द लॉ ऑफ Attraction

जो चाहें, वो कैसे प्राप्त करें

एस्थर & जैरी हिक्स

The Law of Attraction का हिंदी अनुवाद

द लॉ ऑफ

Attraction

(जो चाहें, वो कैसे प्राप्त करें)

एस्थर व जैरी हिक्स

प्राक्कथन

नील डोनाल्ड वॉल्श

प्रभात प्रकाशन, दिल्ली
ISO 9001:2008 प्रकाशक

WikiBlogg.Com

यह पुस्तक समर्पित है
आप जैसे लोगों को, जिन्होंने
आत्मज्ञान तथा सबके कल्याण की कामना से ये प्रश्न पूछे, जिनके उत्तर इस पुस्तक में दिए गए;
और हमारे बच्चों के चारों बच्चों—
जो हमारे परिवार में आनंद की बहार लाते हैं
लॉरेल (8), केविन (5), केट (4) व ल्यूक (4) को,
जो अभी प्रश्न इसलिए नहीं पूछ रहे,
क्योंकि वे इन्हें भूले नहीं हैं।

******

इस पुस्तक की शिक्षाएँ विशेष रूप से लुइस हे को समर्पित हैं, जिन्होंने इन्हें जानने व सीखने की इच्छा जताने के साथ ही इन भलाई के सिद्धांतों का दुनिया भर में प्रचार करने के लिए हे हाउस पब्लिशिंग कंपनी की स्थापना कर इसके प्रसार से विश्व को हर्षोल्लास से परिपूर्ण कर दिया।

WikiBlogg.com

प्राक्कथन

(लेखक—नील डोनाल्ड वॉल्श, 'कन्वर्सेशन विद गॉड सीरीज' और 'होम विद गॉड इन अ लाइफ दैट नेवर एंड्स' के बेस्ट-सेलिंग लेखक)

बस, यही है। इसमें सबकुछ है। आपको अब और कुछ नहीं खोजना। अन्य सभी पुस्तकें हटा दीजिए। इस तरह की सभी कार्यशालाओं व सेमिनारों में सहभागिता से अपना नाम वापस कर लें और इसके बारे में अपने लाइफ कोच को भी बताएँ, जो अब इस उपाधि के लायक नहीं रहे हैं।

क्योंकि, बस यही है। जीवन व उससे काम कैसे लें, उससे जुड़ा सबकुछ इसी में है। इसमें सबकुछ है। यहाँ इस विलक्षण यात्रा के मार्गदर्शन से जुड़े सभी नियम मौजूद हैं। इसमें वे सभी औजार निहित हैं, जिनसे आप अपना इच्छित अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। आप जहाँ हैं, वहाँ से आगे खोज की कोई आवश्यकता नहीं है।

बल्कि, देखिए कि आपने क्या कर दिखाया है।

एक नजर डालिए।

मेरे कहने का अर्थ है कि अभी देखें कि आपके हाथों में क्या है। आपने कर दिखाया। आपने इस पुस्तक को बिल्कुल सही जगह रखा है, जहाँ उसे होना चाहिए, बिल्कुल आपकी आँखों के सामने। आपने इस निष्कपट नीले आकाश के तले यह कर दिखाया है। इसी से यह साबित हो जाता है कि यह पुस्तक काम की है।

क्या आप समझे? नहीं-नहीं, इसे छोड़ें नहीं। आपके लिए यह समझना आवश्यक है। मेरा कहना है कि आपने अपने हाथों में जिसे पकड़ रखा है, वह आपको मिलने वाला सबसे बेहतरीन सबूत है कि आकर्षण का नियम (द लॉ ऑफ अट्रैक्शन) वास्तविक एवं प्रभावशाली होने के साथ ही वास्तविक दुनिया में भी परिणाम देता है।

मैं इसे स्पष्ट करता हूँ।

अपनी चेतना के किसी गहन हिस्से तथा दिमाग के किसी महत्त्वपूर्ण कोने में आपने इस संदेश को पाने की आकांक्षा की थी, अन्यथा यह पुस्तक आप तक पहुँच नहीं पाती।

यह कोई छोटी बात नहीं है। बहुत बड़ी बात है। विश्वास कीजिए, यह सच में बहुत बड़ी बात है; क्योंकि आपने अपने जीवन में बड़ा बदलाव लाने की जो आकांक्षा रखी थी, वह अब साकार होने वाली है।

आपने यही सोचा था, है न? बिल्कुल यही बात है। यदि आप में अपने दैनिक अनुभवों को नए स्तर पर पहुँचाने की गहन इच्छा नहीं रही होती तो इस समय आप ये पंक्तियाँ नहीं पढ़ रहे होते। आप लंबे समय से ऐसा करना चाहते थे। बस, प्रश्न यही थे। कैसे? इसके नियम क्या हैं? इसके लिए मेरे पास कौन से संसाधन हैं?

तो लीजिए, यही हैं वे। आपने जो चाहा, वह अब आपको मिल गया है। यही पहला नियम भी है। आप जो चाहेंगे, आपको वह मिल जाएगा; लेकिन इसमें और भी बहुत कुछ है—इससे कहीं अधिक। यह पुस्तक इसी विलक्षण विषय पर आधारित है। यहाँ आपको कुछ चमत्कारी औजार देने के अलावा उनके उपयोग का तरीका भी बताया जाएगा।

क्या आपने कभी इच्छा की थी कि जीवन की कोई निर्देशन पुस्तिका भी होनी चाहिए?

आपने बढ़िया बात सोची और अब वह मौजूद है।

इसके लिए हमें एस्थर व जेरी हिक्स के अलावा अब्राहम को भी धन्यवाद देना होगा। (आगे चलकर उनके दिलचस्प व हर्षपूर्ण शब्दों में आप जानेंगे कि वे कौन हैं।) एस्थर व जेरी ने अपने जीवन को अब्राहम के बताए शानदार संदेशों को साझा करने के आनंद के प्रति समर्पित कर दिया है। इसलिए मैं उन्हें बहुत प्रेम तथा उनकी प्रशंसा करता हूँ; साथ ही मैं उनका इसलिए भी अत्यधिक अनुगृहीत हूँ कि सही अर्थों में विलक्षण ये मनुष्य ऐसे

WikiBlogg.com

महान् मिशन पर हैं, जिसका उद्देश्य हमारे अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानकर जीवन की महानता अनुभव करने के मिशन को यशस्वी बनाना है।

मैं जानता हूँ कि आपको यहाँ जो मिलेगा, आप उससे प्रभावित होते हुए स्वयं को धन्य महसूस करेंगे। मुझे यह भी मालूम है कि इस पुस्तक को पढ़ना आपके जीवन में एक नया मोड़ साबित होगा। यहाँ सृष्टि के सबसे महत्त्वपूर्ण नियम (वास्तव में, आपके लिए केवल इन्हें ही जानना पर्याप्त है) के बारे में बताने के अतिरिक्त जीवन की यांत्रिकी को भी सरल ढंग से समझाया गया है। यह असाधारण जानकारी तथा स्मरणार्थ विवरण होने के साथ ही बुद्धिमत्ता की आंतरिक आभा को भी दरशाता है।

इसके बाद मैं आपको शायद ही कोई अन्य पुस्तक पढ़ने की सलाह दूँगा। इस पुस्तक में लिखा प्रत्येक शब्द पढ़ें और उसका पालन करें। इसमें आपको उन सभी प्रश्नों के उत्तर मिल जाएँगे, जिन्हें आप पूरे दिल से पूछना चाहते हैं। इसलिए सीधे शब्दों में कहूँ तो, इसे पूरे ध्यान से पढ़ें।

इस पुस्तक का विषय ध्यान कैसे एकाग्र करें, यही सिखाना है। जब आप ध्यान कैसे एकाग्र करें, इस पर ध्यान एकाग्र करेंगे तो आपकी प्रत्येक आकांक्षा वास्तविकता में बदल जाएगी, जिससे आपका जीवन सदा के लिए बदल जाएगा।

WikiBlogg.Com

भूमिका

आप इस पुस्तक में व्यावहारिक आध्यात्मिकता के जिन अभूतपूर्व सिद्धांतों से परिचित होंगे, वे सबसे पहले वर्ष 1986 में मेरे द्वारा वर्षों से खोजे जा रहे प्रश्नों की लंबी सूची के उत्तर के रूप में मेरे एवं एस्थर के समक्ष प्रकट हुए थे। आगामी पृष्ठों में आप अब्राहम की शिक्षाओं के मूल तत्त्व से परिचित होंगे, जिन्हें उन्होंने अपने साथ हुई पहली बातचीत में हमें बहुत प्रेमपूर्वक बताया था (कृपया ध्यान रखें कि यह एकल नाम अब्राहम कई प्यारे अस्तित्वों का समूह है, इसलिए इसे बहुवचन में ही संदर्भित किया जाएगा।)

इस पुस्तक में उद्धृत रिकॉर्डों को पहली बार आधिकारिक रूप से वर्ष 1988 में दस विशिष्ट विषयों से जुड़ी एलबम के कैसेट रिकॉर्ड में प्रस्तुत किया गया। तभी से आकर्षण के सार्वभौम नियमों से जुड़ी अब्राहम की ये मूल शिक्षाएँ पुस्तकों, सी.डी., डी.वी.डी., कार्ड डेक्स, कैलेंडर्स, लेखों, रेडियो व टेलीविजन शो एवं कार्यशालाओं के अलावा अब्राहम की शिक्षाओं को अपनी शिक्षा में समाहित करनेवाले बहुत से लोकप्रिय लेखकों के माध्यम से व्यक्त होती आई हैं; लेकिन इस पुस्तक के पूर्व आकर्षण के नियमों की इन मूल शिक्षाओं का संकलन कभी किसी एक पुस्तक में प्रकाशित नहीं हुआ।

(यदि आप इस श्रृंखला की मूल रिकॉर्डिंग को सुनना चाहते हैं तो आप हमारी वेबसाइट www.abraham-hicks.com से 70 मिनट की, 'फ्री इंट्रोडक्शन टू अब्राहम' को डाउनलोड कर सकते हैं।)

इस पुस्तक को बनाने में हमने अपने पाँच सी.डी. के प्रारंभिक सेट अब्राहम बेसिक्स का ध्वन्यालेखन करके अब्राहम से उनके बोले गए शब्दों को और अधिक पठनीय बनाने के लिए इनमें सुधार करने का आग्रह किया। अब्राहम ने इसकी स्पष्टता व निरंतरता बनाए रखने के लिए इसमें कुछ नए अंश भी जोड़े। इन शिक्षाओं में प्रदत्त महत्त्वपूर्ण बातों से लाखों पाठक, श्रोता व दर्शक लाभान्वित हुए। एस्थर व मुझे आकर्षण के नियम के प्रारूप में अब्राहम की मूल वास्तविक शिक्षाओं के बारे में बताते हुए बहुत प्रसन्नता अनुभव हो रही है।

लेकिन इस पुस्तक की अब्राहम की 'आस्क एंड इट इज गिवन' से किस तरह तुलना हो सकती है? आकर्षण के नियम को वह मूल अवधारणा समझें, जिसमें से अन्य सभी शिक्षाओं का जन्म हुआ है। 'आस्क एंड इट इज गिवन' को अब्राहम की शिक्षाओं के प्रथम 20 वर्षों के सबसे विस्तृत खंड के तौर पर देखें।

इस पुस्तक में प्रकाशित करने हेतु इस जीवन-परिवर्तक सामग्री के पुन: अध्ययन का मेरा व एस्थर का अनुभव बहुत शानदार रहा। इसने हमें अब्राहम द्वारा वर्षों पूर्व प्रभावकारी ढंग से समझाए गए इन मूल व सरल नियमों की फिर से याद दिला दी।

इस सामग्री को प्राप्त करनेवाले सबसे पहले व्यक्ति होने के कारण मैंने एवं एस्थर ने इन नियमों से जो कुछ भी सीखा, उसे अपने जीवन में उतारने का हर संभव प्रयास किया, जिससे हमारे जीवन में आनंद की मात्रा में अतिशय वृद्धि हो गई। हमें अब्राहम की प्रत्येक बात में सार दिखाई दिया, इसलिए हमने उसका अक्षरश: पालन किया। इन शिक्षाओं का उपयोग करने से इनकी सत्यता दिनोदिन हमारे सामने प्रमाणित होती गई। इससे प्राप्त हुए अपने व्यक्तिगत अनुभव व विशिष्ट आनंद की बदौलत हम आपसे कह सकते हैं कि ये काम करते हैं।

(संपादकीय नोट : कृपया ध्यान रखें, एस्थर को प्राप्त हुए अभौतिक विचारों को प्रकट करने में भौतिक शब्द हमेशा कमतर रहे हैं, इसलिए जीवन को इस नवीन दृष्टि से व्यक्त करने में जहाँ उन्होंने कई बार नए शब्दों को गढ़ा है, वहीं मौजूदा शब्दों को नए अर्थ भी प्रदान किए हैं।)

—जेरी हिक्स

भाग-I

अब्राहम के अनुभवों से हमारा मार्ग-निर्धारण

WikiBlogg.Com

परिचय

—जेरी हिक्स

इस पुस्तक की रचना के पीछे हमारा उद्‌देश्य आपको उन सार्वभौम नियमों एवं व्यावहारिक प्रक्रियाओं की जानकारी देना है, जिससे आपको स्वयं को नैसर्गिक तथा कल्याणकारी अवस्था प्राप्त करने हेतु स्पष्ट व सुनिश्चित निर्देश प्राप्त हो सकें। इस पुस्तक को पढ़ते समय आपको मेरे जीवन भर में एकत्रित किए गए प्रश्नों के सटीक व सशक्त उत्तर जानने का विशिष्ट व लाभदायक अनुभव प्राप्त होगा। आप इस आनंद-आधारित व्यावहारिक आध्यात्मिकता के दर्शन के सफलतापूर्वक उपयोग से अन्य लोगों की उनके अनुसार जीवन के वास्तविक स्वरूप को पाने हेतु निर्देश प्राप्त करने में उनकी सहायता कर सकते हैं।

मुझसे बहुत से लोगों ने कहा है कि मेरे इन प्रश्नों में उन्हें अपने प्रश्न प्रतिबिंबित होते दिखाई देते हैं। जब आप अब्राहम के इन उत्तरों में स्पष्टता व प्रतिभा का अनुभव करेंगे तो आपको अपने मन में लंबे समय से अटके इन प्रश्नों के उत्तर जानकर वास्तविक संतोष प्राप्त होने के साथ ही हमारी (एस्थर व मेरी) तरह अपने जीवन में नए सिरे से उत्साह का अनुभव होगा और जब आप जीवन के इस ताजा व नवीन दृष्टिकोण से यहाँ बताई बातों को व्यवहार में उतारने लगेंगे तो आप पाएँगे कि आप जो भी करना, बनना या पाना चाहते थे, उसका सोद्‌देश्य सृजन करने में पूरी तरह सक्षम हैं।

अपने जीवन पर दृष्टि डालने पर मुझे याद आता है कि मेरा जीवन ऐसे अनंत प्रश्नों से परिपूर्ण था, जिनके संतोषजनक उत्तर मुझे कहीं से नहीं मिले। मैं पूरी गंभीरता से परम सत्य पर आधारित जीवन-दर्शन की खोज में था। जब अब्राहम ने एस्थर व मुझे सृष्टि के शक्तिशाली नियमों का स्पष्टत: खुलासा करनेवाली इन व्यावहारिक प्रक्रियाओं की जानकारी दी, जिनकी मदद से हम इन विचारों व सिद्‌धांतों के परिणामों को प्रत्यक्ष देख सके, तब मुझे महसूस हुआ कि अपने मार्ग पर चलते हुए मुझे जो पुस्तकें, शिक्षक व जीवन-अनुभव प्राप्त हुए, उनमें से प्रत्येक मेरे अब्राहम तक पहुँचने का सशक्त माध्यम साबित हुआ।

मैं आपके द्‌वारा इस पुस्तक को पढ़ने के बाद अब्राहम के बताए मूल्यों द्‌वारा स्वयं को खोजने हेतु मिले अवसरों के बारे में सोचकर बहुत प्रसन्न हूँ, क्योंकि मैं इस बात से परिचित हूँ कि इन शिक्षाओं ने हमारे जीवन के अनुभवों को किस प्रकार विस्तार दिया है। मैं यह भी जानता हूँ कि यदि आपका जीवन इन अनुभवों को अपनाने के लिए तैयार नहीं होता (जैसे मेरे जीवन ने मुझे तैयार किया था) तो इसके संबंध में जानकारी प्रदान करनेवाली यह पुस्तक इस समय आपके हाथ में नहीं होती।

मैं चाहता हूँ कि आप इस पुस्तक में डूबकर अब्राहम द्‌वारा बताए सरल व शक्तिशाली नियमों से परिचित हों, जिससे आप जो भी चाहते हों, उसे अपनी ओर सोद्‌देश्य आकर्षित कर सकें और आप अपने जिन अनुभवों को पसंद नहीं करते, उनसे मुक्त हो सकें।

धार्मिक समूहों का सतत प्रवाह

मेरे माता-पिता धार्मिक नहीं थे, इसलिए मैं यह कभी नहीं समझ पाया कि मैं किसी चर्च में शामिल हो उस धर्म का मतावलंबी बनने की प्रबल बाध्यता को क्यों महसूस करता था। जैसे-जैसे मैं बड़ा होता गया, यह इच्छा और बलवती होती गई। संभवत: इसके पीछे मेरे अंदर कहीं गहरे में मौजूद शून्यता को भरने का प्रयास या मेरे आस-पास मौजूद लोगों के सत्य को पाने की निश्चितता के धार्मिक उत्साह के प्रदर्शन का प्रभाव मात्र था।

अपने शुरुआती चौदह वर्षों तक मैं छह राज्यों एवं अठारह विभिन्न घरों में रहा, जहाँ मुझे भाँति-भाँति के दर्शन को जानने का मौका मिला। इस तरह, मैं क्रमानुसार एक चर्च से दूसरे चर्च की ओर दौड़ता रहा। हर बार मेरे हृदय में आशा का दीप टिमटिमाता रहता है। इस दरवाजे के पीछे मुझे वह मिल जाएगा, जिसकी तलाश में मैं भटक रहा हूँ; लेकिन जैसे-जैसे मैं एक धर्म या दार्शनिक समूह से दूसरे में जाता रहा, मेरी निराशा उतनी ही बढ़ती गई, क्योंकि उनमें से प्रत्येक स्वयं को सही तथा अन्य सभी को गलत बताता। इस वातावरण को देखकर मेरा हृदय बार-बार डूबता रहता। मैं समझ जाता कि मुझे यहाँ अपने प्रश्नों के उत्तर नहीं मिलने वाले। (अब्राहम की शिक्षाओं को जानने के बाद ही मैं उनकी भूमिका समझ सका और अब उनके सभी मिथ्या दार्शनिक अंतर्विरोधों के प्रति मेरे मन में कोई नकारात्मक भावना नहीं है।) इस तरह, उत्तर प्राप्त करने की मेरी तलाश लगातार जारी रही।

उइजा बोर्ड के मंत्राक्षर

मुझे उइजा बोर्ड का कोई अनुभव नहीं था, लेकिन फिर भी मेरे मन में उनके प्रति बहुत कठोर नकारात्मक विचारधारा थी। मैं मानता था कि वह एक खेल से अधिक कुछ नहीं है, बल्कि केवल एक प्रपंच मात्र ही है। जब वर्ष 1959 में वॉशिंगटन के स्पोकेन शहर में मेरे मित्रों ने इस बोर्ड से खेलने का विचार बनाया तो मैंने इसकी हँसी उड़ाते हुए इसमें शामिल होने से इनकार कर दिया; लेकिन फिर अपने मित्रों के जोर देने पर मैंने पहली बार इसका प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त किया, जहाँ मैंने अपने समक्ष एक अद्भुत घटना घटते देखी।

मेरे जीवन भर के प्रश्नों की सूची अब भी अनुत्तरित थी, इसलिए मैंने बोर्ड से पूछा, ''मैं सही अर्थों में भला कैसे बन सकता हूँ?'' उसने तुरंत ही तीव्र गति से कुछ अक्षरों को जोड़कर एक शब्द बनाया और उस प्लेनचैट ने इंगित किया—R-E-A-D (पढ़ो)। मैंने पूछा—पढ़ूँ, पर क्या? उत्तर आया—B-O-O-K-S (पुस्तकें)। जब मैंने पूछा—कौन सी पुस्तकें? तो उत्तर आया—(पुन: वैसी ही नाटकीय तीव्र गति से) A-N-Y-A-N-D-A-L-L-B-Y-A-L-B-E-R-T-S-C-H-W-E-I-T-Z-E-R. मेरे दोस्तों ने कभी अल्बर्ट श्विट्जर का नाम नहीं सुना था और चूँकि मुझे भी उनके बारे में कुछ अधिक जानकारी नहीं थी, इसलिए कुछ समय के लिए मेरी उत्सुकता बढ़ गई और मैं उस व्यक्ति की खोज में लग गया कि जिसके संबंध में मुझे इस अद्भुत तरीके से साभिप्राय जानकारी प्राप्त हुई थी।

मुझे जो पहली लाइब्रेरी मिली, उसमें अल्बर्ट श्विट्जर की बहुत सी पुस्तकें उपलब्ध थीं। मैं एक-एक कर उन सबको पढ़ गया। मैं यह नहीं कह सकता कि श्विट्जर की उन पुस्तकों में मुझे अपने प्रश्नों की लंबी सूची में से कोई भी उत्तर प्राप्त हो सका। श्विट्जर लिखित 'द क्वेस्ट ऑफ द हिस्टोरिकल जीसस' ने विशेष रूप से मुझे यह ज्ञान दिया कि चीजों को देखने के मेरे अनुमान से भी कहीं अधिक मार्ग मौजूद हैं।

उइजा बोर्ड से न तो मुझमें कोई शक्तिशाली ज्ञानोदय हुआ और न ही मुझे अपने किसी प्रश्न का उत्तर ही मिला। इससे मुझे अपने प्रश्नों के उत्तर प्राप्त कर शक्तिशाली ज्ञानोदय की ओर खिड़की खोलने की आशा का उत्साह ठंडा पड़ गया। लेकिन इससे मुझे किसी बुद्धिमान संपर्क की मौजूदगी का अहसास हो गया। यदि मैंने खुद यह अनुभव प्राप्त नहीं किया होता तो मुझे इस पर कभी विश्वास नहीं होता।

मुझे उइजा बोर्ड से कोई लाभ नहीं हुआ; लेकिन एक मनोरंजनकर्ता के तौर पर यात्रा करते हुए जब मैंने सैकड़ों लोगों पर इसे आजमाया तो मुझे ऐसे तीन लोग मिले, जिन्हें इसमें सफलता प्राप्त हुई। मैंने ओरेगन के पोर्टलैंड में रहनेवाले अपने कुछ मित्रों (जो बोर्ड के उपयोग में सफल रहे थे) के साथ सैकड़ों घंटे अपने मुताबिक कुछ अभौतिक प्राणियों से बातें कीं। हमसे बात करनेवालों की उस मनोरंजन परेड में जल दस्यु, पुजारी, राजनीतिज्ञ व रब्बी सभी लोग शामिल थे। यह बातचीत कुछ वैसी ही थी जैसी आप किसी भी पार्टी के दौरान मन बहलाने के

लिए करते हैं, जिनमें कई एजेंडे, दृष्टिकोण व विचारोंवाले लोग शामिल रहते हैं। मुझे कहना होगा कि मुझे उस बोर्ड से ऐसा कुछ भी सीखने को नहीं मिला, जिसे मैं अपने जीवन में उपयोग कर सकूँ या मैं उसे किसी और को सिखा सकूँ। और एक दिन मैंने उसे फेंक दिया। उइजा बोर्ड के प्रति रुझान या उससे जुड़ी किसी भी क्रिया का उसी दिन समापन हो गया। हालाँकि इस अद्‍भुत अनुभव, विशेष तौर पर पुस्तकें पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करनेवाली बुद्धिमत्ता ने मुझे यह जता दिया कि अभी मैं फिलहाल जितना जानता हूँ, उससे कहीं अधिक जानने को बाकी है। इससे मेरे मन में प्रश्नों के उत्तर जानने की लालसा और अधिक भड़क गई। मैं मानने लगा कि ब्रह्मांड कैसे काम करता है? हम सब यहाँ क्यों हैं? हम कैसे और अधिक आनंदित जीवन जी सकते हैं और कैसे हम यहाँ होने के अपने कारणों को पूरा कर सकते हैं? ऐसे प्रश्नों के व्यावहारिक उत्तर देनेवाली बुद्धिमत्ता प्राप्त की जा सकती है।

सोचें और अमीर बनें (थिंक एंड ग्रो रिच)

वर्ष 1965 में जब मैं कॉलेज व विश्वविद्यालयों के लिए संगीत कार्यक्रम कर रहा था तो मुझे एक ऐसी पुस्तक मिली, जिससे मुझे अपनी लगातार लंबी होती प्रश्नों की सूची के उत्तर पाने का संभवत: पहला अनुभव प्राप्त हुआ। यह पुस्तक मोंटेना के एक छोटे से मोटेल की लॉबी में कॉफी टेबल पर रखी थी और जब मैंने उसे अपने हाथ में लेकर उसका शीर्षक पढ़ा तो मेरे भीतर अंतर्विरोध फन फैलाने लगा। उसके कवर पर लिखा था—'थिंक एंड ग्रो रिच', लेखक—नेपोलियन हिल।

मुझे यह शीर्षक बहुत घृणित लगा। मेरे मन में भी अन्य बहुत से लोगों की भाँति अपने पास कम वस्तुएँ होने का दोषारोपण अमीरों पर करने के चलते उनकी नकारात्मक छवि बनी हुई थी। लेकिन उस पुस्तक में कुछ खास बात अवश्य थी। उसके लगभग 12 पृष्ठ पढ़ने के बाद रोमांच से मेरे शरीर के रोंगटे खड़े हो गए और मेरी रीढ़ की हड्डी में उत्तेजना का पारा भी चढ़ने-उतरने लगा।

हम सभी जानते हैं कि इस तरह की शारीरिक व आंतरिक सनसनी इस बात का प्रमाण है कि आप कुछ बहुत महत्त्वपूर्ण करने के मार्ग पर अग्रसर हैं। इस पुस्तक ने मुझमें यह ज्ञान प्रबुद्ध किया कि मेरे विचार बहुत महत्त्वपूर्ण हैं और मुझे जीवन में जो भी अनुभव मिलते हैं, वे मेरे ही विचारों का प्रतिबिंब होते हैं। वह पुस्तक बहुत सम्मोहक व मनोरंजक थी और इससे मुझे इसमें बताए सुझावों के अनुपालन की प्रेरणा मिली। और मैंने यही किया।

उसमें बताई गई शिक्षाओं के अनुपालन से मुझे बहुत लाभ हुआ। थोड़े ही समय में मैंने अपना अंतरराष्ट्रीय बिजनेस खड़ा कर लिया, जिससे मुझे हजारों व्यक्तियों के जीवन को सार्थक तरीके से सुधारने का अवसर मिला; बल्कि मैंने जो कुछ भी सीखा था, उसे अन्य लोगों को सिखाना भी आरंभ कर दिया। नेपोलियन हिल की उस जीवन-परिवर्तित करनेवाली पुस्तक से मेरे लाभान्वित होने के बाद भी मुझसे पढ़नेवाले बहुत से लोगों के जीवन में वैसा नाटकीय सुधार नहीं हो सका, जैसा मेरे साथ हुआ था। इसलिए और अधिक सटीक उत्तर पाने की मेरी खोज अब भी जारी थी।

सेठ की अपना यथार्थ बनाने की सलाह

अपने प्रश्नों के सार्थक उत्तर प्राप्त करने की मेरी निरंतर चल रही तलाश अब भी जारी थी। अन्य लोगों को उनका लक्ष्य प्राप्त करने में मेरी अधिक प्रभावकारी सहायता देने की इच्छा लगातार बलवती होती जा रही थी। उन दिनों एस्थर के साथ फीनिक्स, एरिजोना में अपनी नई जिंदगी शुरू करने में व्यस्त होने के चलते मैं इन्हें बिल्कुल भूल गया था। कई वर्षों तक एक-दूसरे को जानने के बाद वर्ष 1980 में हमारा विवाह हो गया। हम दोनों बिल्कुल

एक जैसे थे। हर दिन हमारे लिए नए आनंद का अनुभव लाता, जिसमें हम अपना नया शहर घूमते, अपने नए घर का निर्माण करते और अपना यह नया जीवन एक-दूसरे के साथ बिताते। एस्थर में मेरी तरह ज्ञान की प्यास या उत्तर जानने की भूख नहीं थी; लेकिन वह जीवन के प्रति उत्साहित थी और सदा आनंदित रहती। उसके साथ रहना बहुत अच्छा लगता।

एक दिन किसी लाइब्रेरी में वक्त गुजारते समय मुझे जेन रॉबर्ट्स द्वारा लिखित पुस्तक 'सेठ स्पीक्स' दिखी। उस पुस्तक को शेल्फ से उठाने के पूर्व ही एक बार फिर मुझे अपने शरीर के सभी बाल खड़े होने एवं रोमांच का अहसास होने लगा। मैं उत्सुकतावश उस पुस्तक के पन्ने पलटने लगा। मैं यह देखना चाहता था कि उसमें ऐसा क्या है, जिसने मेरी भावनात्मक प्रतिक्रिया को जाग्रत् कर दिया है। एस्थर के साथ लंबा वक्त गुजारने के बाद भी हम लोगों के बीच एक विषय पर मतभेद था। वह मेरा उइजा बोर्ड से जुड़ा अनुभव नहीं सुनना चाहती थी। मैं जब भी अत्यंत मनोरंजक ढंग से यह अनुभव बताना शुरू करता (कम-से-कम मैं तो ऐसा ही समझता था), एस्थर तुरंत उस कमरे से बाहर चली जाती। उसे बचपन से ही भौतिक रूप न रखनेवाली चीजों से डरना सिखाया गया था। चूँकि मैं उसे परेशान नहीं करना चाहता था, मैंने ऐसी कहानियाँ सुनाना बंद कर दिया। कम-से-कम उसकी मौजूदगी में तो मैं ऐसा नहीं करता था। जब एस्थर ने 'सेठ स्पीक्स' के बारे में कुछ भी सुनने से इनकार कर दिया तो मुझे कोई आश्चर्य नहीं हुआ।

लेखक जेन रॉबर्ट्स किसी प्रकार की तंद्रा में जाकर एक अ-शरीरी व्यक्ति को अपने शरीर का उपयोग कर अत्यंत प्रभावशाली सेठ पुस्तकों की शृंखला को बोलकर अभिलिखित करवाने को स्वीकृति देती थीं। मुझे वह पुस्तक बहुत उत्तेजक व आकर्षक लगी। मैं उसमें अपनी लंबी सूची में शामिल प्रश्नों के उत्तर खोजने लगा; लेकिन एस्थर को उस पुस्तक से डर लगता था। जिस तरह यह पुस्तक लिखी गई थी, वह सुनकर तो उसके रोंगटे खड़े हो गए। पुस्तक के पिछले कवर पर तंद्रालीन जेन की सेठ से बातचीत करती मुद्रा की तसवीर देखकर उसकी घिग्घी बँध गई।

एस्थर ने मुझसे कहा, ''तुम चाहो तो यह पुस्तक पढ़ सकते हो; लेकिन कृपया इसे हमारे बेडरूम में मत लाना।''

मैं हमेशा फल देखकर ही पेड़ का आकलन करता हूँ। मैं अपना हर निर्णय उस विषय से जुड़ी अपनी अनुभूति के आधार पर ही लेता हूँ...और यह सेठ सामग्री मुझे बहुत कुछ अपने मनोनुकूल लगी। मुझे इस बात से कोई अंतर नहीं पड़ता था कि वह ज्ञान कहाँ से या कैसे प्राप्त हुआ है। सारांश यह कि मुझे लगता था कि इसमें मुझे कुछ ऐसा मिल सकेगा, जिसे मैं अन्य लोगों को उनके उपयोग हेतु बता सकूँ। मैं इसे लेकर बहुत उत्साहित था।

मेरा भय समाप्त हो गया—एस्थर हिक्स

मुझे लगता है कि यह जेरी की समझदारी व उदारता ही थी कि उन्होंने सेठ की पुस्तकों पर मेरी बात मान ली। मुझे वास्तव में उस पुस्तक के प्रति विरुचि थी। किसी व्यक्ति का किसी अ-शरीरी आत्मा से संपर्क बनाने का विचार ही मेरे लिए अत्यधिक कष्टप्रद था। जेरी मुझे परेशान नहीं करना चाहते थे, इसलिए वह रोज सुबह मुझसे पहले उठ जाते और उन पुस्तकों को पढ़ लेते। जब कभी उन्हें किसी पुस्तक में कुछ मनोरंजक लगता तो वह बहुत सफाई से उसे हमारी बातचीत में शामिल कर लेते और थोड़े प्रतिरोध के बाद मैं भी उन महत्त्वपूर्ण विचारों को सुन लेती। धीरे-धीरे जेरी मुझे उस पुस्तक में दिए विचारों से एक-एक कर परिचित करवाने लगे। यह तब तक जारी रहा, जब तक मुझमें उस शानदार काम के प्रति वास्तविक ललक नहीं जाग्रत् हो गई। उसके बाद तो यह हमारी दिनचर्या में शामिल हो गया। हम दोनों एक साथ बैठते और जेरी मुझे सेठ की पुस्तकों में से कोई अंश पढ़कर सुनाते।

WikiBlogs.com

मेरे भय के पीछे कोई निजी नकारात्मक अनुभव नहीं था। यह बस; इधर-उधर से सुनी बातों पर आधारित था। संभवत: उन लोगों से सुनी बातें, जिन्होंने इन्हें किसी और से सुना था। आज जब मैं उस समय पर विचार करती हूँ तो मुझे वह भय बहुत बचकाना लगता है। मेरे दृष्टिकोण में हमेशा तभी बदलाव होता है, जब तक मैं स्वयं उसे अनुभव कर लूँ...और यह मुझे अच्छा लग रहा था।

समय बीतने के साथ ही, जब मेरा सेठ से जानकारी लेने की जेन की प्रक्रिया संबंधी भय कम हो गया, तब मैं भी उन शानदार पुस्तकों की बड़ी प्रशंसक बन गई; बल्कि हम इससे इतने सुखपूर्वक जुड़ गए कि हम न्यूयॉर्क जाकर जेन व उनके पति रॉबर्ट और सेठ से मिलने का कार्यक्रम बनाने लगे! अब तक मेरी हिम्मत इतनी बढ़ गई थी कि मैं सचमुच उस अ-शरीरी आत्मा से मिलना चाहती थी। लेकिन पुस्तक में लेखिका का फोन नंबर नहीं छपा था, अत: हम यह समझ नहीं पा रहे थे कि उनसे किस तरह मिला जाए।

एक दिन हम एरिजोना के स्कॉट्सडेल शहर में स्थित पुस्तकों की दुकान के निकट बने छोटे से कैफे में दोपहर का भोजन कर रहे थे। जेरी अभी खरीदी गई पुस्तकों को देख रहे थे, तभी हमारे पास बैठे एक अजनबी ने हमसे पूछा, ''क्या आपने सेठ की कोई पुस्तक पढ़ी है?''

हमें अपने कानों पर यकीन नहीं हुआ, क्योंकि हमने कभी किसी को नहीं बताया था कि हम ये पुस्तकें पढ़ रहे हैं। उसने फिर पूछा, ''क्या आपको पता है कि जेन रॉबर्ट्स का निधन हो गया है?''

मुझे याद है, यह शब्द सुनते ही मेरी आँखों में आँसू भर गए। मुझे ऐसा लगा

जैसे किसी ने मुझे यह कह दिया हो कि मेरी बहन का निधन हो गया है और मुझे यह पता भी नहीं। मेरे लिए यह बहुत बड़ा धक्का था। हम यह सोचकर बहुत निराश हो गए कि अब हम जेन व रॉब...या सेठ से कभी नहीं मिल सकेंगे।

शीला 'चैनल्स' थियो?

हमें जेन के निधन का समाचार मिलने के कुछ दिन बाद हमारे मित्र व बिजनेस साझेदार नैंसी तथा उनके पति वेस हमारे यहाँ रात्रिभोज पर आए। नैंसी ने मेरे हाथों में एक कैसेट देते हुए कहा, ''हम आपको यह टेप सुनाना चाहते हैं।'' अपने मित्रों का यह व्यवहार हमें बहुत बेढंगा लगा। वो बहुत अजीब सा था, बल्कि मुझे उस समय वही अहसास हुआ, जैसा जेरी के उन्हें सेठ की पुस्तकें मिलने की बात बताने पर हुआ था। ऐसा लग रहा था कि वह हमें कोई रहस्यपूर्ण बात बताना चाहते हैं; लेकिन साथ ही इसपर हमारी प्रतिक्रिया को लेकर व्यग्र भी हैं।

हमने पूछा, ''इसमें क्या है?''

नैंसी ने फुसफुसाते हुए कहा, ''यह एक चैनल्ड है।''

मुझे नहीं लगता कि मैंने या जेरी ने कभी भी माध्यम शब्द को इन संदर्भों में उपयोग होते सुना हो। मैंने नैंसी से पूछा, ''चैनल्ड से तुम्हारा क्या मतलब है?''

जब नैंसी व वेस ने टुकड़ों में संक्षेप में इसके बारे में बताया, तब जेरी व मुझे समझ आया कि यहाँ उसी प्रक्रिया की बात हो रही है, जिसके द्वारा सेठ की पुस्तकें लिखी गई हैं। उन्होंने बताया, ''इनका नाम शीला है, जो एक थियो नाम के अशरीरी से बातें करती हैं। ये फीनिक्स आ रही हैं। यदि आप इनसे बात करना चाहते हों तो हम इनसे मिलने का समय निश्चित कर सकते हैं।''

हमने उनसे मिलने का निर्णय लिया। मुझे आज भी याद है कि इसे लेकर हम कितने उत्साहित थे। उनसे हमारी मुलाकात फीनिक्स के एक बेहद खूबसूरत (फ्रैंक लॉयड राइट के डिजाइन किए) घर में हुई। चारों ओर धूप की

चमक फैली हुई थी, जिसे देखकर मुझे यह तसल्ली हुई कि अब रिमोट द्वारा की जानेवाली किसी धोखाधड़ी की संभावना नहीं है। सबकुछ बहुत आरामदेह व सुहावना लग रहा था। हम वहाँ बैठे और थियो से मुलाकात की (वैसे मुझे कहना चाहिए कि थियो के साथ यह मुलाकात जेरी ने की थी। इस मुलाकात में मेरे मुँह से तो एक शब्द भी नहीं निकला)। मैं तो स्तब्ध रह गई थी।

जेरी के पास प्रश्नों से भरी एक नोटबुक थी। उन्होंने एक बार बताया था कि वह उसे छह वर्ष की आयु से लिख रहे थे। वह बहुत उत्साहित थे, वह प्रश्न पर प्रश्न पूछते गए। कभी तो वह किसी उत्तर के बीच में ही अगला प्रश्न पूछ लेते। संभवत: वो अपने तय समय में अधिक-से-अधिक प्रश्न पूछ लेना चाहते थे। आधा घंटा मानो क्षण भर में बीत गया। हमारे लिए यह बहुत शानदार अनुभव रहा।

अब मेरे पास भी थियो से पूछे जानेवाले प्रश्नों की सूची तैयार हो गई थी, इसलिए मैंने उनसे पूछा, ''क्या हम कल फिर आ सकते हैं?''

क्या मुझे ध्यान करना चाहिए?

जब हम अगले दिन फिर से वहाँ गए तो मैंने थियो से (शीला के माध्यम से) पूछा कि अपने लक्ष्य की ओर अधिक तीव्रता से जाने के लिए हमें क्या करना चाहिए? थियो ने कहा—प्रार्थना। और फिर उन्होंने एक शानदार प्रार्थना बताई—''मैं, एस्थर हिक्स, मेरा मार्गदर्शन करें तथा मुझे अपने दिव्य प्रेम की ओर ले जाएँ, जो लोग भी मेरी इस विधि द्वारा आलोक की तलाश करें। हम दोनों का अभी उत्थान करें।''

जेरी और मुझे प्रार्थना करनी आती थी। हम पहले से ही इन्हें कर रहे थे। फिर मैंने पूछा, ''इसके अतिरिक्त और क्या करें?'' थियो ने उत्तर दिया—ध्यान। यद्यपि मैं व्यक्तिगत रूप से किसी ऐसे व्यक्ति को नहीं जानती थी, जो ध्यान करता हो, लेकिन ऐसा करने का विचार मुझे बहुत अजीब लगा। मैं यह नहीं करना चाहती थी। जेरी ने बताया था कि कुछ ऐसे लोगों के संपर्क में रहे हैं, जो यह जानना चाहते थे कि जीवन में परिस्थितियाँ किस हद तक खराब हो सकती हैं या वह कितने कष्ट या दरिद्रता सह सकते हैं, लेकिन फिर भी जीवित हैं। मेरे दिमाग में ध्यान की छवि कुछ ऐसी ही थी जैसे गरम कोयलों पर चलना या कील लगे बिस्तर पर लेटना या सारा दिन एक पैर पर खड़े होकर लोगों के सामने भीख के लिए हाथ फैलाए रखना।

फिर भी मैंने थियो से पूछा, ''ध्यान से आपका क्या तात्पर्य है?''

थियो ने उत्तर दिया, प्रतिदिन 15 मिनट, आरामदेह कपड़े पहनकर किसी शांत कमरे में बैठकर अपनी साँसों पर ध्यान केंद्रित करें। जैसे ही आपका मस्तिष्क अस्थिर होने लगे—''और ऐसा अवश्य होगा, तुरंत विचारों को निकाल फेंकें और पुन: अपना ध्यान साँसों पर केंद्रित कर दें।'' मैंने सोचा, इसमें तो कुछ अजीब नहीं है।

फिर मैंने पूछा कि क्या मैं अपनी 14 वर्षीया बेटी ट्रेसी को थियो से मिलाने ला सकती हूँ? उत्तर मिला, ''यदि वो चाहे तो;'' लेकिन इसकी कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि आप भी माध्यम बन सकती हैं। ''मुझे याद आता है कि एक समय किसी माध्यम जैसा असाधारण कार्य या उसके जैसा विशिष्ट बनना मेरे लिए अकल्पनीय था, इसके पूर्व तो हमने यह नाम भी नहीं सुना था। तभी एक क्लिक की आवाज हुई और टेप रिकॉर्डर बंद हो गया।'' यह हमारा समय समाप्त होने का इशारा था।

मुझे भरोसा नहीं हो रहा था कि समय इतनी जल्दी बीत गया। मैंने सिर झुकाया और अपने अनुत्तरित प्रश्नों की सूची पर एक नजर डाली। थियो से बातचीत के नोट्स लिखने और टेप रिकॉर्डर सँभालनेवाली शीला की मित्र स्टीवी ने संभवत: मेरी इस हलकी सी हताशा को भाँप लिया। उन्होंने पूछा, ''क्या आपको कुछ और प्रश्न पूछने

थे? क्या आप अपने आध्यात्मिक मार्गदर्शक का नाम जानना चाहती हैं?''

मेरे मन में यह प्रश्न नहीं था, क्योंकि मैंने 'आध्यात्मिक मार्गदर्शक' शब्द कभी नहीं सुना था। लेकिन मुझे यह शब्द बहुत प्यारा लगा, इसलिए मैंने कहा, ''हाँ, मेरे यह आध्यात्मिक मार्गदर्शक कौन हैं?''

थियो ने कहा, ''हमें कहा गया है कि यह आपको सीधे बताया जाएगा। आपको यह जानकारी अतींद्रिय श्रवण अनुभव द्वारा प्राप्त होगी। तब आप जान जाएँगी।''

उस दिन उस घर से निकलते समय हमें जैसा बेहतर महसूस हुआ, वैसा इससे पहले कभी नहीं हुआ था। थियो ने हम दोनों को एक साथ ध्यान करने के लिए प्रेरित किया। यदि आप सुसंगत हों तो इससे ध्यान की शक्ति और अधिक बढ़ जाती है। थियो के सुझावों को मानते हुए हम सीधे अपने घर पहुँचे और अपने बाथरोब्स (हमारे सबसे आरामदेह वस्त्र) पहन लिये, ड्राइंग रूम के परदे ढँक दिए और ध्यान करने बैठ गए (चाहे वह कुछ भी होता हो)। मैं सोचती थी कि यदि मैं प्रतिदिन 15 मिनट ध्यान करूँ तो मुझे अपने आध्यात्मिक मार्गदर्शक का नाम ज्ञात हो जाएगा। जेरी और मुझे इस अनूठे काम को साथ में करना बहुत अजीब लग रहा था, अत: हम दोनों चौड़ी सिराहानेवाली कुरसियों पर बैठे और अपने बीच एक शेल्फ को खड़ा कर लिया। अब हम एक-दूसरे को नहीं देख सकते थे।

मुझमें कुछ 'श्वास' लेने लगा

थियो की बताई ध्यान की क्रिया बहुत संक्षिप्त थी—प्रतिदिन 15 मिनट, आरामदेह कपड़े पहनकर किसी शांत कमरे में बैठकर अपनी साँसों पर ध्यान केंद्रित करें। जैसे ही आपका मस्तिष्क अस्थिर होने लगे— और ऐसा अवश्य होगा, तुरंत विचारों को निकाल फेंकें और पुन: अपना ध्यान साँसों पर केंद्रित कर दें।

हम वहाँ 15 मिनट तक बैठे रहे। मैं अपनी विशाल आरामदेह कुरसी पर बैठकर अपनी साँसों पर ध्यान केंद्रित करने लगी। मैं अपनी अंदर आती एवं बाहर जाती साँसों को गिनने लगी। यह अति आनंददायक संवेदना थी, जो मुझे बहुत पसंद आई।

तभी टाइमर की घंटी बजी और इससे मेरा ध्यान भंग हो गया। तब मुझे उस कमरे व जेरी के वहाँ होने का भान हुआ। मैं उत्साहित होकर बोली, ''चलो, फिर से करते हैं!'' हमने पुन: टाइमर को 15 मिनट के लिए सेट कर दिया और एक बार फिर मुझे उसी विलगन या संवेदनशून्यता का अहसास होने लगा। इस बार तो मैं जिस कुरसी पर बैठी थी, मुझे वह भी महसूस नहीं हो रही थी। ऐसा लग रहा था कि मैं उस कमरे में सबसे पृथक् हो गई हूँ और वहाँ कुछ भी मौजूद नहीं है।

इसके बाद एक बार फिर हमने टाइमर को 15 मिनट के लिए सेट किया और एक बार फिर मैं पृथक्ता के उस सुखद अहसास से स्थिर हो गई। मुझे श्वास लेने का नवीन अहसास हो रहा था। ऐसा लग रहा था कि कोई बहुत शक्ति व प्रेम से मेरे फेफड़ों में हवा भरकर पुन: उस हवा को बाहर निकाल रहा है। आज मुझे महसूस होता है कि वह अब्राहम के साथ मेरा पहला सबसे सशक्त अनुभव था; लेकिन उस समय मुझे यह अहसास हुआ कि मेरे शरीर में कुछ ऐसा प्रवाहित हो रहा है जैसा इससे पहले कभी नहीं हुआ था। जेरी ने बताया कि उस समय उन्हें मेरी साँसों की ध्वनि कुछ अलग लग रही थी। उन्होंने शेल्फ के पीछे से झाँककर देखा तो उन्हें लगा जैसे मैं आनंद के अतिरेक में हूँ।

जब टाइमर बजा तो मेरी चेतना पुन: वापस आ गई और मुझे आस-पास की चीजों का अहसास होने लगा। मुझे ऐसा लगा कि मेरे भीतर से ऐसी ऊर्जा गुजरी है कि जैसा पहले कभी नहीं हुआ है। वह मेरे जीवन का सबसे

आश्चर्यजनक अनुभव था, जिसमें कुछ मिनट तक मेरे दाँत लगातार भनभनाते (किटकिटाते नहीं) रहे।

अब्राहम से हुई इस अविश्वसनीय मुलाकात के लिए घटनाओं की अजीब सी शृंखला बन गई थी। जिस अतार्किक भय को मैं पूरा जीवन बिना किसी निजी अनुभव के ढो रही थी, अब वह तिरोहित हो गया था। उसका स्थान अति प्रिय स्रोत ऊर्जा के प्रेमपूर्ण व व्यक्तिगत अहसास ने ले लिया था। मैंने आज तक ऐसा कुछ नहीं पढ़ा था, जिससे मैं यह समझ सकूँ कि ईश्वर क्या और कौन हैं, लेकिन मैं जानती हूँ; और मुझे जो अनुभव प्राप्त हुआ, वह भी बिल्कुल ऐसा ही होगा।

मेरी नाक द्वारा शब्दोच्चारण

पहली बार में ही इतना दमदार व भावनात्मक अनुभव मिलने पर हमने प्रतिदिन 15 से 20 मिनट ध्यान करने के लिए निकालने का निर्णय लिया। इसके बाद अगले लगभग नौ माह तक मैं व जेरी प्रतिदिन अपनी विशाल सिरहानेवाली कुरसियों पर बैठकर, शांत होकर साँस लेते हुए सुख का अहसास करते रहे। वर्ष 1985 में थैंक्स गिविंग से ठीक पहले, ध्यान करते हुए, मुझे कुछ नया अनुभव हुआ। मेरा सिर

धीमे-धीमे झूमने लगा। उस पृथक्ता की अवस्था में रहस्यपूर्ण संचार की यह अनुभूति बहुत आनंददायक थी। ऐसा लग रहा था जैसे मैं उड़ रही हूँ।

मैं कुछ सोच नहीं पा रही थी, सिवाय इसके कि मैं जानती थी यह मैं नहीं कर रही हूँ। यह बहुत ही सुखदायी अहसास था। आनेवाले दो या तीन दिनों तक हम जब भी ध्यान करते, मेरा सिर ऐसे ही झूमने लगता। तीसरे दिन या उसके बाद मुझे अहसास हुआ कि मेरा सिर निरर्थक नहीं झूम रहा, बल्कि इसके साथ ही नाक से शब्द इस तरह झर रहे हैं जैसे कोई उन्हें चॉकबोर्ड पर लिख रहा हो। मैंने विस्मित होकर कहा, ''जेरी मेरी नाक से अक्षर उच्चरित हो रहे हैं।''

मुझे कुछ अद्‌भुत घटने का सजग अहसास हो रहा था। कोई मेरे द्वारा बात करना चाहता है। मेरे पूरे शरीर में उत्साह की गहन तरंगें उठ रही थीं। इससे पहले मुझे कभी भी अपने शरीर में ऐसी अद्‌भुत रोमांचकारी लहरों की अनुभूति नहीं हुई थी। तब वे अक्षर आकार लेने लगे। मैं अब्राहम हूँ। मैं तुम्हारा आध्यात्मिक मार्गदर्शक हूँ। मैं तुम्हें बहुत प्यार करता हूँ। मैं यहाँ तुम्हें सहायता देने आया हूँ।

जेरी अपनी नोटबुक ले आए और मेरी नाक से अटपटे ढंग से निकलते शब्दों को लिखने लगे। शब्द दर शब्द, अब्राहम ने जेरी के प्रश्नों के उत्तर देना आरंभ कर दिया। कई बार ऐसा घंटों तक चलता रहता। अब्राहम से इस तरह संपर्क स्थापित होने से हम दोनों बहुत उत्साहित थे।

अब्राहम ने टाइपिंग की शुरुआत की

यद्यपि यह संपर्क की बहुत धीमी व अटपटी रीति थी, लेकिन जेरी को उनके प्रश्नों के उत्तर मिल रहे थे। हम दोनों के लिए ही यह अनुभव आनंदित करने वाला था। लगभग दो महीने तक जेरी लगातार प्रश्न पूछते रहे। अब्राहम मेरी नाक को निर्देशित कर तुरंत उनके उत्तर व्यक्त कर देते, जिसे जेरी लिख लेते। एक रात, जब हम बिस्तर पर लेटे थे, अचानक मेरा हाथ उठा और उसने जेरी की छाती पर हलके से थपकी दी। मैं यह देखकर चकित रह गई। मैंने जेरी से कहा—यह मैं नहीं कर रही। संभवत: वही हैं और तभी मेरे मन में टाइप करने की अदम्य इच्छा जाग्रत् हुई। मैं टाइपराइटर के सामने बैठी और अपने हाथ उसके की बोर्ड पर रख दिए। इस दौरान मेरा सिर लगातार झूल रहा था और मेरी नाक से हवा द्वारा शब्द निकल रहे थे। तभी मेरी उँगलियाँ टाइपराइटर के की बोर्ड पर चलने

लगीं। वे इतनी तीव्रता व शक्ति से चल रही थीं कि इन्हें देखकर जेरी सचेत हो गए। मेरी उँगलियों को चोटिल होने से बचाने के लिए वह मेरा हाथ पकड़ने के लिए खड़े हो गए। उन्होंने बताया कि वे इतनी तीव्रता से चल रही थीं कि दिख ही नहीं रही थीं, लेकिन इसमें भयभीत होने जैसा कुछ नहीं था।

मेरी उँगलियों ने शब्दों को टाइप करने से पहले प्रत्येक कुंजी को कई-कई बार छुआ और इसके बाद लगभग पूरे पेज पर लिख डाला—iwanttotypeiwanttotypeiwanttotype (मैं टाइप करना चाहता हूँ)। इन शब्दों में न तो कोई शब्द बड़ा था और न ही शब्दों के बीच रिक्त स्थान था। इसके बाद मेरी उँगलियाँ पुनः एक और संदेश टाइप करने लगीं। लेकिन इस बार उनकी गति धीमी व क्रमानुसार थी, जिसमें मुझे प्रतिदिन 15 मिनट टाइपराइटर पर बैठने को कहा जा रहा था और अगले दो माह तक हमारे बीच इसी ढंग से संपर्क बना रहा।

टाइपिस्ट बना वक्ता

एक दिन हम दोनों अपनी छोटी सी कैडिलेक सेविली में बैठकर फ्रीवे से गुजर रहे थे। हमारे एक ओर 18 पहियोंवाला भीमकाय ट्रक था तो दूसरी ओर विशालकाय ट्रेलर। फ्रीवे का वह हिस्सा ठीक से नहीं बनाया गया था, इसलिए जब भी हम किसी भी ओर अपनी गाड़ी मोड़ते तो दोनों ट्रक हमारी लेन में प्रविष्ट होते दिखाई देते। ऐसा लग रहा था कि हम उन दोनों भीमकाय वाहनों के बीच दब जाएँगे। भावनाओं के उस उफान में अचानक अब्राहम ने बोलना शुरू किया। मुझे लगा कि मेरे जबड़े में खिंचाव हो रहा है (जैसा जम्हाई लेते समय होता है), जिसके बाद मेरे मुँह से स्वत: ही ये शब्द निकलने लगे—अगले निकासी द्वार से बाहर निकल जाओ। हमने ऐसा ही किया। हम उसी अंडरपास के एक किनारे पर बैठ गए और उस दिन जेरी घंटों तक अब्राहम से बात करते रहे। यह बहुत रोमांचक था।

धीरे-धीरे मैं अब्राहम के मेरे माध्यम से बात करने की आदी होती गई। मैंने जेरी से कहा कि हमें यह बात गुप्त ही रखनी चाहिए, क्योंकि मुझे डर था कि अन्य लोगों को इसके बारे में पता चलने पर वे न जाने कैसी प्रतिक्रिया व्यक्त करें। कुछ ही समय में हमारे कुछ चुनिंदा मित्र अब्राहम से बातचीत करने को जुटने लगे और लगभग एक वर्ष बाद हमने इन शिक्षाओं को लोगों के सामने लाने का फैसला किया और हम अभी भी इस काम को कर रहे हैं।

अब्राहम की तरंगों को व्यक्त करने के मेरे अनुभवों में लगातार वृद्धि होती जा रही थी। प्रत्येक सेमिनार के बाद मैं व जेरी उनकी (अब्राहम की) स्पष्टता, बुद्धिमानी व प्रेम को देखकर विस्मित रह जाते।

एक दिन मुझे इस बात को सोचकर बहुत हँसी आई कि उइजा बोर्ड से भयभीत रहनेवाली मैं आज स्वयं वही बन गई हूँ।

अब्राहम की सुखद अनुभूति का विस्तार

हमें अब्राहम के साथ मिलकर किए जानेवाले इस काम के सुखद अहसास को व्यक्त करने के लिए कभी भी सही शब्द नहीं मिल पाए। जेरी को लगता था कि वे हमेशा से जानते हैं कि उन्हें क्या चाहिए था और उन्होंने अब्राहम से मिलने के पूर्व ही उसमें से अधिकांश लक्ष्यों को प्राप्त करने का मार्ग खोज लिया था; लेकिन अब उनका कहना है कि अब्राहम से मिलने के बाद ही उन्हें अपनी उपस्थिति का कारण तथा हमें प्राप्त होने या न होनेवाली सभी चीजों का कारण स्पष्टत: समझ आया है। इससे हमें वह ज्ञान हासिल हुआ है, जो पूरी तरह हमारे नियंत्रण में है। कोई भी हानि बुरी नहीं होती, न ही कोई दिन अशुभ होता है और न ही हमें किसी अन्य द्वारा संचालित लहर पर सवार होने की आवश्यकता है। हम मुक्त हैं। हम स्वयं ही अपने अनुभवों का निर्माण करते हैं

और हमें यह करना बहुत पसंद है।

अब्राहम ने हमें बताया कि मैं व मेरे पति इन शिक्षाओं को पाने के सच्चे अधिकारी हैं, क्योंकि जेरी की अपने प्रश्नों का उत्तर खोजने की अदम्य इच्छा ने ही अब्राहम को हमारे पास बुला भेजा है। साथ ही, मुझ में यह क्षमता थी कि वह उत्तर पाने के लिए अपने दिमाग को किसी भी प्रतिरोध से रहित कर सकूँ।

मैंने अब्राहम को मेरे द्वारा बात करने की आज्ञा बहुत जल्द प्रदान कर दी। मैं मानती थी कि मैंने केवल एक इच्छा ही व्यक्त की थी। अब्राहम, मैं आपसे शब्दश: बातचीत करना चाहती हूँ, इसी धारणा के साथ मैं अपनी साँस पर ध्यान केंद्रित करती। कुछ ही सेकंड में मैंने अपने भीतर अब्राहम के स्पष्ट प्रेम व शक्ति को उदय होता महसूस किया और इस तरह हमारा संपर्क स्थापित हो गया।...

अब्राहम के साथ मेरी बातचीत—जेरी हिक्स

एस्थर के माध्यम से अब्राहम से हुए इस अपूर्व अनुभव ने मुझे रोमांचित कर दिया। मुझे अपने जीवन के अनुभवों से जन्म लेनेवाले अनंत प्रश्नों के उत्तर पाने का कभी न समाप्त होनेवाला स्रोत मिल गया।

अब्राहम से मिलने के कुछ माह बाद एस्थर और मैं प्रतिदिन अब्राहम से बातें करते। इस तरह मैं अपनी लगातार बढ़ती प्रश्नों की सूची को छोटा करता गया। जल्द ही एस्थर इस विचार से सहज होती गई कि वह अपने दिमाग को शांत कर उस अंतहीन प्रज्ञा को प्रवाहित होने के लिए स्थान निर्मित कर दे, जिसके बाद हमने अब्राहम से अपने जीवन के संबंध में चर्चा करनेवालों की संख्या में अपने मित्रों व सहयोगियों को शामिल करते हुए उसका दायरा बढ़ा दिया।

मैंने बहुत शुरुआत में ही अब्राहम के समक्ष अपने जलते प्रश्न रख दिए थे। मैं आशा करता हूँ कि मेरे ये शुरुआती प्रश्न आपकी बहुत सी जिज्ञासाओं को शांत करेंगे। हालाँकि, अब्राहम के सामने अपने प्रश्नों को रखने के निर्णायक क्षण के बाद से आज तक हम हजारों लोगों से मिल चुके हैं, जिन्होंने इन प्रश्नों को गहराई तक ले जाने के अतिरिक्त स्वयं भी महत्त्वपूर्ण प्रश्न पूछकर इस सूची में वृद्धि की है। अब्राहम ने इन सभी प्रश्नों के उत्तर बहुत प्रेम व प्रज्ञापूर्वक दिए। यहीं मेरा और अब्राहम के बीच रिश्ता-सा जुड़ गया। (मैं आज तक नहीं समझ पाया कि एस्थर कैसे अब्राहम को अपने माध्यम से बोलने की सुविधा देती है। मेरे अनुसार—

एस्थर अपनी आँखें बंद करके बहुत गहरी व शांत साँसें भरती हैं। वह कुछ देर तक धीमे से अपना सिर हिलाती है और इसके बाद जब वह आँखें खोलती हैं तो अब्राहम मुझे इस ढंग से संबोधित करते हैं।)

हम (अब्राहम) स्वयं को शिक्षक कहते हैं

अब्राहम— सुप्रभात! यहाँ की यात्रा करने का अवसर बहुत सुखद साबित होता है। हम एस्थर की इस संपर्क को बनाने की अनुमति के लिए तथा आपके द्वारा की गई प्रार्थनाओं की सराहना करते हैं। यह बातचीत हमारे लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि इसी के माध्यम से हम अपने भौतिक शरीर के मित्रों को जो बताना चाहते हैं, वह कह पाते हैं। इस पुस्तक का उद्देश्य केवल भौतिक जगत् से अब्राहम का परिचय करवाना ही नहीं, बल्कि आपके भौतिक संसार में अभौतिक जगत् की भूमिका को रेखांकित करते हुए इन दोनों के यौगिक स्वरूप का ज्ञान देना है। इन्हें किसी भी तरह अलग नहीं किया जा सकता।

साथ ही, इस पुस्तक को लिखकर हम उस अनुबंध को पूरा कर रहे हैं, जो आपके इस भौतिक शरीर में आने से बहुत पहले हम दोनों के बीच हुआ था। तब हम—अब्राहम ने अधिक विस्तृत, स्पष्ट व अत्यधिक शक्तिशाली

WikiBlogg.Com

अभौतिक दृष्टिकोण पर केंद्रित रहने पर सहमति जताई थी—जबकि आप, जेरी व एस्थर इस शानदार भौतिक शरीर में उत्पन्न होकर अपने विचारों व सृजन को आगे बढ़ाने पर सहमत थे। जब आप अपने जीवन के अनुभवों द्वारा स्पष्ट व अदम्य इच्छाओं को जाग्रत् कर लेंगे तो हम अनुबंध के मुताबिक आपके साथ मिलकर शक्तिशाली सह-सृजन का कार्य आरंभ कर देंगे।

जेरी, हम आपके प्रश्नों की लंबी सूची का उत्तर देने को उत्सुक हैं (जो आपके जीवन के विविध अनुभवों के चलते सोद्देश्यपूर्वक निर्मित व उत्पन्न हुए हैं), क्योंकि हमारे पास अपने भौतिक मित्रों को बताने के लिए बहुत कुछ है। हम चाहते हैं कि आप अपनी उत्पत्ति की महिमा को समझें और अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानकर इस भौतिक आयाम में अपने आने का कारण समझ सकें।

अपने भौतिक मित्रों को अभौतिक जगत् की बातें बताना हमेशा से ही दिलचस्प अनुभव रहा है। चूँकि हम आपको जो कुछ भी बताते हैं, आप उसका अपने भौतिक नजरिए से अनुवाद करते हैं। दूसरे शब्दों में, एस्थर रेडियो सिग्नल की भाँति हमारे विचारों को ग्रहण करके अपने अस्तित्व के अवचेतन स्तर पर उसका अपने भौतिक शब्दों व अवधारणाओं पर अनुवाद करती हैं, जिससे इनके भौतिक व अभौतिक स्वरूप का श्रेष्ठ संयोजन प्राप्त हो जाता है।

हम अपने शब्दों द्वारा आपको अपने अभौतिक क्षेत्र को समझने में सहायता देने के अतिरिक्त आपको अपने वास्तविक स्वरूप को समझने में भी मदद देते हैं, क्योंकि दरअसल आप भी हमारे ही अस्तित्व के विस्तार का हिस्सा हैं।

हम बहुत से लोग हैं, जो यहाँ अपनी समान आकांक्षाओं व इच्छा के कारण एकत्र हुए हैं। आपके भौतिक वातावरण में हमें अब्राहम कहा जाता है। हमें शिक्षक माना जाता है, अर्थात् ऐसा व्यक्ति, जिसका बोध इतना विस्तारित हो कि वह अन्य लोगों के बोध को विस्तार प्रदान कर सके। हम जानते हैं कि शब्द कुछ नहीं सिखाते। केवल जीवन से मिले अनुभव ही सबसे बड़े शिक्षक होते हैं। लेकिन इन जीवन अनुभवों के साथ इन्हें विस्तारपूर्वक समझानेवाले शब्द होने से सीखने का यह अनुभव और अधिक व्यापक हो जाता है। हम इसी कारण ये बातें कह रहे हैं।

ऐसे बहुत से सार्वभौम नियम हैं, जो सृष्टि की भौतिक व अभौतिक सभी वस्तुओं को समान रूप से प्रभावित करते हैं। यह नियम अपने आप में पूर्ण, अनंत व सार्वकालिक हैं (सब जगह लागू हैं)। जब आप इन नियमों के प्रति सजग जागरूकता रखते हुए इनके काम करने की विधि समझ जाएँगे तो आपके जीवन के अनुभवों में अत्यधिक विस्तार हो जाएगा। वस्तुत: जब आप इन नियमों की कार्यशैली को सजग रूप से समझ जाएँगे, तभी अपने जीवन के अनुभवों के सोद्देश्य सृजनकर्ता बन सकेंगे।

आप में आंतरिक अस्तित्व भी है

अपने भौतिक व्यवस्थापन में भौतिक व्यक्ति के तौर पर अपनी भौतिक आँखों से आप जो भी कुछ देखते हैं, आपका व्यक्तित्व उससे कहीं अधिक व्यापक है। वास्तव में, आप एक अभौतिक स्रोत ऊर्जा का ही विस्तार हैं। दूसरे शब्दों में, आप भौतिक शरीर होते हुए भी अभौतिक स्तर पर अपनी सोच से कहीं अधिक विशाल, पुरातन व बुद्धिमान हैं। आपके इस अभौतिक रूप को ही हम आपका आंतरिक अस्तित्व कहते हैं।

भौतिक अस्तित्व में लोग सामान्यत: स्वयं को दो रूपों में देखते हैं—जीवित व मृत। इसका विश्लेषण करने पर कदाचित् वे समझ जाते हैं कि इस भौतिक शरीर में आने के पूर्व वे भी अभौतिक क्षेत्र का हिस्सा थे।

WikiBlogg.com

जब उनके इस भौतिक शरीर की मृत्यु हो जाएगी तो वे वापस अपनी उसी अभौतिक अवस्था में पहुँच जाएँगे; लेकिन वस्तुत: यह बात बहुत कम लोग समझ पाते हैं कि उनका अभौतिक हिस्सा वर्तमान में पूरी शक्ति व प्रमुखता के साथ उनके अभौतिक क्षेत्र से जुड़ा है; वहीं उसी दृष्टिकोण का बहुत थोड़ा सा हिस्सा इस भौतिक दृष्टिकोण द्वारा उनके वर्तमान भौतिक शरीर की ओर प्रवाहित होता है।

इस भौतिक शरीर में अपनी उपस्थिति व अपने वास्तविक स्वरूप को जानने के लिए इन दोनों दृष्टिकोणों तथा इनके आपसी रिश्तों को समझना परम आवश्यक है। कुछ लोग इस अभौतिक हिस्से को अपना उच्चतर स्व या आत्मा कहते हैं। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप इसे क्या कहकर पुकारते हैं। जरूरी यह है कि आप अपने इस आंतरिक अस्तित्व की उपस्थिति को स्वीकार करें; क्योंकि जब आप स्वयं के तथा अपने इस आंतरिक अस्तित्व के बीच के रिश्ते को पूरी सजगता सहित समझ जाएँगे, तभी आप सच्चा मार्गदर्शन प्राप्त करने में समर्थ हो सकेंगे।

हम आपका विश्वास परिवर्तित नहीं करना चाहते

हम आपके विश्वास में परिवर्तन करना नहीं चाहते, बल्कि हम आपको ब्रह्मांड के उन सनातन नियमों से परिचित करवाना चाहते हैं, जिससे आप आकांक्षा रखकर वह बन सकें, जिसके लिए आप यहाँ आए हैं, क्योंकि कोई भी अन्य व्यक्ति आपके लिए इन अनुभवों को आकर्षित नहीं कर सकता। आपको यह कार्य स्वयं ही करना होगा।

हम यहाँ किसी पर भी आपका विश्वास जमाने नहीं आए हैं; क्योंकि आप ऐसी किसी चीज पर विश्वास नहीं कर सकते, जिस पर हम आपके विश्वास करने पर सहमत न हों। जब हम इस शानदार भौतिक स्थल पृथ्वी को देखते हैं तो हमें यहाँ आपके विश्वास में बहुत सी विविधताएँ दिखती हैं और इन सभी विविधताओं में एक संतुलन कायम है।

हम आपको इन सार्वभौम नियमों की जानकारी बहुत सरल पद्धति से देंगे। इसके अलावा, हम आपको वह व्यावहारिक प्रक्रिया भी बताएँगे, जिसके द्वारा आप जो भी प्राप्त करना चाहते हों, उन्हें इन नियमों द्वारा सोद्देश्य प्राप्त कर सकें। यद्यपि हम जानते हैं कि आप जल्द ही इस रचनात्मक नियंत्रण को सीखकर अपने जीवन अनुभवों को खोज लेंगे, हमें पता है कि इसमें आपके लिए सबसे महत्त्वपूर्ण वह स्वतंत्रता होगी, जिसे आप स्वीकार्यता की कला का उपयोग करना सीखने के बाद पहचान सकेंगे।

इसकी सबसे बड़ी बात यह है कि आप यह सबकुछ पहले से ही जानते हैं। हमारा काम केवल आपको यह सब फिर से याद दिलाना है। कहीं गहरे में आप इससे पहले से ही परिचित हैं। हमें उम्मीद है कि जब आप इन शब्दों को पढ़ेंगे तो आपकी इच्छा होने पर अपने वास्तविक स्वरूप की पहचान के लिए चरणबद्ध ढंग से निर्देशन प्राप्त करने के प्रति जागरूक हो जाएँगे।

आप सभी के लिए मूल्यवान् हैं

हम चाहते हैं कि आप सृष्टि में अपने गहन महत्त्व को फिर से समझ जाएँ, क्योंकि इन सभी विचारों का केंद्र-बिंदु आप ही हैं, जो ब्रह्मांड को अपने प्रत्येक विचार, शब्द व कार्य द्वारा प्रभावित करते हैं। आप अपना अस्तित्व बचाए रखने को प्रयासरत कोई क्षुद्र जीव नहीं, बल्कि निर्माताओं में अग्रणी हैं तथा इस ब्रह्मांड की सभी शक्तियाँ आपके नियंत्रण में हैं।

हम चाहते हैं कि आप अपना महत्त्व पहचानें। इसे न समझने पर आप उस धरोहर से वंचित रह जाएँगे, जो

आपके लिए ही मौजूद है। आत्म-प्रशंसा के अभाव में आप स्वयं को नकारते हुए अपनी अंतहीन उल्लास की नैसर्गिक धरोहर को प्राप्त नहीं कर सकेंगे। आपके प्रत्येक अनुभव का लाभ पूरे ब्रह्मांड को मिलता है। इसलिए हम चाहते हैं कि आप भी अपनी मेहनत का फल अभी और यहीं प्राप्त कर सकें।

हम पूरी तरह जानते हैं कि आपको वह कुंजी मिल जाएगी, जिससे आप जीवन के उन अनुभवों को प्राप्त कर सकेंगे, जिनके बारे में आपने यह शरीर धारण करने से भी पहले सोच रखा था। हम आपको अपने जीवन के उद्‍देश्यों को पूरा करने में सहायता देंगे। हम जानते हैं कि आपके लिए भी यह महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि हम अकसर आपको कहते सुनते हैं—मैं यहाँ क्यों हूँ? मैं अपने जीवन को और अधिक बेहतर कैसे बना सकता हूँ? मैं सही की पहचान कैसे करूँ? हम इन्हीं सब बातों का विस्तारपूर्वक उत्तर देने के लिए यहाँ आए हैं।

हम आपके प्रश्नों के लिए पूर्णत: तैयार हैं।

आत्म-कल्याण का पूर्व परिचय

जेरी : अब्राहम, मैं चाहता हूँ कि जो लोग अपने जीवन के अनुभवों का सजग नियंत्रण करना चाहते हों, उनके लिए विशेष रूप से कोई परिचयात्मक पुस्तक लिखी जाए। मैं इस पुस्तक में यथेष्ट जानकारी व निर्देश देना चाहता हूँ, जिसे पढ़कर प्रत्येक पाठक तुरंत उन विचारों का उपयोग कर अपनी आनंद की अनुभूति या आत्म-कल्याण को बढ़ा सके।

अब्राहम : सभी को वहीं से शुरुआत करनी होगी, जहाँ वे अभी हैं। हमें उम्मीद है कि जो खोज कर रहे हैं, उन्हें इस पुस्तक में अपने सभी उत्तर मिल जाएँगे। हममें कोई भी किसी एक ही बिंदु पर वह जो कुछ भी जानता है या कहना चाहता है, उसे प्रकट नहीं कर सकता। हम जानते हैं कि इस पुस्तक में हमारे द्वारा स्पष्ट रूप से वर्णित सार्वभौम नियमों में जिन लोगों की दिलचस्पी होगी, वे इसे गहराई तक समझ पाएँगे; जबकि अन्य लोग ऐसा नहीं करेंगे। हमसे इससे पूर्व हुई चर्चा से प्रेरणा के परिणामस्वरूप इतने प्रश्न पूछे गए कि हमारे कार्यक्षेत्र का लगातार विस्तार होता गया। हमसे पूछे गए प्रश्नों के परिणामस्वरूप हुई चर्चा से हमारा कार्य लगातार व्यापक होता जाएगा। हमारे इस ज्ञान के विस्तार की कोई सीमा नहीं है।

सार्वभौम नियम : परिभाषा

हम आपको तीन शाश्वत सार्वभौम नियम अच्छी तरह समझाना चाहते हैं, जिससे आप इनका अपने जीवन के भौतिक व्यवहार में पूरी आकांक्षा, प्रभावपूर्ण व संतुष्टि सहित उपयोग कर सकें। आकर्षण का नियम हमारे इन नियमों में सबसे प्रथम है। यदि आप इस आकर्षण के नियम को ठीक से नहीं समझ पाए या इसका प्रभावी ढंग से उपयोग नहीं कर सके तो आप दूसरे नियम सोद्‍देश्य सृजन का विज्ञान तथा तीसरे नियम स्वीकार्यता की कला का भी उपयोग नहीं कर सकेंगे। आपको दूसरे नियम को समझने तथा उपयोग करने के पूर्व पहले नियम को भली प्रकार से समझना व उपयोग करना होगा। इसी तरह तीसरे नियम को समझने व उपयोग करने से पहले दूसरे नियम को समझना व उपयोग करना होगा।

यह पहला नियम आकर्षण का नियम कहलाता है। जो एक जैसे होंगे, उनमें आकर्षण होगा। यद्यपि देखने में यह बहुत सरल उक्ति लगती है, लेकिन यह ब्रह्मांड का सबसे शक्तिशाली नियम है। ऐसा नियम, जो सभी वस्तुओं पर हर समय लागू होता है। ऐसी कोई चीज नहीं है, जो इस शक्तिशाली नियम से अछूती हो।

दूसरा नियम, सोद्‍देश्य सृजन का विज्ञान कहता है—मैं जिन वस्तुओं पर विचार करता हूँ और जिन्हें पाने का मुझे

भरोसा या उम्मीद है। संक्षेप में, आप जिसके संबंध में विचार करते हैं, आपको वही प्राप्त होता है। फिर चाहे वह आपको पसंद हो या न हो। सोद्देश्य सृजन का विज्ञान वस्तुत: अपने विचारों का सोद्देश्य उपयोग करना है। यदि आपने इस नियम को समझे बिना इसका उपयोग किया तो आप इसके द्वारा स्वत: निर्माण कर बैठेंगे।

तीसरा नियम, स्वीकार्यता की कला कहता है—मैं जो हूँ, वो हूँ तथा मैं अन्य सभी को भी वे जैसे हैं, वैसे ही स्वीकार करता हूँ। जब आप अन्य लोगों को उनकी वर्तमान स्थिति में ही स्वीकार कर लेंगे तो उनके ऐसा न करने पर भी आप स्वीकारकर्ता की भूमिका में आ जाएँगे। लेकिन आप इस बिंदु पर तब तक नहीं पहुँच सकते, जब तक आप यह न समझ जाएँ कि आपको जो कुछ भी प्राप्त हो रहा है, वह कैसे मिल रहा है।

जब आप यह समझ जाएँगे कि कोई भी अन्य व्यक्ति तब तक आपके अनुभव में शामिल नहीं हो सकता, जब तक आप उन्हें अपने विचारों द्वारा (या उनका ध्यान करके) आमंत्रित न करें। इसी प्रकार सभी परिस्थितियाँ आपके अनुभव का हिस्सा तभी बन सकती हैं, जब आपने उन्हें विचार (या अवलोकन द्वारा) आमंत्रित किया हो। तभी आप उन्हें अपने जीवन अनुभव में प्रत्यक्ष करनेवाले स्वीकारकर्ता बन सकेंगे।

इन तीन शक्तिशाली सार्वभौम नियमों को समझने और इनके सोद्देश्य उपयोग द्वारा आपको ऐसी आनंददायक स्वतंत्रता का अहसास होगा, जिससे आप अपने जीवन में जैसे चाहें, वैसे अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। एक बार जब आप यह समझ जाएँगे कि आपके अनुभव में शामिल सभी लोगों, हालात व घटनाओं को आपने स्वयं ही आमंत्रित किया है तो आप अपना जीवन वैसे ही व्यतीत करेंगे जैसा आपने इस भौतिक शरीर के लिए सोच रखा था। इस आकर्षण के नियम की समझ सहित सोद्देश्य सृजन द्वारा अपने जीवन अनुभवों का स्वयं निर्माण करने की आकांक्षा रखकर अंतत: आप उस बेमिसाल स्वतंत्रता की ओर अग्रसर होंगे, जिसे केवल स्वीकार्यता की कला की पूर्ण समझ व उपयोग से ही प्राप्त करना संभव है।

❑

WikiBlogg.com

भाग-II

द लॉ ऑफ अट्रैक्शन

WikiBlogg.Com

सार्वभौम द लॉ ऑफ अट्रैक्शन : परिभाषा

जेरी : अब्राहम, आपने आज तक हमसे जिस विषय पर विस्तारपूर्वक चर्चा की है, वह आकर्षण का नियम (द लॉ ऑफ अट्रैक्शन) ही है। मुझे याद है कि आपने इसे सबसे शक्तिशाली नियम बताया था।

अब्राहम : यह आकर्षण का नियम ब्रह्मांड का सबसे शक्तिशाली नियम ही नहीं है, बल्कि हमारी बताई किसी भी अन्य महत्त्वपूर्ण बात से पहले आपके लिए इसे समझना आवश्यक है। अपने साथ घट रही घटनाएँ या किसी अन्य के साथ घटती घटनाओं को देखकर आप जो कुछ भी महसूस करते हैं, उसके पूर्व आपको इस नियम को समझ लेना आवश्यक है। आपके व आपके आस-पास के प्रत्येक व्यक्ति का जीवन आकर्षण के नियम से प्रभावित है। आपको अनुभव होनेवाली सभी घटनाओं का मूल आधार यही है। उद्देश्यपूर्ण जीवन बिताने के लिए आकर्षण के नियम के प्रति जागरूकता तथा इसके कार्य करने की शैली को समझना बहुत आवश्यक है। वस्तुत: आप जिस प्रकार का आनंदपूर्ण जीवन बिताने यहाँ आए हैं, उसमें यह बहुत महत्त्व रखता है।

आकर्षण का नियम कहता है, जो एक जैसे होंगे, उनमें आकर्षण होगा। जब आप कहते हैं, समान पंखोंवाले पक्षी झुंड में रहते हैं तो यहाँ आप आकर्षण के नियम का ही उल्लेख कर रहे हैं। यह तब साक्षात् दिखता है, जब आप सुबह जागते समय प्रसन्न होते हैं, लेकिन दिन बढ़ने पर वह बद से बदतर होता जाता है और दिन समाप्त होने पर आप कहते हैं, मुझे तो आज बिस्तर से निकलना ही नहीं चाहिए था। आप आकर्षण के नियम को समाज में तब प्रत्यक्ष होता देखते हैं, जब बीमारी के बारे में लगातार चर्चा करनेवाला कोई व्यक्ति बीमार और समृद्धि के बारे में खूब बातें करनेवाला व्यक्ति समृद्ध हो जाता है। आकर्षण के नियम का प्रमाण तब भी मिलता है, जब आप अपने रेडियो के डायल को 630 ए.एम. पर सेट करके प्रसारण टॉवर से 630 ए.एम. का ब्रॉडकास्ट प्राप्त करने की अपेक्षा करते हैं। यहाँ आपको पता है कि रिसीवर व प्रसारण टॉवर के बीच का रेडियो सिग्नल एक समान होना चाहिए।

जब आप इस शक्तिशाली आकर्षण के नियम को समझने लगेंगे या इससे कहीं बेहतर, जब आप इसका हमेशा ध्यान रखते हैं तो आप अपने आस-पास इसकी मौजूदगी को आसानी से प्रत्यक्षत: देख सकते हैं; क्योंकि आप अब अपने विचार एवं अपने प्रत्यक्ष अनुभवों में इसका सटीक सह-संबंध देख सकेंगे। आपको कुछ भी बिना कारण अनुभूत नहीं होता। उन सभी को आपने स्वयं आकर्षित किया है, इसमें कोई अपवाद नहीं है।

चूँकि आकर्षण का नियम आपके निरंतर बने रहनेवाले विचारों पर प्रतिक्रिया देता है, अत: यह कहना ठीक रहेगा कि अपने सत्य का निर्माण आप स्वयं कर रहे हैं। आप जो भी अनुभव करते हैं, उसके पीछे आकर्षण के नियम का आपके विचारों पर प्रतिक्रिया देना है। फिर चाहे आप अतीत की किसी बात को याद कर रहे हों, वर्तमान की समीक्षा कर रहे हों या भविष्य की कल्पना में डूबे हों, आपका ध्यान जिन भी विचारों पर केंद्रित रहेगा, आप में उसी तरह की तरंगों का निर्माण हो जाएगा और आकर्षण का नियम इसी तरह उस पर प्रतिक्रिया देता रहेगा।

जब किसी व्यक्ति को जीवन में कोई अवांछित घटना अनुभूत होती है तो वे इस बात पर दृढ़ होते हैं कि उनका सृजन इन्होंने नहीं किया है। वो कहते हैं, मैं अपने साथ यह अवांछित कार्य क्यों करूँगा? लेकिन अब हम जानते हैं कि आपने अनजाने में ही उस अवांछित घटना को अपने अनुभव में शामिल कर लिया है। हम स्पष्ट करना चाहते हैं कि आपके साथ जो भी कुछ हो रहा है, उसे आकर्षित करने की शक्ति आपके अतिरिक्त किसी अन्य व्यक्ति में नहीं है। इस अवांछित वस्तु या उसके निष्कर्ष पर ध्यान केंद्रित करने से वह आपके समक्ष स्वत: ही प्रकट हो गई है; लेकिन चूँकि आप ब्रह्मांड के नियमों या खेल के सिद्धांतों को नहीं समझते, अत: आपके व्यक्त करते हुए अवांछित वस्तुओं पर ध्यान केंद्रित होने से आप उन्हें अपने अनुभव में आने को आकर्षित कर लेते हैं।

आकर्षण के नियम को अच्छी तरह समझने के लिए आप स्वयं को ऐसी चुंबक मानें, जो अपने विचारों व भावनाओं के निष्कर्ष को अपनी ओर आकर्षित करती है। यदि आप स्वयं को मोटा समझेंगे तो आप दुबलेपन को आकर्षित नहीं कर सकेंगे। ऐसे ही, यदि आप गरीब हैं तो आप धन को आकर्षित नहीं कर पाएँगे आदि, अन्यथा यह नियम का उल्लंघन हो जाएगा।

विचार करना ही आमंत्रित करना है

आप आकर्षण के नियम की ताकत को जितना अधिक समझेंगे, उतना ही अधिक आपको इसके द्वारा अपने विचारों के सोद्देश्य निर्देशन में दिलचस्पी बढ़ेगी; क्योंकि आप जो चाहते हैं, आपको वही मिलता है, फिर वह आपको पसंद हो या न हो।

बिना अपवाद आप जिस भी वस्तु पर विचार करते हैं, उसी को आमंत्रित कर लेते हैं। जब भी आप आकर्षण के नियम द्वारा अपनी किसी इच्छा पर थोड़ा भी विचार करते हैं तो वह निरंतर बड़े-से-बड़ा तथा ताकतवर-से-ताकतवर होता जाएगा। जब आप किसी ऐसी वस्तु पर विचार करते हैं, जो आपको नहीं चाहिए तो आकर्षण का नियम उसे भी विकसित कर बड़े-से-बड़ा कर देता है। विचार जितने अधिक बड़े होंगे, उनमें शक्ति भी उतनी ही अधिक होगी तथा उनके आपके अनुभवों में शामिल होने की संभावना उतनी ही प्रबल हो जाती है।

जब आप कोई ऐसी वस्तु देखते हैं, जिसे आप पाना चाहते हों तो आप कहते हैं कि हाँ, मुझे यह चाहिए। उसपर एकाग्रचित्त होकर आप उस अनुभव को आमंत्रित कर लेते हैं। वैसे ही जब आप कुछ ऐसा देखते हैं, जो आपके लिए अवांछित है तो आप चिल्ला उठते हैं—नहीं-नहीं, मुझे यह नहीं चाहिए! इस बार फिर आपने अपनी एकाग्रता द्वारा उसे अपने अनुभव में शामिल होने के लिए आमंत्रित कर लिया। इस आकर्षण-आधारित ब्रह्मांड में कुछ भी अपवाद नहीं है। आपके ध्यान केंद्रित करते ही यह आप में एक स्पंदन पैदा कर देता है। यदि यह आपके ध्यान या जागरूकता में अधिक समय तक बना रहे तो आकर्षण का नियम इसे आपके अनुभव में वास्तविक बना देगा, क्योंकि उसकी पुस्तक में 'न' शब्द नहीं है। इसे और अधिक स्पष्ट करते हैं, जब आप किसी चीज की ओर देखकर चिल्लाते हैं—नहीं, मैं इसे अनुभव करना नहीं चाहता; चले जाओ! तो उस समय आप उसे अपने अनुभव में आमंत्रित कर लेते हैं, क्योंकि इस आकर्षण-आधारित ब्रह्मांड में 'न' जैसा कोई शब्द नहीं है। उसपर आपका ध्यान केंद्रित करना उससे कहता है कि हाँ, मेरे पास आओ, मैं इसे पसंद नहीं करता।

सौभाग्यवश, आपकी इस भौतिक समय-स्थान वास्तविकता में चीजें तुरंत अनुभव में प्रत्यक्ष नहीं होतीं। आपके द्वारा किसी पर विचार करने और उसके वास्तविक बनने के बीच कार्यान्वयन काल का लंबा समय रहता है। इस कार्यान्वयन काल में आपको अपने अवधान को अपनी इच्छित वस्तु की प्राप्ति की ओर पुनः प्रेषित करने का अवसर मिल जाता है। इसके प्रत्यक्ष होने से बहुत पहले (वस्तुतः जब आपने इसपर विचार शुरू ही किया था) ही आप अपनी अनुभूति को परखकर यह निर्णय ले सकते हैं कि आप इसे अपने अनुभव में प्रत्यक्ष करना चाहते हैं या नहीं। यदि आप इसपर अपना ध्यान बनाए रखेंगे तो—वह चाहे आपके लिए वांछित हो या अवांछित—उसका वास्तविक होना निश्चित है।

आपके इन नियमों के बारे में कोई जानकारी न होने पर भी ये बिना आपको पता चले आपके अनुभवों को प्रभावित करते हैं। यदि आपने इस आकर्षण के नियम के बारे में कभी नहीं सुना हो तो भी इनका शक्तिशाली प्रभाव आपके जीवन के अनुभवों में सब जगह प्रत्यक्ष दिखेगा।

जब आप यहाँ लिखे हुए को पढ़ने के बाद इसपर ध्यान रखेंगे तो आपको अपने विचार व्यक्त करने तथा उनके

WikiBlogge.Com

आप तक पहुँचने के बीच का सह-संबंध दिखाई देगा। तब आप इस आकर्षण के नियम की शक्ति को समझ पाएँगे। जब आप अपने विचारों को सोद्देश्य निर्देशित कर जो अनुभव करना चाहते हैं, उस पर अपना ध्यान केंद्रित करेंगे तो आपको जीवन के सभी विषयों में इच्छित जीवन अनुभव प्राप्त होने लगेंगे।

आपका भौतिक जगत् विविध व अद्भुत घटनाओं एवं परिस्थितियों से परिपूर्ण विशद स्थल है, जिनमें से कुछ आपके लिए वांछित होंगे (जो अनुभव आपको अच्छे लगेंगे) तो कुछ अवांछित (जो अनुभव आपको पसंद नहीं आएँगे) भी होंगे। जब आप इस भौतिक जगत् में आए थे तो विश्व में सबकुछ अपनी मान्यताओं के अनुसार व्यवस्थित करने के लिए अपनी सभी नापसंदवाली चीजों को हटाकर अपनी मनपसंद चीजों को स्वीकृत करना कभी भी आपकी आकांक्षा में शामिल नहीं था।

आप यहाँ अपने आस-पास उस जगत् का निर्माण करने आए हैं, जिसे आपने चुना है, इसलिए आपको संसार के सभी लोगों को अपना अस्तित्व बनाए रखने के लिए उनके चयन को भी स्वीकृति देनी होगी। आपके चुनाव में उनके चयन से बाधा नहीं पड़ेगी; लेकिन उनके चयन पर आपका ध्यान केंद्रित होने से आपकी तरंगें प्रभावित होंगी, जिससे आपके ध्यान का केंद्र-बिंदु भी आकर्षित हो जाएगा।

मेरे विचारों में चुंबकीय शक्ति है

आकर्षण का नियम और उसकी चुंबकीय शक्ति ब्रह्मांड में जाकर उन स्पंदनों को आकर्षित करती है, जो एक जैसे होते हैं और फिर वह उन्हें आप तक ले आती है। आपके विषयों पर ध्यान देने, अपने विचारों को सक्रिय करने तथा आकर्षण के नियम द्वारा उन विचारों पर प्रतिक्रिया देने से ही प्रत्येक व्यक्ति, प्रत्येक घटना व परिस्थिति आपके अनुभव में प्रत्यक्ष होती है। ये सभी वस्तुएँ एक शक्तिशाली चुंबकीय चिमनी की तरह तभी आपके अनुभव में आ सकती हैं, जब उनका स्पंदन आपके अपने विचारों के समान हो।

आप जिस पर भी विचार करेंगे, वह निष्कर्ष रूप में आपको प्राप्त होगा, फिर चाहे वह आपको पसंद आए या नापसंद हो। शुरुआत में आपको यह असहज लगेगा; लेकिन हमारा मानना है कि कुछ समय बीतने पर आप इस शक्तिशाली आकर्षण के नियम की निष्पक्षता, सुसंगति व पूर्णता की सराहना करने लगेंगे। एक बार जब आप इस नियम को समझ लेंगे और अपने ध्यानार्थ वस्तुओं का ध्यान रखेंगे तो आप अपने जीवन के अनुभवों पर पुनः नियंत्रण हासिल कर लेंगे। इस नियंत्रण के बाद आपको फिर यह बोध हो जाएगा कि ऐसा कुछ नहीं है, जिसे आप इच्छा करके प्राप्त न कर सकें तथा ऐसा भी कुछ नहीं है, जिसे आप अपने अनुभव से निकालने में सक्षम न हों।

आकर्षण के नियम को समझने तथा अपने विचारों व भावनाओं के बीच के नित्य सह-संबंध तथा अपने जीवन में प्रत्यक्ष होनेवाले अनुभवों को पहचानकर आप अपने विचारों के उद्दीपन के प्रति अधिक जागरूक हो जाएँगे। आप यह भी देखेंगे कि कुछ पढ़ने, सुनने, टेलीविजन पर देखने या किसी अन्य व्यक्ति के अनुभव जानने के बाद आपके विचार उसी दिशा में उद्दीप्त होने लगते हैं। जब आप छोटे से विचारों को अपनी एकाग्रता के चलते आकर्षण के नियम द्वारा विशाल व शक्तिशाली होता देखेंगे तो आपके मन में अपने विचारों को निर्देशित कर अपनी सभी इच्छित वस्तुओं को प्राप्त करने की कामना जाग्रत् हो जाएगी। आप कहीं से भी प्रेरणा पाकर जिस वस्तु पर भी विचार करेंगे, तो आपके विचार करते ही आकर्षण का नियम इसपर काम करने लगेगा। वह आपके समक्ष उसी प्रकृति के अन्य विचार, विमर्श व अनुभव पेश करने लगेगा।

आप चाहे अतीत की किसी बात को याद कर रहे हों, वर्तमान की समीक्षा कर रहे हों या भविष्य की कल्पना में डूबे हों, आपके एकाग्रचित्त होते ही एक स्पंदन सक्रिय होगा, जिस पर आकर्षण का नियम प्रतिक्रिया देने लगेगा।

शुरुआत में यह विचार केवल आपके मन में ही होगा, लेकिन यदि यह लंबे समय तक बना रहा तो आप पाएँगे कि अन्य लोग आपसे उसी विषय पर चर्चा कर रहे हैं। आकर्षण का नियम आपके समान स्पंदनवाले अन्य लोगों को खोजकर आप तक ले आएगा। जिस विषय पर आप जितना अधिक समय तक विचार करेंगे, वह उतना ही अधिक शक्तिशाली होता जाएगा। आपका यह आकर्षण का बिंदु जितना अधिक बलवान् होगा, उसके आपके जीवन अनुभव में शामिल होने की संभावना उतनी ही अधिक बढ़ जाएगी। आपकी ध्यानार्थ वस्तु आपके लिए वांछित हो या अवांछित, उसपर आपके एकाग्रचित्त होने से वह निरंतर आपकी ओर प्रवाहित होती रहेंगी।

भावनाओं द्‍वारा बनता है आंतरिक अस्तित्व से संपर्क

आपको अपने स्थूल शरीर से जो दिखाई देता है, आप उससे कहीं बढ़कर हैं। इस शानदार भौतिक उपस्थिति के साथ ही आप एक अन्य आयाम में भी मौजूद हैं। आपके इस स्थूल शरीर के अलावा आपका एक अभौतिक स्वरूप भी है, जिसे हम आपका आंतरिक अस्तित्व कहते हैं।

आपकी भावनाएँ आपके अपने आंतरिक अस्तित्व से रिश्ते का स्थूल प्रमाण हैं। दूसरे शब्दों में, जब आप किसी विषय पर एकाग्र हो उसके संबंध में कोई विशिष्ट दृष्टिकोण या अभिमत बनाते हैं तो आपका आंतरिक अस्तित्व भी उसपर एकाग्र होकर अपना दृष्टिकोण या अभिमत तैयार करता है। आपकी भावनाएँ इन दोनों अभिमतों के बीच की समानता या असमानता की परिचायक होती हैं। मान लीजिए, किसी घटना के बाद उसके परिणामों पर आप मानते हैं कि आप इससे कहीं बेहतर कर सकते थे या आप उतने चतुर नहीं हैं या आप अयोग्य हैं; वहीं आपका आंतरिक अस्तित्व मानता है कि इस मामले में आपने सही निर्णय लिया, आप चतुर हैं या आप सर्वथा योग्य हैं। यहाँ दोनों अभिमत स्पष्ट रूप से असमान दिखते हैं; लेकिन वहीं दूसरी ओर, यदि इस मामले में आप भी स्वयं या किसी अन्य के प्रति प्रेम या गर्व का अनुभव करते तो आपका वह अभिमत आंतरिक अस्तित्व के समान होता। तब आपको प्रेम, अभिमान व सराहना जैसी सकारात्मक भावनाओं की अनुभूति होती।

आपका आंतरिक अस्तित्व या स्रोत ऊर्जा हमेशा वह दृष्टिकोण दरशाती है, जिसमें आपका अधिकतम लाभ हो। जब आपका दृष्टिकोण उसके समान होता है तो सकारात्मक आकर्षण की शुरुआत हो जाती है। दूसरे शब्दों में, आप जितना अधिक बेहतर महसूस करेंगे, आपका ध्यान-बिंदु भी उतना ही बेहतर होगा, जिससे आपको परिणाम भी बेहतर मिलेंगे। आपके तथा आपके आंतरिक अस्तित्व के दृष्टिकोण के स्पंदन एक समान होने पर ही आपको यह शानदार निर्देश प्राप्त हो सकेंगे।

चूँकि आकर्षण का नियम आपसे प्राप्त होनेवाले प्रत्येक स्पंदन पर प्रतिक्रिया देते हुए कार्य करता है, इसलिए अपनी भावनाओं की प्रकृति देखकर यह समझना बहुत सहायक साबित होगा कि आप में जारी निर्माण प्रक्रिया वास्तव में आपके लिए वांछित है या अवांछित।

प्राय: जब हमारे भौतिक मित्र इस शक्तिशाली आकर्षण के नियम को सीखकर समझ जाते हैं कि वे चीजों को अपने विचारों के गुणों द्‍वारा आकर्षित करते हैं तो वे प्राय: अपने विचारों के प्रति सतर्क रहने के लिए उनपर निगरानी रखने की चेष्टा करते हैं। लेकिन विचारों की निगरानी करना सरल कार्य नहीं है, क्योंकि आपका दिमाग एक बार में बहुत सी चीजों पर विचार करता है; वहीं आकर्षण का नियम इनकी संख्या में निरंतर वृद्‍धि करता रहता है।

इसलिए हम कहते हैं कि अपने विचारों को नियंत्रित करने का प्रयत्न करने की जगह आप अपना ध्यान केवल अपनी भावनाओं पर ही केंद्रित रखें। चूँकि यदि आप कुछ ऐसा सोच रहे हैं, जो आगे चलकर आपके लिए हानिकर

साबित होगा तो आपका वृद्ध, समझदार व प्रिय आंतरिक अस्तित्व भाग उसे पहचान लेगा। तब आप बहुत सरलता से अपने इस विचार की दिशा परिवर्तित कर अपनी इच्छित वस्तु की ओर कर सकते हैं, जो आपके लिए अधिक फायदेमंद साबित होगा।

क्या आप जानते हैं कि जब भी आपने इस भौतिक शरीर में आने का निर्णय लिया था, तभी आपको यह शानदार भावनात्मक मार्गदर्शन प्रणाली मिल गई थी, जिसके द्वारा आप अपनी शानदार और सदा उपस्थित भावनाओं को समझकर यह जान सकते हैं कि आप अपने व्यापक बोध से सामंजस्य में हैं या उससे दूर हो रहे हैं।

जब आप अपनी किसी वांछित इच्छा के बारे में सोचेंगे तो आपको सकारात्मक भावनाओं का अहसास होगा। वहीं अपनी अवांछित इच्छाओं पर विचार करने पर आपको नकारात्मक भावनाएँ महसूस होंगी। इस तरह, आप अपनी अनुभूतियों पर ध्यान केंद्रित कर सदा जान सकते हैं कि आपका शक्तिशाली चुंबकीय अस्तित्व आपके द्वारा विचारित विषय को किस ओर ले जा रहा है।

मेरी सर्व-व्यापक भावनात्मक मार्गदर्शन प्रणाली

आपकी शानदार भावनात्मक मार्गदर्शन प्रणाली आपके लिए बहुत लाभकारी है, क्योंकि आकर्षण का नियम आपकी वांछित तथा अवांछित सभी इच्छाओं पर प्रतिक्रिया देता है। इसलिए जब भी आप अपने लिए किसी अवांछित वस्तु पर विचार करते हुए लंबे समय तक उसपर विचार करते रहते हैं तो आकर्षण का नियम उन्हें तब तक अधिक-से-अधिक गहरा करता जाता है, जब तक वे घटनाएँ व अनुभूतियाँ प्रत्यक्ष न हो जाएँ।

यदि आप अपनी भावनात्मक निर्देशन प्रणाली के साथ ही अपनी अनुभूतियों के प्रति भी जागरूक होंगे तो आप शुरुआती चरण में ही बहुत जल्द समझ जाएँगे कि आपके विचार आपके लिए अवांछित वस्तु की ओर दौड़ रहे हैं। वहीं अपनी भावनाओं के प्रति संवेदनशील न होने पर आप अपने लिए अवांछित वस्तु को कभी नहीं भाँप पाएँगे। इस तरह आप ऐसी व्यापक व शक्तिशाली अवांछित सोच को आकर्षित कर लेंगे, जिससे निपटना आपके लिए सरल नहीं होगा।

जब आप में अपने मन में उठे किसी विचार के प्रति कौतूहल जाग्रत् हो तो इसका अर्थ है कि आपके आंतरिक अस्तित्व का उस विचार से स्पंदनीय सामंजस्य स्थापित हो गया है। इससे जुड़ी आपकी सकारात्मक भावनाएँ इस बात की परिचायक हैं

कि आपके विचारों का तात्कालिक स्पंदन आपके आंतरिक अस्तित्व को भी स्वीकार्य है। वस्तुत: इसे ही प्रेरणा कहा जाता है। इस समय आप उस क्षण में होते हैं, जहाँ इस समानानुभूति के चलते आप अपने व्यापक बोध से पूरी तरह स्पंदनीय सामंजस्य में हैं। तब आपको अपने आंतरिक अस्तित्व से स्पष्ट संदेश या मार्गदर्शन प्राप्त होता है।

मैं इस प्रक्रिया की गति कैसे तीव्र कर सकता हूँ

आकर्षण के नियम के कारण एक समान विचार एक-दूसरे की ओर आकर्षित होते हैं। ऐसा करने पर इनकी शक्ति बहुत अधिक बढ़ जाती है। अधिक शक्तिशाली होने से इनके प्रत्यक्षीकरण की संभावना बढ़ जाती है। इनसे जुड़ी भावनाएँ भी आनुपातिक दृष्टि में अधिक गहराई से महसूस होने लगती हैं। आपके किसी वांछित वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने पर आकर्षण का नियम इनके जैसे और अधिक विचारों को आकर्षित करने लगता है, जिससे आपको इस संबंध में सकारात्मक भावनाएँ महसूस होने लगती हैं। किसी भी निर्माण की गति बढ़ाने के लिए आपको केवल उस पर और अधिक ध्यान केंद्रित करना होगा, बाकी कार्य आकर्षण का नियम स्वयं कर लेगा और आपकी

इच्छा आपके समक्ष साकार हो जाएगी।

हम चाह व इच्छा को इस तरह परिभाषित करते हैं। ध्यान केंद्रित करना या किसी विषय पर विचार करना तथा उसी क्षण उससे जुड़ी सकारात्मक भावनाओं को महसूस करना। जब आप किसी विषय पर ध्यान केंद्रित करते हैं और आपको उसके संबंध में केवल सकारात्मक भावनाएँ महसूस हों तो उनका त्वरित गति से प्रत्यक्ष होना संभव होता है। हमने प्राय: अपने भौतिक मित्रों को 'चाह' व 'इच्छा' शब्द के साथ ही 'शंका' या 'भय' शब्द भी उच्चारित करते सुना है। तब उनकी वह इच्छा पूरी नहीं हो पाती। हमारे विचार से, किसी चीज के प्रति विशुद्ध इच्छा रखते हुए उसके प्रति नकारात्मक भावनाएँ रखना संभव नहीं है।

विशुद्ध इच्छा के साथ हमेशा सकारात्मक भावनाएँ ही होती हैं। संभवत: इसीलिए लोग हमारे 'चाह' या 'इच्छा' शब्द से सहमत नहीं हो पाते। वे अकसर तर्क करते हैं कि 'चाह' शब्द कमी का सूचक है। इस तरह वे स्वयं ही अपने अर्थ का खंडन कर देते हैं और हम उनसे सहमत होते हैं; लेकिन यहाँ समस्या शब्द व उसके अर्थ से नहीं, बल्कि उस शब्द में व्यक्त होनेवाली भावनाओं से है।

हम चाहते हैं कि आपको यह समझा सकें कि आप जो भी चीज जहाँ से भी प्राप्त करना चाहें, कर सकते हैं। इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि आप कहाँ हैं या वर्तमान में अस्तित्व के किस स्तर पर हैं। आपके लिए अपनी तात्कालिक मानसिक स्थिति या प्रवृत्ति को जानना सबसे जरूरी है। चूँकि इस क्षण आपके और अधिक आकर्षण का आधार यही स्थिति होगी। इसी तरह, यह सतत व शक्तिशाली आकर्षण का नियम एक समान स्पंदनवाले व्यक्ति व परिस्थितियों को निकट लाकर स्पंदनीय ब्रह्मांड की प्रत्येक वस्तु पर प्रतिक्रिया देता है। वस्तुत: आपके दिमाग में उठनेवाले विचारों से लेकर ट्रैफिक में मिलनेवाले लोगों तक जीवन में जो कुछ भी घटता है, उसका कारण यह आकर्षण का नियम ही है।

मैं स्वयं को कैसा देखना चाहता हूँ?

आप में से अधिकांश लोगों का जीवन ठीक चल रहा होगा और आप इसे इसी तरह जारी रखना चाहेंगे; लेकिन इसमें कई ऐसी चीजें भी होंगी, जिनमें आप बदलाव करना चाहते होंगे। इन बदलावों के लिए आपको उन्हें उनकी वर्तमान स्थिति में देखने की जगह ऐसे देखना चाहिए जैसा परिवर्तन आप उनमें चाहते हों। आपके मन में उठनेवाले अधिकांश विचार संभवत: उन वस्तुओं पर आधारित रहते हैं, जिन्हें आप देखते हैं; अर्थात् वे वस्तुएँ, जो आपके ध्यान, एकाग्रता व स्पंदन पर हावी रहते हुए आपके आकर्षण का बिंदु बन जाती हैं। ये तब और अधिक बढ़ जाती हैं, जब आपके आस-पास के लोग आप पर ध्यान देने लगते हैं।

आप में से अधिकांश लोगों द्वारा अपनी वर्तमान परिस्थितियों (वे जैसी भी हों) पर अत्यधिक ध्यान देने के परिणामस्वरूप यह परिवर्तन बहुत धीमा या बिल्कुल अवरुद्ध हो जाता है। आपके जीवन में विभिन्न प्रकृति के लोग आते हैं; लेकिन इन अनुभवों के सार या विषय-वस्तु में बहुत अधिक परिवर्तन नहीं होता।

अपने अनुभव में वास्तविक सकारात्मक परिवर्तन के लिए आप चीजों की वर्तमान स्थिति के अतिरिक्त अपने प्रति दूसरों के नजरिए की उपेक्षा कर दें तथा अपना ध्यान उस पर केंद्रित करें, जैसा आप चीजों को देखना चाहते हैं। जब आप अपने आकर्षण के बिंदु में परिवर्तन करने में अभ्यस्त हो जाएँगे तो आपको अपने जीवन अनुभवों में उल्लेखनीय परिवर्तन का अहसास होगा। आपकी बीमारी ठीक होकर उत्तम स्वास्थ्य बन जाएगा, कमी पूर्णता में परिवर्तित हो जाएगी, खराब रिश्ते अच्छे रिश्तों में बदल जाएँगे, भ्रम दूर होंगे तथा स्पष्टता आ जाएगी आदि।

अपने आस-पास घट रही घटनाओं को केवल देखते रहने की अपेक्षा उन्हें अपने विचारों को सोद्देश्य निर्देशन

द्वारा मोड़ने से आप उस स्पंदन स्वरूप को परिवर्तित कर देंगे, जिस पर आकर्षण का नियम प्रतिक्रिया देता है। समय बीतने के साथ ही आप अपनी वर्तमान कल्पना से कहीं कम प्रयास से ही दूसरों द्वारा बनाई गई आपकी छवि के अनुसार अपने भविष्य को अपने अतीत व वर्तमान काल जैसा नहीं बनाएँगे, बल्कि आप अपने अनुभवों का निर्माण करनेवाले सोद्देश्य सृजनकर्ता की भूमिका में आ जाएँगे।

आपने कभी भी किसी मूर्तिकार को काम करनेवाली अपनी टेबल पर रखी मिट्टी को यह कहते हुए कूटते नहीं देखा होगा कि ओह, यह ठीक से नहीं बन सका।

वह जानता है, यदि वह टेबल पर मौजूद मिट्टी में अपनी कल्पना को साकार करना चाहता है तो उसे अपने हाथ मिट्टी में डालने ही होंगे। जीवन के विविध अनुभवों द्वारा आपको ऐसी ही मिट्टी मिलती है, जिसे ढालकर या तो आप अपने जीवन के अनुभवों का निर्माण कर सकते हैं या फिर उन्हें अपनी कल्पना के रूप का आकार देने की जगह केवल उन्हें देखते रह सकते हैं। इससे आपको कभी भी संतोष नहीं मिलेगा तथा जब आपने इस समय-काल में सम्मिलित होने का निर्णय लिया था, तब भी आपके मन में ऐसा कोई विचार नहीं था। हम आपको यह विश्वास दिलाना चाहते हैं कि आपको यह मिट्टी चाहे कैसी भी लगती है, इसमें परिवर्तन करना संभव है। इसमें कोई अपवाद नहीं है।

प्यारे बच्चे, धरती पर तुम्हारा स्वागत है

आपको लगता होगा कि यदि धरती पर जन्म के बाद आपसे कहे गए सबसे पहले शब्द यही होते तो जीवन कहीं अधिक सरल होता। यदि हम धरती पर आपके पहले दिन आपसे बात करते तो हम आपसे कहते—

'प्यारे बच्चे, धरती पर तुम्हारा स्वागत है। यहाँ ऐसा कुछ नहीं है, जिसे करना या बनना आपके लिए संभव न हो। आप शानदार सृजक हैं, जो यहाँ अपनी मजबूत व विचारशील इच्छा के प्रभाव से आए हैं। अपने शानदार सोद्देश्य सृजन के विज्ञान का विशिष्ट उपयोग कर यहाँ पहुँचे हैं।'

आगे बढ़ो! आप जो चाहते हो, उस पर विचार करो, जिससे जीवन के अनुभवों को आकर्षित कर यह जान सको कि आप क्या चाहते हो। जब आप सुनिश्चित कर लें, तब केवल अपने उसी विचार पर डटे रहें।

आपका अधिकांश समय उस आधार सामग्री को जमा करने में गुजर जाता है, जो आपको अपनी इच्छा निर्धारित करने में सहायक सिद्ध हो। आपका प्रमुख कार्य अपनी उन इच्छाओं को निश्चित करके उन्हें आकर्षित करने के लिए उनपर डटे रहना है। यही है सृजन की प्रक्रिया। आप अपनी इच्छा निर्धारित करें, उसपर खूब विचार करें। वे विचार इतने स्पष्ट हों कि आपका आंतरिक अस्तित्व उसे भावनाओं का रूप दे सके। जब आप भावनापूर्वक विचार करने लगेंगे तो आप शक्तिशाली चुंबक में परिवर्तित हो जाएँगे। यही वह प्रक्रिया है, जिसके द्वारा आप जो भी अनुभव प्राप्त करना चाहते हों, उन्हें अपनी ओर आकर्षित कर सकते हैं।

शुरुआत में आपके बहुत से विचारों की आकर्षण की शक्ति कमजोर होती है। जब आप उनपर लंबे समय तक विचार करते रहते हैं तो उनकी मात्रा बढ़ जाती है। मात्रा बढ़ने से उनकी शक्ति में भी वृद्धि होती है, जिससे आपके आंतरिक अस्तित्व की इससे जुड़ी भावनाएँ भी प्रबल होती जाती हैं।

आपके इन विचारों द्वारा भावनाओं के उत्पन्न होने पर आपकी पहुँच ब्रह्मांड की शक्तियों तक हो जाती है। इस जीवन के इस प्रथम अनुभव में यह समझते हुए आगे बढ़ें (हम कहते हैं) कि आपका काम अपनी इच्छाओं को निर्धारित करके उनपर अपना ध्यान केंद्रित करना है।

लेकिन हम आपसे आपके जीवन के पहले दिन बात नहीं कर रहे हैं। आप तो यहाँ काफी समय से हैं। आज

आप में से अधिकांश लोग स्वयं को अपने ही नहीं, बल्कि दूसरों के नजरिए से भी परखते हैं (वस्तुत: यहाँ आपका अपना दृष्टिकोण तो गौण ही होता है)। इसलिए आप में से अधिकतर लोग फिलहाल इस स्थिति में नहीं हैं कि वे जो करना चाहते थे, उसे कर सकें।

क्या मेरी वास्तविकता वास्तव में इतनी वास्तविक है?

हम आपको ऐसी प्रक्रिया बताना चाहते हैं, जिससे आप अस्तित्व का वह स्तर प्राप्त कर सकेंगे, जिसका चयन आपने स्वयं किया था। इससे आपकी पहुँच ब्रह्मांड की शक्ति तक हो जाएगी और आप अपनी इच्छा के अनुरूप विषयों को आकर्षित करेंगे, न कि उन विषयों को, जिन्हें आप अपने वर्तमान अस्तित्व में प्राप्ति के योग्य मानते हों; क्योंकि हमारी दृष्टि में आप जिसे अपनी वास्तविकता मानते हैं, उसमें तथा आपकी असली वास्तविकता में बहुत बड़ा अंतर है।

यदि आपका शरीर स्वस्थ न हो या वह आपकी पसंद के आकार, रूप या बल वाला न हो; या आपको अपनी जीवन-शैली पसंद न हो अथवा आपको अपने वाहन पर

लज्जा आती हो, अन्य लोगों से बात करने में प्रसन्नता न महसूस होती हो तो हम आपको बताना चाहेंगे कि आप भले इसे ही अपना अस्तित्व मानें, लेकिन यह संपूर्ण सत्य नहीं है। आप जिस समय स्वयं को जैसा महसूस करेंगे, आपका अस्तित्व उसी तरह का हो जाएगा।

मैं अपनी चुंबकीय शक्ति को कैसे बढ़ा सकता हूँ?

आपके जिन विचारों से मजबूत भावनाएँ आकर्षित न हों, उनमें प्रबल चुंबकीय शक्ति मौजूद नहीं है। दूसरे शब्दों में, आपके द्वारा सोचे गए सभी विचारों में रचनात्मक संभावना या चुंबकीय आकर्षण संभावना निहित रहती है; लेकिन जिस सोच पर विचार करने से मजबूत भावनाएँ उत्पन्न हो जाएँ, वही आपकी सबसे प्रबल बन जाएगी। निस्संदेह, इसी कारण आपके अधिकांश विचारों में आकर्षण शक्ति नहीं होती। वे न्यूनाधिक उन्हीं को बनाए रखते हैं, जिन्हें आप पहले ही आकर्षित कर चुके हैं।

अब आप भी प्रतिदिन 10 से 15 मिनट खर्च कर सोद्देश्यपूर्वक ऐसे शक्तिशाली विचारों को स्थापित करने का महत्त्व समझ गए होंगे, जो आपके जीवन में ऐसी महान्, शक्तिशाली, जोशपूर्ण व सकारात्मक भावनाओं को आकर्षित कर सकेंगे, जिन्हें आप हमेशा से पसंद करते हैं? (हमें यह बहुत महत्त्वपूर्ण लगता है।)

यहाँ हम एक प्रक्रिया बताएँगे, जिसमें आप प्रतिदिन केवल थोड़ा सा समय लगाकर स्वास्थ्य, जीवनशक्ति, समृद्धि, अन्य लोगों से सकारात्मक चर्चा आदि जैसी आपके अनुसार संपूर्ण जीवन अनुभव प्रदान करनेवाली सभी मनपसंद बातों का सोद्देश्य आकर्षण कर सकते हैं। मित्रो, इससे आप में बहुत बड़ा परिवर्तन आएगा। इच्छा रखते ही प्राप्त करने से आपको न केवल स्वयं सृजित वस्तु को प्राप्त करने का लाभ मिलेगा, बल्कि साथ ही आपको ऐसा नवीन दृष्टिकोण मिलेगा, जिससे आपकी इच्छाओं का रूप बहुत अलग हो जाएगा। इस तरह आप उन्नति व विकास को प्राप्त कर सकेंगे।

अब्राहम की रचनात्मक कार्यशाला प्रक्रिया

इसकी यह प्रक्रिया है। आपको प्रतिदिन इस रचनात्मक कार्यशाला को अधिक नहीं, न्यूनतम 15 मिनट और अधिकतम 20 मिनट करना होगा। इसे प्रतिदिन एक ही स्थान पर करना अनिवार्य नहीं है; लेकिन उस स्थान पर

कोई आपका ध्यान भंग न करे या बाधा न डाले तो बेहतर होगा। यह कोई ऐसा ध्यान स्थल नहीं है, जहाँ आपको परिवर्तित चेतना के साथ प्रविष्ट होना चाहिए, बल्कि यह ऐसा स्थान है, जहाँ आप इतनी स्पष्टता से विचार करें कि आपका आंतरिक अस्तित्व इसके प्रति पुष्टिकारक प्रतिक्रिया देने लगे।

इस प्रक्रिया को शुरू करने के पूर्व यह आवश्यक है कि आप प्रसन्नचित्त हों, क्योंकि यदि आप अप्रसन्न या भावना-शून्य होंगे तो आकर्षण शक्ति की अनुपस्थिति में इस कार्य का कोई महत्त्व नहीं होगा। यहाँ प्रसन्नचित्त से हमारा मतलब ऊपर-नीचे कूदनेवाली उत्तेजना से नहीं है। इससे हमारा अर्थ उस उत्साहपूर्ण, हलकी एवं ऐसी संवेदना से है, जहाँ सब अच्छा लगता है। इसलिए हमारा सुझाव होगा कि आप जिस चीज में प्रसन्नता महसूस करते हों, वही करें। आप सभी के लिए इसकी अलग विधि होगी जैसे एस्थर को संगीत सुनकर फौरन ही उत्साह व उल्लास की अनुभूति होती है, लेकिन ऐसा सभी तरह के संगीत या एक ही संगीत से बारंबार करना संभव नहीं है। आप में से कुछ लोग पशुओं से बातचीत करके तो कुछ लोगों के लिए बहते पानी के समीप रहना यह कर सकता है। एक बार आप इस सुखद अवस्था में आने पर बैठ जाएँ और अपनी कार्यशाला की शुरुआत कर दें।

इस कार्यशाला में आपका कार्य होगा अपने वास्तविक जीवन के अनुभवों से जमा किए (अन्य लोगों से बातचीत और बाहरी दुनिया में विचरण करते हुए प्राप्त अनुभव) डेटा को आत्मसात् करना। आपका काम यह है कि आप इस डेटा को एकत्रित करके अपनी ऐसी तसवीर निर्मित करें, जो आपको संतोषप्रद व अनुकूल लगती हो।

अपनी कार्यशाला से बाहर का जीवन अनुभव आपके लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि दिन भर आपके अपने काम पर जाने, घर पर काम करने तथा अपने जीवन साथी या मित्रों या बच्चों अथवा माता-पिता से बातचीत करने जैसे कार्य करते समय यदि आप कार्यशाला में उपयोग हेतु डेटा जमा करने की दृष्टि से चीजों का निरीक्षण करेंगे तो आपको अपना प्रत्येक दिन आनंद से भरपूर लगेगा।

क्या आप कभी अपनी जेब में पैसे होने पर कुछ खरीदने की मंशा से बाजार गए हैं? वहाँ आपको ऐसी बहुत सी चीजें दिखेंगी, जिन्हें आप खरीदना नहीं चाहते होंगे। आप अपनी इच्छित वस्तु की खोज में होते हैं, जिसे आप धन देकर प्राप्त कर सकें। हम चाहते हैं कि आप अपने जीवन के दैनिक अनुभवों को भी इसी तरह देखें कि आप भरी हुई जेब को जमा किए जा रहे डेटा में परिवर्तित कर रहे हैं। जैसे—मान लीजिए कि आपने एक ऐसे व्यक्ति को देखा, जो बहुत प्रसन्नचित्त है। उस डेटा को बाद में अपनी कार्यशाला में उपयोग करने के उद्देश्य से तुरंत जमा कर लें। आप किसी ऐसे व्यक्ति को देखते हैं, जो आपका मनपसंद वाहन चला रहा हो तो उस डेटा को जमा कर लें। आपको ऐसी आजीविका दिखती है, जो आप अपनाना चाहते हैं—अर्थात् उसे देखकर आपको खुशी मिलती है, तो उसे याद रखें। (आप चाहें तो इन्हें लिख भी सकते हैं) जब भी आप कोई ऐसी चीज देखें, जिसे आप अपने जीवन-अनुभव में शामिल करना चाहते हों तो उस डेटा को अपने कल्पित मानसिक बैंक में जमा कर लें। इसके बाद जब आप कार्यशाला में बैठें तो इस डेटा को आत्मसात् करना आरंभ कर दें। ऐसा करते समय आप स्वयं को अपनी मनपसंद वस्तु को अनुभव करने तथा स्वयं को प्रसन्नता प्रदान करनेवाले सार को ग्रहण करती तसवीर निर्मित करें।

यदि आप अपने इन वास्तविक कार्यों को करने की क्षमता प्राप्त कर लें, तब आप कुछ भी करें। अपने आस-पास अपनी कार्यशाला में उपयोग करने की आकांक्षा से अपनी पसंद की चीजों की खोज करें। जहाँ आप जिसे आकर्षित करना चाहते हों, उसका अपनी कल्पना द्वारा निर्माण करें। तब आप समझ सकेंगे कि ऐसा कुछ भी नहीं है, जो आप नहीं कर सकते और ऐसा कुछ भी नहीं, जो आप न बन सकें या प्राप्त करने में सक्षम न हों।

मैं अब अपनी रचनात्मक कार्यशाला में हूँ

अब, जब आप स्वयं को आनंदित महसूस कर रहे हैं और अपनी कार्यशाला में बैठे हैं तो आपको अपनी रचनात्मक कार्यशाला में जो करना है, उसका उदाहरण देखिए—

मुझे यहाँ होना अच्छा लग रहा है। मैं इस समय की शक्ति व मूल्य को जानता हूँ। मुझे यहाँ बहुत अच्छा लग रहा है।

मैं स्वयं को संपूर्ण पैकेज के रूप में देखता हूँ, ऐसा जैसा मैं बनना चाहता हूँ और निश्चित तौर पर यह पैकेज मेरी ही इच्छा से बना है। मैं अपनी बनाई इस तसवीर में ऊर्जा से भरपूर हूँ—अथक, बिना प्रतिरोध, जीवन के अनुभवों की ओर बढ़ता हुआ। मैं स्वयं को कार में घुसते-निकलते, बिल्डिंग में प्रविष्ट होते तथा बाहर निकलते, कमरों में आते-जाते, चर्चा शुरू व खत्म करते तथा जीवन के अनुभवों को भोगते-बीतते देख रहा हूँ। मैं स्वयं को बिना किसी प्रयास के सहज व प्रसन्नतापूर्वक प्रवाहित होते देख रहा हूँ।

मैं केवल उन्हीं की ओर आकर्षित हूँ, जो मेरी वर्तमान आकांक्षाओं से सामंजस्य रखते हों। मैं अपनी इच्छा के प्रति हर क्षण अधिक-से-अधिक स्पष्ट होता जा रहा हूँ। जब मैं अपने वाहन पर किसी स्थान पर जाता हूँ तो मैं वहाँ स्वस्थ, तरोताजा व समय पर पहुँचता हूँ तथा मुझे वहाँ जो कुछ भी करना है, मैं उसके लिए पूरी तरह तैयार रहता हूँ। मैं स्वयं को वही कपड़े पहने देख रहा हूँ, जैसे मैं चाहता हूँ। यह जानना बहुत सुखद है कि अब दूसरे लोग क्या चुनते हैं या अन्य लोग क्या सोचते हैं, इसका मेरे चयन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
महत्त्वपूर्ण यह है कि मैं अपने आपसे प्रसन्न रहूँ और जब मैं स्वयं को देखता हूँ, तो मैं ऐसा ही हूँ।

मैं जान गया हूँ कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मेरी संभावनाएँ अनंत हैं। मेरे पास ऐसा बैंक अकाउंट है, जिसमें अनंत राशि है और मुझे जीवन के अनुभवों को समझते हुए यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि अपने चयन को प्राप्त करने के लिए मेरे पास धन की कोई कमी नहीं है। मेरे निर्णयों का आधार केवल मेरी इच्छा या अनिच्छा हैं, न कि उन्हें खरीदने का मेरा सामर्थ्य; क्योंकि अब मैं जानता हूँ कि मैं वह चुंबक हूँ, जो कभी भी, कितनी भी समृद्धि, स्वास्थ्य व रिश्तों को चुनकर उन्हें आकर्षित कर सकता हूँ।

मैं पूर्णता व निरंतर प्रचुरता का चयन करता हूँ, क्योंकि मैं जानता हूँ कि ब्रह्मांड में कभी न समाप्त होनेवाली प्रचुरता है। इस प्रचुरता को अपनी ओर आकर्षित करके मैं किसी अन्य को वंचित नहीं कर रहा। यह सभी के लिए पर्याप्त मात्रा में मौजूद है। इसे पाने की कुंजी केवल इतनी है कि प्रत्येक व्यक्ति इसे समझे और इसकी इच्छा करे, तब हर कोई इसे आकर्षित कर सकेगा। इसलिए मैंने अनंत को चुना है, जिससे इसमें कमी नहीं आएगी। मैं जानता हूँ कि मुझमें इसे आकर्षित करने की शक्ति है और मैं जब चाहूँ, तब ऐसा कर सकता हूँ। जब भी मैं कोई वस्तु पाने का विचार बनाता हूँ, धन अपने आप मेरी ओर प्रवाहित हो जाता है। इसलिए मेरे लिए प्रचुरता व समृद्धि की असीमित आपूर्ति उपलब्ध है।

जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मेरे लिए प्रचुरता मौजूद है। मैं उन लोगों से घिरा हूँ, जो मेरी ही तरह विकसित होना चाहते हैं; जिन्हें मैंने ही अपनी इच्छा से अपनी ओर बुलाया है। वे जो कुछ भी बनना, करना या चाहते हैं, वे चाह सकते हैं और उन्होंने यदि ऐसा कुछ भी चुना होगा, जो मुझे पसंद नहीं तो वह मेरे अनुभव में शामिल नहीं होगा। मैं स्वयं को अन्य लोगों से चर्चा करते देखता हूँ; मैं स्वयं को बोल, हँस व आनंदित होते देखता हूँ। दूसरों में जो सर्वोत्तम है, उसका आनंद स्वयं को लेते तथा जो मुझ में सर्वोत्तम है, उसका आनंद उन्हें लेते हुए देख रहा हूँ। हम सभी एक-दूसरे की सराहना कर रहे हैं। हम में से कोई भी दूसरों की अवांछित बातों की आलोचना या उनपर ध्यान नहीं दे रहा है।

मैं स्वयं को स्वस्थ देख रहा हूँ। मेरे पास अनंत समृद्धि है। मैं स्वयं को जीवन में सबल देखकर इस भौतिक जीवन के अनुभव की फिर से सराहना करता हूँ, जिसे मैं इतना चाहता था कि मैंने इस भौतिक अस्तित्व में आने का निर्णय किया। भौतिक अस्तित्व होना गौरवपूर्ण है, क्योंकि मैं अपने भौतिक मस्तिष्क से निर्णय लेने में सार्वभौम आकर्षण के नियम की शक्ति का उपयोग करता हूँ और इसी आश्चर्यजनक अस्तित्व के कारण मैं अधिक-से-अधिक को आकर्षित कर पाता हूँ। यह बहुत अच्छा अहसास है। यह बहुत आनंददायक है। मुझे यह बहुत पसंद है।

अब मैं इस कार्यशाला को समाप्त करता हूँ और इसके बाद अब इस बाकी बचे दिन में ऐसी और अधिक वस्तुएँ खोजूँगा, जो मुझे पसंद हों। मुझे यह जानकर बहुत अच्छा लगा कि यदि मैं किसी को समृद्ध, लेकिन रोगी अवस्था में देखता हूँ तो मुझे अपनी कार्यशाला में उसे संपूर्ण रूप में नहीं उपयोग करना होगा। मैं अपनी इच्छानुसार उसका केवल थोड़ा सा हिस्सा ही उपयोग कर सकता हूँ। इसलिए मैं रोगवाला हिस्सा त्यागकर अपनी इच्छा में समृद्धिवाले भाग को शामिल करूँगा। यहाँ मैं विराम देता हूँ ।

क्या सभी नियम सार्वभौम नियम नहीं हैं?

जेरी : अब्राहम, आपने तीन महत्त्वपूर्ण सार्वभौम नियमों के बारे में बताया। क्या कुछ ऐसे भी नियम हैं, जो सार्वभौम नहीं हों?

अब्राहम : ऐसी बहुत सी बातें हैं, जिन्हें आप नियम कह सकते हैं; लेकिन हमारी नियम की परिभाषा केवल सार्वभौम नियमों तक ही सीमित है। दूसरे शब्दों में, जब आप इस भौतिक आयाम में शामिल हुए तो आपने समय के अनुबंध, गुरुत्वाकर्षण के अनुबंध, अंतरिक्ष की अवधारणा के अनुबंध को स्वीकार किया है। लेकिन इनमें से कोई भी अनुबंध सार्वभौम नहीं है; क्योंकि ऐसे बहुत से आयाम हैं, जहाँ ये लागू नहीं होते। ऐसी बहुत सी चीजें हैं, जिन्हें आप नियम मानते हैं, लेकिन हमारे लिए वे अनुबंध से अधिक कुछ नहीं हैं। इन तीनों के अलावा ऐसा कोई सार्वभौम नियम नहीं है, जिसे हम आपको बताने हेतु प्रतीक्षारत हों।

मैं आकर्षण के नियम का सर्वोत्तम उपयोग कैसे कर सकता हूँ?

जेरी : क्या हम आकर्षण के इन नियमों का जाने-अनजाने विभिन्न प्रकार से उपयोग करते रहते हैं?

अब्राहम : सबसे पहले तो हम यह बताना चाहेंगे कि आपकी जानकारी में या इसके बिना भी आप सदा इनका पालन करते ही रहते हैं। आपको अपने सभी कार्यों में इनका उपयोग करना होता है। हम आपके इस प्रश्न की सराहना करेंगे, क्योंकि यहाँ आप स्वेच्छा से निर्मित अपनी इच्छाओं को पूरा करने में इसके सोद्देश्य उपयोग को समझना चाहते हैं।

आकर्षण के नियम के सोद्देश्य उपयोग हेतु सबसे जरूरी इसकी उपस्थिति के प्रति जागरूक होना है। चूँकि आकर्षण का नियम सदैव आपके विचारों पर प्रतिक्रिया देता है, इसलिए अपने विचारों पर सोद्देश्य ध्यान केंद्रित करना बहुत जरूरी है।

अपना कोई भी मनपसंद विषय चुनिए और उसपर स्वयं को लाभ मिलने के आशय से विचार कीजिए। दूसरे शब्दों में, उस विषय के उन सकारात्मक पहलुओं को चुनें, जो आपके लिए महत्त्वपूर्ण हों। जब भी आप किसी विचार का चयन करते हैं तो आकर्षण का नियम उस पर कार्य करते हुए उस जैसे अन्य विचारों को आकर्षित करने लगता है, जिससे वह विचार और अधिक शक्तिशाली हो जाता है।

कई विषयों पर मस्तिष्क दौड़ाते रहने की अपेक्षा अपने चयनित विषय पर ध्यान केंद्रित करने से उस विषय के

प्रति आपका आकर्षण बिंदु और अधिक शक्तिशाली हो जाता है। ध्यान केंद्रित करने में असीम शक्ति निहित है।

जब आप में अपने विचारों, कार्यों या अपने साथ समय बितानेवाले लोगों के चयन करने की क्षमता आ जाएगी, तब आपको आकर्षण के नियम का लाभ समझ आएगा। जब आप अपनी सराहना करनेवाले लोगों के साथ वक्त गुजारते हैं तो इससे आप में अपने प्रति भी सराहना का भाव जाग्रत् होने लगता है। वहीं जब आप स्वयं में कमियाँ निकालनेवालों के साथ रहते हैं तो आपके ध्यानाकर्षण का बिंदु भी आपकी कमियाँ ही बन जाती हैं।

अब तक आप समझ गए हैं कि आप जिस भी वस्तु पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वही विशाल होती जाती है (क्योंकि आकर्षण का नियम यही कहता है)। इसलिए अपने प्रारंभिक विचारों में भी पूरी तरह सचेत रहें। विचारों का संवेग बढ़ जाने के पहले शुरुआती स्तर पर ही उनकी दिशा परिवर्तित कर देना अधिक सरल रहता है। हालाँकि विचारों की दिशा किसी भी समय परिवर्तित की जा सकती है।

क्या मैं अपने रचनात्मक संवेग को अचानक पलट सकता हूँ?

जेरी : चलिए, मानते हैं, अपने पुराने विचारों पर चलनेवाले कुछ लोग अचानक ही अपनी रचनात्मक दिशा को परिवर्तित करना चाहते हैं। क्या इसमें संवेग की भी कोई भूमिका होगी? क्या उन्हें अपनी पहले से जारी रचना क्रिया को धीमा करना होगा? या वे अचानक ही उसकी रचना की दिशा को पलट सकते हैं?

अब्राहम : संवेग का कारण आकर्षण का नियम होता है। आकर्षण का नियम कहता है—जो एक जैसे होंगे, उनमें आकर्षण होगा। इसलिए आपने अपना ध्यान केंद्रित कर जिस भी विचार को सक्रिय किया होगा, यह उसके आकार को निरंतर बढ़ाता जाएगा। हम आपको बताना चाहते हैं कि संवेग एक क्रमिक प्रक्रिया है। इसलिए इस विचार को पलटने से अच्छा है कि आप अपना ध्यान उस नवीन विचार पर केंद्रित कर लें।

चलिए, मानते हैं कि आपके मन में कोई ऐसा विचार है, जो आपके लिए वांछित नहीं है। जब आप कुछ समय तक ऐसा करना जारी रखेंगे तो आप उससे जुड़े एक शक्तिशाली नकारात्मक संवेग का निर्माण कर लेंगे। आपके लिए तुरंत ही उसके विपरीत विचार पर अपना ध्यान केंद्रित करना संभव नहीं होगा; बल्कि आप जिस स्थिति में हैं, वहाँ से इन विचारों तक पहुँचने का कोई मार्ग ही नहीं है। लेकिन आप उन विचारों को चुन सकते हैं, जो आपके वर्तमान विचारों से बेहतर हों, तत्पश्चात् एक-एक कर ऐसे विचार तब तक लाते रहें, जब तक आपके विचारों की दिशा परिवर्तित न हो जाए।

किसी विषय के सकारात्मक पक्ष पर सोद्देश्य विचार करना, अपने विचारों की दिशा बदलने का एक और प्रभावशाली तरीका है। यदि आप इसमें सफल रहे तथा कुछ देर भी अच्छा अनुभव करानेवाले इन विचारों पर केंद्रित रहने को इच्छुक हुए तो आकर्षण का नियम इनपर प्रतिक्रिया देने लगेगा और इस तरह आपके अन्य विचारों में भी स्वत: सुधार होने लगेगा। इसके बाद यदि आप कभी अपने पुराने नकारात्मक विचारों पर वापस लौटे भी तो अब आपके भिन्न ढंग के स्पंदन मोड़ पर होने से उनका आपके स्पंदन सुधार पर बहुत हलका सा प्रभाव पड़ेगा। धीरे-धीरे आपके विचारित विषय की स्पंदन सामग्री में सुधार होने लगेगा। जैसे ही ऐसा हो जाएगा, आपके जीवन का प्रत्येक विचार अधिक सकारात्मक दिशा की ओर बढ़ने लगेगा।

निराशा से बाहर कैसे निकलें?

जेरी : जो व्यक्ति अपनी समृद्धि या स्वास्थ्य की सकारात्मक दिशा में परिवर्तन का पूरी गंभीरता से प्रयास कर रहा हो, वहीं उसका संवेग पहले ही उलटी दिशा में अग्रसर हो तो अपनी निराशा को दबाते हुए यह कहने के लिए

कितने श्रद्धा या विश्वास की आवश्यकता होगी कि मैं जानता हूँ कि यह मेरे लिए अवश्य काम करेगा; जबकि अभी तक उसने बिल्कुल काम न किया हो?

अब्राहम : देखिए, यदि आपके दृष्टिकोण से देखें तो निराश होकर आप और अधिक निराशा को आमंत्रित करते हैं। इसका सबसे सही तरीका सृजन की प्रक्रिया को समझना है। रचनात्मक कार्यशाला का यही उद्देश्य है— प्रसन्न रहना और वांछित वस्तु की जैसे आप चाहते हों, उस स्थिति में कल्पना करना। कल्पना करने का यह कार्य तब तक जारी रहना चाहिए, जब तक आप में उससे जुड़ी भावनाएँ स्पष्ट रूप से जाग्रत् न होने लगें। अस्तित्व के उस स्तर तक पहुँचने पर आप अपनी वांछित वस्तु को जिस स्थिति में चाहते होंगे, वैसे ही आकर्षित कर लेंगे।

निराशा की भावना आपके आंतरिक अस्तित्व द्वारा आपको पहुँचाया, वह संदेश है, जो आपको यह बताना चाहता है कि आप जिस पर अपना ध्यान केंद्रित किए हुए हैं, वह आपकी इच्छा में शामिल नहीं है। यदि आप अपने इस अहसास के प्रति संवेदनशील होंगे तो इस निराशा के इस भाव से समझ लेंगे कि आपका ध्यान उस पर केंद्रित है, जिसे आप अनुभव करना नहीं चाहते।

संसार में अनचाही घटनाओं की बाढ़ क्यों है?

जेरी : इतने वर्षों में मैंने टी.वी. समाचारों एवं अन्य माध्यमों द्वारा बहुत से विमान अपहरण या आतंकवादी हमलों या बाल-उत्पीड़न के गंभीर मामले अथवा सामूहिक हत्याकांड या इसी तरह की नकारात्मक रिपोर्टें देखी हैं। ध्यान दिया जाए तो ऐसी घटनाएँ पूरे संसार में घट रही हैं। क्या यह भी इस प्रक्रिया द्वारा घटित होता है?

अब्राहम : किसी भी विषय पर ध्यान देने से उसका आकार बढ़ जाता है, क्योंकि किसी भी विषय पर ध्यान देने से उसका स्पंदन सक्रिय हो जाता है और इस सक्रिय हुए स्पंदन पर आकर्षण का नियम प्रतिक्रिया देने लगता है।

विमान के अपहरण की योजना बनानेवाले अपने विचारों को शक्तिशाली बना रहे होते हैं। वहीं इस अपहरण की संभावना से भयभीत लोग इस विचार को और अधिक प्रबल बना देते हैं। अपने साथ यह घटना न होने के भय द्वारा वे उस विचार को और अधिक शक्तिशाली बना देते हैं। आप देखेंगे कि जिन लोगों ने संभवत: इस ब्रॉडकास्ट को नहीं देखा होगा, वे इस नकारात्मक जानकारी को अपने अनुभव में शामिल न करने की धारणा पर पूरी तरह स्पष्ट होते हैं।

निश्चित ही इन धारणाओं के इतने अधिक रूप व संयोजन होते हैं कि उनके उत्पन्न होने पर साधारणत: चर्चा करना हमारे लिए संभव नहीं है निश्चित ही इस तरह के समाचारों ने इन परिस्थितियों में वृद्धि ही की है। अवांछित पर ध्यान केंद्रित करके लोग और अधिक अवांछित का सृजन कर लेते हैं। लोगों की यह भावनात्मक शक्ति ही आपके संसार की समस्त घटनाओं को प्रभावित करती है। इसे ही 'जन चेतना' कहा जाता है।

क्या चिकित्सीय प्रक्रियाओं पर ध्यान देने से वे बढ़ जाती हैं?

जेरी : आजकल टी.वी. पर सर्जरी होती बहुत दिखाई जाती है। क्या आपको लगता है कि इस तरह की चीजें दिखाने से सर्जरी करवानेवाली प्रति व्यक्ति संख्या में वृद्धि होती है? दूसरे शब्दों में कहें, तो जब लोग टेलीविजन पर चिकित्सीय काररवाइयाँ देखते हैं तो उनमें भी ऐसी ही चिकित्सीय प्रक्रिया का सार स्पंदित होने लगता है?

अब्राहम : किसी वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने से उसे अपनी ओर आकर्षित करने की क्षमता बढ़ जाती है। यह जितना अधिक विवरणात्मक होगा, आप इसकी ओर उतना ही अधिक आकर्षित होंगे। जितना आप इसकी ओर आकर्षित होंगे, उतना ही इसे अपने अनुभव में उतरने को आकर्षित करेंगे। इसे देखकर यदि आपको नकारात्मक

भावना अनुभव होगी तो यह आपके इसकी ओर नकारात्मक आकर्षण का सूचक होगा।

बेशक, आपको ये रोग तुरंत ही नहीं होते, इसलिए आप अपने विचारों तथा उससे उत्पन्न नकारात्मक भावनाओं के बीच के सह-संबंध को नहीं समझ पाते, जिसके परिणामस्वरूप आपको यह रोग हुआ है; लेकिन इनके बीच नितांत गहरा संबंध है। आपका किसी भी वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना उसे आप तक ले आता है।

सौभाग्यवश, इसकी बढ़त में लगनेवाले मध्यवर्ती समय के चलते ये विचार तुरंत ही आपके अनुभव में नहीं शामिल होते। इससे आपके पास अपने विचारों की दिशा में परिवर्तन करने के लिए पर्याप्त समय होता है (जो आप अनुभव कर रहे हों)। जब भी आप स्वयं में नकारात्मक भावनाओं को अनुभव करें तो अपने विचारों की दिशा परिवर्तन करना आरंभ कर दें।

इन रोगों के विवरण पूरी गंभीरता से दिखाने का आपके समाज में फैली बीमारियों से गहरा संबंध है। यदि आप इन संभावित शारीरिक व्याधियों से जुड़े अंतहीन अरुचिकर आँकड़ों के निरंतर प्रवाह पर अपना ध्यान केंद्रित रखेंगे तो इससे आपके आकर्षण के बिंदु को मदद मिलने की जगह उसपर बुरा असर होगा।

इसके स्थान पर आपको उन चीजों पर ध्यान लगाना चाहिए, जिन्हें आप अनुभव करना चाहते हों। आप जिन्हें निरंतर खोज रहे हों तथा आप में जिनके प्रति आकर्षण हो...आप जितना अधिक रोग व रोग की चिंता पर ध्यान केंद्रित करेंगे, आप उन्हें उतना ही अधिक आकर्षित करते हैं।

क्या मुझे अपने नकारात्मक विचारों का कारण खोजना चाहिए?

जेरी : मान लीजिए, अपनी रचनात्मक कार्यशाला में आपका ध्यान पूरी तरह अपनी वांछित वस्तुओं पर केंद्रित था; लेकिन जैसे ही आप कार्यशाला से बाहर निकले, तभी आपको नकारात्मक भावनाएँ अनुभव होने लगीं, तो क्या आप हमें इन नकारात्मक भावनाओं का कारण खोजने की सलाह देंगे? या आपकी सलाह केवल अपनी कार्यशाला के विचारों पर ही ध्यान केंद्रित रखने की होगी?

अब्राहम : रचनात्मक कार्यशाला प्रक्रिया की शक्ति यही है कि आप जिस विषय पर जितना अधिक ध्यान केंद्रित रखेंगे, वह उतना ही शक्तिशाली होता जाएगा। वह जितना अधिक शक्तिशाली होगा, उस पर विचार करना उतना ही सरल होगा, जिससे यह और अधिक संख्या में आपके अनुभवों में शामिल होने लगेगा। अपने भीतर नकारात्मक भावनाएँ महसूस होने पर यदि आप इसके प्रति जागरूक नहीं होंगे तो आपकी कार्यशाला नकारात्मक रूप ले लेगी।

जब भी आपको स्वयं में नकारात्मक भावनाओं की अनुभूति हो, तो हमारी सलाह है कि आप अपने विचारों को धीरे से ऐसी वस्तुओं की ओर ले जाएँ, जिन्हें आप अनुभव नहीं करना चाहते। धीरे-धीरे इन वस्तुओं पर विचार करने की आपकी आदत छूट जाएगी। अपने लिए अवांछित वस्तुओं की पहचान करते समय आपको अपने लिए वांछित वस्तुओं की पहचान भी हो जाएगी। जब आप अपने लिए महत्त्वपूर्ण सभी विषयों पर निरंतर ऐसा करने में सक्षम हो जाएँगे तो यह आपके विचार करने का पैटर्न बन जाएगा। दूसरे शब्दों में, इस तरह आप क्रमश: अपनी अवांछित धारणाओं पर पुल बनाकर उन्हें अपनी इच्छित वस्तुओं में परिवर्तित कर सकेंगे।

अवांछित धारणाओं पर पुल बनाने का उदाहरण

जेरी : क्या आप धारणाओं पर पुल बनाने का कोई उदाहरण बता सकते हैं?

अब्राहम : जब आप आपकी भावनात्मक मार्गदर्शन प्रणाली को अपने इच्छित विषय पर सोद्देश्य एवं निरंतर कायम रखते हैं तो यह और अधिक सक्षम बन जाती है। मान लीजिए, अपनी कार्यशाला में आपने अपनी सेहत में

सुधार की इच्छा जताई, आपने स्वयं की अधिक स्वस्थ व जीवंत अस्तित्व के तौर पर कल्पना की। इसके बाद आप अपने दिन की शुरुआत करते हैं। उसी दोपहर अपने मित्र के साथ भोजन करते हुए आपकी मित्र अपने रोग के विषय में आपसे चर्चा करती है। उसका अपनी बीमारी पर बात करना आपको बहुत असुविधाजनक व अरुचिकर लगता है। अब होता क्या है? आपकी मार्गदर्शन प्रणाली आपको संकेत देती है कि अपने मित्र की बातें सुनकर आपके मन में उठनेवाले विचार आपके अपने विचारों से मेल नहीं खाते। आप स्पष्टत: निर्णय लेते हैं कि इस रोग संबंधी बातचीत को आप यहीं रोक देंगे। आप विषय बदलने का प्रयास करते हैं; लेकिन आपकी मित्र इस विषय पर बहुत उत्साहित व भावुक हैं, अत: वह बातचीत को फिर से अपने रोग पर केंद्रित कर देती है। इसके साथ ही एक बार फिर आपकी मार्गदर्शन प्रणाली खतरे की घंटी बजाने लगती है।

आपकी नकारात्मक भावनाओं का कारण केवल इतना नहीं है कि आपकी मित्र आपके नापसंद विषय पर आपसे चर्चा कर रही है। यह इस बात का भी सूचक है कि आप में भी ऐसी धारणाएँ मौजूद हैं, जो आपकी इच्छाओं के बिल्कुल विपरीत हैं। आपके मित्र से बातचीत ने केवल आपके भीतर मौजूद उस धारणा को जाग्रत् कर दिया है, जो आपकी स्वास्थ्य-लाभ की इच्छा को चुनौती दे रही है। इसलिए केवल उस मित्र या इस बातचीत से दूर होने से आपकी धारणाओं में परिवर्तन नहीं आएगा। इसके लिए आवश्यक है कि आप फिर उसी धारणा के बीच से शुरुआत करें और क्रमश: आगे बढ़ते हुए एक पुल का निर्माण कर ऐसी धारणा पर बात करें, जो आपकी स्वस्थ रहने की इच्छा के समतुल्य हो।

जब भी आप नकारात्मक भावनाओं को अनुभव करें तो कुछ पल ठहरकर इन नकारात्मक भावनाओं की उत्पत्ति के समय जारी अपने विचारों का आकलन करने से काफी मदद मिलेगी। नकारात्मक भावनाओं को महसूस करना इस बात का सूचक है कि उस महत्त्वपूर्ण विषय पर उठ रहे ये विचार आपकी इच्छा के बिल्कुल विपरीत हैं। इसलिए, जब इस नकारात्मक भावना ने सिर उठाया तो मैं क्या सोच रहा था? और मुझे इसमें सबसे बुरी बात क्या लगी? जैसे प्रश्नों से यह ज्ञात होता है कि इस क्षण आपके ध्यानार्थ वस्तु आपके द्वारा अपने अनुभव में शामिल करने के लिए आकर्षित करनेवाली इच्छा के बिल्कुल विपरीत है।

जैसे, जब इस नकारात्मक भावना ने सिर उठाया तो मैं क्या सोच रहा था? मैं सोच रहा था कि यह जुकाम का मौसम है और मैं यह सोच रहा था कि कैसे मैं इससे पहले एक बार जुकाम के कारण बहुत ही बीमार हो गया था। मेरे काम के अलावा ऐसे बहुत से कार्य थे, जो मैं करना चाहता था, लेकिन नहीं कर सका और बहुत दिनों तक कष्ट में रहा। मैं क्या चाहता हूँ? मैं चाहता हूँ कि इस वर्ष मैं पूर्णत: स्वस्थ रहूँ।

यहाँ केवल 'मैं स्वस्थ रहना चाहता हूँ' कहने से ही काम नहीं चलेगा, क्योंकि जुकाम से पीड़ित होने की आपकी स्मृति तथा आपके जुकाम की चपेट में आने की संभावना की धारणा आपकी स्वस्थ रहने की इच्छा से कहीं अधिक मजबूत है। यहाँ हमें अपनी धारणा इस तरह स्थापित करनी होगी—

अकसर इसी समय पर मुझे जुकाम हुआ करता है।

लेकिन इस वर्ष मैं जुकाम से पीड़ित नहीं होना चाहता।

मैं आशा करता हूँ कि इस वर्ष मुझे जुकाम नहीं होगा। शायद यह सभी लोगों को हो जाए।

यह संभवत: अतिशयोक्ति ही है। सभी लोगों को जुकाम हो जाना संभव नहीं है।

वस्तुत:, जुकाम के ऐसे बहुत से मौसम बीते हैं, जिनमें मुझे जुकाम नहीं हुआ है।

मुझे हमेशा जुकाम नहीं होता है।

यह भी संभव है कि इस बार जुकाम का मौसम आए और मुझे बिना स्पर्श करे गुजर जाए।

मुझे स्वस्थ रहने का विचार बहुत अच्छा लगा।

पिछली बार जब मुझे जुकाम हुआ था, तब मैं नहीं जानता था कि मैं इसे रोक सकता हूँ।

अब, जब मैं अपने विचारों की शक्ति को पहचान गया हूँ तो परिस्थितियाँ बहुत अलग हो गई हैं।

अब मैं आकर्षण के नियम के बारे में जानता हूँ। परिस्थितियाँ बदल गई हैं।

जरूरी नहीं कि इस वर्ष मुझे जुकाम हो।

मुझे उन परिस्थितियों को झेलने की कोई आवश्यकता नहीं, जो मुझे पसंद नहीं हैं।

मैं जो अनुभव करना चाहता हूँ, उस ओर अपने विचारों को मोड़ देना मेरे लिए बहुत सरल है।

मुझे अपने जीवन को अपने इच्छित अनुभवों की ओर निर्देशित करने का विचार बहुत पसंद आया।

अब आपने अपनी धारणा पर पुल बना लिया है। यदि नकारात्मक विचार लौटे भी और यदि यह जारी रहा तो अपने विचारों को और अधिक उद्देश्यपूर्ण बनाएँ। समय बीतने के साथ ही वे फिर कभी वापस नहीं लौटेंगे।

क्या मेरे विचार मेरे सपनों में कुछ बुन रहे हैं?

जेरी : मैं सपनों की दुनिया को समझना चाहता हूँ। क्या हम अपने सपनों में कुछ रच रहे होते हैं? हम अपने सपनों में जो भी प्राप्त या अनुभव करते हैं, क्या हम उसी को अपने विचारों द्वारा भी आकर्षित करते हैं?

अब्राहम : ऐसा नहीं होता। नींद में आपकी चेतना को आपके भौतिक समय-स्थान एवं वास्तविकता का बोध नहीं होता। इसलिए सोते समय आप अस्थायी तौर पर आकर्षण करने में अक्षम होते हैं।

आप जो भी सोचते हैं (तथा बाद में महसूस करते हैं) तथा जिसे आप आकर्षित करते हैं, वे एक जैसे होते हैं। सपने आपको उन चीजों की झलक दिखाते हैं, जिन्हें आपने सृजित किया है या सृजन की प्रक्रिया में हैं; लेकिन आपको जो सपने दिख रहे हैं, आप उनके सृजन की प्रक्रिया में नहीं होते।

बहुधा आप अपने विचारों को तब तक नहीं पहचान पाते, जब तक वे आपको प्रत्यक्ष रूप से अनुभव न हो जाएँ। अपनी इस विचार करने की आदत को आपने बहुत लंबा समय लगाकर धीरे-धीरे विकसित किया है। किसी भी वस्तु को उसके प्रत्यक्ष होने के पूर्व उसपर ध्यान केंद्रित कर उसे अपनी इच्छित वस्तु में बदलना संभव है; लेकिन जब एक बार वह प्रत्यक्ष हो जाती है तो ऐसा नहीं किया जा सकता। अपने सपनों की स्थिति देखकर उनके प्रत्यक्ष होने से पहले ही उनकी वास्तविक स्थिति जानने में मदद मिल सकती है। अपनी आकांक्षाओं के वास्तविक होने से पहले ही सपनों द्वारा सूचना प्राप्त कर अपने विचारों की दिशा में सुधार करना कहीं अधिक सरल होता है।

क्या मुझे उनके शुभ व अशुभ दोनों को स्वीकार करना होगा?

जेरी : हमसे जुड़ा कोई अन्य व्यक्ति किस हद तक हमें अपने आकर्षण (वांछित या अवांछित) से प्रभावित कर सकता है? दूसरे शब्दों में, हमसे संपर्क रखनेवाला कोई व्यक्ति अपने आकर्षण से, चाहे वह हमारे लिए वांछित हो या अवांछित, हमारे जीवन में कितना परिवर्तन कर सकता है?

अब्राहम : हमारे जीवन में कुछ भी हमारे ध्यान दिए बिना शामिल नहीं हो सकता। हालाँकि, अधिकांश व्यक्ति ध्यान देने हेतु दूसरों के दृष्टिकोण के मामले में बहुत चयनात्मक नहीं होते। दूसरे शब्दों में, यदि आप किसी दूसरे की प्रत्येक बात पर ध्यान देते हैं तो आप उन सभी दृष्टिकोणों को अपने अनुभव में शामिल होने को आमंत्रित कर देते हैं।

आपके जीवन में जो भी लोग शामिल हैं, उन्हें आपने ही आकर्षित किया है। यद्यपि आपके लिए यह विश्वास करना कठिन होगा कि उनसे संबंधित आपके सभी अनुभव भी आपके द्वारा ही आकर्षित किए गए हैं, क्योंकि

आपके द्वारा आकर्षित किए बिना कोई भी आपके जीवन में शामिल नहीं हो सकता।

क्या मुझे अशुभ का प्रतिरोध करना चाहिए?

जेरी : क्या हमें नकारात्मकता का प्रतिरोध नहीं करना चाहिए? या हमें केवल अपनी इच्छित वस्तुओं को आकर्षित करना चाहिए?

अब्राहम : आप अपने लिए अवांछित वस्तुओं को स्वयं से दूर नहीं कर सकते, क्योंकि उन्हें दूर हटाने के प्रयास में वस्तुत: आप उनसे जुड़े स्पंदनों को सक्रिय कर अपनी ओर आकर्षित कर लेते हैं। इस ब्रह्मांड में सभी कुछ आकर्षण पर आधारित है। दूसरे शब्दों में, इसमें कोई अपवाद नहीं है। आप जिन चीजों के प्रति अनिच्छुक हैं, उन्हें 'नहीं' कहने पर वास्तव में आप उन अवांछित वस्तुओं को अपने अनुभव में आने का आमंत्रण दे रहे होते हैं। वहीं जब आप अपनी इच्छित वस्तुओं को 'हाँ' कहते हैं तो आप उन्हें भी अपने अनुभव में शामिल होने का आमंत्रण दे देते हैं।

जेरी : संभवत: यहीं से 'अशुभ का प्रतिरोध मत करो' की धारणा आई है।

अब्राहम : किसी चीज का प्रतिरोध करने पर आपका ध्यान उस पर केंद्रित हो जाता है। उसे अलग करने के प्रयास में आपके भीतर उससे जुड़े स्पंदन सक्रिय हो जाते हैं, जिससे वह आपकी ओर आकर्षित होने लगता है। इसलिए आप जिसे पसंद नहीं करते, वह काम करने का विचार ठीक नहीं है। किसी विद्वान् द्वारा कही 'अशुभ का प्रतिरोध मत करो' बात का यह भी अभिप्राय यह है कि मनुष्य जिसे अशुभ मानते हैं, उसका वास्तव में कोई अस्तित्व नहीं है।

जेरी : अब्राहम, क्या आप हमें अशुभ का अर्थ समझाएँगे?

अब्राहम : हमारे शब्दकोश में 'अशुभ' शब्द का कोई स्थान नहीं है, क्योंकि हमें ऐसी कोई वस्तु नहीं दिखती, जिसे यह नाम दिया जा सके। मनुष्य इस शब्द का उपयोग प्राय: उस संदर्भ में करते हैं, जो शुभता के विरोध में हो। हमने देखा है कि जब मनुष्य 'अशुभ' शब्द का उपयोग करता है तो उनका आशय अपने लिए शुभ या ईश्वर के विचार के विपरीत होने से होता है। जो कुछ भी व्यक्ति की अपनी इच्छा के अनुरूप न हो, वह उसे अशुभ मानता है।

जेरी : और शुभ?

अब्राहम : शुभ वह है, जिसे व्यक्ति पाना चाहता हो। शुभ व अशुभ मूलत: वांछित व अवांछित को ही व्यक्त करने के ढंग हैं। प्रत्येक व्यक्ति के लिए यह वांछित व अवांछित उनकी अपनी इच्छाओं पर निर्भर करते हैं। जब कोई व्यक्ति किसी दूसरे की इच्छा में अपना लाभ देखता है तो इसे छल कहते हैं। वहीं जब लक्ष्य दूसरों की इच्छाओं को नियंत्रित करना हो तो यह धूर्तता की श्रेणी में आता है।

मैं क्या चाहता हूँ, इसकी पहचान कैसे करूँ?

जेरी : इतने वर्षों में मैंने लोगों को चिंतित होकर प्राय: यह कहते सुना है—मैं ठीक से नहीं जानता कि मुझे क्या चाहिए। हम अपनी इच्छाओं को कैसे पहचान सकते हैं?

अब्राहम : आपके इस भौतिक जीवन में प्रवेश करते समय आपकी मुख्य आकांक्षा यह थी कि आप अपनी निजी प्राथमिकताओं व इच्छाओं को पहचानकर उनसे जुड़ी विविधताओं एवं व्यतिरेकों को अनुभव कर सकें।

जेरी : क्या आप हमें ऐसी किसी प्रक्रिया के बारे में बता सकते हैं, जिससे हम क्या चाहते हैं, यह समझ सकें?

अब्राहम : आपको प्राप्त होनेवाले जीवन अनुभव निरंतर आपको अपनी इच्छाओं को पहचानने में मदद देते हैं।

WikiBlogg.com

अपनी इच्छा को स्पष्ट रूप से जानने पर ही आप पूरी सजगता से किसी वस्तु को अवांछित बता सकते हैं। मैं जानना चाहता हूँ कि मैं क्या चाहता हूँ, इस उक्ति को दोहराना सहायक सिद्ध होगा; क्योंकि इससे आप में अपने उद्देश्य के प्रति सचेत जागरूकता के आकर्षण की प्रक्रिया शुरू हो जाएगी।

जेरी : अर्थात् जो व्यक्ति मुझसे कह रहा है कि मैं यह जानना चाहता हूँ कि मैं क्या चाहता हूँ, वस्तुतः उस समय वह यह जानने की शुरुआत में है कि वो क्या चाहता है?

अब्राहम : जीवन से मिले अनुभवों से आपको मदद नहीं मिलती; लेकिन आप अपने निजी दृष्टिकोण, निजी राय व प्राथमिकताओं द्वारा यह जान सकते हैं कि मैं इसे उससे अधिक पसंद करता हूँ, मैं इसे अनुभव करना चाहता हूँ, मैं इसे अनुभव नहीं करना चाहता। जीवन में अब तक मिले अनुभवों की समीक्षा करने से आपको सहायता नहीं मिलेगी, लेकिन आप अपने निर्णय स्वयं लेने की क्षमता प्राप्त कर लेंगे।

हमें विश्वास नहीं होता कि लोगों को अपनी इच्छाएँ निर्धारित करने में इतनी कठिनाई होती है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि उन्हें विश्वास नहीं होता कि वे जिस चीज की इच्छा करेंगे, वह उन्हें प्राप्त हो सकती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि वे लोग न तो आकर्षण के नियम की शक्ति से परिचित हैं, न ही अपने स्पंदन के प्रति सचेतन जागरूकता है और न ही वे अपने अनुभव में आनेवाली वस्तुओं पर सचेत नियंत्रण ही रख पाते हैं। बहुत से लोगों ने कोई वास्तविक इच्छा रखकर उसे पूरा करने में कड़ी मेहनत करने की असुविधा को महसूस किया है, लेकिन वह फिर भी पूरी नहीं हो सकी, क्योंकि उन लोगों में उस इच्छा के प्राप्त होने से अधिक उसकी कमी से जुड़े विचार कहीं अधिक प्रबल थे। इस तरह, समय बीतने पर वह उन इच्छाओं की पूर्ति को कड़ी मेहनत, संघर्ष व निराशा से जोड़कर देखने लगे।

इसलिए जब वह कहते हैं कि मैं नहीं जानता कि मैं क्या चाहता हूँ, उसका वास्तविक अर्थ है—मैं नहीं जानता कि मैं जो पाना चाहता हूँ, उसे कैसे प्राप्त करूँ या मैं जो पाना चाहता हूँ, उसके लिए मेरे अनुसार जो मुझे करना चाहिए, मैं उसके लिए तैयार नहीं हूँ तथा मैं फिर कभी कड़ी मेहनत के बाद भी अपनी इच्छा-पूर्ति में असफल रहने का कष्ट सहना नहीं चाहता।

मैं जानना चाहता हूँ कि मैं क्या चाहता हूँ, यह कहना सोद्देश्य सृजन की दिशा में प्रथम व शक्तिशाली कदम है; लेकिन इसके बाद आपको अगले कदम के तौर पर अपनी इच्छित वस्तुओं को अनुभव करने हेतु अपने ध्यान का सोद्देश्य निर्देशन करना होगा।

अधिकांश लोग अपने विचारों को अपनी इच्छित वस्तुओं की प्राप्ति की ओर सोद्देश्य निर्देशित नहीं करते, बल्कि वे केवल अपने आस-पास घटती घटनाओं के साक्षी बने रहते हैं। जब वे अपनी पसंद की कोई वस्तु देखते हैं तो उन्हें सकारात्मक भावनाओं की अनुभूति होती है। वहीं अप्रसन्न करनेवाली वस्तुओं को देखकर उन्हें नकारात्मक भावनाएँ महसूस होने लगती हैं। बहुत कम लोग हैं, जो अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में सक्षम हैं तथा वे अपने विचारों का सोद्देश्य निर्देशन कर अपने जीवन-अनुभवों को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। चूँकि वे ऐसा करने के अभ्यस्त नहीं हैं, इसलिए उन्हें इसका अभ्यास करना होगा। इसी कारण हम रचनात्मक कार्यशाला प्रक्रिया पर जोर देते हैं। अपने विचारों के सोद्देश्य निर्देशन तथा अपने दिमाग में आनंददायक मानसिक परिदृश्यों की रचना करने से आपको स्वयं में अच्छा महसूस होनेवाली भावनाएँ उत्पन्न होंगी, जिनसे आप अपने ध्यान के केंद्र को परिवर्तित कर सकेंगे।

आपके विचारों पर प्रतिक्रिया देनेवाला ब्रह्मांड, आपके द्वारा देखे गए किसी वास्तविक परिदृश्य तथा आपके द्वारा कल्पना किए गए विचार के बीच भेद नहीं कर सकता। दोनों ही मामलों में विचारों के आकर्षण का बिंदु एक

WikiBlogg.com

समान ही होगा तथा यदि आपने लंबे समय तक उसपर ध्यान जमाए रखा तो वह वास्तविकता बन जाएगा।

मैं नीला व पीला चाहता था, लेकिन मुझे मिला हरा

जब आप स्पष्ट रूप से यह जानते हों कि आप क्या चाहते हैं तो आपको परिणाम में वह सभी कुछ मिलेगा, जो आप चाहते थे; लेकिन प्राय: आपकी सोच निश्चित नहीं होती। उदाहरण के लिए, आप कहते हैं—मुझे पीला रंग चाहिए या मैं नीला रंग चाहता हूँ, लेकिन आपको मिलता है हरा रंग। तब आप कहते हैं, मुझे हरा कैसे मिल गया? मैंने तो यह नहीं माँगा था। यह प्राप्त होने के पीछे आपके द्वारा अपनी इच्छाओं में किया गया घाल-मेल है। (वस्तुत:, पीला व नीला रंग मिलाने पर हरा रंग बनता है।)

इस तरह (अवचेतन स्तर पर) इच्छाओं का मिश्रण हो जाता है और ऐसा अकसर होता रहता है। यह क्रिया इतनी जटिल होती है कि आपकी चेतन विचार-प्रणाली इसे नहीं सुलझा पाती; लेकिन आपका आंतरिक अस्तित्व इनमें विभेद कर आपको निर्देशक भावनाएँ प्रदान कर सकता है। आपको बस, इन भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करते हुए स्वयं को अच्छी या सही लगनेवाली वस्तुओं को आकर्षित करते हुए अपनी नापसंदवाली वस्तुओं को दूर करना होगा।

जब आप अपनी इच्छाओं को स्पष्ट करने के थोड़ा भी अभ्यस्त हो जाएँगे, तब आप लोगों से पहली बार मिलते हैं, समझ जाएँगे कि उनसे कुछ महत्त्वपूर्ण प्राप्त हो सकता है या नहीं तथा आपको अपने लिए वह अनुभव चाहिए या नहीं, आप इसे भी समझने लगेंगे।

पीड़ित व्यक्ति चोर को कैसे आकर्षित करता है?

जेरी : मेरे लिए यह समझना सरल है कि चोर पीड़ित को चोरी करने के लिए अपनी ओर आकर्षित करता है; लेकिन किसी निरीह पीड़ित (उन्हें यही कहते हैं) का चोर को आकर्षित करने को समझना कठिन है या पूर्वग्रह के आकर्षण से यह भेदभाव संभव हो पाता है।

अब्राहम : वे दोनों समान ही हैं। कोई भी घटना आक्रमण सहने व करनेवाले की उपस्थिति से ही संभव होती है।

जेरी : अर्थात् उनमें से एक यह सोचते हुए कि वह क्या नहीं चाहता और उसे प्राप्त कर रहा है तो दूसरा जो पाना चाहता है, उसके बारे में विचार करते हुए उसे प्राप्त (उसका स्पंदित सार) भी कर रहा है। दूसरे शब्दों में, उन दोनों में—जैसा आप कहते हैं—समान स्पंदन मौजूद हैं?

अब्राहम : इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि आप किसी विशिष्ट स्थिति को प्राप्त करना चाहते हैं या नहीं। यह आपके आकर्षण का स्पंदित सार ही है, जो आपको विषय की ओर आकर्षित होता है। जिसे आप गंभीरता से चाहते हैं, वह आपको मिलता है और जिसे आप पूरी गंभीरता से नकारते हैं, आपको वह भी प्राप्त होता है।

किसी विचार को उसकी प्रारंभिक अवस्था में ही रोक देने से उससे जुड़ी शक्तिशाली भावना विकसित नहीं हो पाती, क्योंकि यही विचार बाद में आकर्षण के नियम में सम्मिलित हो जाता है।

जैसे आपने अखबार में किसी को लूटे जाने की खबर पढ़ी। जब तक आप उस खबर को विस्तार से नहीं पढ़ेंगे, आप में उसके प्रति भावनाएँ जाग्रत् नहीं होंगी। इसके ऊपरी पठन या सुनने से आप में आकर्षण का भाव जागना जरूरी नहीं है; लेकिन यदि आपने इसके बारे में पढ़ा या इसे टेलीविजन पर देखा या इसपर किसी से चर्चा की तो आप इसके प्रति भावनात्मक अनुक्रिया महसूस करने लगेंगे। इस तरह आप भी ऐसे ही अनुभव को अपनी ओर आकर्षित कर लेंगे।

कुल आबादी में से इस वर्ष लूटे जानेवाले लोगों का आँकड़ा जानने पर आप समझ जाएँगे कि ये बहुत बड़ी संख्या में हैं तथा इनमें लगातार इजाफा भी हो रहा है; क्योंकि यह विचार बहुत से लोगों के लिए उत्प्रेरक का कार्य करता है। ये चेतावनियाँ आपको लूट से सुरक्षा देने की जगह इनके घटने की संभावना बढ़ा देती हैं। ये आप में चोरी की घटनाओं की जानकारी का प्रसार करते हुए बारंबार आपके ध्यान को इस ओर आकर्षित करती हैं, जिससे आपके मन में न केवल इसके संबंध में भावनाएँ उत्पन्न होने लगती हैं, बल्कि आप अपने साथ भी ऐसा होने की उम्मीद लगा बैठते हैं। इसमें कोई आश्चर्य नहीं है कि आपको ऐसी बहुत सी वस्तुएँ प्राप्त होती हैं, जिन्हें आप पाना नहीं चाहते। आप जिन वस्तुओं को पाना नहीं चाहते, उनपर कुछ अधिक ही ध्यान केंद्रित किए रहते हैं।

हमारी सलाह है कि जब भी आप ऐसे किसी हमले के बारे में सुनें तो कहें, ये उनके अनुभव हैं। मैं इसे नहीं चाहता। इसके बाद आप अपने इस अवांछित विचार को त्यागकर उस पर विचार करें, जो आपको चाहिए; क्योंकि आप जिसके बारे में विचार करते हैं, आपको वही प्राप्त भी होता है। फिर वह चाहे आपको पसंद हो या न हो।

आप अन्य बहुत से लोगों के साथ इस परिवेश में इसलिए आए हैं, क्योंकि आप सह-निर्माण का शानदार अनुभव प्राप्त करना चाहते थे। आप संपूर्ण आबादी और अपने परिचितों में से उन लोगों को चुन सकते हैं, जिनके साथ मिलकर आप यह निर्माण की क्रिया करना चाहते हैं। अवांछित लोगों या परिस्थितियों से छिपे रहने की न तो आवश्यकता है, न ही ऐसा करना संभव है; लेकिन केवल उन लोगों या परिस्थितियों को आकर्षित करना संभव है, जो आपको पसंद हों।

मैंने अपना जीवन सुधारने का निर्णय किया है

जेरी : मुझे याद है कि जब मैं बच्चा था तो मेरी सेहत बहुत खराब थी और मैं बहुत कमजोर भी था। जब मैं नवयुवक था तो मैंने अपने शरीर को मजबूत करने का निर्णय किया और कामयाब भी रहा। मैंने अपनी सुरक्षा करना सीखा और जल्दी ही मैं मार्शल आर्ट में पारंगत होकर बहुत अच्छे से अपनी आत्म-रक्षा करने लगा।

अपनी किशोरावस्था से 33 वर्ष की उम्र तक शायद ही कोई सप्ताह ऐसा गया हो, जब मुझे घूँसेबाजी न करनी पड़ी हो, जहाँ मैं दूसरों के सिर पर प्रहार करता था। जब मैं 33 वर्ष का था तो मैंने प्रतिकार से उत्पन्न विपरीत परिणामों के बारे में पढ़ा (द टैलम्यूडिक एंथोलॉजी में) और कुछ महत्त्वपूर्ण निर्णय किए। इनमें से एक-दूसरे का प्रतिकार न करना था। तब से लेकर आज तक मुझे कभी किसी पर प्रहार नहीं करना पड़ा। दूसरे शब्दों में, जब से मैंने लड़ाई न करने का निर्णय किया (शारीरिक व मानसिक रूप से) तो जिन लोगों को मैं स्वयं से लड़ाई शुरू करने का कारण मानता था, ऐसे झगड़ालू लोगों के साथ मेरा संपर्क समाप्त हो गया।

अब्राहम : अर्थात् 33 वर्ष की उम्र में आपने अपनी आकर्षण की दिशा परिवर्तित कर दी। आपने देखा कि अपना जीवन जीते हुए और हफ्ते-दर-हफ्ते उन लड़ाइयों को अंजाम देकर आपने अपने लिए बहुत से वांछित व अवांछित को खोज लिया। इसके प्रति लगातार सजग जागरूकता रखने से अपनी लड़ाई के प्रत्येक अनुभव के बाद आप स्पष्ट होते गए कि आपको ऐसे अनुभव अब और नहीं चाहिए। चोट खाने व देने को पसंद न करने के बावजूद आपके पास अपनी लड़ाइयों को तर्कसंगत बतानेवाले कारण मौजूद होने से आप अपने भीतर स्पष्ट प्राथमिकताओं को जन्म दे सके। आपने जिस पुस्तक का उल्लेख किया है, वह आपकी इसी इच्छा के परिणामस्वरूप आप तक पहुँची है। जैसे ही आपने वह पुस्तक पढ़ी तो आपको अपने अस्तित्व के कई तलों पर निर्मित हुए सभी प्रश्नों के उत्तर मिल गए। वे उत्तर प्राप्त होते ही आप में एक नई आकांक्षा स्पष्ट होने लगी। इसके साथ ही आप में एक नवीन आकर्षण के बिंदु ने जन्म ले लिया।

हमारे धार्मिक व जातिगत भेदभाव के पीछे क्या है?

जेरी : भेदभाव क्यों होता है?

अब्राहम : यह बात अकसर महसूस की जाती है कि कुछ ऐसे लोग हैं, जिन्हें अन्य लोगों में कुछ विशिष्टताएँ पसंद नहीं हैं। इन विशिष्टताओं के प्रति उनका वैमनस्य ही इस भेदभाव का कारण होता है। हम यह भी स्पष्ट कर दें कि इस भेदभाव का कारण केवल इसे करनेवाला ही नहीं है, बल्कि इस अनुभव का सबसे शक्तिशाली निर्माता वह व्यक्ति है, जो इस पक्षपात को अनुभव करता है।

जो व्यक्ति धार्मिक, जातिगत, लैंगिक या सामाजिक स्तर जैसे किसी भी कारण से यह अनुभव करे कि अन्य लोग उसे पसंद नहीं करते तो चाहे इस भेदभाव के पीछे उसे कोई भी कारण महसूस होता हो, वस्तुत: उसकी समस्या बने इस भेदभाव को आकर्षित करनेवाला वह स्वयं ही है।

आकर्षण समान होने में है या विपरीत होने में?

जेरी : अब्राहम, मैंने एक ऐसी उक्ति सुनी है, जो आपकी बताई बातों से बिल्कुल अलग है। यह उक्ति है कि विपरीत में आकर्षण होता है। यह आपकी अभी तक की बताई बात, समान में आकर्षण होता है, से बिल्कुल उलट लगती है। विपरीत में आकर्षण प्रत्यक्ष दिखता है, जैसे एक बहिर्मुखी पुरुष किसी लजीली महिला से ही विवाह करता है या बहिर्मुखी महिलाएँ प्राय: संकोची पुरुषों के प्रति आकर्षित होती हैं।

अब्राहम : आप जो भी सोचते या देखते हैं, उससे स्पंदन संकेत उत्पन्न होते हैं। आकर्षण के लिए इन दोनों संकेतों का एक समान होना आवश्यक है। इसलिए जो लोग बिल्कुल विपरीत होते हैं, वहाँ उन दोनों स्पंदनों का मुख्य आधार उन्हें एक-दूसरे के निकट लाता है। यही नियम है। सभी लोगों में वांछित एवं वांछित की कमी से जुड़े स्पंदन निहित होते हैं। इन दोनों में से जिसके स्पंदन भी प्रबल होंगे, व्यक्ति को उन्हीं की अनुभूति होगी, इसमें कोई अपवाद नहीं है।

अब इस शब्द सामंजस्य को समझते हैं। दो वस्तुओं के बिल्कुल एक जैसा होने पर उनकी इच्छाएँ पूर्ण नहीं हो पातीं। दूसरे शब्दों में, जो व्यक्ति कुछ बेचना चाहता हो, वह दूसरे विक्रेता को आकर्षित नहीं कर सकता; लेकिन यदि सामंजस्य होगा तो वह क्रेता को अवश्य आकर्षित कर लेगा।

एक संकोची पुरुष किसी बहिर्मुखी महिला को इसीलिए आकर्षित कर लेता है, क्योंकि उसकी इच्छा और अधिक बहिर्मुखी होनी होती है। इसी तरह वस्तुत: वह अपनी आकांक्षा के अनुरूप विषय को भी आकर्षित कर लेता है। एक लौह तत्त्व-युक्त चुंबकित तवा लोहे से निर्मित किसी भी अन्य वस्तु (जैसे—बोल्ट, कील या लोहे से बना कोई दूसरा तवा) को अपनी ओर आकर्षित कर लेगा, लेकिन वह तांबे या एल्यूमीनियम के तवे को आकर्षित नहीं कर सकेगा।

जब आप अपने रेडियो की रिसीवर फ्रीक्वेंसी 98.7 एफ.एम. पर सेट कर देते हैं तो आप रेडियो टावर से प्रसारित 630 ए.एम. सिग्नल को प्राप्त नहीं कर सकते। इसके लिए इन दोनों फ्रीक्वेंसियों का एक समान होना आवश्यक है।

ब्रह्मांड में कहीं भी विपरीत के आकर्षण के विचार के स्पंदित प्रमाण नहीं मिलते। ऐसा संभव नहीं है।

पहले अच्छा लगनेवाला अब बुरा क्यों लगता है?

जेरी : ऐसा क्यों होता है कि कोई व्यक्ति किसी वस्तु के प्रति बहुत अधिक आकर्षित होता है, लेकिन वही वस्तु

प्राप्त होने पर परिस्थितियाँ नकारात्मक होते हुए अंततः कष्ट का कारण बन जाती है?

अब्राहम : सामान्यतः लोग अपनी इच्छित वस्तु से बहुत दूर से ही उसे पाने का निर्णय तो कर लेते हैं, लेकिन अपनी उस इच्छा पर ध्यान केंद्रित करने और उस वास्तविक इच्छा के पूरा होने तक उसके साथ स्पंदनीय सामंजस्य स्थापित करने के लिए स्पंदनों का अभ्यास तथा वे आकर्षण के नियम को ब्रह्मांड में जाकर बिल्कुल वैसी ही परिणाम देने की जगह अधीर होकर उसे श्रम द्वारा हासिल करने का प्रयास करने लगते हैं; लेकिन अपनी स्पंदन सामग्री में सुधार करने से पहले कार्य शुरू करने के कारण वे ऐसे स्पंदन निर्मित कर लेते हैं, जो उनकी इच्छाओं की जगह उनके वर्तमान स्पंदनों से अधिक मेल खाते हैं।

जब तक आप स्पंदनों का अभ्यास नहीं करेंगे, तब तक आपके द्वारा निर्मित स्पंदनों तथा आपकी वास्तविक इच्छाओं से जुड़े स्पंदनों में भारी अंतर रहेगा। आप जैसे स्पंदन प्रेषित करते हैं, आपको उनके अनुरूप ही फल प्राप्त होता है। इसका कोई अपवाद नहीं है।

जैसे, मान लीजिए, एक महिला के साथी ने उसे अपशब्द कहते हुए उसपर हाथ उठाया, जिससे उनके बीच संबंध खराब हो गए। उस महिला की न तो यह इच्छा थी और न ही उसे यह पसंद आया, बल्कि वह तो उस व्यक्ति के साथ बीत रहे जीवन से भी घृणा करने लगी। वह ऐसा मानती है कि जो उसे पसंद नहीं है, वह साफ कहती है कि उसे वह पसंद नहीं है। वह एक ऐसा साथी चाहती है, जो उसे प्यार करे और उससे अच्छा व सम्मानजनक व्यवहार करे। वह बिना साथी के स्वयं को बहुत असुरक्षित महसूस करती है। उसे तुरंत एक साथी चाहिए।

इसी बीच उसकी कहीं पर किसी अन्य व्यक्ति से मुलाकात होती है, लेकिन वह यह नहीं जानती कि आकर्षण का नियम अब भी उसके सबसे प्रबल स्पंदनों के अनुरूप को ही खोज रहा है। फिलहाल, उसके भीतर का सबसे प्रबल स्पंदन वही है, जिसे वह पसंद नहीं करती। उसके आंतरिक विचार अब भी पिछले रिश्ते के अवांछित हिस्से को लेकर सक्रिय हैं। इन्हीं के आधार पर उस महिला में नई इच्छाओं का निर्धारण होगा। असुरक्षा की भावना को दूर करने की ललक में वह इस रिश्ते को आगे तो बढ़ाती है, लेकिन इस बार भी उसे अपने सबसे अधिक प्रबल स्पंदन जैसे ही परिणाम प्राप्त होंगे।

हम उसे चीजों को धीमी गति से करने को प्रेरित करते हुए उस बात पर अधिक विचार करने को कहते हैं, जो वह चाहती हो और वह ऐसा तब तक करती, जब तक उसमें वही विचार सबसे अधिक प्रबल नहीं हो जाता। तब आकर्षण का नियम उनके लिए एक शानदार नया साथी खोज निकालेगा।

जेरी : ठीक है, इस बात में दम है। यह बात कुछ वैसी ही है जैसा हम अकसर कहते हैं, उन्हें बिना माँगे बहुत कुछ मिल गया।

अब्राहम : रचनात्मक कार्यशाला प्रक्रिया का यही कार्य है। जब आप इस कार्यशाला में बैठकर सभी शानदार संभावनाओं की कल्पना करते हैं, अपनी वास्तविक इच्छाओं को स्पर्श करते हुए अपनी भावनाओं को आगे लाते हैं तथा आपको जहाँ-जहाँ भी अच्छा महसूस होता हो, वहीं केंद्रित हो जाते हैं। तब आपको पहले जितने अवांछित का सामना नहीं करना पड़ेगा। तब आप यह सीख जाएँगे कि आप जो चाहते हैं, उसे अपना सबसे प्रबल स्पंदन कैसे बनाया जाए। जब आकर्षण का नियम आपके द्वारा अभ्यासित विचारों से एकरूप हो जाएगा, तब आपको इसके मिलने में कोई आश्चर्य नहीं होगा, बल्कि आप जिन भी शानदार वस्तुओं पर यह मानसिक अभ्यास करेंगे, आप उन्हें प्रकट (प्रत्यक्षीकरण) होता देखेंगे।

क्या सबकुछ विचारों का रचा हुआ है?

जेरी : क्या सभी कुछ विचारों से या उनके द्वारा रचा हुआ है या कुछ भी नहीं है?

अब्राहम : दोनों बातें सही हैं। आकर्षण के नियम की शक्ति के माध्यम से विचार द्वारा अन्य विचारों को आकर्षित किया जा सकता है। विचार ही वह स्पंदन है, जिसपर आकर्षण का नियम प्रतिक्रिया देता है। विचार ही वह भरण या प्रत्यक्षीकरण है तथा यही वह वाहन है, जिसके द्वारा सभी वस्तुएँ आकर्षित व निर्मित होती हैं।

इस दुनिया को सामान से भरी एक रसोई मानें, जहाँ कभी भी चिंतन, ध्यान व विचार में आई सभी संभावित सामग्री प्रचुर तथा कभी न समाप्त होनेवाली मात्रा में उपलब्ध है। आप स्वयं को यहाँ का रसोइया मान सकते हैं, जो अपनी रसोई के शेल्फ में रखी कोई भी सामग्री कितनी भी मात्रा में और अपनी इच्छा के अनुसार लेता है और उनके मिश्रण से ऐसा केक बनाता है, जो स्वयं को पसंद हो।

मैं अधिक आनंद, प्रसन्नता व सामंजस्य चाहता हूँ

जेरी : क्या हो, यदि कोई आपसे कहे—अब्राहम, मैं अधिक आनंदपूर्ण होना चाहता हूँ। आपकी शिक्षाओं द्वारा मैं अपने जीवन में आनंद, प्रसन्नता व सामंजस्य को अधिक मात्रा में कैसे आकर्षित कर सकता हूँ?

अब्राहम : सबसे पहले तो मैं उस व्यक्ति को उसकी सबसे महत्त्वपूर्ण इच्छा 'आनंद की खोज' को पहचानने के लिए बधाई दूँगा। आनंद को खोजने और इसे प्राप्त करने में आपका अपने आंतरिक अस्तित्व एवं वास्तविक स्वरूप से उत्तम सामंजस्य ही नहीं बन जाएगा, बल्कि आप अपनी सभी इच्छित वस्तुओं के साथ स्पंदनीय सामंजस्य भी स्थापित कर लेंगे।

यदि आनंद ही आपके लिए महत्त्वपूर्ण है तो उन वस्तुओं पर अपना ध्यान न लगाएँ, जो आपको नापसंद हों और केवल अपनी पसंद के विचारों तक ही अपनी सोच को सीमित रखें। इसके परिणामस्वरूप आप ऐसे जीवन का निर्माण कर सकेंगे, जहाँ आपकी सभी इच्छित वस्तुएँ मौजूद होंगी।

जब आप आनंदपूर्ण होने की अपनी इच्छा पर दृढ़ रहते हुए अपनी अनुभूतियों के प्रति संवेदनशील रहेंगे तो आप अपने विचारों को उस वस्तु की ओर मोड़ सकते हैं, जो आपको बेहतर-से-बेहतर महसूस करवाए। इससे आपके स्पंदन में सुधार होगा और आकर्षण के नियम के माध्यम से आपका ध्यान-बिंदु केवल उसे ही आकर्षित करेगा, जिसे आप पसंद करते हों।

अपने विचारों के सोद्देश्य निर्देशन में ही आपके आनंदित जीवन की कुंजी निहित है, वहीं आनंद को महसूस करने की इच्छा सबसे उत्तम योजना है; क्योंकि आनंद प्राप्त होने तक आप अपने विचारों द्वारा उस शानदार जीवन को आकर्षित कर सकेंगे, जिसकी आपको हमेशा से इच्छा रही है।

क्या अधिक आनंद की कामना करना स्वार्थ नहीं है?

जेरी : कुछ लोग कहते हैं कि किसी भी व्यक्ति के लिए सदा आनंदित रहना बहुत स्वार्थपूर्ण इच्छा है, क्योंकि आनंद की इच्छा रखना अपने आप में एक नकारात्मक भाव है।

अब्राहम : हम पर अकसर स्वार्थपरता सिखाने का आरोप लगता रहा है। हम भी स्वीकार करते हैं कि हम स्वार्थपरता सिखाते हैं, क्योंकि कोई भी व्यक्ति अपना सारा जीवन किसी दूसरे के दृष्टिकोण से नहीं जी सकता। स्वार्थ का मतलब है—'स्व' का अर्थ पहचानना। यह आपकी स्वयं की बनाई तसवीर है। आप चाहे स्वयं पर ध्यान केंद्रित करें या किसी दूसरे पर, आप इसे अपने स्वार्थी स्पंदनीय दृष्टिकोण के अनुसार ही करेंगे तथा आप जो भी

महसूस करेंगे, वही आपके आकर्षण का बिंदु होगा।

इस तरह, जब अपने दृष्टिकोण में आप अच्छा महसूस करते हैं तो आप आकर्षण के नियम द्वारा जिसे भी आकर्षित करते हैं, वह मिलने पर आपको प्रसन्नता अनुभव होती है।

यदि आप स्वयं को पसंद आनेवाली वस्तुओं के स्थान पर अपनी नापसंदवाली वस्तुओं पर अपना ध्यान पूरी प्रबलता से केंद्रित रखेंगे तो आपके आकर्षण का बिंदु आपको नकारात्मकता की ओर आकर्षित करेगा। इसके परिणामस्वरूप आपको जो भी कुछ मिलेगा, वह आपको पसंद नहीं आएगा।

जब तक आप अपनी अनुभूतियों के प्रति पर्याप्त मात्रा में स्वार्थी न होते हुए अपने विचारों को अपने आंतरिक अस्तित्व से वास्तविक संपर्क स्थापित करने को निर्देशित नहीं कर सकेंगे, तब तक आपके पास दूसरों के लिए कुछ नहीं होगा।

प्रत्येक व्यक्ति स्वार्थी है। इसका कोई विकल्प नहीं है।

क्या अधिक नैतिक है—देना या लेना?

जेरी : आपकी दृष्टि में देने व लेने में से अधिक सही व आनंददायक क्या है? दूसरे शब्दों में, क्या आप किसी भी व्यक्ति को नैतिक तौर पर दूसरे से श्रेष्ठ मानते हैं?

अब्राहम : शक्तिशाली आकर्षण के नियम के चलते आप जो कुछ भी देते हैं, वह अपने स्पंदनीय सुझाव के तहत आप वस्तुत: प्राप्त कर रहे होते हैं। आकर्षण का नियम हमेशा बिल्कुल सही तरीके से चीजों की छँटाई करके प्रत्येक व्यक्ति को उसके विचारों के समतुल्य सामग्री प्रदान करता है। इसलिए जब आप समृद्धि की कामना करते हैं, आपको वह प्राप्त होती है। जब आप घृणा पर विचार करते हैं तो आकर्षण का नियम उसके परिणामस्वरूप आपको प्रेम नहीं दे सकता। यह इस नियम की अवहेलना करना होगा।

प्राय: जब लोग देने व प्राप्त करने की चर्चा करते हैं तो उनका मतलब किसी कार्य या सांसारिक वस्तुओं के उपहार से होता है; लेकिन आकर्षण का नियम आपके शब्दों या कार्यों पर प्रतिक्रिया नहीं देता। इसका आधार आपके इन शब्दों या क्रियाओं से उत्पन्न स्पंदन होते हैं।

मान लीजिए, आपको कुछ ऐसे लोग दिखते हैं, जिन्हें मदद की आवश्यकता है। संभवत: उन्हें पैसे, परिवहन या भोजन की आवश्यकता है। उन्हें देखकर आप दु:खी हो जाते हैं (उनके अभाव पर ध्यान केंद्रित करने से आपके भीतर भी वैसा ही स्पंदन सक्रिय होगा) और दु:खित होकर उन्हें पैसे या भोजन देते हैं। वस्तुत: यहाँ आपका स्पंदन उनकी साधनहीनता पर केंद्रित है। इस कारण आपके द्वारा उन्हें धन व भोजन की सहायता देने के बावजूद आपकी इस क्रिया से जुड़ी आपकी प्रबल भावना उनमें इस कमी को बनाए रखेगी।

आप समय निकालकर अपनी कल्पना द्वारा उन लोगों को अपनी स्थिति अधिक बेहतर करने का प्रोत्साहन दे सकते हैं। अपने दिमाग में उनके सफल व प्रसन्न होने का विचार लाएँ। जब आपके मन में उनके प्रति यही भाव सबसे प्रबल हो जाएगा, तब आप उनके लिए जो भी करना चाहें, वह कर सकते हैं। आपके ऐसा करने पर वे आपके अस्तित्व से प्रबल स्पंदन से जुड़ जाते हैं तथा उनके आपका आकर्षण का विषय होने के चलते आप उनके लिए भी स्वयं जैसी समृद्धि की कामना कर सकते हैं। दूसरे शब्दों में, आप उनका उत्थान करते हैं, आप स्पंदनों में सामंजस्य बैठाकर उन्हें उनकी वर्तमान स्थिति से उत्पन्न स्पंदनों की जगह समृद्धि प्राप्त करने के स्पंदन उत्पन्न करने में सहायता करेंगे। हमारी नजर में केवल ऐसी सहायता देने का ही कुछ मूल्य है।

अत: प्रश्न यह नहीं है कि लेने और देने में से क्या महत्त्वपूर्ण है? प्रश्न यह होना चाहिए कि वांछित और

अवांछित में से किस पर ध्यान केंद्रित करना महत्त्वपूर्ण है? इनमें से क्या महत्त्वपूर्ण है? किसी की सफलता की कामना कर उसका उत्थान करना या उनकी तत्कालीन कमियों पर ध्यान देकर उन्हें उत्साहहीन बनाना? क्या महत्त्वपूर्ण है? उनके आंतरिक अस्तित्व से गहरा जुड़ाव स्थापित कर कार्य करना या उनसे पृथक् रहकर कार्य करना? क्या महत्त्वपूर्ण है? किसी को सफलता दिलाने के लिए उससे जुड़ना या उसकी असफलता में वृद्धि करना?

आप किसी अन्य व्यक्ति को जो सबसे बड़ा उपहार दे सकते हैं, वह है उसके सफल होने की कामना करना।

इस दुनिया के बाहरी, अस्तित्वगत व निजी जैसे कई रूप हैं। आप यहाँ ऐसी दुनिया बनाने नहीं आए हैं, जहाँ सब बराबर हों, सबकी माँग व प्राप्ति एक जैसी हो। आप यहाँ वो बनने आए हैं, जो आप चाहते थे; साथ ही आप अन्य लोगों को भी, जो वे चाहते हों, वही बनने की स्वतंत्रता प्रदान करें।

यदि सबकी इच्छा पूरी हो जाए तो क्या होगा?

जेरी : यहाँ मैं छिद्रान्वेषण करते हुए पूछता हूँ कि यदि इस संसार के सभी स्वार्थी मनुष्यों की इच्छाएँ पूरी हो जाएँ तो दुनिया में कितनी गड़बड़ी फैल जाएगी?

अब्राहम : ऐसा कुछ नहीं होगा और न ही ऐसा होना कोई गड़बड़ी है, क्योंकि आकर्षण के नियम द्वारा सब अपनी ओर केवल उन्हीं वस्तुओं को आकर्षित कर सकते हैं, जिनका उनकी इच्छाओं के साथ सामंजस्य हो। देखिए, आप जिस ग्रह पर रह रहे हैं, यह बहुत ही संतुलित स्थान है। यहाँ सही परिमाण, प्रचुरता व भिन्नता में सभी कुछ मौजूद है। जिस विशाल व बेहतरीन रसोई में आप भागीदारी करने आए हैं, वहाँ आपके उपयोग के लिए सभी तरह की सामग्री मौजूद है।

मैं दुःखी व्यक्तियों की सहायता कैसे कर सकता हूँ?

जेरी : मैं एक आनंदपूर्ण व शानदार जीवन जी रहा हूँ; लेकिन मैं प्राय: देखता हूँ कि मेरी आस-पास की दुनिया में लोग कष्टों में डूबे हुए हैं। मैं ऐसा क्या कर सकता हूँ कि सभी का जीवन कष्टों से मुक्त हो जाए?

अब्राहम : आप किसी भी अन्य व्यक्ति के स्थान पर विचार नहीं कर सकते, इसलिए आप किसी दूसरे के अनुभवों में भी परिवर्तन नहीं कर सकते। अन्य व्यक्तियों के सभी विचार, उनके बोले हुए शब्द या उनपर पड़े भावनात्मक प्रभाव (कष्ट) उनके आंतरिक अस्तित्व के कारण ही उभरकर आते हैं। वे लोग अपने लिए अवांछित वस्तुओं पर विचार कर स्वयं ही अपने कष्टों का निर्माण करते हैं।

आप उनके सहायतार्थ केवल आनंद का उदाहरण पेश कर सकते हैं। एक ऐसा व्यक्ति बनकर, जो अपनी इच्छानुसार विचार करता हो, अपनी इच्छानुसार बात करता हो और अपनी इच्छानुसार ही कार्य करते हुए अपनी आनंदपूर्ण भावनाओं का निर्माण करता है।

जेरी : यह मेरे लिए संभव है। मैं केवल अपनी इच्छा व आनंद पर ध्यान केंद्रित करते हुए उन्हें अपना बनाया प्रत्येक अनुभव प्राप्त करने की स्वतंत्रता देना सीख सकता हूँ। इसके बाद क्या यह कहना ठीक रहेगा कि यदि मैं उनके कष्टपूर्ण अनुभवों पर अपना ध्यान केंद्रित रखूँ तो इस तरह मैं अपने जीवन में भी कष्टों का निर्माण कर बैठूँगा? इस तरह मैं जो उदाहरण तय करूँगा, वह कष्टपूर्ण अनुभव का उदाहरण होगा।

अब्राहम : मान लीजिए, कोई व्यक्ति कष्टपूर्ण अवस्था में आपके सामने आता है। उसकी कष्टपूर्ण अवस्था को देखकर आप में यह इच्छा निर्मित होती है कि वह अपनी इस कष्टपूर्ण स्थिति से बाहर निकलने का कोई मार्ग खोज

सके। आपको उनके कष्ट की अनुभूति होते ही आप तुरंत उनके लिए अपने आनंदपूर्ण उपाय की आकांक्षा पर ध्यान केंद्रित कर दीजिए। यदि आपने उनके अपनी इस कष्टपूर्ण स्थिति का सफल समाधान खोजने पर ध्यान केंद्रित किया तो आपको किसी कष्ट का अनुभव नहीं होगा, साथ ही आप उनकी अपनी समस्या का समाधान खोजने में उत्प्रेरक का कार्य करेंगे। यही सच्चे उत्थान का उदाहरण है। यदि आपका ध्यान केवल उनके कष्टों या कष्टपूर्ण स्थिति के स्रोत पर बना रहेगा, तो आपके भीतर भी वैसे ही स्पंदन सक्रिय होने लगेंगे। इस तरह आप भी उन कष्टों को आकर्षित कर लेंगे, क्योंकि आपने एक ऐसी वस्तु को आकर्षित कर लिया है, जो आपको पसंद नहीं है।

क्या आनंदपूर्ण उदाहरण स्थापित करना ही कुंजी है?

जेरी : क्या अपने लिए आनंद की खोज करना ही इसकी कुंजी है? मैं ऐसा उदाहरण बनकर अन्य लोग अपने लिए जो भी चुनते हों (चाहे वे इसे कैसे भी चुनें), उसे स्वीकार कर लूँ।

अब्राहम : आप इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं कर सकते कि वे जिस भी अनुभव को चुनें, आप भी उसे स्वीकार कर लें; क्योंकि आप न तो उनकी जगह विचार कर सकते हैं और न ही स्पंदित हो सकते हैं। इसलिए आप उनके लिए किसी भी वस्तु को आकर्षित भी नहीं कर सकते।

स्वीकार्यता का वास्तविक अर्थ है—अन्य किसी के कार्यों पर ध्यान न देते हुए अपना संतुलन व आनंद साधे रखना। जब आप संतुलित रहकर अपने आंतरिक अस्तित्व के संपर्क में रहते हुए, ब्रह्मांड के शानदार जीवन-प्रदत्त साधनों से जुड़कर उन्हें अपने ध्यान का केंद्र बनाए रखते हैं तो इसका उन्हें बहुत लाभ होता है। आप दूसरों पर ध्यान केंद्रित रखकर जितना बेहतर महसूस करेंगे, आपका सकारात्मक प्रभाव उतना ही अधिक शक्तिशाली होता जाएगा।

जब आप उन्हें कुछ भी बनने, करने या इच्छा करने (या इच्छा न करने) की स्वीकार्यता देने के बिंदु तक पहुँच जाएँगे, तब आप यह समझ जाएँगे कि इन स्थितियों का निर्माण उन्होंने स्वयं किया है। तब आपको इसमें कुछ भी नकारात्मक नहीं महसूस होगा। जब आप स्वीकारकर्ता की भूमिका में होंगे तो आपको सभी के अनुभवों को देखकर आनंद की अनुभूति होगी।

आपके सभी प्रश्न घूम-फिरकर वहीं पहुँचते हैं, जहाँ वे हमें अपने तीनों नियमों की व्याख्या करने में सहायक सिद्ध होते हैं।

आकर्षण का नियम आपके विचारों के स्पंदन पर प्रतिक्रिया देता है।

जब आप सोद्देश्य केवल उन्हीं विचारों को चुनेंगे, जो आपको अच्छे लगते हों तो आप अपने उस आंतरिक अस्तित्व से संपर्क बना लेते हैं, जो आपका वास्तविक स्वरूप है। अपने इस वास्तविक स्वरूप से जुड़कर आप जिसे भी अपने आकर्षण का विषय बनाएँगे, उसे ही लाभ होगा; साथ ही यह करने से आपको भी आनंद की अनुभूति होगी।

समय बीतने के साथ ही आप अपनी अनुभूतियों के प्रति इतने जागरूक तथा अपने विचारों की सोद्देश्य स्वीकार्यता में इतने निपुण हो जाएँगे कि आप सकारात्मक को पूरी शक्ति से आकर्षित कर सकेंगे। तब (वास्तविकता में तब ही) आप अन्य लोगों द्वारा अपने चयन के अनुसार रचना करने को स्वीकार भी कर सकेंगे। जब आप यह समझ जाएँगे कि अवांछित वस्तुएँ स्वयं को आपके अनुभवों में थोप नहीं सकतीं और सभी कुछ आपने अपने विचारों द्वारा आमंत्रित किया है, तो आप कभी भी अन्य लोगों द्वारा अपने जीवन में किए गए चयन से भयभीत नहीं होंगे। उनके बहुत नजदीक होने पर भी वे आपके अनुभव का हिस्सा नहीं बन सकते।

क्या मैं नकारात्मक विचार रखते हुए भी सकारात्मक महसूस कर सकता हूँ?

जेरी : हम बिना नकारात्मक भावनाएँ रखते हुए किसी भी नकारात्मक वस्तु पर अपने विचार या ध्यान केंद्रित कैसे कर सकते हैं?

अब्राहम : आप ऐसा नहीं कर सकते और न ही हम आपको ऐसा करने की सलाह देंगे। दूसरे शब्दों में, नकारात्मक भावनाएँ न रखना कुछ ऐसा है कि आप न तो अपनी कोई निर्देशन प्रणाली रखें और न ही अपनी भावनात्मक निर्देशन प्रणाली पर ध्यान दें। यह हमारी बात के बिल्कुल विपरीत है। हम चाहते हैं कि आप अपनी भावनाओं के प्रति जाग्रत् रहें तथा उन्हें तब तक निर्देशित करते रहें, जब तक आपको शांति की अनुभूति न हो।

जब आप उस छोटे (नकारात्मक) से विचार पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो आपको बहुत कम (अवांछित) नकारात्मक भावना का अहसास होता है। यदि आप इस भावना के प्रति असहज हों और अच्छा महसूस करना चाहें तो आपको अपने विचार बदलने होंगे। इन विचारों व भावनाओं को मात्रा कम होने पर ही बदल देना सरल होता है।

इन विचारों व भावनाओं का आकार बढ़ जाने पर इनमें बदलाव करना कठिन होगा। जब ये भावनाएँ इतनी प्रबल हो जाएँ कि आनुपातिक दृष्टि से ये आकर्षण के नियम में शामिल हो जाएँ, तो आप इन अवांछित विचारों पर जितना अधिक देर केंद्रित रहेंगे, ये विचार उतने ही प्रबल होते जाएँगे; लेकिन यदि आपने इन भावनाओं के प्रति सचेत रहते हुए उस अवांछित विषय पर जितना जल्दी ध्यान हटा लिया, उतना ही जल्दी आप बेहतर महसूस करने लगेंगे, साथ ही आप उस अवांछित वस्तु के आकर्षण को भी रोक देंगे।

अपनी आरोग्यता बढ़ाने में हमें किन शब्दों से सहारा मिल सकता है?

जेरी : क्या आप हमें कुछ ऐसे शब्द बता सकते हैं, जिनसे हमें उत्तम स्वास्थ्य जैसी कई वस्तुओं को आकर्षित करने में सहायता मिले?

अब्राहम : मैं उत्तम स्वास्थ्य चाहता हूँ। मुझे स्वस्थ रहना पसंद है। मैं अपना शरीर स्वस्थ होना पसंद करता हूँ। मेरे पास इस शरीर के सुखद अहसास से जुड़ी बहुत सी यादें हैं। मैंने ऐसे बहुत से लोग देखे हैं, जिनका स्वास्थ्य उत्तम है और यह भी स्पष्ट दिखाई देता है कि वे अपने स्वस्थ शरीर से कितने प्रसन्न हैं। मैं जब भी इस तरह विचार करता हूँ, मुझे अच्छा लगता है। मेरे इन विचारों तथा स्वस्थ शरीर के बीच पूरा तालमेल है।

जैरी : संपूर्ण आर्थिक समृद्धि के लिए क्या करें?

अब्राहम : मैं आर्थिक समृद्धि चाहता हूँ। इस शानदार दुनिया में पहले से ही बहुत सी शानदार चीजें मौजूद हैं और आर्थिक समृद्धि इन्हें प्राप्त करने का माध्यम है। चूँकि आकर्षण का नियम मेरे विचारों पर प्रतिक्रिया देता है, इसलिए मैंने पूरी ताकत से हर तरह की प्रचुरता पर ध्यान केंद्रित करने का निर्णय किया है। मैं जानता हूँ कि कुछ ही समय में मेरी आर्थिक समृद्धि मेरे विचारों के समतुल्य हो जाएगी। चूँकि आकर्षण का नियम मेरे ध्यानार्थ विषय को मुझ तक ले आता है, इसलिए मैं प्रचुरता का चयन करता हूँ।

जेरी : और अच्छे रिश्तों के लिए?

अब्राहम : मैं अपने रिश्तों को बेहतर बनाना चाहता हूँ। मैं अच्छे, चतुर, मजाकिया, ऊर्जावान् व प्रेरक लोगों का साथ पसंद करता हूँ और मुझे यह जानकर बहुत अच्छा लगा कि यहाँ ऐसे बहुत से लोग मौजूद हैं। यहाँ मेरी मुलाकात बहुत से दिलचस्प लोगों से हुई है और मुझे अपने मिलनेवालों की आकर्षक विशिष्टता को खोजना बहुत अच्छा लगता है। मुझे लगता है कि मैं जितने अधिक लोगों को पसंद करूँगा, उतना ही अधिक मुझे पसंद आनेवाले

WikiBlogg.com

लोग मेरे संपर्क में आते जाएँगे। सह-निर्माण का यह चमत्कारपूर्ण समय मुझे बहुत अच्छा लग रहा है।

जेरी : सकारात्मक अभौतिक अनुभव प्राप्त करने के लिए क्या करें?

अब्राहम : मैं उन लोगों को आकर्षित करना चाहता हूँ, जिनसे मेरा भौतिक व अभौतिक सामंजस्य है। मुझे आकर्षण का नियम बहुत चमत्कारिक लगता है तथा मुझे यह जानकर बहुत संतोष है कि यदि मैं अच्छा महसूस करूँ तो मैं केवल उन्हें ही आकर्षित करूँगा, जो मुझे पसंद हों। इस आधार पर मुझे यह जानकर बहुत अच्छा लगा कि अभौतिक बहुत ही शुद्ध व सकारात्मक ऊर्जा से परिपूर्ण होते हैं। मुझे इस स्रोत से भेंट करने में अपनी भावनात्मक मार्गदर्शन प्रणाली का उपयोग करने में बहुत आनंद आया।

जेरी : और आनंद के निरंतर विकास हेतु क्या बोलें?

अब्राहम : मेरे अस्तित्व की खोज विकास है और यह जानना बहुत उत्साहवर्धक है कि यह विकास प्राकृतिक ही नहीं, बल्कि अनिवार्य भी है। मुझे यह जानकर बहुत अच्छा लगा कि आनंद को भी चुना जा सकता है। चूँकि मेरा विकास अनिवार्य है, इसलिए मैं आनंद के रूप में पूरी तरह प्राप्त करना चाहता हूँ।

जेरी : यह करके इन सबको आकर्षित किया जा सकता है?

अब्राहम : आपके ये शब्द कहते ही उनका तुरंत प्रत्यक्षीकरण नहीं हो जाएगा; लेकिन आप इन्हें जितना अधिक दोहराएँगे तथा यह कहते हुए स्वयं को जितना अधिक बेहतर महसूस करेंगे, आपके स्पंदन उतने ही शुद्ध व कम विरोधाभासी होंगे। तत्पश्चात् जल्द ही आपकी दुनिया उन वस्तुओं से परिपूर्ण हो जाएगी, जिनके बारे में आपने उद्गार व्यक्त किया होगा। शब्द अकेले आकर्षण नहीं कर सकते, लेकिन जब इन शब्दों के साथ भावनाएँ जुड़ जाती हैं तो इसका यह अर्थ है कि अब आपके स्पंदन प्रबल हो गए हैं। आकर्षण के नियम को अब इन स्पंदनों का प्रत्युत्तर देना ही होगा।

हमारी सफलता का पैमाना क्या है?

जेरी : आपके अनुसार सफलता क्या है? आप सफलता का चिह्न किसे मानेंगे?

अब्राहम : जब भी आपकी इच्छा पूरी हो, उसे सफलता मानना चाहिए, चाहे वह कोई ट्रॉफी हो, धन हो, रिश्ते हों या अन्य ऐसी कोई भी वस्तु हो; लेकिन जब आप आनंद की प्राप्ति को सफलता का पैमाना बना देंगे तो सब चीजें स्वत: ठीक होने लगेंगी। आनंद की खोज के दौरान वास्तव में आप ब्रह्मांड के संसाधनों से सामंजस्यपूर्ण स्पंदनों को खोज रहे होते हैं।

कोई अवांछित वस्तु मिलने पर या किसी वांछित वस्तु की कमी होने पर आपको आनंद की अनुभूति नहीं होती। इसलिए आनंद की अनुभूति होने का अर्थ है कि अब आप में अंतर्विरोधी स्पंदन मौजूद नहीं हैं। यह आपके विचारों व स्पंदनों के बीच का विरोधाभास ही है, जो आपको अपनी इच्छित वस्तुओं को पाने से दूर रखता है।

हमें यह देखकर बहुत आश्चर्य होता है कि बहुत से लोग अपना अधिकांश जीवन उन नियमों को खोजने में रहते हैं, जिन्हें वे अपने जीवन-अनुभवों को मापने का पैमाना बना सकें। वे स्वयं से इतर किसी को खोजते हैं, जो उन्हें यह बता सके कि क्या सही है और क्या गलत; जबकि उनके भीतर ही ऐसी मार्गदर्शन प्रणाली मौजूद है, जो परिष्कृत, जटिल, सटीक व हमेशा मौजूद है।

इस भावनात्मक मार्गदर्शन प्रणाली पर ध्यान देकर तथा अपनी मौजूदा परिस्थिति में सबसे प्रिय विचार को निर्धारित करके आप अपने व्यापक दृष्टिकोण को अपनी इच्छित वस्तुएँ पाने में आपकी सहायता करने की अनुमति देते हैं।

जब आप अपने शानदार भौतिक समय-स्थान से अलग होकर यहाँ की विपरीत वास्तविकता में आए थे, तब आप अपनी इच्छा से पूरी तरह परिचित थे। इसलिए आप स्वयं को अधिक-से-अधिक अच्छे लगनेवाले विचारों के प्रति अपना सोद्‌देश्य निर्देशन करते रहते थे। उस समय आप अपनी दुनिया को अपने व्यापक आंतरिक अस्तित्व की दृष्टि से देखते थे। ऐसा करते समय आपने अपने अभौतिक दृष्टिकोण से इस शानदार शरीर में आने के बाद जिस मार्ग का चयन किया था, उसके प्रति संतोष की अनुभूति होती है। अपने उस अभौतिक नजरिए से आप अपने अस्तित्व की निरंतर विकसित होती प्रकृति तथा इस अग्रणी विषम वातावरण के बीच के करार से परिचित थे। आप अपनी शानदार मार्गदर्शन प्रणाली की प्रकृति एवं इसके अभ्यास द्वारा इस दुनिया को अपने आंतरिक अस्तित्व की दृष्टि से देखने के बारे में जानते थे। आप शक्तिशाली आकर्षण के नियम तथा वह जिस स्पष्टता व सटीकता से हर प्राणी की स्वतंत्र इच्छा पर प्रतिक्रिया देता है, उसे भी समझते थे।

जब आप अपने सबसे सुखद लगनेवाले विचार को खोजकर इस दृष्टिकोण से पुन: संपर्क बना लेंगे और जब आप अपने उद्‌देश्य, अभिरुचि एवं अपने वास्तविक स्वरूप से पुन: संपर्क बना लेंगे तो आप उल्लास से भर जाएँगे।

❑

WikiBlogg.Com

भाग-III

सोद्देश्य सृजन का विज्ञान

WikiBlogg.Com

सोद्‌देश्य सृजन का विज्ञान : परिभाषा

जेरी : अब्राहम, आपने हमें सोद्‌देश्य सृजन के बारे में बताया। क्या आप हमें सोद्‌देश्य सृजन का अर्थ बताने के साथ ही उसके महत्त्व के बारे में भी बताएँगे?

अब्राहम : हमें लगता है कि आप अपने लिए कोई उद्‌देश्य निर्मित करना चाहते हैं, इसलिए हमने इसे, 'सोद्‌देश्य सृजन का विज्ञान' नाम दिया है। वास्तव में तो इसे 'सृजन का नियम' कहना अधिक उपयुक्त होता, क्योंकि यह इस आधार पर कार्य करता है कि उस समय के आपके विचार आपके लिए वांछित हैं या अवांछित। आप चाहे अपनी इच्छा पर विचार कर रहे हों या उस इच्छा की कमी पर, सृजन का नियम हर अवस्था में उनपर काम करना शुरू कर देगा।

भौतिक दृष्टिकोण से सृजन के इस समीकरण के दो महत्त्वपूर्ण पहलू हैं। विचारों की शुरुआत तथा विचारों से आकांक्षा-सृजन की इच्छा तथा सृजन की स्वीकार्यता। अपने अभौतिक दृष्टिकोण में हम इस समीकरण के दोनों भागों को एक साथ अनुभव करते हैं, क्योंकि उस अवस्था में हमारी इच्छा और हमारी संपूर्ण आकांक्षा में कोई अंतर नहीं होता।

अधिकांश मनुष्य अपने विचारों की शक्ति, अपने अस्तित्व की स्पंदन प्रकृति या आकर्षण के नियम से परिचित नहीं होते। इसलिए वे इन्हें हासिल करने के लिए कर्म का सहारा लेते हैं। हम मानते हैं कि आपको दिख रहे इस भौतिक जगत् में कर्म एक महत्त्वपूर्ण घटक है; लेकिन आप अपने इस कर्म द्वारा अपने जीवन के अनुभवों का निर्माण नहीं करते।

जब आप विचारों की शक्ति को समझ लेंगे और उस दिशा में सोद्‌देश्य प्रयास करेंगे तो आप पर इसका ऐसा सशक्त प्रभाव (सृजन हेतु) होगा, जो केवल इच्छा व स्वीकार्यता से ही प्राप्त किया जा सकता है। जब आप अपने विचारों द्वारा

मार्ग-निर्धारण या सकारात्मक प्रत्याशा रखते हैं, तब इसे पाने में बहुत थोड़ा सा कर्म करने की आवश्यकता रह जाती है तथा यह कर्म भी संतोषजनक रहता है। वहीं, यदि आप अपने विचारों का संयोजन नहीं करेंगे तो आपको इसे सफल बनाने में कड़ी मेहनत करनी होगी, जिसके परिणाम भी संतोषजनक नहीं होंगे।

आपके अस्पताल ऐसे रोगियों से भरे पड़े हैं, जो आज अपने अनुचित विचारों की भरपाई कर रहे हैं। उन्होंने रोग को सोद्‌देश्य उत्पन्न नहीं किया है; लेकिन अपने विचारों व उम्मीदों से उन्होंने ही इन परिस्थितियों का निर्माण किया है। तभी आज वे अपनी उन शारीरिक क्रियाओं की भरपाई कर रहे हैं। हमने ऐसे बहुत से लोग देखे हैं, जो अपने दिन को धन बनाने हेतु कर्म करने में खर्च करते हैं; क्योंकि आपके समाज में स्वतंत्र रूप से जीने के लिए धन होना बहुत आवश्यक है। फिर भी, अधिकांश मामलों में यह कर्म कोई आनंददायक श्रम नहीं है। यह केवल असंयोजित विचारों की क्षतिपूर्ति का प्रयास मात्र है।

जिस भौतिक जगत् में आप रहते हैं, उसकी सबसे अच्छी बात यह है कि यहाँ आप इच्छित कर्म कर सकते हैं; लेकिन आपको इस भौतिक कर्म द्वारा सृजन की आकांक्षा नहीं रखनी चाहिए। आपको अपने शरीर का उपयोग उन वस्तुओं का आनंद लेने में करना चाहिए, जिन्हें आपने अपने विचारों द्वारा रचा है।

जब आप सकारात्मक विचारों को महसूस करते हुए अपने विचारों को पहले ही निश्चित रखेंगे, तब आप अपने सृजन की शुरुआत कर सकते हैं। जब आप भविष्य में इसके प्रत्यक्ष होने के स्थान व समय में पहुँचेंगे और उसके वहाँ मौजूद होने की आशा रखेंगे, तब पूर्व में शुरू किए गए। इस आनंददायक सृजन द्वारा आप जो भी कर्म करेंगे, वह आनंद प्रदान करनेवाला कर्म बन जाएगा।

वहीं, जब आप तत्क्षण कोई कर्म करेंगे तो उसका परिणाम सुखद नहीं रहेगा। हम पूरे विश्वास के साथ आपसे कहते हैं कि इसका अंत भी सुखद नहीं होगा। ऐसा संभव ही नहीं है, क्योंकि ऐसा होना नियम की अवहेलना होगी।

हमारी राय है कि आप अपनी इच्छित वस्तु को प्राप्त करने के लिए तुरंत काम में जुटने की जगह उनके प्रत्यक्ष होने पर विचार करें, उसे देखें, इसकी कल्पना करें तथा इसकी आकांक्षा रखें और आपको वह मिल जाएगी। इसके बाद आपको इन्हें प्राप्त करने के लिए आवश्यक मार्गदर्शन, प्रेरणा या इस प्रक्रिया को सबसे ढंग से शुरू करने की जानकारी मिलेगी, जिससे आप अपनी इच्छित वस्तु तक पहुँच सकेंगे। हमारी बातों और दुनिया के तौर-तरीकों में

मैंने इसे विचार द्वारा आमंत्रित किया है

प्राय: जब हम सोद्देश्य सृजन-प्रक्रिया से जुड़ा अपना यह ज्ञान अपने भौतिक मित्रों को देना आरंभ करते हैं तो हमारा विरोध होता है; क्योंकि ऐसे बहुत से लोग हैं, जिन्हें अपने जीवन में उन चीजों का अनुभव हुआ है, जिन्हें वे पसंद नहीं करते। जब वे हमें यह कहते सुनते हैं कि सभी वस्तुएँ आपके द्वारा आमंत्रित की गई हैं तो वे इसके विरोध में कहते हैं कि अब्राहम, मैंने इन्हें आमंत्रित नहीं किया, क्योंकि ये मुझे कभी नहीं चाहिए थीं।

इसलिए हम बहुत व्यग्रता से आपको यह जानकारी देना चाहते हैं, जिससे आपको यह समझने में मदद मिले कि आपको जो मिल रहा है, वह किस तरह से मिल रहा है, जिससे आप इसे आकर्षित करने का कार्य और अधिक सोद्देश्यपूर्वक करें तथा आप अपने लिए अवांछित वस्तुओं से बचते हुए अपनी मनपसंद वस्तुओं को और अधिक चेतनापूर्वक आकर्षित कर सकें।

हम जानते हैं कि आप इन्हें अनजाने में ही आमंत्रित, आकर्षित व सृजित कर रहे हैं; लेकिन फिर भी, हम आपसे यही कहेंगे कि इन्हें बनाने, आकर्षित करने और सृजन करनेवाले आप स्वयं हैं; क्योंकि इनपर विचार करने का कार्य आप ही कर रहे हैं। मूल रूप से आप विचार करते हैं और फिर वे नियम, जिनकी आपको जानकारी भी नहीं है, आपके इन विचारों पर प्रतिक्रिया देते हैं, जिनसे ऐसे परिणाम मिलते हैं, जिन्हें आप समझ नहीं पाते। इसीलिए हम स्वयं आगे बढ़कर आपसे इन सार्वभौम नियमों पर चर्चा करने आए हैं, ताकि आप यह समझ सकें कि आपको जो कुछ भी मिल रहा है, वह कैसे मिल रहा है। इससे आप अपने जीवन का सोद्देश्य नियंत्रण कर उससे लाभान्वित होना सीख जाएँगे।

अधिकांश लोग भौतिक दुनिया के अपने भौतिक अस्तित्व में इतने लीन हो जाते हैं कि उन्हे अभौतिक दुनिया से अपने रिश्तों की बहुत कम सजग जानकारी होती है; जैसे—आप अपने बेडरूम में लाइट जलाना चाहते हैं। आप एक छोटा सा स्विच दबाते हैं और पूरा कमरा प्रकाश से भर जाता है। तब आप दूसरों से कहते हैं, इस स्विच को दबाने से लाइट जलती है। लेकिन हमारे बताए बिना भी आप जानते हैं कि इस लाइट जलने के पीछे और भी कई कारण मौजूद हैं। आपके भौतिक अनुभवों के हालात भी कुछ ऐसे ही हैं। आप चीजों के होने के बहुत थोड़े से कारणों की चर्चा करते हैं। आपका अन्य सभी कारणों से परिचय करवाने के लिए ही हम यहाँ आए हैं।

आप अपने व्यापक व अभौतिक दृष्टिकोण से इस भौतिक आयाम में किसी महान् उद्देश्य व इच्छा लेकर आए हैं। आप यहाँ इसलिए हैं, क्योंकि यह भौतिक अनुभव बहुत अच्छा लगता है। यह अनुभव आपको पहली बार नहीं मिल रहा। आपको इससे पहले भी बहुत से भौतिक व अभौतिक जीवनों के अनुभव प्राप्त हुए हैं। आप इस जन्म में इसलिए आए हैं, क्योंकि आपका वह लगातार विकसित होता वास्तविक अस्तित्व इन अनुभवों को प्राप्त करना चाहता था। अपने उस अस्तित्व को आप इस शरीर व भौतिक इंद्रिय-बोध द्वारा नहीं समझ सकते; लेकिन निस्संदेह वह व्यापक, उन्मुक्त, विकासोन्मुख, आनंद-खोजी अस्तित्व आपका निरंतर विकसित होता हुआ भाग है।

मेरा आंतरिक अस्तित्व मुझसे बात करता है

हम आपको यह याद दिलाने में सहायता करना चाहते हैं कि अपने अनुभवों के निर्माता आप स्वयं हैं तथा इसके प्रति सोद्देश्यपूर्ण होना बहुत आनंददायक है। हम आपको, आपके अभौतिक हिस्से, आंतरिक अस्तित्व से रिश्तों की याद दिलाना चाहते हैं। वह आपको पहचानता है तथा आपके सभी कार्यों में आपका साथ देता है।

आपको इस भौतिक शरीर में आने से पूर्व के जीवन की कोई जानकारी नहीं है। लेकिन आपका आंतरिक अस्तित्व इससे पूरी तरह परिचित है। वह जानता है कि आप कौन हैं तथा वह निरंतर आपको इस जीवन के हर क्षण को आनंददायक ढंग से जीने हेतु हर संभव जानकारी प्रदान करता रहता है।

इस जीवन-अनुभव को प्राप्त करने के लिए आते समय आप इससे पूर्व के जीवन की कोई जानकारी नहीं लाए, क्योंकि ये जानकारियाँ आपके वर्तमान जीवन की शक्तियों को विचलित कर सकती हैं। अपने आंतरिक अस्तित्व से इस रिश्ते के कारण आप उस व्यापक दृष्टिकोण या अपने परिपूर्ण ज्ञान तक अपनी पहुँच बना सकते हैं। आपका व्यापक अभौतिक हिस्सा सदा आपके संपर्क में रहता है और यह तब तक जारी रहेगा, जब तक आप इस भौतिक शरीर में मौजूद हैं। यह संपर्क कई तरीकों से बना रहता है; लेकिन आप जिस मूल संपर्क को समझ सकते हैं, वह भावनाओं के रूप में उभरकर सामने आता है।

प्रत्येक भाव या तो अच्छा लगता है या बुरा

निस्संदेह आपको महसूस होनेवाली भावनाओं द्वारा आपका आंतरिक अस्तित्व आपको प्रति क्षण यह जताता है कि आप जो भी सोच, बोल या कर रहे हैं, वह आपके लिए ठीक है या नहीं। दूसरे शब्दों में, जब आप किसी ऐसी सोच पर विचार करते हैं, जिसका स्पंदन आपकी संपूर्ण इच्छा से सामंजस्य न रखता हो तो आपका आंतरिक अस्तित्व उसके प्रति नकारात्मक भावनाएँ व्यक्त करता है। जब आप ऐसा कर्म करते हैं, जो आपके वास्तविक स्वरूप एवं वास्तविक इच्छा से स्पंदनीय सामंजस्य में न हों तो आंतरिक अस्तित्व नकारात्मक भावनाएँ व्यक्त करने लगता है। इसी तरह, जब आप अपनी इच्छाओं से सामंजस्य रखनेवाली कोई बात बोलते, सोचते या करते हैं तो आपका आंतरिक अस्तित्व उसपर सकारात्मक भावनाएँ व्यक्त करता है।

भावनाएँ केवल दो तरह की होती हैं—एक, जो अच्छी लगती हैं' तथा दूसरी, जो बुरी लगती हैं।' सभी वस्तुओं में ये स्थिति के अनुसार उभरकर आती हैं; लेकिन यदि आपको यह जानकारी हो कि यह मार्गदर्शन प्रणाली (जो आप में भावनाओं के रूप में मौजूद है) आपसे आपके व्यापक व सभी संबद्ध दृष्टिकोणों पर चर्चा करती है तो आप समझ सकेंगे कि आपको अपनी सभी वर्तमान और इस भौतिक शरीर में उपजी सभी इच्छाओं से लाभ होगा तथा आप अपनी सभी इच्छाओं व धारणाओं के तत्त्वों का विवरण समझकर प्रत्येक क्षण बिल्कुल सही निर्णय लेने में सक्षम हैं।

मुझे अपने भीतरी निर्देशक पर भरोसा है

अधिकांश लोग अपने सहज बोध के निर्देशों पर ध्यान नहीं देते। इसके स्थान पर वे अपने अभिभावकों, शिक्षकों, विशेषज्ञों या भिन्न वर्गों के नेताओं की सम्मति पर चलते हैं। आप मार्गदर्शन हेतु जितना अधिक अन्य व्यक्तियों पर निर्भर रहेंगे, अपने निजी बुद्धिमान सलाहकारों से उतना ही दूर होते जाएँगे। इसलिए, जब हम अपने भौतिक मित्रों को उनके वास्तविक स्वरूप से परिचय करवाने की शुरुआत करते हैं तो सबसे पहले हम उनका पुन: उनके भीतर स्थित मार्गदर्शन प्रणाली से संपर्क स्थापित करवाते हैं। इसमें उनको बहुत हिचक महसूस होती है। प्राय: वे अपनी

अयोग्यता व अनौचित्य के प्रति इस हद तक दृढ़ होते हैं कि वे अपने इस मार्गदर्शन या विवेक के सहारे आगे बढ़ने में भय महसूस करते हैं। वे पूरी तरह मानते हैं कि उनके अलावा कोई और व्यक्ति है, जो उनके बारे में उनसे भी कहीं अधिक अच्छी तरह जानता है।

हम आपको यह याद दिलाना चाहते हैं कि आपका कितना योग्य व शक्तिशाली अस्तित्व है और आप इस समय-काल वास्तविकता में किस कारण से आए हैं। हम चाहते हैं कि आप जान जाएँ कि आपके यहाँ आने के पीछे इस शानदार वातावरण की विषमता को समझने की इच्छा काम कर रही थी, जिसे जानकर आपके मन में नई आकांक्षाओं की झड़ी लग जाएगी। इस तरह हम आपको आपके वास्तविक स्वरूप, आपके आंतरिक अस्तित्व, संपूर्ण व्यक्तित्व तथा आपके विकसित होने में आनंद के स्रोत के बारे में याद दिलाना चाहते हैं। हम आपको याद दिलाना चाहते हैं कि आप प्रत्येक क्षण अपनी भावनाओं की शक्ति द्वारा अनुभव कर सकते हैं कि आप अपनी वर्तमान स्थिति को व्यापक दृष्टिकोण से देख रहे हैं या आप उलट प्रकृति के विचारों द्वारा स्वयं को अपने स्रोत से काटकर अलग कर रहे हैं। दूसरे शब्दों में, जब आप आनंद का अनुभव करते हैं तो इसका अर्थ है कि आपकी ध्यानार्थ वस्तु आपके आंतरिक व्यक्तित्व के दृष्टिकोण से सामंजस्य बनाए हुए है। जब आप घृणा का अनुभव करते हैं तो इसका आपसे आंतरिक संपर्क नहीं बन पाता। आपका मन यह सबकुछ समझता है, विशेष रूप से तब, जब आप शिशु होते हैं; लेकिन धीरे-धीरे आप में से अधिकांश लोग उन बड़ों या स्व-घोषित बुद्धिमानों द्वारा दबा लिये जाते हैं, जो आपको घेरकर इस बात पर राजी कर लेते हैं कि आप अपनी स्व-प्रेरणा पर भरोसा नहीं कर सकते।

हमें इस बात पर बहुत आश्चर्य होता है कि आप में से अधिकांश लोगों को खुद पर भरोसा नहीं है; क्योंकि जो कुछ भी आपके भीतर से आता है, आपको केवल उसी पर विश्वास करना चाहिए। लेकिन इसकी जगह आप अपने जीवन का अधिकांश हिस्सा उन नियमों व लोगों के समूह (आपके मुताबिक कोई भी राजनीतिक या धार्मिक समूह) को खोजने में गुजार देते हैं, जो आपको सही व गलत की पहचान करवाए। यदि आपको ऐसा कोई मिल जाए तो आप अपना बाकी का जीवन उस बेमेल खाँचे में फिट होने के प्रयास में बिता देते हैं। आप अपने नए जीवन के अनुभवों को उन पुरातन नियमों में फिट करने का प्रयास करते हैं, जो संभवत: आपके समय से हजारों वर्ष पूर्व लिखे गए थे, जिसके परिणामस्वरूप आपको प्राय: हताशा या स्थितियाँ बेहतर हों तो भ्रम का सामना करना पड़ता है। हमने यह भी देखा है कि प्रतिवर्ष आप में से बहुत से लोगों को केवल इसलिए मौत के घाट उतार दिया जाता है, क्योंकि उन्होंने उन स्थापित नियमों की वास्तविक व्याख्या के तर्क दिए थे। हम आपसे कहते हैं—ये संपूर्ण, सर्व-सम्मिलित, अपरिवर्तित नियम सत्य नहीं हैं; क्योंकि आप सदा विकसित व परिवर्तित होनेवाला अस्तित्व हैं।

यदि आपके घर में आग लग जाए और अग्निशामक दल अपने अत्याधुनिक अग्निशमन उपकरणों से लैस ट्रक में वहाँ पहुँचे और आपके घर में आग बुझाने के लिए अपने लंबे हॉस पाइप से पानी की बौछार करे तो आप कहेंगे कि यकीनन यह ठीक कार्य है। लेकिन यदि किसी दिन आग न लगने पर भी वह अग्निशामक दल उसी घर में घुसकर वहाँ पानी की बौछार कर दे तो आप इसे 'यकीनन यह ठीक कार्य नहीं है' की संज्ञा देंगे।

एक व्यक्ति से दूसरे तक पहुँचे ये नियम कुछ इसी तरह काम करते हैं। आपके अधिकांश पुरातन नियम व नीतियाँ आज के जीवन के अनुसार उपयुक्त नहीं हैं। यदि आप में विकास करने की इच्छा नहीं होती तो आप इस भौतिक जगत् में अनुभव प्राप्त करने नहीं आते। आप अपनी समझ में वृद्धि करना चाहते हैं, इसलिए आप यहाँ एक विस्तारवादी, सदा परिवर्तनशील तथा विकासोन्मुख अस्तित्व के तौर पर उपस्थित हैं। आप यहाँ सबकुछ जानने के लिए आए हैं। यदि लंबे समय पहले की गई वह खोज अंतिम होती तो आज यहाँ आपकी मौजूदगी का कोई कारण नहीं था।

मुझे जो भी कुछ मिल रहा है, वह कैसे मिल रहा है?

सबसे पहले तो हमारी इस बात को सहर्ष स्वीकार कीजिए कि अपनी वास्तविकता का निर्माण आप स्वयं करते हैं, क्योंकि बहुत से लोग अपने अनुभवों को नियंत्रित करने के लिए तरसते रहते हैं। अब, जब आप यह समझ गए हैं कि आपके साथ जो कुछ भी हो रहा है, वह आपके स्वयं के विचारों द्वारा आकर्षित किया गया है (आप जिसपर विचार करते हैं, वह आपको मिल जाता है, फिर भले ही आप उसे पसंद करें या न करें), फिर भी आप में से बहुत से लोगों को अपने विचारों की निगरानी, उनकी छँटाई और केवल अपनी इच्छित वस्तुओं को मन में बनाए रखना असुविधाजनक लगता है।

हम विचारों की निगरानी के लिए नहीं कहते, क्योंकि हम जानते हैं कि यह बहुत समय लेनेवाला व बोझिल काम है। हम इसकी जगह आपसे अपनी भावनात्मक मार्गदर्शन प्रणाली के सचेत उपयोग की सलाह देते हैं।

यदि आप अपनी भावनाओं पर ध्यान देने लगें तो आपको अपने विचारों की निगरानी की कोई आवश्यकता नहीं है। जब भी आप अच्छा महसूस करें तो समझ जाएँ कि उस समय आप जो बोल, सोच या कार्य कर रहे हों, वह आपकी इच्छाओं के अनुरूप ही है। इसी तरह जब आपको बुरा महसूस हो तो समझ लें कि आप उस क्षण अपनी इच्छाओं से संयोजित नहीं हैं। संक्षेप में, आप में जब भी नकारात्मक भावनाएँ मौजूद होती हैं, उस दौरान आप अपने शब्दों या कार्यों द्वारा कुछ गलत रच बैठते हैं।

इसलिए अपनी इच्छाओं के प्रति अधिक सोद्‌देश्यपूर्ण, अपनी आकांक्षाओं के प्रति अधिक स्पष्ट तथा अपनी भावनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील रहकर इन तीनों के मिश्रण के सार को आप सोद्‌देश्य सृजन-प्रक्रिया कह सकते हैं।***

अपने अनुभवों का एकमेव निर्माता मैं ही हूँ

बातचीत के इस बिंदु पर एक बड़ा सवाल खड़ा होता है। अब्राहम, मैं यह कैसे समझूँ कि मेरे भीतर से जो आवाज आ रही है, वह विश्वास योग्य है? क्या मुझ नियम बनानेवाले के ऊपर ऐसा कोई महान् व्यक्ति नहीं है, जो मुझसे कुछ विशिष्ट करवाना या देना चाहता हो?

जैसा हमने कहा कि अपने अनुभव के निर्माता आप स्वयं हैं और इसीलिए आप इस भौतिक शरीर में इसी इच्छा की शक्ति के चलते आए हैं। आप यहाँ स्वयं को किसी अन्य के प्रति उपयोगी सिद्‌ध करने नहीं आए हैं और न ही आप यहाँ किसी अन्य स्थल पर बेहतर सुगति प्राप्त करने की इच्छा से आए हैं।

आप यहाँ इसलिए हैं, क्योंकि आपके यहाँ होने का कोई विशिष्ट कारण है। आप सोद्‌देश्य सृजक बनना चाहते थे। इस हेतु आपने इस भौतिक आयाम का चयन किया है, जहाँ समय व स्थान मौजूद है, जिससे आप अपनी समझ को बढ़ा सकें। तत्पश्चात् आपको इसके प्रत्यक्ष अनुभव को स्वीकृति देते हुए आपने जो भी कुछ रचा है, उसका लाभ प्राप्त करें। आपके विकास तथा इस अनुभव की प्राप्ति से केवल आप ही नहीं, बल्कि ब्रह्मांड भी विकसित होता है। बस, आपको केवल उसी को आकर्षित करना होगा, जो आपको पसंद हो। इसके लिए सही या गलत की कोई सूची नहीं बनी हुई है। ये केवल वही होती हैं, जो आपकी वास्तवितक इच्छाओं व उद्‌देश्यों से संयोजित होती हैं। आप अपने भीतर से आनेवाले निर्देशों पर भरोसा कर सकते हैं, जिससे आपको यह जानने में सहायता मिलेगी कि आप अपने नैसर्गिक कल्याण की स्थिति से संयोजन में कब हैं।

मैं समान स्पंदनों को चुंबकीय ढंग से आकर्षित करता हूँ

आपको अपने जीवन में प्राप्त होनेवाले अनुभवों के लिए आकर्षण का नियम जिम्मेदार है। इस नियम के प्रति आंशिक समझ के कारण आपने बहुत सी बातें कही हैं। आप कहते हैं, समान पंखोंवाले पक्षी झुंड में रहते हैं। आप कहते हैं, यह जितना अच्छा होगा, उतना अच्छा ही मिलेगा और यह जितना बुरा होगा, उतना ही बुरा मिलेगा। आप कहते हैं, जो दिन शुरुआत में बुरा होता है, वह अंत होने तक बुरे-से-बुरा होता जाता है। यह सब कहने के बावजूद आप में से अधिकांश लोग सच में नहीं जानते कि आकर्षण का नियम कितना शक्तिशाली है। इसी के कारण लोग एक-दूसरे की ओर आकर्षित होते हैं। प्रत्येक परिस्थिति व घटना इसी का परिणाम है। एक समान स्पंदनवाले लोग इसी आकर्षण के नियम के कारण चुंबक की भाँति एक-दूसरे की ओर खिंचे चले आते हैं। समान सोचवाले लोग इसी नियम के तहत एक-दूसरे की ओर आकर्षित होते हैं। आपका सबसे पहला विचार तब तक और अधिक विचारों को आकर्षित करता रहता है, जब तक उसका आकार विशाल और शक्ति अधिक न हो जाए। जब आप उस पर अपना ध्यान केंद्रित करते हैं तो वह विकसित होकर बहुत शक्तिशाली बन जाता है।

आकर्षण के नियम के कारण आप में से प्रत्येक व्यक्ति एक शक्तिशाली चुंबक है, जो हरेक क्षण आपकी कल्पना से भी अधिक चीजों को आकर्षित कर रहा है।

सोचते या बोलते समय हम सृजन कर रहे होते हैं

जब हम सोचते व बात करते हैं तो कोई और नहीं, बल्कि हम स्वयं अपने अनुभवों का सृजन करते हैं। आप यह सब स्वयं कर रहे हैं। इसका पूरा श्रेय आप ही को जाता है। आपके व आपके आस-पास के लोगों के जीवन से जुड़े उदाहरण देकर हम आपको यह बताना चाहते हैं कि इन शक्तिशाली नियमों में कोई अपवाद नहीं है। जब आप अपने सोचने व बोलने से जुड़े संबंधों को समझ जाएँगे तो आकर्षण के नियमों के प्रति आपकी समझ बढ़ने लगेगी और अपनी निर्देशन प्रणाली द्वारा अपने विचारों के सोद्देश्य निर्देशन की आपकी इच्छा में बढ़ोतरी हो जाएगी। निस्संदेह आपको अपने आस-पास के लोगों का जीवन समझने में भी बहुत आसानी हो जाएगी। (बल्कि आपको यह अन्य लोगों से अधिक स्पष्ट दिखने लगेगा।)

क्या आपने इस बात पर ध्यान दिया है कि जो लोग बीमारी के बारे में अधिक बातें करते हैं, वे बीमार भी अधिक होते हैं? क्या आपने इसपर ध्यान दिया है कि जो लोग गरीबी पर चर्चा करते रहते हैं, उनका अपना जीवन वैसा ही हो जाता है। वहीं जो लोग समृद्धि पर बातचीत करते हैं, उनका जीवन भी उसी प्रकार का हो जाता है। जब आप समझ गए हैं कि आपके विचार चुंबकीय हैं तथा आपके उनपर ध्यान देने से वे तब तक बढ़ते जाते हैं, जब तक आपके विचार का विषय आपके अनुभव का विषय नहीं बन जाता। आप जैसा महसूस कर रहे हों, उसपर ध्यान देने से आपको अपने विचारों की दिशा के निर्धारण में सहायता मिलेगी।

जब आप किसी से बात करते हैं तो वहाँ आकर्षण के नियम को काम करते देखना बहुत आसान होता है। जैसे, आपकी मित्र स्वयं को अनुभव हुई कोई बात कह रही है और चूँकि आप उनके अच्छे मित्र हैं, इसलिए आप उनके शब्दों पर ध्यान दे रहे हैं और वे बातें सुन रहे हैं, जो उनके साथ घटित हुईं। यदि आप उन बातों पर बहुत देर तक अपना ध्यान बनाए रखेंगे तो आपके अपने साथ घटी उस तरह की घटनाएँ ध्यान आने लगेंगी। जब आप उन्हें अपने समान अनुभव बता रहे होंगे, तब आपके विचारों के स्पंदन निरंतर मजबूत होते जा रहे हैं। इस विषय से जुड़े अपने अनुभवों पर और अधिक ध्यान देने पर इनपर अधिक चर्चा करने से आपको इसी तरह के और अधिक अनुभव होने लगेंगे। यदि ये लगातार अधिक होते विचार किसी अवांछित वस्तु पर हैं तो कुछ समय बाद ही आप ऐसे विचारों, शब्दों व अनुभवों से घिर जाएँगे, जो आपकी अवांछित वस्तुओं की दिशा में अग्रसर हो रहे होंगे। (आप व आपकी

मित्र के पास अब चर्चा के लिए इससे भी अधिक बुरी स्थितियाँ उभरने वाली हैं।)

अब यदि आप शुरुआत से ही अवांछित दिशा में बढ़ती इस बातचीत से उपजे अहसास के प्रति संवेदनशील होंगे तो आपके पेट में हो रही गुड़गुड़ आपको इस संबंध में जागरूक कर देगी। आप अपने निर्देशन पर नजर डालेंगे तो वह अनिवार्य रूप से कह रहा होगा कि आप उस विषय पर विचार व चर्चा कर रहे हैं, जो आपको बिल्कुल पसंद नहीं है। चेतावनी के इस सिग्नल या खतरे की घंटी बजने का कारण आपके व आपके वास्तविक स्वरूप के बीच उस क्षण इच्छाओं तथा ध्यान के केंद्र का अलग होना होगा। आपका यह असामंजस्य आपकी भावनाओं में दिखाई देगा तथा आपका निर्देशन आपको सचेत कर रहा है कि इन अवांछित चीजों के बारे में सोच व बात करके आप एक चुंबक की तरह उन घटनाओं, हालात तथा अन्य लोगों को अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं और जल्द ही आप जिस अवांछित बात पर चर्चा कर रहे हैं, उसका सार आपके अनुभव में आ जाएगा।

यदि आप इसी तरह अवांछित विषय पर बात करते रहे तो आपके विचार इस ओर खिंचने लगेंगे। आपको ऐसे लोग अधिक मिलने लगेंगे, जो आप क्या चाहते हैं, इसपर बात करें। आपके अपने वांछित विषय पर बात करते हुए आपका आंतरिक अस्तित्व आपको सकारात्मक भावनाएँ भेजकर यह जताएगा कि आप उससे सामंजस्य में हैं और आप अपनी ओर जिस सामंजस्यपूर्ण स्पंदन को आकर्षित कर रहे हैं, वह आपके भीतर बची अतिरिक्त इच्छाओं का सार है।

कामना व स्वीकार्यता के बीच का उत्कृष्ट संतुलन

सोद्‌देश्य सृजन का विज्ञान बहुत उत्कृष्टता से संतुलित किया गया नियम है, जिसके दो भाग हैं। इसमें जहाँ एक ओर आपकी इच्छाओं से जुड़े विचार हैं, वहीं दूसरी ओर इसमें आकांक्षा व विश्वास अर्थात् आप अपने विचारों द्‌वारा जो भी सृजन कर रहे हैं, उसे अनुभव में उतारने की स्वीकार्यता शामिल है।

इसलिए जब आप कहते हैं कि मुझे एक नई लाल कार चाहिए, तो आप वस्तुत: अपने विचारों द्‌वारा नई लाल कार को अपने अनुभव में उतारने की शुरुआत कर रहे होते हैं। आप इस विचार पर जितना अधिक ध्यान बनाए रखेंगे और इसे प्राप्त करने की अपनी कल्पना को जितना सजीव बनाएँगे, आप में उत्साह की मात्रा उतनी ही अधिक होती जाएगी। आप में जितना अधिक उत्साह होगा और इस लाल कार के संबंध में आप में जितने अधिक सकारात्मक विचारों का निर्माण होगा, आपको यह लाल कार उतनी ही जल्दी प्राप्त हो जाएगी। एक बार जब इसे आपने अपने विचारों में स्थान दे दिया और जब आपको इसपर विचार करते हुए शक्तिशाली सकारात्मक भावनाओं की अनुभूति होने लगेगी तो यह कार आपको बहुत जल्दी प्राप्त हो जाएगी। वह बन चुकी है। वह मौजूद भी है। उसे प्राप्त करने के लिए आपको बस, स्वीकार करना होगा। आप उसकी आकांक्षा कर, उसपर विश्वास रखकर और उसके आने की प्रतीक्षा कर उसे स्वीकार्यता देते हैं।

इस लाल कार की प्राप्ति में अपनी क्षमता पर संदेह करके आप अपने सृजन का गला घोंट देते हैं। जब आप कहते हैं कि मुझे लाल कार चाहिए, तो आप इसके सृजन की शुरुआत करते हैं; लेकिन आपका यह कहना कि लेकिन यह बहुत महँगी है, इससे आप सृजन की क्रिया से दूर हो जाते हैं। दूसरे शब्दों में, आपने इच्छा कर सृजन की क्रिया आरंभ कर दी; लेकिन उसके प्रति अविश्वास जताकर, आकांक्षा न रखकर और स्वीकार न करके आपने इस सृजन-क्रिया को अवरुद्‌ध कर दिया। अपने सृजन को वास्तविक अनुभव बनाने के लिए दो भागों का होना आवश्यक है।

किसी सृजन संबंधी विषय पर केवल आपके बात करने से ही उसे स्वीकार्यता नहीं मिल जाती। जब आप अपनी

नई लाल कार के बारे में विचार करते हैं तो आप उसके प्रति उत्साह का अनुभव करते हैं। यह उसे स्वीकार करना हुआ। लेकिन जब आप नई लाल कार को अपनी चिंता का विषय बना लेते हैं, तब आप इसे प्राप्त नहीं कर सकते (ऐसी हताशा, जो अभी आई नहीं है)। यहाँ आपका ध्यान केवल कार की अनुपस्थिति पर केंद्रित है। आप उसे अपने अनुभव में शामिल होने की स्वीकृति नहीं दे रहे हैं।

कई बार अपनी आकांक्षाओं के सृजन की शुरुआती अवस्था में आप इसके प्रति उत्साहित रहते हुए इसके मिलने पर सकारात्मक आकांक्षा रखते हुए इसकी प्राप्ति के मार्ग पर बढ़ रहे होते हैं। तब जैसे ही आप अपनी यह इच्छा किसी अन्य व्यक्ति को बताते हैं, वह आपको वह कारण समझाना शुरू कर देता है, जिसके चलते यह

आपको नहीं मिल सकती या आपको इसे क्यों प्राप्त नहीं करना चाहिए। आपके मित्र के ये नकारात्मक विचार आपकी सहायता नहीं कर रहे हैं। इसके बाद आप जब भी अपनी आकांक्षा के सार पर ध्यान केंद्रित करेंगे तो आप उसे आकर्षित तो करेंगे, लेकिन अब आपके ध्यान का विषय इसका न होना है। इस तरह आप अपनी इच्छा को स्वयं से दूर धकेल देते हैं।

यह कैसा महसूस होता है—अच्छा या बुरा?

जब आप कहते हैं कि मुझे नई लाल कार चाहिए और मैं जानता हूँ कि मुझे यह मिलेगी, ऐसा अवश्य होगा। लेकिन जब आप कहते हैं कि पर वह है कहाँ? मैं बहुत समय से इसकी प्रतीक्षा कर रहा हूँ। मुझे अब्राहम पर भरोसा है; लेकिन मैं जिन वस्तुओं को पाना चाहता हूँ, वे मुझे नहीं मिल रहीं, तब आपका ध्यान अपनी आकांक्षा से भटक जाता है। अब आपका ध्यान उस वस्तु की अनुपस्थिति पर है और आकर्षण के नियम द्वारा आपको वही प्राप्त होता है, जिसपर आपका ध्यान केंद्रित होता है।

यदि आप अपनी इच्छा पर ध्यान केंद्रित रखें तो आप जिसे चाहें, उसे ही आकर्षित कर सकते हैं। जब आप किसी वस्तु की अनुपस्थिति पर ध्यान केंद्रित करेंगे तो आप उसमें और अधिक कमी होने को आकर्षित करेंगे। (प्रत्येक विषय में वास्तव में दो विषय होते हैं। एक आपकी इच्छा है, दूसरा आपकी उस इच्छा की कमी या अनुपस्थिति। अपनी अनुभूतियों पर ध्यान देने से आप समझ सकेंगे कि आपका ध्यान अपनी इच्छा पर केंद्रित है या उसकी कमी पर; क्योंकि जब आपका ध्यान अपनी आकांक्षा पर केंद्रित होता है तो आप अच्छा महसूस करते हैं। वहीं जब आपका ध्यान अपनी इच्छित वस्तु की कमी पर केंद्रित होता है तो ये अनुभूतियाँ बुरी महसूस होती हैं।

जब आप कहते हैं, मुझे अपना जीवन-स्तर सुधारने के लिए धन की आवश्यकता है। तो आप धन को आकर्षित करने लगते हैं; लेकिन जब आप उन वस्तुओं पर ध्यान केंद्रित करें, जो आपके पास नहीं हैं तो उनकी अनुपस्थिति पर ध्यान देकर आप उन्हें स्वयं से दूर कर देते हैं।

सोद्‍देश्य सृजन के सहायतार्थ अभ्यास

इस अभ्यास को करने से आपको सोद्‍देश्य सृजन में सहायता मिलेगी—

तीन पृष्ठ लीजिए। उन तीनों में सबसे ऊपर अपनी कोई एक इच्छा लिखें। अब पहला पृष्ठ लें। इसमें आपने विषय के तौर पर जो कुछ भी लिखा है, उसके नीचे लिखें—'मुझे यह वस्तु इसलिए चाहिए...' अब आपको इसके जो भी कारण समझ आएँ, उन्हें लिख डालिए। जो भी दिमाग में आए, उसे लिख डालिए। वही लिखें, जो सामान्य तरीके से विचार में आए। इसके लिए अधिक प्रयास न करें। जब इससे जुड़े और विचार न आएँ तो लिखना बंद कर दें।

अब इस पृष्ठ को पलट दें तथा इसकी दूसरी ओर सबसे ऊपर लिखें—'इन कारणों के चलते मैं मानता हूँ कि मैं इसे पा सकता हूँ...'

पृष्ठ के पहले हिस्से में आपने अपनी इच्छा लिखी (सोद्‍देश्य सृजन के समीकरण का पहला हिस्सा)। पृष्ठ के दूसरे हिस्से पर आपने इसकी प्राप्ति के प्रति अपने विश्वास को दृढ़ किया (सोद्‍देश्य सृजन के समीकरण का दूसरा हिस्सा)। इस सृजन प्रक्रिया के दोनों हिस्सों को सफलतापूर्वक अंजाम देकर आपने समीकरण के दोनों हिस्सों में अपने स्पंदनों को सक्रिय कर दिया है। अब आप अपनी इच्छा के पूरा व प्रत्यक्ष होने की स्थिति में पहुँच गए हैं। अब आवश्यकता है केवल आपकी इच्छा करने और इसके प्राप्त होने तक इस इच्छा को बनाए रखने की और अंतत: आपको यह मिल जाएगी।

आप एक साथ कई वस्तुओं का सृजन कर सकते हैं, क्योंकि इसमें किसी भी एक इच्छा को कायम रखते हुए उसी समय उसके प्राप्त होने की आकांक्षा रखी जा सकती है। लेकिन शुरुआत में, जब आप अभी अपने विचारों को केंद्रित करना सीख ही रहे हैं, तो यदि आप केवल दो या तीन इच्छाओं के प्रति ही सोद्‍देश्य ध्यान केंद्रित करें तो आपके लिए अच्छा रहेगा। इच्छाओं की सूची लंबी होने से इनमें से कई को पूरा होते न देख आपका विश्वास डगमगा जाएगा। आप इस खेल को जितना अधिक खेलेंगे, अपने विचारों पर ध्यान केंद्रित करने में उतने ही बेहतर होते जाएँगे, जिसके बाद निस्संदेह आपको अपनी सूची में कटौती करने की कोई आवश्यकता नहीं रहेगी।

अपने इस भौतिक जीवन-अनुभव में कुछ भी शामिल करने से पहले आपको उस पर विचार करना होगा। आपका यह विचार आमंत्रण का कार्य करेगा। इसके बिना यह संभव नहीं हो सकेगा। हम इच्छाओं के साभिप्राय चयन पर बल देते हैं, जिसके बाद आपको अपनी इच्छित वस्तुओं पर साभिप्राय विचार करना होता है; जबकि आपको जो वस्तुएँ नहीं चाहिए, उनपर साभिप्राय विचार नहीं करना चाहिए। इस सलाह के साथ ही हम चाहते हैं कि आप प्रतिदिन कुछ समय निश्चित रखें, जब आप जीवन में जो कुछ भी चाहते हों, उससे जुड़े अपने विचारों को साभिप्राय एकत्रित कर एक काल्पनिक दृश्य का निर्माण करें। इस समय को हम 'आपके सोद्‍देश्य सृजन की कार्यशाला' कहते हैं।

दैनिक जीवन के अनुभव लेते हुए आप जिन वस्तुओं को पसंद करते हैं, उनकी पहचान के लिए अपनी इच्छा को अग्रसर करें। आज मैं चाहे जो भी कर रहा हूँ और मैं चाहे वह किसी के लिए भी कर रहा हूँ, मेरी अपनी पसंद की वस्तुएँ देखने की प्रबल आकांक्षा है। जब आप सोद्‍देश्यपूर्ण इस डेटा को एकत्रित करेंगे तो आप अपनी सृजनात्मक कार्यशाला में पूरे प्रभावशाली तरीके से जो भी बनाना चाहेंगे, आपके पास उसके लिए पर्याप्त संसाधन मौजूद होंगे।

गहरे भाव से जनमे विचार तुरंत वास्तविक बन जाते हैं

हमने आपको बताया कि आपके विचार चुंबक की तरह होते हैं; लेकिन हम इस संबंध में एक बात स्पष्ट कर देना चाहते हैं। यद्यपि प्रत्येक विचार में सृजन क्षमता होती है, लेकिन जिन विचारों के साथ गहरे भाव नहीं जुड़े होते, वे आपके इच्छित विषय को आप तक किसी भी गति से नहीं पहुँचा सकते। जिन विचारों पर आपको गहरी भावनाएँ भी महसूस हों, फिर चाहे वे सकारात्मक हों या नकारात्मक, उन विचारों का सार आपके प्रत्यक्ष अनुभव में जल्द ही शामिल हो जाता है। जिस भाव को आप महसूस कर रहे हैं, वह आपके आंतरिक अस्तित्व का आपसे संपर्क है, जो आपको यह बता रहा है कि अब आप ब्रह्मांड की शक्ति का उपयोग कर रहे हैं।

यदि आप कभी कोई डरावनी फिल्म देखने अपने मित्र के साथ थिएटर गए हों, तब आपने स्क्रीन पर रंगों व

आवाज के संयोजन से उत्पन्न प्रत्येक भयप्रद विवरण को महसूस किया होगा। यह नकारात्मक कार्यशाला है, क्योंकि इस समय आप वह सबकुछ देख रहे हैं, जिसे आप पसंद नहीं करते। इन भावनाओं द्वारा आपका आंतरिक अस्तित्व आपसे कहना चाहता है कि आप कुछ ऐसा विलक्षण देख रहे हैं, जिसे ब्रह्मांड अपनी शक्ति प्रदान कर रहा है।

सौभाग्य से, जब आप थिएटर छोड़कर बाहर निकलते हैं तो आप प्राय: कहते हैं, यह केवल एक फिल्म ही थी। आप इससे जुड़ी कोई आकांक्षा नहीं पालते। आपको विश्वास नहीं होता कि आपके साथ ऐसा कुछ हो सकता है। इस तरह आप समीकरण के दूसरे हिस्से को पूर्ण नहीं करते। आपने इनपर भावनापूर्वक विचार किया है, इसलिए इसके निर्माता आप ही हैं; लेकिन आप इन्हें अनुभव नहीं करना चाहते, क्योंकि वास्तविकता में यह आपकी आकांक्षा नहीं थी। थिएटर से बाहर आकर यदि आपका मित्र आपसे कहे कि भले ही यह केवल फिल्म ही हो, लेकिन ऐसा मेरे साथ भी हो चुका है। तब यह विचार आपके मन में घर कर जाएगा। ऐसा होने पर संभवत: आप भी ऐसा मानने या आशंका करने लगें कि ऐसा आपके साथ भी हो सकता है और इस तरह यह घटना घट जाती है। एक तरफ तो इसपर विचार करना, वहीं दूसरी तरफ इसके होने का विश्वास या आकांक्षा रखने के संतुलन से आपको जो मिलना होता है, वह प्राप्त हो जाता है।

यदि आप इसे पाने के इच्छुक हों या इसकी आकांक्षा रखते हों तो बहुत जल्द यह आपके पास होगा। यद्यपि ऐसा हमेशा नहीं होता कि आप ऐसा संतुलन साध सकें, जहाँ आपकी इच्छा व आकांक्षा एक समान हों। कभी आपकी इच्छाएँ तो बहुत अधिक होती हैं, लेकिन विश्वास बिल्कुल नहीं होता। जैसे—एक माँ की कहानी, जिसका बच्चा किसी वाहन के नीचे दब गया, उसे विश्वास नहीं था कि वह अपने बच्चे के ऊपर से उस भारी-भरकम वाहन को हटा सकती है। लेकिन उसमें इतनी अदम्य इच्छा थी कि उसने ऐसा कर दिखाया। वहीं कई मामलों में आपका विश्वास तो बहुत होता है, लेकिन आपकी इच्छा इतनी प्रबल नहीं होती। कैंसर जैसे किसी रोग का उद्भव इसका उदाहरण है। यहाँ आपका विश्वास बहुत मजबूत था, जबकि आप इसे पाने की बिल्कुल इच्छा नहीं रखते थे।

हम जिसे नकारात्मक कार्यशाला कहते हैं, उसमें आप में से बहुत से लोग दिन में कई बार शामिल होते हैं। जब आप अपनी डेस्क पर चुकौती किए जानेवाले बिलों के बीच पैसे की कमी की चिंता या डर का अनुभव करते हैं, तब आप नकारात्मक कार्यशाला में बैठे होते हैं। जब आप वहाँ बैठकर पर्याप्त पैसे न होने पर विचार कर रहे होते हैं तो आप उस सृजन के लिए बिल्कुल सही स्थिति में हैं, जहाँ हमें अवांछित की प्राप्ति होती है। आप जैसा महसूस कर रहे हैं, उसका कारण आपके आंतरिक अस्तित्व द्वारा दिया जा रहा सिग्नल है कि आप जो सोच रहे हैं, वह आपकी इच्छा के साथ सामंजस्यपूर्ण नहीं है।

सोद्देश्य सृजन प्रक्रिया का सारांश

हमने अब तक जो कुछ भी बताया है, उसका यहाँ संक्षेप में वर्णन करेंगे, जिससे आप अपने जीवन के अनुभवों के सोद्देश्य नियंत्रण के लिए स्पष्ट व निश्चित योजना बना सकें। सबसे पहले तो यह जानिए कि आपका इस भौतिक शरीर के इतर भी एक अस्तित्व है, जो बहुत विशाल, बुद्धिमान और निश्चित तौर पर आपसे वृद्ध है। आपने आज तक जितने भी जीवन बिताए हैं, यह उन सबसे परिचित है। इससे भी महत्त्वपूर्ण यह कि इसे आपके वर्तमान जीवन की भी पूरी जानकारी है। बीते सभी दृष्टिकोणों के मद्देनजर यह भाग आपको आपके कार्यों, बोलने व विचार करने तथा आप जो बोलने या करने वाले हो, उसकी उपयुक्तता पर सटीक व स्पष्ट जानकारी प्रदान करता है।

यदि आप अपनी वर्तमान समय की इच्छाओं पर स्पष्ट हों तो आपकी यह मार्गदर्शन प्रणाली और भी प्रभावशाली ढंग से कार्य कर सकती है; क्योंकि आपको सुनिश्चित मार्गदर्शन देने के लिए यह आपको आज तक मिले सभी अनुभवों (आपकी सभी इच्छाएँ, आपकी सभी आकांक्षाएँ तथा आपके सभी विश्वास) से मिली जानकारियों को एकत्रित कर आपके वर्तमान व संभावित कार्यों से तुलना करने में सक्षम है।

इसलिए दिन भर के कार्य करते हुए अपने अनुभवों के प्रति संवेदनशील रहें। जैसे ही आप स्वयं में नकारात्मक भावनाओं को अनुभव करें तो इसका अर्थ यह है कि इस समय आप नकारात्मक सृजन कर रहे हैं। नकारात्मक भावनाएँ तभी उत्पन्न होती हैं, जब आपकी रचना गलत हो। इस कारण जैसे ही आपको नकारात्मक भावनाओं की अनुभूति हो तो चाहे वे कुछ भी हो, चाहे वे किसी भी अवस्था में शुरू हुई हों, चाहे परिस्थितियाँ कुछ भी हों, आप जो भी कर रहे हों, उसे तुरंत रोक दें और अपना ध्यान उन वस्तुओं पर केंद्रित करें, जो आपको अच्छी लगती हों।

प्रतिदिन 15 से 20 मिनट तक सोद्‍देश्य सृजन प्रक्रिया का अभ्यास करें। इस दौरान अपने आस-पास की परिस्थितियों से अविचलित व अछूते होकर चुपचाप बैठें। इस दौरान अपने जीवन के बारे में दिवास्वप्न देखें, स्वयं को उस अवस्था में देखें, जैसे देखना चाहते हों तथा स्वयं को अपनी मनपसंद वस्तुओं से घिरा हुआ देखें।

‘क्या है’ पर ध्यान देना और अधिक ‘क्या है’ बनाता है

आकर्षण का नियम आपके व आपके आकर्षण के बिंदु पर आपको प्रतिक्रिया देता है और आपके इस आकर्षण बिंदु का उदय आपके विचारों से हुआ है। आप जैसा भी अनुभव करते हैं, उसका कारण आपके विचार हैं। आप स्वयं के प्रति जैसा महसूस करते हैं, वह आपका मजबूत व शक्तिशाली चुंबकीय आकर्षण बिंदु ही है। जब आप स्वयं को गरीब समझेंगे तो आप समृद्‍धि को आकर्षित नहीं कर सकते। जब आप मोटापे को महसूस करेंगे तो दुबलेपन को आकर्षित नहीं कर सकते। जब आप स्वयं को एकाकी महसूस करेंगे तो किसी साथी को आकर्षित नहीं कर सकते; क्योंकि यह सब इस नियम के विपरीत होगा। आपके आस-पास के बहुत से लोग आपको इस वास्तविकता से परिचित करवाते रहते हैं। वे कहते हैं, ‘सच का सामना करो। यह क्या है, इसे समझो। हम आपसे कहते हैं कि जब आप केवल इस ‘क्या है’ को देखने में सक्षम हो जाएँगे’ तो आकर्षण के नियम द्‍वारा आप और अधिक ‘क्या है’ का निर्माण कर देंगे। कुछ नए या कुछ अधिक को आकर्षित करने के लिए आपको अपने विचारों को इस ‘क्या है’ के पार भेजना होगा।

आपके ‘क्या है’ से जुड़े भावनात्मक अवधान के चलते आप तो उसी स्थान पर किसी पेड़ की तरह जड़ पकड़े खड़े रहेंगे, लेकिन आपकी इच्छाओं से जुड़ा भावनात्मक (आनंददायक) विजन इन्हें आपके अनुभव में उतारते हुए आप में यह बदलाव करता रहेगा। आप अभी जैसे जी रहे हैं, उसे जारी रखने के लिए इन चीजों पर अपना ध्यान बनाए रखें और यह सब आपके जीवन में प्रत्यक्ष होता जाएगा। ऐसे ही आपको जो कुछ भी पसंद न हो, उस पर से अपना ध्यान बिल्कुल हटा लें।

किसी की प्रशंसा उसे मेरी ओर आकर्षित करती है

आप में भावनाएँ उत्पन्न करनेवाले विचार आपके जीवन में सबसे अधिक तेजी से परिवर्तन करते हैं। बिना भावनाओं के सोचे जानेवाले विचार उन्हीं वस्तुओं पर आधारित रहते हैं, जो वहाँ मौजूद हों। इस तरह आपने जो कुछ भी सृजित या सराहा है, उसे निरंतर सराहते हुए अपने जीवन में बनाए रखा जा सकता है; लेकिन वे वस्तुएँ, जो आपके पास नहीं हैं और आप इन्हें तुरंत (व पर्याप्त मात्रा में) प्राप्त करना चाहते हों, उनके लिए आपके अपने

विचारों को स्पष्ट, सचेतन, सोद्देश्य व भावनाएँ जाग्रत् करनेवाला बनाना होगा।

आप अपने लिए सबसे महत्त्वपूर्ण विषयों की संभावनाओं पर विचार करने में रचनात्मक कार्यशाला का अत्यंत प्रभावकारी उपयोग कर सकते हैं। जब भी आप किसी विषय पर पुनर्विचार करते हैं, उसके विवरण पर गया आपका ध्यान उसे और शक्तिशाली बना देता है। उसे दिए अधिक-से-अधिक समय व विवरण से इस विषय के प्रति आपकी भावनाएँ और अधिक प्रबल होती जाएँगी। रचनात्मक कार्यशाला को इस तरह उपयोग करने से आपकी सोद्देश्य सृजन से जुड़ी सभी आवश्यकताएँ पूरी हो जाएँगी। अपनी इच्छा पर विचार करते समय आप सराहना की भावनाओं द्वारा जिस पर विचार कर रहे हैं, उसे अपने अनुभव में प्रत्यक्ष होने को स्वीकार कर रहे हैं। बारंबार रचनात्मक कार्यशाला में बैठने के बाद आपको अपनी कार्यशाला में चिंतन का विषय रही चीजों तक जीवन की अनुभूतियों के बीच स्पष्ट सह-संबंध दिखने लगेगा।

क्या मेरे अविश्वास पर भी सार्वभौम नियम मुझ पर लागू होंगे?

जेरी : अब्राहम, मुझे बताइए, आप जिन नियमों पर बात कर रहे हैं, क्यो वे सार्वभौम नियम मेरे इनपर विश्वास किए बिना भी मुझ पर लागू होते हैं?

अब्राहम : हाँ, होते हैं। आप बिना जानकारी के अनजाने में ही स्पंदन प्रेषित करते रहते हैं। इस तरह ये स्वत: निर्मित होते हैं। आप अपनी रचनात्मक व्यवस्था को रोक नहीं सकते। यह सदा कार्यरत रहती है और ये नियम सदा इसपर प्रतिक्रिया देते रहते हैं। इसी कारण इन नियमों को समझना जरूरी है। इनके बारे में थोड़ी भी जानकारी न होना ऐसा है जैसे आप बिना नियमों को समझे किसी खेल में शामिल हो गए हों। चूँकि आप इन नियमों से परिचित नहीं हैं, इसलिए आप यह भी नहीं समझ पाते कि आपको जो भी कुछ मिल रहा है वह क्यों और कैसे मिल रहा है। किसी खेल को इस तरह खेलने से उसमें जल्द ही निराशा होने लगती है, इसलिए अधिकांश लोग इसे छोड़ देने की मंशा रखते हैं।

मैं अवांछित वस्तु को प्राप्त करने से कैसे बच सकता हूँ?

जेरी : अब्राहम, लोगों को उनकी अवांछित वस्तु प्राप्त होने से कैसे बचाया जा सकता है?

अब्राहम : आप जिस वस्तु को पसंद नहीं करते, उस पर विचार न करें। आपके लिए जो भी कुछ अवांछित है, उसपर बिल्कुल विचार न करें, अन्यथा आपका अवधान उसे आकर्षित करने लगेगा। आप इसके बारे में जितना सोचेंगे, इससे जुड़ी भावनाएँ उतनी ही अधिक होती जाएँगी। यद्यपि जब आप कहते हैं कि मैं अब से इस विषय पर चिंतन नहीं करूँगा, वस्तुत: उस क्षण आप उसी वस्तु पर विचार कर रहे होते हैं। इसकी कुंजी है किसी अन्य बात पर विचार करना; कोई ऐसी वस्तु, जिसे आप पसंद करते हों। थोड़े ही अभ्यास के बाद आप अपनी भावनाओं को परखकर यह समझने में सक्षम हो जाएँगे कि आपके द्वारा विचारित विषय आपके लिए वांछित है या अवांछित।

इस सभ्य समाज में आनंद नहीं दिखता

जेरी : हम अपने समाज को सभ्य मानते हैं तथा आर्थिक व भौतिक स्तर पर हमारा काम अपेक्षा से अच्छा रहा है; लेकिन फिर भी मैं देखता हूँ कि मेरे आस-पास, सड़कों, व्यापार स्थल तथा सभी जगह लोग खुश नहीं हैं। इसका कारण संभवत: वही है, जो आपने बताया कि उनमें इच्छाएँ तो बहुत हैं, लेकिन उनपर प्रबल विश्वास नहीं है।

अब्राहम : अधिकांश लोगों में उसी तरह के स्पंदन उत्पन्न होते हैं, जैसा वे देख रहे होते हैं। जैसे ही वे कोई ऐसी

वस्तु देखते हैं, जो उन्हें पसंद हो तो उन्हें आनंद की अनुभूति होती है; लेकिन अपनी नापसंद वस्तु देखकर उन्हें आनंद का अहसास नहीं होता। इनमें से अधिकांश लोग मानते हैं कि वे इन भावनाओं को इसलिए काबू नहीं कर सकते, क्योंकि इन भावनाओं का जन्म जिन परिस्थितियों से हुआ है, वे उनके नियंत्रण से बाहर हैं। वे मानते हैं कि उनका अपने अनुभवों पर नियंत्रण न होने के चलते ही उनमें आनंद की कमी दिखाई देती है। हम आपको बता दें कि यदि आप उनमें आनंद की कमी को लगातार देखते रहेंगे तो आपका भी वही हाल हो जाएगा।

मैं और अधिक भावपूर्वक इच्छा करना चाहता हूँ

जेरी : आपने कहा था कि हमारी इच्छा में जोश हो तो हमारे विश्वास का मजबूत होना आवश्यक नहीं। मैं आपकी बताई इस कार्यशाला द्वारा अपनी इस भावपूर्ण इच्छा को कैसे जाग्रत् कर सकता हूँ।

अब्राहम : हर वस्तु की कहीं से शुरुआत होती है। दूसरे शब्दों में कहें, तो हमसे बात करनेवाले बहुत से लोग पूछते हैं—अब्राहम, मैं आपकी बात समझ गया हूँ; लेकिन मैं तो यह भी नहीं जानता कि मैं चाहता क्या हूँ। तब हम कहते हैं कि शुरुआत में यह कहें, मैं जानना चाहता हूँ कि मैं क्या चाहता हूँ। इस कथन को बोलने से आप एक ऐसे चुंबक में बदल जाएँगे, जो आपके निर्णय लेने हेतु हर तरह के डेटा को आकर्षित करेगा। कहीं से भी शुरुआत करें, इसके बाद आकर्षण का नियम आपके सामने उदाहरण व विकल्प पेश करेगा। आप उन विकल्पों पर जितना अधिक विचार करेंगे, आप उन भावनाओं से उतने ही परिपूर्ण होते जाएँगे।

किसी भी विषय पर ध्यान केंद्रित करने से वह और अधिक विकसित व मजबूत होता जाएगा, साथ ही उससे जुड़ी भावनाएँ भी बढ़ती जाएँगी। जब आप अपनी इच्छा पर विचार करते हुए इस तसवीर को और विवरणात्मक बनाते जाएँगे तो ये विचार और अधिक बलवान् बन जाएँगे। लेकिन यदि आप किसी वस्तु पर विचार करते समय उसके फिलहाल आपके पास न होने पर विचार करेंगे तो इसके बाद आप विचार करेंगे कि उसका होना कितना आनंदपूर्ण होगा। याद रखिए, यह आपको बहुत महँगा पड़ेगा और आप में इसे सँभालने की क्षमता नहीं है। विचारों में डाँवाँडोल होने से आपकी भावनाएँ कमजोर पड़ जाएँगी, जिससे आपकी विचारों की शक्ति भी घट जाएगी।

क्या मैं प्रतिकूल विचारों को त्याग सकता हूँ?

जेरी : क्या कोई व्यक्ति किसी विशिष्ट वांछित दिशा में सृजन कर सकता है, जबकि उसे विश्वास दिलाया गया हो (अन्य लोगों द्वारा) कि उसका भविष्य किसी अन्य दिशा में सृजन करना है?

अब्राहम : यदि उसकी इच्छा होगी तो वह ऐसा कर सकेगा। दूसरे शब्दों में, इससे पूर्व हमने जिस माँ की कथा का उल्लेख किया था, उसे समाज ने सिखाया था और वह अपने अनुभव से ही जानती थी कि वह इतने भारी वाहन को नहीं उठा सकती; लेकिन जब यह इच्छा बहुत तीव्र हो गई (जब उसका बच्चा संकट में था) तो उसमें यह करने का सामर्थ्य आ गया। इस तरह जब इच्छा बहुत प्रबल हो तो वह विश्वास की भी अवहेलना कर सकता है। विश्वास बहुत शक्तिशाली होते हैं। उनमें परिवर्तन की प्रक्रिया बहुत धीमी होती है; लेकिन उन्हें बदला जा सकता है।

जैसे-जैसे आपको अच्छे अनुभव प्राप्त होते रहेंगे, आप इन्हें खोजकर सक्रिय कर सकते हैं। तब आकर्षण का नियम उसपर प्रतिक्रिया देता है और कुछ ही समय बाद आपके नए जीवन में विचार में हुए ये बदलाव प्रतिबिंबित होने लगेंगे। यदि आप इस विचार पर कायम रहेंगे कि आप केवल उन्हीं वस्तुओं पर विश्वास करेंगे, जो वर्तमान तथ्यात्मक प्रमाणों पर आधारित हों। तो आप इनमें बदलाव नहीं कर सकते; लेकिन यदि आप यह समझ जाएँगे कि अपने विचारों पर पुन: ध्यान केंद्रित करें और आकर्षण के नियम को नए विचार पर प्रतिक्रिया देने से नए परिणाम

प्राप्त होंगे, तब आपको सोद्देश्य सृजन की शक्ति का अहसास होगा।

क्या पूर्व-जन्म में विश्वास रखने से मेरा वर्तमान जीवन प्रभावित होता है?

जेरी : क्या हमारे पूर्व जन्मों के कोई भी विचार (या विश्वास) हमारे वर्तमान जीवन के भौतिक अनुभवों की परिस्थितियों के रचयिता या रचना करने में सक्षम हैं?

अब्राहम : आपका अस्तित्व निरंतर विकसित हो रहा है। आपका आंतरिक अस्तित्व आपके पिछले सभी जन्मों की पराकाष्ठा है। आपका आंतरिक अस्तित्व आपके अस्तित्व की पात्रता व मूल्य पर विश्वास ही नहीं करता, बल्कि इनसे परिचित भी है। इसलिए जब आप ऐसे विचारों को चुनते हैं, जो आपके आंतरिक अस्तित्व से सहमत हों तो आप इस ज्ञान की स्पष्टता को समझ सकेंगे।

तथापि आपके किसी भी पिछले भौतिक अनुभव के विवरण से आपके वर्तमान भौतिक अनुभव प्रभावित नहीं होते। इस बात पर बहुत भ्रम है, जिसका मुख्य कारण वे लोग हैं, जो इस बात को स्वीकार करने को तैयार नहीं कि अपने अनुभवों का वे स्वयं निर्माण करते हैं। वे कहते हैं—इस जीवन में मैं मोटा हूँ, क्योंकि पिछले जीवन में मैं भूख से मरा था। इसीलिए हम कहते हैं—आपकी आज की स्थिति पर पिछले जन्म के अनुभवों का कोई प्रभाव तब तक नहीं होता, जब तक आप इसके प्रति जागरूक होकर उसपर ध्यान न देने लगें।

क्या मेरी नकारात्मक प्रत्याशा से दूसरों के हित प्रभावित होते हैं?

जेरी : यदि हम अपने प्रियजनों के भले के लिए उनके साथ कुछ बुरा होने की नकारात्मक आशंकाओं से जुड़े विचार करते हों तो उनके जीवन में किसी समस्या के होने के विचार से हम उन्हें नुकसान पहुँचा सकते हैं?

अब्राहम : आप किसी के लिए अनुभव का निर्माण नहीं कर सकते, क्योंकि आप उन्हें अपने लिए आकर्षण के बिंदु के निर्माण हेतु स्पंदन प्रदान नहीं कर सकते; लेकिन जब आप किसी बात पर बहुत लंबे समय तक ध्यान केंद्रित किए रहते हैं तो आपके विचार बहुत शक्तिशाली हो जाते हैं। आप में उनके प्रति इतनी शक्तिशाली भावनाएँ उदित हो जाती हैं कि आप जो कुछ भी सोच रहे होते हैं, उन्हें प्रभावित करने लगते हैं।

याद रखिए, अधिकांश लोग जो कुछ भी देखते हैं, उनमें प्रतिक्रिया-स्वरूप वैसे ही स्पंदन उत्पन्न हो जाते हैं। यदि वे आपके चेहरे पर अपने लिए चिंता देखते हैं या आपकी चिंता व्यक्त करती बातों पर ध्यान देते हैं तो इससे उनका झुकाव उस दिशा में हो जाता है, जो उन्हें पसंद नहीं है।

यदि आप अन्य लोगों को लाभ पहुँचाना चाहते हैं तो उन्हें उस रूप में देखें जैसा वे बनना चाहते हैं। आप उन्हें प्रेरित करने के लिए बस, इतना ही कर सकते हैं।

क्या मैं अन्य लोगों द्वारा की गई पूर्व प्रोग्रामिंग को मिटा सकता हूँ?

जेरी : यदि कोई व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति के दिमाग को किसी विशेष मान्यता के मुताबिक प्रोग्राम कर दे, उस दूसरे व्यक्ति को बाद में महसूस हो कि अब उसे वह मान्यता स्वीकार्य नहीं है तो वह व्यक्ति उन मान्यताओं को कैसे हटा सकता है?

अब्राहम : आपको मुख्यत: दो प्रकार के नकारात्मक प्रभावों द्वारा बाधित किया जा सकता है। पहला, दूसरों से प्रभावित होना; दूसरा, आपका स्वयं अपनी आदतों से प्रभावित होना। आप में विचार करने का एक पैटर्न होता है, जिसके चलते आपका झुकाव नई इच्छाओं से सामंजस्य रखनेवाले नए विचारों को सोचने की जगह बहुत सरलता

से पुराने पारंपरिक पैटर्न की ओर हो सकता है। यह केवल थोड़ी सी शक्ति के सोद्देश्य उपयोग का मामला है। आप इसे इच्छा-शक्ति द्वारा अपने अवधान को नई दिशा की ओर पुन: संकेंद्रित करना भी कह सकते हैं।

आपके द्वारा संदर्भित प्रोग्रामिंग भी आपके किसी बात पर संकेंद्रित होने का ही परिणाम है। आकर्षण का नियम इस संकेंद्रण पर प्रतिक्रिया देता है। तब आपके ध्यानार्थ वस्तु और अधिक प्रबल हो जाती है। आप जिसे प्रोग्रामिंग कह रहे हैं, वास्तव में वह आपके समाज का केवल एक सकारात्मक एकीकरण ही है। हालाँकि इनमें से कुछ आपके निजी विकास में वास्तव में बाधक बन सकते हैं। समय बीतने के साथ अभ्यास द्वारा आप इनके बीच अंतर पहचानने लगेंगे। तत्पश्चात्, आप अपने विचारों को अपनी इच्छा के अनुरूप मोड़ दे सकेंगे। वास्तव में, सोद्देश्य सृजन का यही कार्य है।

मेरा शक्ति का केंद्र वर्तमान में निहित है?

जेरी : अब्राहम, सेठ की पुस्तक का वचन है—आपकी शक्ति का केंद्र वर्तमान में निहित है। आप इसका क्या अर्थ समझते हैं?

अब्राहम : आप अभी जो कुछ भी विचार कर रहे हैं या अतीत में कभी किया हो और या फिर भविष्य में कभी करेंगे, उन सभी स्पंदनों का असर आपके वर्तमान पर पड़ता है। इसी तात्कालिक वैचारिक स्पंदन पर आकर्षण का नियम हमेशा प्रतिक्रिया देता है। इसलिए आपकी निर्माण की शक्ति वर्तमान में ही निहित है।

किसी व्यक्ति के साथ वर्षों पहले हुई कोई बहस या दस वर्ष पहले हुई किसी की मृत्यु आपको आज भी याद हो सकती है। लेकिन चूँकि आप उस बहस को आज याद कर रहे हैं, इसलिए उसके स्पंदन आज सक्रिय हुए हैं तथा आपका तात्कालिक आकर्षण के बिंदु पर उससे आज प्रभावित हो रहा है।

सबसे पहली नकारात्मक बात कैसे घटती है?

जेरी : मैं अकसर यह देखकर चकित रहता हूँ कि पहली बीमारी या कोई भी सबसे पहली नकारात्मक बात किस तरह घटित होती है। क्या यह सत्य है कि सभी कुछ सबसे पहले विचारों में उत्पन्न होता है? दूसरे शब्दों में, जैसे बिजली के प्रकाश का विचार आने के बाद बिजली का प्रकाश सामने आया, उसी तरह रोगों या अच्छी व उत्साहवर्धक चीजों की अगली सीढ़ी या विचार हमारे पूर्व के विचारों का अगला कदम है?

अब्राहम : आपने जिन भी चीजों को अच्छा या बुरा माना हो, वे सभी आपकी वर्तमान स्थिति से मात्र एक तार्किक कदम आगे हैं।

आपके विचारों के सबसे पहले उत्पन्न होने का कथन बिल्कुल सही है। सबसे पहले विचार होता है, फिर यह विचार आकार ले लेता है। तत्पश्चात् यही विचार वास्तविक बन जाता है। आपकी वर्तमान स्थिति अनुभवों का वह मंच है, जो आपके विचारों को आगे से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है।

जब आप सकारात्मक व नकारात्मक आकांक्षा के बीच चयन कर सकते हैं, लेकिन दोनों ही मामलों में आकर्षण का नियम इन दोनों विचारों को तब तक शक्ति प्रदान करता रहता है, जब तक वे प्रत्यक्ष नहीं बन जाते। बस, आपको इन विचारों की ओर कुछ अधिक उद्देश्यपूर्ण होना पड़ेगा। आपके पहले व हलके ध्यान देने से कुछ भी वास्तविक नहीं होता। किसी भी विषय को वास्तविक होने लायक पर्याप्त शक्ति प्राप्त करने में समय लगता है। इसी तरह वांछित एवं अवांछित—दोनों तरह की चीजों में वृद्धि होती है। दूसरे शब्दों में, व्यक्ति रोगों पर जितना अधिक विचार करेगा, उसका रोग और अधिक बढ़ेगा तथा तीव्र होता जाएगा।

क्या कल्पना ही मानसिक चित्रण नहीं होती?

जेरी : अब्राहम, आपके अनुसार कल्पना का क्या अर्थ होता है? आप इससे क्या समझते हैं?

अब्राहम : विभिन्न विचारों के मिश्रण व संदेश ही कल्पना होते हैं। यह किसी घटना को देखने जैसा ही है। कल्पना में आप वर्तमान वास्तविकता को देखने की जगह तसवीरों की रचना करते हैं। कुछ लोग इसे मानसिक चित्रण या विजुअलाइजेशन कहते हैं। हम इसका सूक्ष्म भेद पेश करते हैं। यह मानसिक चित्र वस्तुत: आपके द्वारा देखी गई किसी चीज की स्मृति होती है। कल्पना से हमारा अभिप्राय अपने मस्तिष्क में इच्छित सामग्री के सहयोग से इच्छित परिदृश्य के निर्माण हेतु सोद्देश्य एकत्रीकरण करना है। दूसरे शब्दों में, प्रेरणादायक सकारात्मक भावनाओं के निर्माण पर ध्यान केंद्रित करना ही कल्पना करना है। जब हम 'कल्पना' शब्द पर विचार करते हैं तो हम वस्तुत: सोद्देश्य सृजन द्वारा अपनी वास्तविकता का निर्माण कर रहे होते हैं।

जेरी : जिस व्यक्ति ने किसी वस्तु को अभी तक नहीं देखा हो, जैसे अपना मनपसंद जीवन साथी पाना, संतान को जन्म देना या जैसा वे हमेशा चाहते थे, वैसे छुट्टियाँ बिताना, तो वह उनकी कल्पना या उनका मानसिक चित्रण कैसे कर सकता है?

अब्राहम : आप अपने आस-पास की दुनिया में स्वयं को अच्छे लगनेवाले जीवन के पहलुओं को सोद्देश्यपूर्वक चुनें और उनपर विचार करें। आपको दी गई कोई मीठी सी मुसकान या किसी का खूबसूरत मकान और ऐसी ही बहुत सी चीजों पर ध्यान दें। इस दुनिया में आपको जिस भी चीज में आनंद आता हो, उसे मस्तिष्क या कागज पर लिख लें और अपने दिमाग में इन सभी चीजों का मिश्रण तैयार करें, इससे जुड़े परिदृश्यों की रचना करें और जीवन का स्वयं को अच्छा लगनेवाले संस्करण तैयार करें। किसी संपूर्ण आदर्श की खोज न करें, क्योंकि अपनी अनूठी वास्तविकता का निर्माण करनेवाले आप विशिष्ट व्यक्ति हैं।

कुछ समय बाद ही आप यह जान जाएँगे या समझ सकेंगे कि इस कल्पना की कला द्वारा आपने अपने अनुभवों में शामिल होने के लिए आनंददायक परिणामों का मार्ग खोल दिया है; साथ ही यह कल्पना की कला अपने आप में भी बहुत मनोरंजक व मजेदार है। जब आप कहना शुरू करते हैं कि मैं जानना चाहता हूँ कि मैं क्या चाहता हूँ तो नियम के मुताबिक आप सभी प्रकार के उदाहरणों को अपनी ओर आकर्षित करना शुरू कर देते हैं।

आप इस डेटा को एकत्रित करते हैं और प्रतिदिन अपनी मुख्य आकांक्षा को इनमें से अपनी पसंद की वस्तुएँ चुनने का कार्य सौंप देते हैं। इसके बाद आपको अपने आस-पास वे लोग दिखने लगते हैं, जिनके पास वही लक्षण व अभिलक्षण होते हैं, जिन्हें आप अपने जीवन साथी या सहयोगी या कार्य में देखना चाहते हैं। जो हर विषय में आपका संपूर्ण रोल मॉडल हो सकता है, वह और कहीं नहीं है, बल्कि वास्तव में उसके रचयिता आप स्वयं हैं।

कई बार हम सुनते हैं कि लोग कहते हैं, मैं अमीर होना चाहता हूँ। तभी मेरी मुलाकात एक ऐसे व्यक्ति से हुई, जो अमीर तो है, लेकिन उसका स्वास्थ्य व विवाहित जीवन बिल्कुल बरबाद है। इस कारण अब मैं अमीर नहीं बनना चाहता। ऐसे में हम कहते हैं, यदि आप ठीक समझें तो उसके अमीर होने का डेटा संगृहित कर लें तथा उसके खराब स्वास्थ्य व विवाहित स्थिति को त्याग दें।

जेरी : अर्थात् हम जीवन साथी या संतान या फिर कार्य से जुड़े अपने सभी मनपसंद इच्छित अभिलक्षणों को जोड़कर एक मानसिक चित्र तैयार कर सकते हैं?

अब्राहम : हाँ, दरअसल कार्यशाला का यही उद्देश्य है। यह ऐसा स्थान है, जहाँ आपका ध्यान भंग नहीं होता और जहाँ आप अपनी मानसिक तसवीरों का निर्माण कर सकते हैं।

जेरी : यानी वह ऐसी वस्तु होना आवश्यक नहीं है, जो पहले से ही मौजूद हो। यह केवल वह भी हो सकती है,

जिसे आप अनुभव करना चाहते हों?

जब आप अपनी कार्यशाला में बैठें होंगे तो अधिकांश मामलों में ऐसा होता है कि ये आप तक तुरंत नहीं पहुँच पाते। जब यह छवि आपके मस्तिष्क में स्पष्ट तौर पर बन जाएगी तो आपको स्वत: ही पता चल जाएगा, क्योंकि आपको इसके प्रति उत्साह की अनुभूति होगी। याद कीजिए कि कभी किसी प्रोजेक्ट पर काम करते हुए उसपर विचार कर रहे थे। आप पूरी तरह उससे संबंधित विचारों में डूबे थे। अचानक आप बोल उठे, 'अरे वाह, क्या बढ़िया विचार आया!' अच्छा विचार सूझने की यह अनुभूति ही आपके सृजन का आरंभिक बिंदु है। दूसरे शब्दों में, आप इन विचारों को अपने मस्तिष्क में तब तक मथते रहे, जब तक आप विचारों के किसी विशिष्ट मिश्रण पर सुनिश्चित नहीं हो गए। आपके आंतरिक अस्तित्व ने इसके प्रति भावनाएँ व्यक्त कीं—हाँ, यही है। तुम्हें यह मिल ही गया! इस तरह कार्यशाला का केंद्रबिंदु सभी विषयों पर तब तक विचार करना है, जब तक आपको किसी बेहतरीन विचार की उत्तेजना महसूस न होने लगे।

जेरी : यदि हमारे द्वारा मानसिक चित्रण की गई शक्तिशाली आकांक्षा प्रत्यक्ष नहीं हुई तो इसका मुख्य कारण क्या हो सकता है?

अब्राहम : यदि आप अपनी आकांक्षा के मानसिक चित्र का निर्दोष अवलोकन करेंगे तो वह अवश्य वास्तविक बनेगी और यह कार्य काफी तेज गति से होगा। मानसिक चित्रण की निर्दोषता ही इसकी कुंजी है। हमारी इस बात का आशय अपनी इच्छा के संबंध में पूरी निर्दोषता से विचार करना है। जब आप कहते हैं, मुझे यह चाहिए, लेकिन...जैसे ही आपने 'लेकिन' का दुमछल्ला लगाया, आपने इसे नकार दिया या इस विचार की भ्रूण-हत्या कर दी। प्राय: आप अपनी इच्छा के वास्तविक बनने जितनी संख्या में ही उन विचारों का भी पोषण कर देते हैं, जो आपकी यह इच्छा पूरी न होने से जुड़े हों। यदि आपको कुछ भी प्राप्त होने में देरी होती है तो इसका केवल एक कारण है। आपका ध्यान इसे प्राप्त करने से कहीं अधिक इसकी कमी पर केंद्रित है।

जब आप अपनी आकांक्षा को खोज लें तो इसके प्राप्त होने पर तब तक सोद्देश्य विचार करते रहें, जब तक यह आपको मिल नहीं जाती। इस तरह आप जो कुछ भी चाहते होंगे, उसका सार आपको तुरंत ही प्राप्त हो जाएगा। यदि आप अपना समय 'क्या है' की वास्तविक स्थिति पर लगाने की जगह पूरी निर्दोषता से जो आपको चाहिए, वह प्राप्त होने पर लगाएँ तो आप अपनी मनचाही वस्तु के 'क्या है' की जगह उस वस्तु को आकर्षित कर सकेंगे। यहाँ आपको केवल अपने चुंबकीय आकर्षण के बिंदु में ही परिवर्तन करना होगा।

क्या धैर्य रखने की सलाह देना ठीक है?

जेरी : अब्राहम, धैर्य रखने की सलाह देने के बारे में आपका क्या विचार है?

अब्राहम : जब आप आकर्षण के नियम को समझकर अपने विचारों का सोद्देश्य निर्देशन आरंभ कर देते हैं तो आपकी इच्छित वस्तुएँ आपके अनुभव में उतरने के लिए तेजी व स्थिरता से प्रवाहित होने लगती हैं। इसके लिए धैर्य रखना आवश्यक नहीं है।

हमें किसी को भी धैर्य रखना सिखाने में कोई रुचि नहीं है, क्योंकि इसका यह अर्थ निकाला जाता है कि काम बनने में बहुत लंबा समय लगता है, जो सच नहीं है। काम बनने में तभी लंबा समय लगता है, जब आपके विचारों में विरोधाभास हो। जब आप कभी आगे बढ़ते हैं तो फिर पीछे लौट जाते हैं और फिर आगे बढ़ते हैं तथा फिर पाँव पीछे खींच लेते हैं। इस तरह आप जहाँ पहुँचना चाहते हैं, वहाँ कभी नहीं पहुँच पाते; लेकिन जब आप कदम वापस लौटाने की जगह आगे बढ़ते जाते हैं, तब अपने इच्छित स्थान पर तुरंत पहुँच जाते हैं। इसमें धैर्य रखने की कोई

आवश्यकता नहीं है।

मैं बहुत बड़ा परिवर्तन करना चाहता हूँ

जेरी : जहाँ हम अभी खड़े हैं, वहाँ से छोटे कदम बढ़ाना सरल है। इसके लिए हमें जो हम कर रहे हैं, हम जो हैं तथा हमारे पास जो कुछ भी है, उसमें थोड़ी सी वृद्धि करनी होगी; लेकिन बहुत बड़ा परिवर्तन लाने के लिए हमें क्या करना होगा? दूसरे शब्दों में, कुछ ऐसा प्राप्त करना, जो हमारी अब तक की आकांक्षा से कहीं अधिक हो। कोई व्यक्ति यह कैसे कर सकता है?

अब्राहम : अच्छा है। अब आप मुख्य प्रश्न पर पहुँच गए हैं। इसका कारण यह है कि आपके लिए छोटे कदम लेते हुए आगे बढ़ना इसलिए सरल है, क्योंकि इससे आप अपनी वर्तमान की मान्यताओं पर कायम रहते हुए उन्हें ही थोड़ा सा आगे बढ़ाते हैं। आप अपने विश्वास में आमूल-चूल परिवर्तन नहीं करते। आप बस, उनमें थोड़ी सी वृद्धि कर देते हैं। सामान्यत: बड़े परिवर्तन का अर्थ है कि अपनी वर्तमान मान्यताओं को छोड़कर नई मान्यताओं को अपना लेना।

विश्वास में वृद्धि व समीकरणों का एक हिस्सा पूरा करने से ही बड़ा परिवर्तन नहीं हो सकता। इच्छा के भाग को व्यापक करने से ही बड़ा परिवर्तन हासिल करना संभव है।

क्या आप इसपर सहमत नहीं होंगे कि जिस माँ ने अपने बच्चे पर से वाहन को हटा दिया था (हमारी बताई कहानी में) वह इसी बड़े परिवर्तन का उदाहरण है? यदि वह किसी व्यायामशाला में कसरत कर यह स्थिति प्राप्त करना चाहती तो उसे अपनी शक्ति पर यह विश्वास जमने में लंबा समय लग जाता; लेकिन यहाँ उसकी इच्छा-शक्ति ने एक क्षण में ही उसमें यह बड़ा परिवर्तन कर दिया।

हम बड़े परिवर्तन के समर्थक नहीं हैं, क्योंकि इस हेतु आप में प्रबल प्रतिरोध होना आवश्यक है। इससे आपकी इच्छाओं को इतनी नाटकीय प्रेरणा मिले कि वह चमत्कारी परिणाम दे सके। ऐसे परिणाम सामान्यत: अस्थायी होते हैं, क्योंकि आपके विश्वास का संतुलन आपको पुन: वहीं पहुँचा देता है, जहाँ से आपने आरंभ किया था। विश्वास का इच्छाओं की ओर उत्तरोत्तर पुल बनाना सृजन की सबसे संतोषप्रद विधि है।

जेरी : एक बात और बताइए—हम अपनी इच्छाओं के अनुरागी कैसे बन सकते हैं? हम अपने में और अधिक पाने की चाह कैसे पैदा करें?

अब्राहम : अपने विचारों को अपनी इच्छाओं की दिशा में बढ़ाएँ। इसके बाद आकर्षण का नियम उससे जुड़ी और अधिक जानकारी, अधिक डेटा व सृजन के लिए अधिक परिस्थितियाँ प्रदान करने लगेगा।

देखिए, यह एक नैसर्गिक प्रक्रिया है कि आप जिसे प्राप्त करना चाहते हों, उसपर दृष्टि डालने पर आपको स्वयं में शक्ति व सकारात्मक भावनाओं का अहसास होता है। इसमें जरूरी है कि आप अपनी इच्छाओं को अपने विचारों पर टिकाए रखें। यदि संभव हो तो ऐसे स्थानों पर जाएँ, जहाँ आपकी वांछित वस्तु मौजूद हो। यह आपका स्वयं को बेहतर महसूस करवाने का सोद्‌देश्य प्रयास होगा और चूँकि आप अच्छा महसूस कर रहे होंगे तो जो कुछ भी अच्छा होगा (आपकी दृष्टि में), वह आपकी ओर आकर्षित होना आरंभ हो जाएगा।

जब आप किसी चीज पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो आकर्षण का नियम इसके प्रति अनुराग उत्पन्न कर देता है। यदि आपको ऐसा लग रहा है कि आपको अपनी इच्छाओं तथा सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाने में बहुत मेहनत करनी पड़ रही है तो इसका कारण यह है कि आप अपनी इच्छाओं पर विचार करने के साथ ही उसकी विपरीत स्थितियों पर भी विचार कर रहे हैं। इस तरह आप उनकी स्थिर व अग्रिम गति को बाधित कर देते हैं।

wikiblogg.com

क्या बड़े कामों में सफल होना कठिन है?

जेरी : आपके अनुसार इसके पीछे क्या कारण है कि लगभग सभी लोग यही मानते हैं कि वे छोटी चीजें तो प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन बड़े कार्यों में सफल होना उनके वश की बात नहीं है?

अब्राहम : इसका कारण उन लोगों को इस नियम की समझ न होना है। वे 'क्या हो सकता है' के स्थान पर 'क्या हो रहा है' पर ही अटके रहते हैं। इन नियमों को समझने के बाद आप समझ जाते हैं कि एक किला बनाना उतना ही सरल है, जितना एक बटन बनाना। दोनों एक जैसे ही हैं। जितना सरल 10 लाख डॉलर कमाना है, उतनी ही सरलता से 100 करोड़ डॉलर भी कमाए जा सकते हैं। यह एक ही नियम का दो विभिन्न आकांक्षाओं की पूर्ति हेतु एक जैसा उपयोग करना है।

क्या मैं इन सिद्धांतों को अन्य लोगों के समक्ष प्रमाणित कर सकता हूँ?

जेरी : जब कोई व्यक्ति किसी दूसरे को इन नियमों या सिद्धांतों की प्रामाणिकता दिखाने के लिए इनका परीक्षण करते हुए कहे, मैं तुम्हें दिखाता हूँ कि इससे क्या हो सकता है, तो क्या इससे आकर्षण के नियम की कार्य-साधकता पर कोई प्रभाव पड़ेगा?

अब्राहम : किसी बात को प्रमाणित करने के लिए आपको बहुधा ऐसे कार्य करने पड़ते हैं, जो आप नहीं करना चाहते। जब आप ऐसा करते हैं तो आप स्वयं में उसी प्रकार के स्पंदन को सक्रिय कर देते हैं, जिससे आपको अपनी इच्छित वस्तु प्राप्त करने में और अधिक कठिनाई होती है। यदि उनका संदेह बहुत दृढ़ हो तो इससे आपके मन में भी संदेह हो सकता है, जो अंतत: हताशा भरा साबित होगा।

आपको किसी के सामने कुछ भी प्रमाणित करने की आवश्यकता नहीं है। आप जो हैं, वही रहें; जैसे जी रहे हैं, वैसे ही जिएँ और अन्य लोगों के उत्थान हेतु प्रत्यक्ष उदाहरण बनें।

अपनी योग्यता को साबित करना क्यों आवश्यक है?

जेरी : अब्राहम, इस भौतिक शरीर में हममें से बहुत से लोगों के लिए अपने साथ हुई भलाई को साबित करना क्यों आवश्यक होता है?

अब्राहम : इसके पीछे कुछ अंशों में मनुष्यों के बीच व्याप्त संसाधनों की कमी की मिथ्या धारणा है। इस कारण वे यह समझते हैं कि अन्य लोगों के स्थान पर उन्हें ये क्यों प्राप्त हुए हैं। अनुपयुक्तता पर विश्वास करना इसका एक और कारण है। आपके इस भौतिक आयाम में एक बहुत दृढ़ अवधारणा है, जो कहती है—आप इसके योग्य नहीं हैं और आप यहाँ अपनी योग्यता साबित करने आए हैं।

आप यहाँ अपनी योग्यता साबित करने नहीं आए हैं। आप योग्य हैं। आप यहाँ आनंददायक विकास को अनुभव करने आए हैं। निश्चित ही आप यह कार्य अपनी इच्छा-शक्ति व स्वीकार्यता की शक्ति तथा यहाँ हम जिन नियमों पर चर्चा कर रहे हैं और जिनके लिए आप इस वास्तविक समय-स्थान पर आए हैं, उन्हीं के द्वारा इन्हें अंजाम देते हैं। इस तरह आपकी यहाँ उपस्थिति आप जो चाहें, करें या इच्छा रखें, उसकी योग्यता या उपयुक्तता का प्रमाण है।

यदि आप यह समझ जाएँ कि आपको अपनी अनुपयुक्तता का यह कारण इसलिए बुरा लग रहा है, क्योंकि आपके इस विचार से आपका आंतरिक अस्तित्व सर्वथा असहमत है और आपको अपने विचारों की दिशा में सुधार का प्रयास करना चाहिए, लेकिन यदि आप यह नहीं समझे तो आप सदा बेचैन रहेंगे, दूसरों को प्रसन्न करने में लगे रहेंगे। चूँकि आपको उनकी बातों में कोई सामंजस्य नहीं दिखेगा, अंततोगत्वा आप अपना मार्ग खो देंगे।

जब आप स्वयं को न्यायसंगत सिद्ध करना चाहते हैं, तब आप अपने नकारात्मक रूप में होते हैं। इसलिए अन्य लोगों को विश्वास दिलाने की जगह आपका स्वयं का इसपर विश्वास होना आवश्यक है, आपको ऐसा करने की कोई आवश्यकता नहीं है। यही ठीक रहेगा।

अब्राहम की विधि में श्रम व क्रियाएँ किस तरह फिट होती हैं?

जेरी : मैं ऐसे बहुत से लोगों को जानता हूँ, जिन्हें अपने जीवन में बेहतरीन परिणाम मिले हैं। उन लोगों के साथ आर्थिक, पारिवारिक व स्वास्थ्य के विषयों में बहुत सी आनंददायक चीजें हुई हैं; जबकि उन्होंने उन वस्तुओं को प्राप्त करने के लिए कभी कोई शारीरिक श्रम नहीं किया। उन लोगों ने कड़ी मेहनत करने पर भी बहुत कम प्राप्त करनेवाले बहुत से अन्य लोगों से बहुत कम श्रम किया है, तो आपके अनुसार अपनी इच्छा को पूरा करने हेतु किए जानेवाले शारीरिक श्रम या क्रियाओं में आपकी विधि में वे कहाँ फिट होते हैं?

अब्राहम : आप इस जगत् में कार्यों द्वारा सृजन करने नहीं आए हैं, बल्कि आपके कार्य ऐसे होने चाहिए, जिनके द्वारा आपने अपने विचारों द्वारा जो कुछ भी प्राप्त किया है, उसका आनंद ले सकें। जब आप अपने विचारों के सोद्देश्य पोषण के लिए समय निकालते हैं। अपनी इच्छाओं व विचारों की मान्यताओं व आकांक्षाओं के बीच सामंजस्य की शक्ति को पहचानते हैं तो आकर्षण का नियम आपको वह परिणाम देता है, जो आप पाना चाहते हों। यदि आप इन्हें समय पर अनुकूलित नहीं करते तो इस असमानता की दुनिया के किसी भी कार्य द्वारा क्षतिपूर्ति नहीं की जा सकती।

विचारों से अनुकूलित हुए कार्य आनंददायक श्रम होते हैं। वहीं प्रतिकूल विचारों द्वारा किए गए कार्यों में कड़ी मेहनत करने के अलावा वे संतोषप्रद भी नहीं होते तथा उनके परिणाम भी सुखद नहीं होते। जब आप में प्रयासों में वाकई खुशी से कूदने की अनुभूति हो तो इसका साफ अर्थ है कि इस समय आपके विचार आपकी इच्छाओं के विपरीत नहीं हैं। जब आपको कोई कार्य करने में कठिनाई महसूस हो या आपके किए गए प्रयासों से वांछित परिणाम न मिलें तो इसका कारण यह है कि आपके विचार व आपकी इच्छाओं में अंतर है।

फिलहाल आप मुख्यत: भौतिक कार्यों पर निर्भर रहनेवाला अस्तित्व हैं, क्योंकि आपको विचारों की शक्ति के बारे में कोई जानकारी नहीं है। जब आप अपने विचारों का उचित तरीके से सोद्देश्य उपयोग करने लगेंगे तो आपके करने के लिए अधिक कुछ कार्य नहीं बचेगा।

क्या मैं आनेवाली परिस्थितियों का मार्ग बना रहा हूँ?

प्राय: लोग हमसे कहते हैं, 'अब्राहम' मैं कुछ करना चाहता हूँ। मैं अब केवल बैठ कर विचार नहीं कर सकता। हम मानते हैं कि आपका जीवन प्रगति पर रहे, इसलिए आपका श्रम करना आवश्यक है; लेकिन यदि हम आपकी जगह होते तो हम आज से ही अपने लिए महत्त्वपूर्ण वस्तुओं पर सोद्देश्य विचार करना आरंभ कर देते। जब हम स्वयं को अपने लिए अवांछित वस्तुओं पर विचार करता पाते (ऐसे विचार, जिनके साथ नकारात्मक भावनाएँ जुड़ी रहती हैं) तो हम रुककर उस विषय पर अच्छे महसूस होनेवाले तरीके से विचार करने का प्रयास करते, जिसके बाद जल्द ही सब ओर चीजें ठीक होना आरंभ हो जाएँगी।

मानिए कि आप एक सड़क पर जा रहे हैं और आप किसी तगड़े व्यक्ति को किसी कमजोर आदमी को पीटते देखते हैं। ऐसे में आप कुछ काररवाई करेंगे! इन हालातों में आपके पास दो विकल्प हैं—या तो उस कमजोर व्यक्ति की पिटाई होने दें और वहाँ से चले जाएँ या फिर बीच-बचाव का प्रयास करें, जिसमें आपको भी चोट लगने की

WikiBlogg.Com

संभावना है। दोनों में से कोई सा विकल्प भी संतोषजनक नहीं है।

आप इन दोनों में से चाहे कोई भी रास्ता चुनें, लेकिन अपने विचारों को इस अनिर्णय की स्थित में न रखें। सामंजस्यपूर्ण जीवन बितानेवाले लोगों के जीवन की सकारात्मक तसवीरों को याद रखें और उसे अपनी कार्यशाला में ले जाएँ तथा उसी तरह के विचार व स्पंदनों को अपने भीतर सक्रिय करें। जल्द ही आकर्षण का नियम आपके सामने कभी ऐसी स्थिति नहीं आने देगा, जहाँ कोई सकारात्मक विकल्प मौजूद न हों।

जो व्यक्ति स्वयं को उद्धारक के रूप में देखता हो, जो कमजोरों की बलवानों से रक्षा करता हो, वह प्राय: ऐसे लोगों से मिलता है, जिन्हें सुरक्षा की आवश्यकता होती है। यदि आप भी इसी तरह के अनुभव चाहते हों तो इन्हीं अनुभवों पर विचार करते रहें, आकर्षण का नियम निरंतर ऐसी स्थितियाँ आपके समक्ष लाता रहेगा। लेकिन यदि आप कुछ अलग चाहते हों तो उसी पर विचार करें और आकर्षण का नियम उसे ही आपके पास ले आएगा। आपके द्वारा विचारित विषय से ही आपके भविष्य के अनुभवों का निर्माण होता है।

सृष्टि हमारी विभिन्न इच्छाओं को कैसे पूरा करती है?

जेरी : मैं अकसर लोगों को बताता हूँ कि मैंने यही देखा है कि जो लोग जीवन में जितना अधिक परिश्रम करते हैं, उनके पास धन की मात्रा उतनी ही कम होती है तथा जो लोग जितना कम काम करते हैं, उनके पास उतना ही अधिक धन होता है। लेकिन फिर भी, जिन्हें हम कठोर परिश्रम कहते हैं, वो आलू बोने, गाय दुहने या तेल निकालने के लिए गड्ढे करने जैसे कार्य किसी को तो करने ही होंगे। अब्राहम मुझे यह समझाएँ कि ये सभी कार्य किस तरह किए जाएँ कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति जो करना या बनना चाहता हो, उसके लिए हमें प्रयास करने की आवश्यकता न हो।

अब्राहम : आप जहाँ पर हैं, उसे हम पूर्णत: संतुलित ब्रह्मांड के रूप में देखते हैं। आप किसी सामग्री से भरपूर रसोई के रसोइए जैसे हैं, जिसके पास अपना मनपसंद आहार बनाने के लिए वह जो भी सामग्री सोच सकता है, वह यहाँ प्रचुर मात्रा में मौजूद है। जब आप किसी कार्य को नहीं करना चाहेंगे तो आपको यह देखकर बहुत आश्चर्य होगा कि ऐसे बहुत से लोग हैं, जो उसको करना चाहते होंगे या करने की इच्छा प्रकट करेंगे।

हमारा पूरी तरह से यह मानना है कि यदि आपका समाज अपनी इच्छा-शक्ति का उपयोग कर यह निर्णय करे कि उसे कोई विशिष्ट कार्य नहीं करना है तो आपको उसे करने का या तो कोई नया मार्ग मिल जाएगा या उसके बिना भी काम चल जाएगा। समाज के लिए यह सामान्य बात है कि वह उस बिंदु पर पहुँच जाए, जहाँ उसे किसी वस्तु की आवश्यकता ही न रहे और यह स्थिति तब तक बनी रहती है, जब तक उसकी जगह कोई अधिक नवीन व बेहतर इच्छा उत्पन्न न हो जाए।

भौतिक व अभौतिक जीवन में क्या अंतर होता है?

जेरी : हमारे इस भौतिक जीवन और आपके अभौतिक आयाम में मुख्य अंतर क्या हैं? हमारे पास धरती पर ऐसा क्या है, जो आपके पास नहीं है?

अब्राहम : आप लोग हमारा ही भौतिक विस्तार हैं। इसलिए आपकी व हमारी अनुभूतियाँ एक जैसी ही हैं। यद्यपि हम उन चीजों पर ध्यान केंद्रित नहीं करते, जिनसे आपको असुविधा महसूस हो। हमारा पूरा ध्यान इस बात पर रहता है कि आप क्या चाहते हैं। इसलिए हमें वे नकारात्मक भावनाएँ नहीं महसूस होतीं, जो आपको होती हैं।

आप में महसूस करने की वही क्षमता मौजूद है, जैसी हममें है; बल्कि आप जब सराहना या प्रेम जैसी भावनाएँ

महसूस करें तो इसका यह अर्थ है कि वर्तमान परिस्थिति को आप उसी तरह देख रहे हैं जैसे हम उसे देखते हैं।

आपको दिखनेवाली भौतिक दुनिया और आपको अदृष्ट हमारे अभौतिक जगत् में कोई अंतर नहीं है; हालाँकि अभौतिक संसार में हमारे विचार शुद्ध होते हैं। हमें जो नहीं चाहिए, उस पर विचार नहीं करते। हम किसी इच्छित वस्तु की कमी पर भी विचार नहीं करते। हम अपनी लगातार विकसित होती इच्छाओं पर अखंडित ध्यान बनाए रखते हैं।

आपकी भौतिक दुनिया पृथ्वी पर आपके ज्ञान को विकसित करने के लिए बहुत अच्छा वातावरण है; क्योंकि यहाँ आपके विचार तुरंत प्रत्यक्ष नहीं बन जाते, आपके पास उसके बीच अंतराल समय मौजूद होता है। आकर्षण की प्रक्रिया शुरू होने के पूर्व आपको अपने विचारों को स्थिर करते हुए उनके बारे में पूरी स्पष्टता (इतनी स्पष्टता कि यह भावनाओं को निर्मित कर सके) होनी चाहिए। इसके बाद भी आपको इसे अपने अनुभव में आने के लिए स्वीकार करते हुए इसकी आकांक्षा रखनी होगी। आपको मिले इस समय, अंतराल समय में आपके पास स्पष्टत: समझने का मौका होता है कि आपके लिए ये विचार कितने वांछित हैं।

यदि आप ऐसे आयाम में हों, जहाँ आप सबकुछ तुरंत प्रत्यक्ष कर सकते हों तो आपका ज्यादातर समय अपनी गलतियाँ सुधारने में व्यतीत हो जाएगा (वस्तुत: आप में से अधिकांश लोग अभी यही कर रहे हैं) और आप अपनी इच्छित वस्तुओं की रचना नहीं कर पाएँगे।

किसी भी अनचाहे विचार को वास्तविक बनने से कैसे रोका जा सकता है?

जेरी : इस टाइम जोन अंतराल में वह क्या है, जो हमारे विचारों में से अवांछित को प्रत्यक्ष होने से पहले ही उसे चुनकर बाहर निकाल देता है?

अब्राहम : अधिकांश मामलों में इसे चुनकर निकालना नहीं कहते हैं। ज्यादातर लोगों को कुछ बातें पसंद होती हैं तो कुछ बातें नापसंद भी होती हैं। अधिकांश लोगों को जीवन में सभी कुछ स्वत: प्राप्त होता है; क्योंकि वे इस खेल के सिद्धांतों को नहीं जानते। उन्हें नियमों के बारे में भी कुछ नहीं पता।

कुछ ऐसे लोग भी हैं, जो अब इन शाश्वत सार्वभौम नियमों (इस बात से हमारा मतलब है कि आपको ज्ञात न होने पर भी वे मौजूद हैं और ये प्रत्येक आयाम में उपस्थित हैं) को समझने लगे हैं। ये लोग अब जानते हैं कि अपने भावों के प्रति जागरूक रहने का उनके विचारों के प्रत्यक्षीकरण पर प्रभाव पड़ता है।

क्या मुझे प्रत्यक्षीकरण के साधनों का मानस चित्रण नहीं करना चाहिए?

जेरी : अब्राहम, जब हम अपनी इच्छा पर विचार या उसका मानसिक चित्रण कर रहे हों तो हम जो भी कुछ प्राप्त करना चाहते हों, वह हमें मिलने में उपयोग होनेवाले साधनों पर भी विचार करना चाहिए? या हम चतुराई दिखाते हुए वह हमें किस तरह मिलता है, इसकी जगह केवल परिणामों का ही मानसिक चित्रण किया करें?

अब्राहम : जब आप एक बार किसी निश्चित साधन के उपयोग का मन बना लेते हैं तो आपके उसी पर ध्यान केंद्रित रखने में कोई बुराई नहीं है।

आपके पर्याप्त मात्रा में विशिष्ट या अति विशिष्ट होने की कुंजी आपकी भावनाओं की अनुभूति है। दूसरे शब्दों में, कार्यशाला के दौरान यदि आपके विचारों की विशिष्टता आप में उत्साह या सकारात्मक भावनाएँ पैदा करती है; वहीं आपके पर्याप्त डेटा एकत्रित करने से पहले ही आपके अपनी इच्छा को अति विशिष्ट करने से आप शंकालु या चिंतित हो जाते हैं। इस तरह आपको अपनी आकांक्षाओं के संतुलन पर नजर बनाए रखने के लिए आपको अपनी

भावनाओं पर ध्यान देना होगा। इनमें विशिष्टता की मात्रा सकारात्मक भावनाओं की अनुभूति होने तक रखें, लेकिन इतना निश्चित भी न हों कि आपको नकारात्मक भावनाओं की अनुभूति होने लगे।

जब आप यह कहेंगे कि आपको क्या और क्यों चाहिए तो आप अच्छा महसूस करने लगेंगे; लेकिन जब आप अपनी इच्छा के साथ ही उसे आपको प्राप्त होने के किसी भी ज्ञात मार्ग से अनजान होते हुए भी उसके बारे में बोलेंगे तो यह निश्चित विचार आपको बहुत बुरा अनुभूत होगा। न जानते हुए भी इसे प्राप्त होने में मददगार व्यक्ति का नाम लेने, इसके प्रत्यक्ष होने का समय निश्चित करने और इसके मिलने का स्रोत निश्चित करने से इसे प्राप्त होने में सहायक नहीं, बल्कि बाधा साबित होगा। बात इतनी सी है कि आप उतना ही निश्चित हों, जितने तक आप अच्छा महसूस करते रहें।

क्या मेरी इच्छाएँ बहुत विशिष्ट हैं?

जेरी : मान लीजिए कि मैं किसी आनंददायक स्थान पर शिक्षक का कार्य करना चाहता हूँ। क्या यह कहना सही रहेगा, मैं इतिहास, गणित, दर्शन या मैं जो भी पढ़ाना चाहता हूँ, वह हाई स्कूल या किसी भी अन्य जगह पर पढ़ाने का निश्चय करता हूँ?

अब्राहम : जब आप शिक्षक बनने के कारण पर विचार करें तो कहें, मैं इस विशिष्ट ज्ञान के क्षेत्र में अन्य लोगों का उत्थान कर उन्हें आनंद के उस स्तर तक पहुँचाना चाहता हूँ, जिसे मैंने प्राप्त किया है। आपकी सकारात्मक भावनाएँ इस बात की सूचक होंगी कि आपके विचार आपके सृजन में सहायता कर रहे हैं; लेकिन यदि आप यह सोचने लगें कि मैं इस विषय में निपुण नहीं हूँ या इस वर्तमान स्कूल प्रणाली में छात्रों को कोई स्वतंत्रता नहीं है या मुझे याद है कि एक छात्र के तौर पर मैं कितना दबाव महसूस करता था या मुझे कभी अपनी पसंद का शिक्षक नहीं मिला, इन विचारों से आपको अच्छा महसूस नहीं होगा तथा इनसे जुड़ी विशिष्टता आपके आनंदपूर्ण सृजन को बाधित करेगी।

प्रश्न यह नहीं है कि आप विशिष्ट रहें कि सामान्य। मूल प्रश्न है अपने विचारों का निर्देशन करना। आपको अच्छा महसूस होनेवाले विचारों तक पहुँचना है। स्वयं को अच्छे महसूस होनेवाले विचारों तक पहुँचने के दौरान आपको अहसास होगा कि यदि आप इस प्रयास में सामान्य बने रहेंगे तो इसके प्राप्त होने की गति तीव्र हो जाती है; जब आप अच्छा महसूस करने लगें तो इसमें निरंतर कुछ जोड़ते हुए अच्छा महसूस होनेवाली विशिष्टताएँ बढ़ाते रहें। ऐसा करना तब तक जारी रखें, जब तक आप सरलता से विशिष्ट सोच रखते हुए अच्छा महसूस न करने लगें। यह सृजन की सबसे उत्तम विधि है।

जेरी : हम केवल अंतिम परिणाम के सार की ही कल्पना करें और विशिष्ट विवरणों को पूरी तरह उन्हीं पर छोड़ दें?

अब्राहम : यही इसे करने की सही प्रणाली है। इससे आपके इच्छित अंतिम परिणाम के आनंददायक होने की गति बढ़ जाएगी। आपने जो भी इच्छा की है, उसके मिल जाने की कल्पना करें। इस अच्छे अहसास से आप उन सभी विशिष्ट विचारों, लोगों, परिस्थितियों व घटनाओं को आकर्षित कर सकेंगे।

जेरी : तो आपके अनुसार हमें अंतिम परिणाम पर कितना अधिक विस्तारपूर्वक विचार करना चाहिए?

अब्राहम : अपनी इच्छाओं से संबंधित विचारों को अच्छा महसूस करते हुए जितना विस्तारपूर्वक वर्णन कर सकते हों, करें।

WikiBlogg.Com

क्या मैं किसी भी पुराने प्रतिकूल विचार को मिटा सकता हूँ?

जेरी : क्या कोई व्यक्ति वर्तमान में आनंद प्राप्त करने में बाधक बन रहे अपने पिछले अनुभवों, विचारों व मान्यताओं की स्लेट को साफ कर सकता है?

अब्राहम : आप अपने किसी भी पुराने अवांछित अनुभव को चुनकर यह धारणा नहीं बना सकते कि अब आप उसपर कभी विचार नहीं करेंगे, क्योंकि उस क्षण भी आपके दिमाग पर वही छाया होता है; लेकिन आप किसी भी अन्य बात पर विचार कर सकते हैं। जब आपका ध्यान किसी अन्य चीज पर केंद्रित हो जाएगा तो वह पुराना अवांछित अनुभव अपनी शक्ति खो देगा और समय के साथ आप भी उसे पूरी तरह भूल जाएँगे। अपने अतीत को मिटाने के कड़े प्रयासों की जगह अपने वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करें। आप आज जो भी कुछ चाहते हों, उसपर विचार करें।

व्यक्ति अपने पतन को उत्थान में कैसे बदल सकता है?

जेरी : यदि आप स्वयं को पतन की दिशा में जाता देखें, जहाँ आपको अच्छी लगनेवाली प्रत्येक महत्त्वपूर्ण चीज दूर जाती या उसका महत्त्व घटता हुआ दिखे तो उस नकारात्मक अधोगति को सकारात्मक प्रगतिशील दिशा में कैसे परिवर्तित किया जा सकता है?

अब्राहम : यह बहुत बढ़िया प्रश्न है। इस पतन का कारण आकर्षण का नियम होता है। दूसरे शब्दों में, इसकी शुरुआत बहुत थोड़े से नकारात्मक विचारों से होती है। फिर इसकी ओर तब तक विचार, लोग व चर्चा आकर्षित होते रहते हैं, जब तक यह शक्तिशाली या जैसा आप कहते हैं, इसका पतन न हो जाए। जब आपके विचारों की गहराई अत्यधिक बढ़ जाए तो इस अवांछित से आपके विचारों को हटाने के लिए बहुत शक्तिशाली अस्तित्व की आवश्यकता होती है। दूसरे शब्दों में, जब अँगूठा दुखता हो तो पाँव को स्वस्थ मानने से कुछ नहीं होता। हमारी राय यह है कि अति नकारात्मक स्थिति होने पर उस विचार को बदलने का प्रयास करने से अच्छा है कि अपना ध्यान कहीं और लगाया जाए। दूसरे शब्दों में, कुछ देर के लिए सो जाएँ, फिल्म देखने चले जाएँ, संगीत सुनें, अपनी बिल्ली को प्यार करें—अर्थात् कुछ ऐसा करें, जिससे आपके विचार परिवर्तित हो जाएँ।

जब आप अपने अनुसार पतन की अवस्था में होते हैं, तब भी आपके जीवन की बहुत सी चीजें अन्य लोगों से बेहतर होती हैं। आपके पास जो कुछ भी सर्वोत्तम हो, चाहे वह कितनी ही कम मात्रा में हो, आपके अपने विचारों को अधिक-से-अधिक वांछित चीजों की ओर मोड़ने पर आकर्षण का नियम उसमें वृद्धि कर उसे तेजी से प्रगतिशीलता की ओर ले जाएगा। आप केवल अपने विचारों को अपनी इच्छा की ओर अधिक-से-अधिक निर्देशित करके इस तेजी से होते पतन को तेज गतिवाले उत्थान में बदल सकते हैं।

एक ट्रॉफी के लिए दो लोगों में संघर्ष हो तो क्या करें?

जेरी : ट्रॉफी जीतने की किसी प्रतियोगिता में किसी एक व्यक्ति के जीतने पर किसी अन्य व्यक्ति की हार हुई होती है। ऐसे में प्रत्येक व्यक्ति अपनी मनचाही वस्तु कैसे प्राप्त कर सकता है?

अब्राहम : यह स्वीकार कर कि यहाँ असंख्य ट्रॉफियाँ मौजूद हैं। जब आप किसी ऐसे मुकाबले में उतरते हैं, जहाँ केवल एक ही ट्रॉफी होती हो तो आप स्वत: ही स्वयं को ऐसी स्थिति में डाल रहे हैं, जहाँ आप जानते हैं कि ट्रॉफी किसी एक के ही हाथ आएगी। वह व्यक्ति, जो स्पष्ट हो, वह जिसमें प्रबल इच्छा होने के साथ ही जीत के प्रति सबसे अधिक आकांक्षा होगी, वही जीत सकेगा।...

प्रतियोगिताओं का केवल एक उपयोग है कि ये आप में आकांक्षाएँ उत्पन्न करती हैं; लेकिन यदि आप जीतने में भरोसा करने लगें तो यह आपके लिए हानिकर साबित होंगी। ट्रॉफी न जीतने पर भी केवल इस प्रतियोगिता में शामिल होने से आपको कितना फायदा होगा, इसपर नजर डालिए और चूँकि इसमें शामिल होने से आपको खुशी मिली तो आपको जीत हासिल हो या न हो, हम इसे ही सबसे बड़ी ट्रॉफी मानते हैं। आप और अधिक स्पष्ट हुए, अधिक उत्साहित हुए। आपका अपने अस्तित्व से सामंजस्य स्थापित हो गया। यह दृष्टिकोण रहा तो आप और भी बहुत सी ट्रॉफियाँ जीतकर अपने घर ले जाएँगे।

इस असीम ब्रह्मांड में संसाधनों के लिए प्रतियोगिता करने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि यहाँ असीमित संसाधन मौजूद हैं। आपने स्वयं ही खुद को इन्हें पाने से रोक रखा है। आपकी कमी का यही कारण है। इसके निर्माता आप स्वयं हैं।

यदि मैं कल्पना करूँ तो वह वास्तविक हो जाएगी

जेरी : क्या कुछ ऐसा है, जो हमें चाहिए हो, लेकिन वह आपके लिए अवास्तविक हो?

अब्राहम : यदि आप उसकी कल्पना कर सकते हैं तो इसका अर्थ है कि वह अवास्तविक नहीं है। यदि इस समय-काल वास्तविकता में आप उसके विचार को जन्म दे सके हैं तो इस समय-काल वास्तविकता में उसे वास्तविक करने के संसाधन भी मौजूद होंगे। केवल आवश्यकता है आपके स्पंदनों के आपकी इच्छा से सामंजस्य स्थापित करने की।

जेरी : यदि मैंने उसका किसी भी तरह का मनोचित्र बनाया तो क्या इसे भी कल्पना करना माना जाएगा?

अब्राहम : यदि आप मनोचित्र बनाते हुए कल्पना करेंगे तो आप ऐसी परिस्थितियों को आकर्षित करेंगे, जहाँ आपको उसके सृजन के माध्यम प्राप्त हो जाएँगे।

इन सिद्धांतों का उपयोग बुराई में भी हो सकता है?

जेरी : क्या कोई व्यक्ति आपके द्वारा सिखाई गई इस प्रक्रिया से कुछ ऐसा भी सृजित कर सकता है, जिसे बुरा कहा जाता हो; जैसे—दूसरों को मार डालना, दूसरों की इच्छा के बिना उनकी चीजें हासिल कर लेना?

अब्राहम : क्या किसी व्यक्ति के लिए ऐसी चीज बनाना संभव है, जिस पर आप सहमत न हों?

जेरी : हाँ।

अब्राहम : निस्संदेह। तो वे भी जो चाहते होंगे, उसे आकर्षित कर सकते हैं।

क्या सामूहिक सह-निर्माण में अधिक शक्ति निहित है?

जेरी : क्या हम सब लोग साथ मिलकर, समूह बनाकर अपनी कुछ भी सृजित करने की शक्ति या क्षमता को संयुक्त कर सकते हैं?

अब्राहम : कुछ सृजित करने के लिए साथ मिलकर काम करने से आप संभवत: अपनी इच्छा को विस्तृत व प्रोत्साहित कर सकते हैं। इसमें हानि यह है कि चूँकि आप लोग संख्या में अधिक होंगे, अत: आप सभी के लिए अपनी इच्छा पर ध्यान केंद्रित किए रहना कठिन होगा...व्यक्तिगत रूप से आप जो भी आप कल्पना करें, उसके निर्माण हेतु पर्याप्त शक्ति है। इसलिए आपको अन्य लोगों के साथ जुड़ने की कोई आवश्यकता नहीं है; लेकिन ऐसा करना मजेदार अनुभव रहेगा।

WikiBlogg.Com

यदि उन्होंने मुझे सफल न होने दिया तो क्या होगा?

जेरी : क्या हमारा प्रबल विरोध करनेवाले लोगों के साथ रहते हुए भी हम सृजन कर सकते हैं?

अब्राहम : अपनी इच्छाओं पर ध्यान केंद्रित रखकर आप इस विरोध को नजरअंदाज कर सकते हैं। उनके विरोध का विरोध करने पर आप अपनी इच्छा पर ध्यान केंद्रित नहीं रख पाएँगे, जिसका प्रभाव आपकी सृजन क्षमता पर होगा। जिस विरोध पर आपको ध्यान केंद्रित न करना हो, वहाँ से अलग हट जाना आसान होता है; लेकिन यदि आपको विरोध की प्रबलता के चलते वहाँ से हटना पड़ेगा तो आपको शहर से भी बाहर जाना होगा। वहाँ भी संभवत: ऐसे लोग होंगे, जो आपके विचार से सहमत नहीं हों। तो आपको देश से भी बाहर जाना होगा या इस ग्रह से भी बाहर निकल जाना पड़ेगा। विरोध से दूर होना आवश्यक नहीं है। केवल आप जो प्राप्त करना चाहते हैं, उसी पर अपना ध्यान केंद्रित रखें और इस स्पष्टता के चलते आप हर परिस्थिति में सकारात्मक रूप से सृजन करने में सक्षम हो जाएँगे।

जेरी : क्या आपके कहने का यह अर्थ है कि हम जिस भी चीज पर विचार करें, चाहे वह हमें पसंद हो या नहीं, जब तक हमारी भावनाएँ उससे जुड़ी रहेंगी, वह हमें प्राप्त हो जाएगी?

अब्राहम : यदि आप किसी विचार पर चिंतन कर रहे हों और आपका उस पर लंबे समय तक ध्यान बना रहे तो आकर्षण का नियम इस पर तब तक विचार करता रहेगा, जब तक वह इतना स्पष्ट न हो जाए कि उससे भावनाएँ जन्म लेने लगें। आप जिस भी विचार पर लगातार चिंतन करते रहेंगे, समय के साथ वह इतना शक्तिशाली हो जाएगा कि वह अपने सार को आपके अनुभव में प्रकट कर देगा।

मैं अपने इस संवेग प्रवाह का उपयोग विकास में कैसे करूँ?

जेरी : अब्राहम, हम ऐसा प्रवाह कैसे प्राप्त कर सकते हैं, जहाँ हम स्व-निर्मित संवेग का उपयोग अपने विकास अर्थात् आगे बढ़ने में कर सकें?

अब्राहम : जब आपको कोई ऐसी छोटी सी चीज भी मिल जाती है, जिसके बारे में सोचकर आपको प्रसन्नता होती हो तो उसपर तब तक ध्यान बनाए रखें, जब तक आकर्षण का नियम उसे अधिक-से-अधिक न कर दे। आप अपनी उस इच्छा के बारे में जितना अधिक विचार करेंगे, उसके संबंध में उतनी ही अधिक सकारात्मक भावनाएँ उत्पन्न होती जाएँगी। और ये सकारात्मक भावनाएँ जितनी अधिक बढ़ेंगी, उतना ही अधिक आपको यह स्पष्ट होता जाएगा कि आप क्या चाहते हैं। इसमें मुख्य कार्य आपका है, जो सोद्देश्य व सचेतन होकर अपने प्रवाह की दिशा को निर्धारित करते हैं।

निर्विवाद रूप से प्रत्येक व्यक्ति जो भी कुछ अनुभव करता है, उसे उसने स्वयं ही आकर्षित किया है; लेकिन जब आप अपने विचारों की दिशा को सोद्देश्य चयनित करते हैं तो आप अपने विचारों को धीरे-धीरे अच्छा महसूस करवानेवाले विचारों की ओर निर्देशित करते हैं। इस तरह आप स्वत: ही अवांछित वस्तुओं का सृजन नहीं कर सकेंगे। आकर्षण के शक्तिशाली नियमों के प्रति आपकी सचेतन जागरूकता को अपने संकल्प के साथ मिलाकर भावनाओं पर ध्यान रखते हुए जब आपकी इच्छाएँ अच्छी महसूस होंगी तो आपको सोद्देश्य सृजन के वास्तविक सुख का अनुभव मिल पाएगा।

❑

भाग-IV

स्वीकार्यता की कला

WikiBlogg.Com

स्वीकार्यता की कला : परिभाषा

जेरी : अब्राहम, मैं कहना चाहता हूँ कि इस नए विषय ने मेरी इस नवीन समझ पर बहुत असर डाला है; क्योंकि मैंने कभी भी इसपर इस दृष्टिकोण व स्पष्टता से विचार नहीं किया जैसा आपने किया है। यही स्वीकार्यता की कला है। क्या आप हमें इसके बारे में बताएँगे?

अब्राहम : हमें स्वीकार्यता की कला में आपकी भूमिका आपको याद कराने में बहुत प्रसन्नता होगी, क्योंकि इस नियम की सोद्देश्य समझ व उपयोग से आप सभी कुछ प्राप्त कर सकते हैं। दूसरे शब्दों में, यह भी आकर्षण के नियम जैसा ही है, चाहे आप इसे समझते हों या नहीं। यह हमेशा आपकी प्रतिक्रिया जताते हुए सटीक परिणाम देता है, जो हमेशा आपकी सोच के समान ही होते हैं; लेकिन स्वीकार्यता की कला के सोद्देश्य उपयोग के लिए जरूरी है कि आप अपनी भावनाओं के प्रति निरंतर जागरूक रहें, जिससे आप अपने विचारों की दिशा का चयन कर सकें। इस नियम को समझकर आप यह पहचानने में सक्षम हो जाएँगे कि प्राप्त वस्तु का सृजन आपने आकांक्षापूर्वक किया है या ऐसा स्वत: हो गया है।

हमें स्वीकार्यता की कला उपयोग करने के पूर्व क्रमानुसार सबसे पहले आकर्षण का नियम तथा दूसरे क्रम पर सोद्देश्य सृजन का विज्ञान उपयोग करना होगा; क्योंकि जब तक आप इन दोनों को ठीक से नहीं समझ लेते, तब तक आप स्वीकार्यता के नियम को भी नहीं समझ पाएँगे।

स्वीकार्यता के नियम से हमारा मतलब है—मैं जो हूँ, वो हूँ और मुझे यह होना पसंद है। मैं पूरे आनंद में हूँ। आप वास्तविकता में आप ही हैं, हालाँकि आप मुझसे बहुत अलग हैं; लेकिन ऐसा होना अच्छा ही है।

...चूँकि इससे मैं जो चाहता हूँ, उसपर ध्यान केंद्रित कर पाता हूँ, हम दोनों के बीच ये नाटकीय मतभेद हैं। लेकिन इसमें कोई नकारात्मक भावों से पीड़ित नहीं होता, क्योंकि मैं इतना बुद्धिमान हूँ कि मैं स्वयं को जिन चीजों में असहज महसूस करता हूँ, उनपर ध्यान नहीं देता। मैं यह समझ गया हूँ कि स्वीकार्यता की कला को उपयोग करना मेरा ही कार्य है। मैं इस भौतिक जगत् में सबको उस सत्य का बोध करवाने नहीं आया हूँ, जिसे मैं सत्य मानता हूँ, न ही मैं यहाँ अनुरूपता या समानता के लिए जागरूकता फैलाने आया हूँ; क्योंकि मैं इतना तो समझता ही हूँ कि समानता या अनुरूपता की तरह विभिन्नता से भी सृजन को प्रेरणा मिलती है। अनुरूपता पर ध्यान केंद्रित करते समय मैं उसके सृजन की प्रक्रिया नहीं, बल्कि उसके परिणाम पर केंद्रित रहता हूँ। इस ग्रह

तथा इस ब्रह्मांड के जीवों के बचे व बने रहने के लिए स्वीकार्यता के नियम का पालन करना बहुत आवश्यक है।

इस प्रजाति, पृथ्वी व इस ब्रह्मांड की उत्तरजीविता के लिए स्वीकार्यता के नियम का जारी रहना परम आवश्यक है। इस प्रक्रिया के चलते रहने की प्रबल स्वीकृति किसी व्यापक दृष्टिकोणवाले स्रोत से मिलती है। आप संभवत: अपने भौतिक दृष्टिकोण से स्वयं के विस्तार को स्वीकार न करें और आप जब ऐसा नहीं करते हैं तो स्वयं को दोषी मानते हैं। जब आप ऐसी परिस्थिति देखें, जिसका प्रभाव आप पर पड़ता हो और आपने उसे नहीं रोकने या परिवर्तित करने का निर्णय किया तो आप उस परिस्थिति से भाग रहे हैं। यह हमारे द्वारा बताई जा रही स्वीकार्यता के बिल्कुल उलट है।

स्वीकार्यता का अर्थ—है चीजों को देखने की ऐसी दृष्टि, जो हर समय आपके अपने आंतरिक अस्तित्व से जुड़ाव को स्वीकार करे। ऐसा करने के लिए आपको अपनी समय-काल वास्तविकता से डेटा को चुनकर निकालना होगा और उनमें से उनपर विचार करना होगा, जो आपको अच्छे लगें। इससे आपको अपनी भावनात्मक मार्गदर्शन प्रणाली के उपयोग द्वारा अपने विचारों के सुनिश्चित निर्देशन में सहायता मिलेगी।

क्या मैं अन्य लोगों के विचारों से स्वयं की रक्षा न करूँ?

जेरी : मेरे लिए प्रारंभ से ही यह प्रश्न बहुत जटिल रहा है कि हम उन लोगों से अपनी रक्षा कैसे करें, जिनकी सोच हमसे बिल्कुल अलग हो। यह भी कह सकते हैं कि वे हमसे इतने अलग होते हैं कि संभवत: वे किसी तरह हमारा स्थान ले लेंगे?

अब्राहम : अच्छा है। इसलिए हम कहते हैं कि आपको स्वीकार्यता की कला सीखने के पूर्व पहले आकर्षण के नियम और फिर सोद्देश्य सृजन के विज्ञान को समझना चाहिए। निश्चित ही जब आप यही नहीं समझेंगे कि आपको सबकुछ कैसे प्राप्त होता है तो आपको उसका डर रहेगा। आप जब तक यह नहीं समझेंगे कि अन्य लोग आपसे तब तक नहीं जुड़ सकते, जब तक आप उन्हें अपने विचारों द्वारा आमंत्रित नहीं करते, तब तक यकीनन आपको अन्य लोगों के कार्यों की चिंता होगी ही। एक बार जब आप यह समझ जाएँगे कि अपने अनुभव में शामिल होने के लिए आप अपने विचारों—भावनापूर्ण विचारों एवं महान् आकांक्षाओं द्वारा आमंत्रित करते हुए यह कोमल रचनात्मक संतुलन स्थापित नहीं कर लेते, आप उसे प्राप्त नहीं कर सकते।

जब आप इन शक्तिशाली सार्वभौम नियमों को समझ जाएँगे तो आपको इन दीवारों, अवरोधकों, सेनाओं, युद्ध व जेलों की कोई आवश्यकता अनुभव नहीं होगी; क्योंकि आप समझ जाएँगे कि आप अपने लिए जैसी दुनिया बनाना चाहते हैं, उसे बनाने के लिए स्वतंत्र हैं। इसी तरह अन्य लोग भी अपनी दुनिया को जैसा बनाना चाहते हैं, बना सकते हैं। उनके चयन से आपको भयभीत होने की कोई आवश्यकता नहीं है। आप इस संपूर्ण ज्ञान के बिना अपनी पूर्ण स्वतंत्रता का आनंद नहीं ले सकते।

इस भौतिक जगत् में ऐसी बहुत सी चीजें हैं, जिनसे आप पूरी तरह सामंजस्य में हैं। वहीं ऐसी भी वस्तुएँ हैं, जो आपसे पूरी तरह सामंजस्य-विहीन हैं और कुछ अन्य इन दोनों के बीच में हैं; लेकिन आप जिन भी बातों से असहमत हैं, उन सबको नष्ट या नियंत्रित करने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि वे सभी चीजें लगातार परिवर्तित हो रही हैं। इसकी जगह आपको आगे बढ़कर उन चीजों की क्षण-प्रतिक्षण, खंड-प्रतिखंड, दिन-प्रतिदिन, वर्ष-प्रतिवर्ष पहचान करनी होगी, जो आपको पसंद हों और आपको अपने विचारों की ताकत को उस पर ध्यान केंद्रित करने में उपयोग करना होगा तथा आकर्षण के नियम की शक्ति को उसे आपके पास लाने की स्वीकारोक्ति देनी होगी।

दूसरों के व्यवहार से हम असुरक्षित हो सकते हैं

लोगों द्वारा अन्य लोगों को कुछ भी करने से रोकने का मुख्य कारण आकर्षण के नियम के प्रति उनकी जानकारी का न होना है। उनमें यह गलत धारणा होती है कि उनके सामने कुछ अनचाहे अनुभव आ खड़े होंगे, क्योंकि इन अवांछित अनुभवों को वे स्वयं तो झेलते ही हैं, उन्होंने अन्य लोगों को भी ऐसा ही करते देखा है, इसलिए वे मानते हैं कि चूँकि कोई भी इन बुरे अनुभवों का सोद्देश्य चयन नहीं करता, इसलिए ये खतरे वास्तविक हैं। वे डरते हैं कि यदि अन्य लोग इसे व्यवहार में अपनाने लगे तो यह जल्दी ही उनके अनुभव में भी शामिल हो जाएगा। आकर्षण के नियमों की जानकारी के अभाव में वे स्वयं को असुरक्षित मानते हुए रक्षात्मक हो जाते हैं। इस तरह दीवार खड़ी हो जाती है और इस असुरक्षा के चलते सेनाएँ सज जाती हैं, जिनकी कोई आवश्यकता नहीं है। इन अवांछित चीजों को दूर करने से इनकी मात्रा बढ़ती है।

हमारे इन शब्दों का यह अर्थ न लगाएँ कि आप संसार की सभी विषमताओं से मुक्त हैं। जिस पहली विषमता को आप स्वयं से दूर करना चाहेंगे, वही उन सभी के बढ़ने का कारण बन जाएगी। हमारे इन शब्दों का अर्थ केवल

इतना है कि हम जानते हैं कि आपके लिए मौजूदा प्रचुर विभिन्नताओं के बीच आनंदपूर्ण जीवन बिताना संभव है। इन शब्दों का केवल यही आशय है कि इनसे आपको अपनी निजी स्वतंत्रता को प्राप्त करने में सहायता मिले, जो आपको तभी प्राप्त हो सकती है, जब आप ब्रह्मांड के नियमों के उपयोग की विधि सीख जाएँगे।

जब तक आप पहले दो नियमों को समझकर उपयोग करना नहीं सीख जाते, तब तक आप स्वीकार्यता की कला को न तो समझ सकेंगे और न ही उसका उपयोग कर सकते हैं। आपके लिए अन्य लोगों की इच्छा को स्वीकार करना तब तक संभव नहीं हो सकता, जब तक आप यह नहीं समझ जाते कि इसका आप पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा, क्योंकि आपके अस्तित्व की गहराई से निकली भावनाएँ बहुत शक्तिशाली होती हैं। चूँकि आप स्वयं को बचाए रखना चाहते हैं, आप न तो किसी अन्य से इन्हें भयभीत होने देंगे और न ही ऐसा करने की अनुमति देंगे।

यहाँ हम आपको जिन नियमों के बारे में बता रहे हैं, वे शाश्वत हैं—अर्थात् ये हमेशा मौजूद रहेंगे। ये नियम सार्वभौमिक हैं, अर्थात् ये हर जगह उपलब्ध हैं। ये संपूर्ण हैं। आप इनसे परिचित हों या नहीं; आप इनकी मौजूदगी तथा अपने जीवन पर इनके प्रभाव से सहमत हों या न हों; आप इनके कार्यरत होने से परिचित हों या न हों—ये विद्यमान रहते हैं।

जीवन के खेल के नियम

जब हम नियमों की बात करते हैं तो हमारा तात्पर्य पृथ्वी पर हुए उन अनुबंधों से नहीं है, जिन्हें आप में से अधिकांश लोग नियम मानते हैं। आपके यहाँ गुरुत्वाकर्षण का नियम है, समय व स्थान का नियम है। इसके अलावा और भी बहुत से नियम हैं; बल्कि आपके यहाँ के यातायात व निवासियों के व्यवहार पर भी बहुत से नियम लागू हैं। हमारे द्वारा कहे गए नियम शब्द में, हम सार्वकालिक, सनातन, सार्वभौम नियमों की बात कर रहे हैं। ये संख्या में इतने अधिक नहीं हैं, जितना आप लोग मान बैठे हैं।

यदि आप इन तीन नियमों को समझकर इनका उपयोग करने लगे तो आप यह भी समझ जाएँगे कि ब्रह्मांड कैसे काम करता है।

आप यह भी समझ जाएँगे कि आपके अनुभव में आनेवाली प्रत्येक वस्तु आपको कैसे प्राप्त हुई है। आप समझ जाएँगे कि आपको प्राप्त होनेवाली सभी वस्तुओं के आमंत्रणकर्ता, सृजनकर्ता व आकर्षणकर्ता आप ही हैं; तब निश्चित ही आपको अपने जीवन अनुभवों का सोद्देश्य नियंत्रण प्राप्त हो जाएगा। इस सबके बाद और केवल तभी मुक्ति का अनुभव कर सकेंगे; क्योंकि यह मुक्ति तभी प्राप्त हो सकती है, जब आप यह समझ जाएँ कि आपको जो भी कुछ मिल रहा है, वह कैसे मिल रहा है।

यहाँ हम आपको आपके भौतिक अनुभवों में खरे उतरनेवाले खेल के नियमों का उल्लेख करेंगे। हमें इन्हें बताने का चाव इसलिए भी है, क्योंकि ये नियम सभी तरह जीवन के खेल पर लागू हैं, फिर चाहे वह भौतिक जीवन अनुभव हो या अभौतिक जीवन का अनुभव।

ब्रह्मांड के सबसे शक्तिशाली नियम—आकर्षण का नियम का सिर्फ यही कहना है कि जो एक जैसे होंगे, उनमें खिंचाव होगा। आपने ध्यान दिया होगा कि जब आपके जीवन में कुछ बुरा घटित होता है, तब सबकुछ गलत होने लगता है। जब आप सुबह उठने पर अच्छा महसूस करते हैं तो आप सारा दिन प्रसन्न रहते हैं। वहीं जब आपके दिन की शुरुआत किसी के साथ लड़ाई करने से हो तो आपका वह दिन कई मायनों में प्रतिकूल रहता है। यही आपके आकर्षण के नियम के प्रति जागरूक होने का परिचायक है। यही नहीं, आप प्रत्यक्ष से परोक्ष तक जो कुछ भी अनुभव करते हैं, वह इसी शक्तिशाली नियम से प्रभावित होता है। जब आप किसी ऐसी चीज पर विचार करते

हैं, जो आपको पसंद हो तो आकर्षण के नियम द्वारा इसी तरह के अन्य विचार भी आपके मन में जन्म लेने लगेंगे। यदि आप कोई ऐसी चीज सोचेंगे, जो आपको नापसंद हो तो आकर्षण के नियम के तहत आपके मन में उसी तरह के अन्य विचार

सिर उठाने लगेंगे। ऐसा तब तक चलेगा, जब तक आप अतीत में भी उसी तरह की घटनाओं को नहीं खोज लेते; फिर आप इसी विषय पर अन्य लोगों से चर्चा करना आरंभ कर देंगे, जिसके बाद आप इन विचारों के विशाल से विशाल और लगातार बढ़ते आकार से घिर जाएँगे और चूँकि इन विचारों के आकार में लगातार वृद्धि होती जा रही है, इससे इनके संवेग में भी वृद्धि हो जाएगी। वे लगातार शक्तिशाली होते हुए आकर्षण की शक्ति प्राप्त कर लेंगे। इस नियम को समझने से आप उस स्थिति में पहुँच जाएँगे, जहाँ आप अपने विचारों पर ध्यान केंद्रित कर उन्हें सोद्देश्य उस दिशा में मोड़ सकेंगे, जिन अनुभवों को आप आकर्षित करना चाहते हों।

अब सोद्देश्य सृजन का नियम समझिए। मैं जिस भी चीज पर विचार कर रहा हूँ, उसे आकर्षित करना शुरू कर देता हूँ। जिस विचार से मेरी शक्तिशाली भावनाएँ जुड़ जाती हैं, मैं उन्हें अधिक तीव्रता से आकर्षित करता हूँ और जब मैं उनपर पूरी शक्ति से विचार करते हुए उनका प्रक्षेपण करता हूँ तो इससे भावनाओं का उदय होता है वह इसके बाद मैंने जिस चीज की आकांक्षा रखी होती है, मुझे वह प्राप्त हो जाती है।

इस तरह सोद्देश्य सृजन के दो भाग होते हैं। जहाँ इसका भाग विचार हैं तो दूसरे भाग में आकांक्षा, विश्वास या स्वीकार्यता शामिल होती है। इस तरह, जब आप किसी चीज के बारे में विचार करते हैं या उसके प्राप्त होने की आशा या विश्वास रखते

हैं तो आप पूरी तरह अपने विचारित विषय को प्राप्त करने की स्थिति में हैं। इस तरह आप जिस पर भी विचार करते हैं, उसे पा लेते हैं, चाहे वह आपको पसंद हो या न हो। आपके विचार ऐसे शक्तिशाली व आकर्षक चुंबक हैं, जो एक-दूसरे को आकर्षित करते हैं। विचार अन्य विचारों को आकर्षित करते हैं तथा आप विचारों पर ध्यान देकर उन्हें आकर्षित करते हैं।

आप अन्य लोगों को प्राप्त होनेवाले अनुभवों में इन नियमों को काम करते देखेंगे तो आप नोटिस करेंगे कि जो लोग हमेशा धन के बारे में बात करते हैं, उन्हें यह मिल जाता है। जो स्वास्थ्य पर बात करते रहते हैं, उन्हें यह मिल जाता है। जो लोग हमेशा गरीबी पर ही बात करते हैं, उन्हें भी यह मिल जाती है। यही नियम है। इसमें और कोई विकल्प नहीं है। आपको जैसी अनुभूति होगी, वही आपके आकर्षण का बिंदु है। इस तरह आकर्षण का नियम तब और अच्छी तरह समझ आता है, जब आप स्वयं को एक ऐसे चुंबक के तौर पर देखते हों, जो आपकी भावनाओं के अनुरूप ही अधिक-से-अधिक को आकर्षित कर रही है। जब आप अकेलापन अनुभव करते हैं, तब और अधिक एकांत को आकर्षित करते हैं। जब आप गरीबी अनुभूत करते हैं, तब आप और अधिक गरीबी को आकर्षित करते हैं। जब आप बीमारी को अनुभूत करते हैं, तब आप और अधिक रोगों को आकर्षित करते हैं। जब आप अप्रसन्न होते हैं, तब आप और अधिक अप्रसन्नता को अनुभव करते हैं। इसी तरह जब आप स्वयं को स्वस्थ, जिंदादिल, चैतन्य व समृद्ध अनुभव करते हैं तो आप इन्हीं चीजों को और अधिक आकर्षित कर लेते हैं।

शब्दों नहीं, जीवन के अनुभवों से बढ़ता है हमारा बोध

हम शिक्षक हैं और अब के अपने शैक्षिक अनुभव से हमने जो सबसे महत्त्वपूर्ण बात सीखी है, वह ये कि शब्दों से ज्ञान हासिल नहीं होता। जीवन के अनुभवों से ही आपको बोध प्राप्त होता है। इसलिए, हमारा सारा जोर इस ओर रहता है कि आप इन्हें अपने जीवन के अनुभव में प्रतिबिंबित करें, जिससे आप इन चीजों से संबंधित अपने पिछले

अनुभवों को स्मरण रखते हुए अब से आगे के जीवन में इस पुस्तक में पढ़े गए शब्दों तथा आपके आगे के जीवन में प्राप्त होनेवाले अनुभवों के बीच के संपूर्ण

सह-संबंध को समझ सकें। एक बार जब आप यह नोटिस करने लगेंगे कि आपको वही मिलता है, जिसपर आप विचार करते हैं, तभी और केवल तभी आप में अपने विचारों की ओर ध्यान देने (इनके सोद्देश्य नियंत्रण हेतु) की इच्छा उत्पन्न होगी।

अपने विचारों को नियंत्रित करना तब और सरल हो जाता है, जब आप इसे करने की ठान लेते हैं। आप ज्यादातर समय उन चीजों पर विचार करते रहते हैं, जिनके आप इच्छुक नहीं हैं; क्योंकि आपको यह नहीं पता कि आपको प्राप्त होनेवाले अनुभवों के लिए ये कितने हानिकारक होते हैं। आप में से जो भी लोग यह नकारात्मक अनुभव प्राप्त करना नहीं चाहते और आप में से जिन भी लोगों को सकारात्मक अनुभव प्राप्त करने की इच्छा हो। जब आप यह समझ लेते हैं कि अवांछित विचार आपके जीवन में वही अनुभव लाते हैं, जो आपको पसंद नहीं हैं तो अपने विचारों का नियंत्रण करना कोई बहुत कठिन कार्य नहीं रह जाता, क्योंकि यह करने की आपकी इच्छा-शक्ति बहुत प्रबल होती है।

विचारों के निरीक्षण से बेहतर है भावनाओं को अनुभव करना

अपने विचारों का निरीक्षण करना सरल कार्य नहीं है, क्योंकि जब आप अपने विचारों का निरीक्षण कर रहे होते हैं तो आपके पास उनपर विचार करने का समय नहीं होता। इसलिए, अपने विचारों का निरीक्षण करने की जगह हम आपको एक अधिक प्रभावकारी व कारगर तरीका बताते हैं। आप में से अधिकांश लोगों के लिए इसे समझना इसलिए कठिन होता है, क्योंकि इस भौतिक अस्तित्व में आप इसके भौतिक उपकरणों के माध्यम से ही ध्यान केंद्रित कर पाते हैं; जबकि इसके साथ ही आपका एक अधिक विशद, बुद्धिमान व निस्संदेह अधिक पुरातन रूप भी है, जो इस समय भी मौजूद है और आपका यह हिस्सा (जिसे हम आपका आंतरिक अस्तित्व कहते हैं) आपके संपर्क में रहता है। यह संपर्क कई तरीकों से बनता है। यह विविध व स्पष्ट विचारों के रूप में हो सकता है तो कई बार यह श्रवण कहे गए शब्दों में भी होता है; लेकिन सभी मामले में यह आपके सामने भावनाओं के रूप में ही उत्पन्न होगा।

आपने यहाँ जन्म लेने के पूर्व ही अपने आंतरिक अस्तित्व से संपर्क बनाए रखने का अनुबंध कर लिया था। आप में इस बात पर सहमति बन गई कि यह अनुभूतियों के माध्यम से होगा—ऐसी अनुभूतियाँ, जिन्हें अनदेखा नहीं किया जा सकता, बल्कि इनसे विचारों की उत्पत्ति होगी या ऐसी सलाहें मिलेंगी, जिन्हें अनदेखा नहीं किया जा सकता। आप जब भी किसी बात पर विचार कर रहे हों, तब उसी समय आपके मन में उसके विपरीत विचार नहीं उठते; लेकिन जब आप किसी गंभीर विचार में डूबे हों तो आपको उसी कमरे में खड़े किसी दूसरे व्यक्ति की बात सुनाई नहीं देती। भावनाओं की अनुभूति की ऐसी प्रक्रिया संपर्क के लिए बहुत अच्छा माध्यम है।

भावनाएँ दो तरह की होती हैं—एक, जो अच्छी लगें और दूसरी, जो बुरी लगती हों। यह बात निश्चित है कि आपको जो अनुभूतियाँ अच्छी लगती हैं, उनका उद्गम तब होता है, जब आपके विचार, शब्द व कार्य आपकी इच्छाओं से सामंजस्यपूर्ण होते हैं; साथ ही यह भी निश्चित है कि जो अनुभूतियाँ बुरी महसूस होती हैं, उनका उद्गम तब होता है, जब आपके विचार, शब्द व कार्य आपकी आकांक्षाओं से सामंजस्य न बैठाते हुए उनके विपरीत होते हैं। इसलिए आपका अपने विचारों पर नजर बनाए रखना आवश्यक नहीं है। केवल अपनी अनुभूतियों के प्रति संवेदनशील रहिए और जब भी आपको नकारात्मक भावनाओं की अनुभूति हो तो जान जाएँ कि उस क्षण आपको

WikiBlogg.com

विकृति की अनुभूति हो रही है। नकारात्मक अनुभूति के इस क्षण में आप ऐसी वस्तु पर विचार कर रहे हैं, जो आपको पसंद नहीं है। इस तरह आप इसी के सार तत्त्व को अपनी अनुभूतियों की ओर आकर्षित कर रहे हैं।

सृजन आकर्षण की ही प्रक्रिया है; किसी चीज पर विचार करते समय वस्तुत: आप उस विषय को अपने विचारों की ओर आकर्षित कर रहे होते हैं।

दूसरों को नजरअंदाज करने का अर्थ उन्हें स्वीकारना नहीं है

इस निबंध को इसलिए लिखा गया है, जिससे आप यह समझ सकें कि ऐसा कोई भी नहीं है, जो आपके लिए किसी भी तरह का खतरा साबित हो सके; क्योंकि अपने अनुभवों का निर्माण आप स्वयं करते हैं। स्वीकार्यता की कला कहती है, मैं जो हूँ, वह हूँ और मैं अन्य सभी को भी वे जो भी हैं, उसी रूप में स्वीकार करने की इच्छा रखता हूँ। इस नियम से आपको पूर्ण स्वतंत्रता हासिल हो जाती है। ऐसे प्रत्येक अनुभव से स्वतंत्रता, जिसे आप पसंद नहीं करते तथा ऐसे सभी अनुभवों को, जिन्हें आप स्वीकार नहीं करते, उनके प्रति नकारात्मक प्रत्युत्तर देने की स्वतंत्रता मिलती है।

जब हम स्वीकृति देने को बहुत अच्छा बताते हैं तो आप में से बहुत से लोग उसका गलत अर्थ निकालते हुए मानते हैं कि इस स्वीकृति देने का अर्थ सहन करना है। आप जो हैं, वह हैं (जो आपके मानकों के अनुसार सही है), इसलिए आप अन्य सभी को वह बनने दें, जो वे बनना चाहते हैं, चाहे वह आपको पसंद हो या न हो। आपको उनके प्रति नकारात्मक अनुभूति होती है। आप उनके लिए निराशा का अनुभव करते हैं; बल्कि आप उन्हें अपने लिए खतरा भी मानते हैं। लेकिन फिर भी, उन्हें वही बने रहने दें, जो वे हैं। बस, उन्हें नजरअंदाज करते रहें।

उन्हें नजरअंदाज करते हुए आप उन्हें स्वीकार नहीं कर रहे हैं, ये दोनों बहुत अलग बातें हैं। नजरअंदाज करनेवाले को नकारात्मक भावनाएँ महसूस होती हैं, जबकि स्वीकार करने पर नकारात्मक अनुभूतियाँ नहीं होतीं। यही इनके बीच का सबसे बड़ा अंतर है, क्योंकि इन नकारात्मक भावनाओं की अनुपस्थिति ही स्वतंत्रता है। जब तक आप में नकारात्मक भावनाएँ मौजूद रहेंगी, आप स्वतंत्रता का अनुभव नहीं कर पाएँगे।

इस तरह नजरअंदाज करना अन्य लोगों के लिए भी लाभदायक रहता है, क्योंकि अब वे जो कुछ भी करना चाहते हैं, उसमें आप बाधक नहीं बनेंगे; लेकिन नजरअंदाज करना आपके लिए फायदेमंद नहीं होता, क्योंकि नजरअंदाज करने के बाद भी आपके भीतर नकारात्मक भावनाओं की अनुभूति बनी रहती है। इस तरह आप अब भी प्रतिकूलता को आकर्षित कर रहे हैं। लेकिन जब आप स्वीकार करनेवाले बनते हैं तो आप अवांछित वस्तुओं को अपने अनुभव में शामिल होने के लिए आकर्षित नहीं करेंगे, जिससे आपको संपूर्ण मुक्ति व आनंद का अनुभव होगा।

मैं समाधान खोजूँ या समस्याओं को देखता रहूँ?

बहुत से लोग मुझसे कहते हैं—अब्राहम, क्या आपके कहने का यह मतलब है कि मैं अपना मुँह मोड़ लूँ और उन लोगों पर ध्यान न दूँ, जो मुश्किलों में फँसे हैं? क्या मैं वह अवसर न तलाशूँ, जहाँ मैं उनकी मदद कर सकता हूँ? हमारा जवाब होता है कि यदि आप उनकी मदद करेंगे तो आपका ध्यान उनकी समस्या पर नहीं, बल्कि मदद पर बना रहेगा, जो बिल्कुल अलग बात होती है। जब आप समाधान खोजते हैं तो आपको सकारात्मक भावनाएँ महसूस होती हैं; लेकिन जब आप समस्या पर दृष्टि डालते हैं तो आपको नकारात्मक भावनाओं का अहसास होता है।

जब आपको दूसरों की इच्छा का पता चल जाए तो आप उनकी बहुत सहायता कर सकते हैं। आप अपने शब्दों व कार्यों से उनको उनकी इच्छित वस्तु दिला सकते हैं। लेकिन जब आप किसी ऐसे व्यक्ति को देखते हैं, जो दुर्भाग्य से पीड़ित हो या कोई ऐसा व्यक्ति, जो बहुत गरीब या बीमार हो तो जब आप उससे बात करेंगे तो आपकी वाणी में दया व सहानुभूति का भाव होगा, जिसकी उसे कोई आवश्यकता नहीं है, तब आपको भी इन नकारात्मक भावनाओं का सामना करना पड़ेगा, क्योंकि उन्हें अनुभव करने में आप भी उसमें भागीदार हो गए हैं। इस दौरान आप उनसे जिस विषय पर चर्चा करेंगे, वे उनके लिए अवांछित हैं। आप उनकी विकृति में उनके सहायक बन गए हैं, क्योंकि आपने उनके वे आकर्षित करने के स्पंदन बढ़ा दिए, जो उन्हें नहीं चाहिए।

जब आप अपने किसी मित्र को बीमार देखें तो उनके स्वस्थ होने की कामना करें। ध्यान दें, जब आप उनकी बीमारी पर ध्यान देंगे तो आपको बुरा अनुभूत होगा; लेकिन जब आप उनकी संभावित आरोग्यता पर ध्यान देंगे तो आपको अच्छा अनुभूत होगा। उनके कल्याण की कामना कर आप अपना संपर्क अपने आंतरिक अस्तित्व से बना लेते हैं, जो स्वयं भी उन्हें स्वस्थ देखना चाहता है, जिससे आप अपने मित्र के स्वास्थ्य लाभ में वृद्धि कर सकते हैं। जब आपका संपर्क अपने आंतरिक अस्तित्व से स्थापित हो जाता है तो आपकी प्रभावकारिता में बहुत अधिक वृद्धि हो जाती है। संभव है कि आपका मित्र अब भी अपनी आरोग्यता की जगह अपनी बीमारी पर अधिक ध्यान एकाग्र किए रहे; इसी कारण बहुत से लोग ठीक नहीं हो पाते। यदि आपका मित्र आप में नकारात्मक भावनाएँ उजागर करने का कारण बना तो उसका अपने लिए अवांछित की ओर आकर्षण आपके वांछित के लक्ष्य से अधिक मजबूत हो जाएगा।

भलाई का उदाहरण बन मेरा भी उत्थान होता है

आप अपने खेदजनक शब्दों से दूसरों का उत्थान नहीं कर सकते, न ही आप दूसरों के पास क्या नहीं है और उन्हें क्या चाहिए, इसे जानकर ही उनका उत्थान कर सकेंगे। हम उनका उत्थान केवल अपने लिए कुछ अलग करके ही कर सकते हैं। आप उनके सामने अपना स्पष्ट तौर पर व्यक्तिगत उदाहरण पेश करके ही उनका उत्थान कर सकते हैं। यदि आप स्वस्थ हैं तो आप उनमें स्वास्थ्य-लाभ की कामना को बढ़ा सकते हैं। यदि आप समृद्ध हैं तो आप उनमें समृद्धि की कामना बढ़ा सकते हैं। अपने उदाहरण से उनका उत्थान करें। इस तरह आप उनका दिल से उत्थान कर सकेंगे। आप दूसरों का उत्थान तभी कर सकते हैं, जब आपके विचार आपको अच्छे लग रहे हों। लेकिन जब आपको अपने ही विचार बुरे लग रहे हों तो उनसे अन्य लोग हताश होंगे या उनकी प्रतिकूल सृजन क्षमता और अधिक बढ़ जाएगी। इस तरह आप समझ सकते हैं कि आप उनका उत्थान कर रहे हैं या नहीं।

जब अन्य लोगों के आपको न स्वीकार करने पर भी आप उन्हें स्वीकार करने लगें, जब आप जो कुछ बनना चाहते थे, वह बन जाते हैं; बल्कि अन्य लोगों द्वारा आपको न स्वीकार करने पर भी आप तब भी वही बने रहे, जो आप हैं और उनके विचारों के प्रति कोई नकारात्मक भाव न महसूस करें, तब मानिए कि आप स्वीकार्यता की स्थिति में आ गए हैं। आप जब भी संसार को देखें और आपको हमेशा आनंद की अनुभूति हो तो आप स्वीकार करनेवाले हो गए हैं। जब आप यह समझने लगें कि किस अनुभव से आनंद मिलता है और किससे नहीं तथा आप में केवल आनंददायक को अपनाने का अनुशासन आ जाए तो आपने स्वीकार्यता की स्थिति प्राप्त कर ली है।

इच्छा व आवश्यकता के बीच का सूक्ष्म अंतर

जैसे कई बार सकारात्मक व नकारात्मक भावनाओं के बीच का अंतर बहुत सूक्ष्म हो जाता है, वैसे ही इच्छा व

आवश्यकता के बीच भी बहुत सूक्ष्म अंतर है।

जब आप अपनी इच्छा पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो आपका आंतरिक अस्तित्व आप में सकारात्मक भावनाएँ जाग्रत् करता है। वहीं जब आप अपनी जरूरतों पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो आपका आंतरिक अस्तित्व नकारात्मक भावनाएँ उत्पन्न करता है; क्योंकि उस समय आपका ध्यान अपनी इच्छाओं पर केंद्रित नहीं होता। आपका ध्यान अपनी इच्छित वस्तु न होने पर केंद्रित होता है और आपका आंतरिक अस्तित्व जानता है कि आप जिस पर भी विचार करेंगे, उसे ही आकर्षित कर लेंगे। आपका आंतरिक अस्तित्व जानता है कि आपको किसी भी वस्तु की कमी होना पसंद नहीं है। आपका आंतरिक अस्तित्व जानता है कि आपको क्या चाहिए और आपकी इच्छा क्या है। आपका आंतरिक अस्तित्व आपको इसकी ओर निर्देशित करता है, जिससे आप इन दोनों के बीच के अंतर को समझ सकें।

समाधान पर ध्यान बनाए रखने से आपको सकारात्मक भावनाएँ महसूस होंगी। वहीं समस्या पर ध्यान केंद्रित करने से आपको नकारात्मक भावनाओं का अहसास होगा। इन दोनों के बीच अति सूक्ष्म अंतर होने से इनका महत्त्व बढ़ जाता है, क्योंकि जब आपको सकारात्मक अनुभूति होगी तो इसका अर्थ यह है कि आप अपनी इच्छित वस्तु को अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं। वहीं जब आपको नकारात्मक अनुभूति हो तो इसका अर्थ है कि आप अपने अनुभव में उस वस्तु को आकर्षित कर रहे हैं, जो आपको पसंद नहीं है।

मैं विचारपूर्वक, स्वेच्छापूर्वक व प्रसन्नतापूर्वक सृजन कर सकता हूँ

हम कह सकते हैं कि स्वीकारकर्ता वह होता है, जो सोद्देश्य सृजन के नियम को सीखकर उस स्थिति में पहुँच गया है, जहाँ वह कुछ गलत नहीं कर सकता। वह विचारपूर्वक, स्वेच्छापूर्वक व प्रसन्नतापूर्वक सृजन करता है। देखिए, संतुष्टि केवल एक तरीके से ही प्राप्त हो सकती है।

संतोष पाने के लिए पहले इच्छा, फिर स्वीकार्यता और उसके बाद प्राप्ति करनी होगी और चूँकि आप इस भौतिक जीवन के अनुभव से गुजर रहे हैं, जहाँ आपके विचार अपनी इच्छाओं पर ही टिके हैं, वहाँ आपके लिए शक्तिशाली आकर्षण का नियम काम करता है, जो इस संबंध में अधिक-से-अधिक घटनाएँ व परिस्थितियाँ तथा इसमें सहायता देनेवाले अन्य लोगों को आपसे जोड़ता है। तब आपको अपना जीवन सर्पिल गति से आनंद व मुक्ति की ओर ऊपर बढ़ता दिखाई देगा।

क्या आप हमसे स्वीकार्यता की कला से जुड़े कुछ प्रश्न पूछना चाहते हैं?

मैं स्वीकार्यता की कला के अनुसार जीवन बिता रहा हूँ

जेरी : हाँ अब्राहम, मेरे पास कुछ ऐसे प्रश्न हैं। मेरे लिए स्वीकार्यता की कला अब तक का सबसे दिलचस्प विषय रहा है।

अब्राहम : आप यहाँ स्वीकार्यता सिखाने के लिए ही आए हैं, लेकिन सिखाने से पहले खुद आपको इसे सीखना होगा।

सामान्यत: यह विषय ऐसे मामलों में अधिक उठता है, जहाँ लोग कहते हैं—वह कुछ ऐसा कर रहा है, जो मुझे पसंद नहीं; मैं अपनी पसंद का काम उनसे किस तरह करा सकता हूँ? और अंतत: आपको समझ आता है कि दुनिया में सभी से एक जैसा या अपनी पसंद का काम करवाने के प्रयास से कहीं अच्छा है कि स्वयं को ऐसा बनाएँ, जहाँ आप यह स्वीकार करें कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी स्वेच्छा से जो भी करना चाहे या कर रहा हो, उसे

उसका पूरा अधिकार है। आप अपने विचारों की शक्ति से केवल उसे ही आकर्षित कर सकते हैं, जिसके साथ आपका सामंजस्य होगा।

गलत व सही के बीच अंतर कैसे समझूँ?

जेरी : मुझे आपसे मिलने के पूर्व स्वीकार्यता की कला की जानकारी नहीं थी, इसलिए किसी भी चीज के सही या गलत होने का निर्णय मैं ऐसे करता था। कोई भी कार्य करने से पहले मैं यह कल्पना करता कि यदि दुनिया में सभी लोग यह करने लगें तो कैसा महसूस होगा। यदि मुझे इस कार्य से दुनिया में वास्तव में और अधिक आनंददायक व आरामदेह होने का भान होता तो मैं उस कार्य को कर डालता; लेकिन यदि मुझे लगता कि यदि दुनिया का हर व्यक्ति यह कार्य करने लगे तो वह दुनिया मेरी पसंद की नहीं होगी। तो मैं उस काम को बिल्कुल नहीं करता।

मैं इससे जुड़ा एक उदाहरण देता हूँ। मैं अकसर ट्राउट मछली पकड़ने नदी पर जाया करता था। शुरुआत में मैं अन्य सभी लोगों की तरह मछली पकड़ता था। मैं काँटे में आनेवाली प्रत्येक मछली को पकड़ लेता, लेकिन कुछ समय बाद मैं इस काम के सही व गलत को लेकर असहज होने लगा। मैंने सोचा, यदि दुनिया के सभी लोग ऐसा करने लगें तो क्या होगा? यह कल्पना करते हुए मुझे अहसास हुआ कि यदि सभी मेरी तरह मछली पकड़ने लगें तो सभी नदियों से मछलियों का नामोनिशान मिट जाएगा और भविष्य में लोगों को वह आनंद नहीं मिल सकेगा जैसा आज मुझे मिल रहा है। इस तरह, मैंने एक निश्चय किया कि मैं किसी मछली को नहीं मारूँगा। मैं उन्हें पकड़ूँगा (बिना काँटे के) और फिर उन्हें छोड़ दूँगा। दूसरे शब्दों में, मैं बिना काँटेवाले चारे का उपयोग करूँगा और उसी मछली को पानी में से निकालूँगा, जो घर पर खाने के लिए मँगवाई गई हो।

अब्राहम : बढ़िया है। जब भी हम कोई आदर्श स्थापित करते हैं तो यह हमारे वास्तविक स्वरूप का उदाहरण होता है। हमारे शब्द उदाहरण बन जाते हैं हमारे विचार भी इस उदाहरण से जुड़ जाते हैं और निस्संदेह हमारे कार्य भी उसी उदाहरण के अनुरूप होने लगते हैं; लेकिन संसार के उत्थान की इच्छा से किए गए कार्यों की कुंजी यह है कि हमें हमेशा स्पष्ट निर्णय लेने चाहिए और स्वयं को उसी के अनुसार ढालना चाहिए।

अपने उदाहरण में आप जो कर रहे हैं, वह हमारी आपको आज दी जा रही शिक्षा के अनुरूप ही है। जब आपने निर्णय कर लिया कि आप क्या चाहते हैं तो आपके आंतरिक अस्तित्व ने आपको अपने कार्य की दिशा में कदम उठाने से पहले उसके औचित्य को समझने में पूरी मदद की। दूसरे शब्दों में, जब आपने संसार के उत्थान का निर्णय किया, जब आपने इस संसार से अनुचित ढंग से कुछ लेने की जगह इसे कुछ देना सुनिश्चित किया, तब आप जो भी कार्य करेंगे या करने का सोचेंगे, यदि वह आपकी आकांक्षा से सामंजस्यपूर्ण नहीं होगा तो यह आपको असहज महसूस होगा।

आपने अपनी इच्छा को दुनिया को बेहतर जगह बनाने के लिए संसार भर के सभी लोगों द्वारा जो आप करना चाहते हों, वही करने की कल्पना से अतिरंजित कर दिया, जिसके बाद आपको अपने भीतर से भी अतिरंजित निर्देश प्राप्त हुए। यह इस संबंध में अच्छी सोच है। आपने उन सभी से यह करवाने का प्रयास नहीं किया। आपने उन सब के द्वारा यह करने के विचार का उपयोग केवल स्पष्ट रूप से यह जानने में मदद प्राप्त करने के लिए किया कि वह कार्य आपके लिए अच्छा है या नहीं। यह बहुत बेहतरीन कार्य योजना रही।

दूसरों की गलतियाँ दिखने पर मुझे क्या करना चाहिए?

जेरी : मेरे लिए यह बहुत अच्छा रहा। इसके बाद मेरे मछली पकड़ने के वे दिन बहुत सुखद व आनंद से भरपूर

रहे। लेकिन आज भी जब मैं अन्य लोगों को केवल अपनी प्रसन्नता या अन्य किसी भी कारण से मछली मारते व फेंकते देखता हूँ तो मुझे बहुत बुरा लगता है।

अब्राहम : अच्छा है। अब आप एक बहुत महत्त्वपूर्ण बिंदु पर पहुँच गए हैं। जब आपके कार्यों का आपकी इच्छाओं से सामंजस्य बैठ जाता है तो आपको आनंद की अनुभूति होती है; लेकिन जब अन्य लोगों के कार्य आपकी आकांक्षा के अनुरूप नहीं होते तो आपको अप्रसन्नता होती है। इसके लिए जरूरी है कि आप अन्य लोगों के लिए स्वयं से भिन्न प्रकार की आकांक्षाएँ रखें। दूसरों के प्रति अलग ढंग की आकांक्षाएँ रखने का यह एक अच्छा उदाहरण है—वे जो हैं, सो हैं। अपने जीवन के अनुभवों के वह स्वयं निर्माता हैं, जिन्हें वे स्वयं अपनी ओर आकर्षित करते हैं; जबकि अपने अनुभवों का निर्माता तथा उन्हें आकर्षित करनेवाला मैं स्वयं हूँ। यही स्वीकार्यता की कला है। और जब आप बारंबार स्वयं से यह कहते रहेंगे तो बहुत जल्द आपको यह अहसास होने लगेगा कि वे लोग आपकी दुनिया में उस तरह गड़बड़ी नहीं फैला रहे, जैसा संभवत: आप मान बैठे हैं। वे स्वयं अपनी दुनिया का निर्माण कर रहे हैं और उनके अनुसार, इस दुनिया में कोई गड़बड़ नहीं हो रही।

यह परेशानी तब खड़ी होती है, जब आप इस संसार की प्रचुरता पर दृष्टि नहीं डालते। जरा यहाँ उपलब्ध मछलियों की संख्या या मौजूदा समृद्धि व प्रचुरता की अधिकता पर विचार करें। उसके बाद ही किसी अन्य द्वारा इसकी बरबादी या अपव्यय या अन्य लोगों के लिए न बचने तथा आप आपके लिए पर्याप्त न बचने जैसी बातों पर चिंता करें।

तब आप इस संसार को समझ पाएँगे; जहाँ जिस भौतिक अनुभव को आप प्राप्त करने आए हैं, उसके लिए सभी कुछ किस प्रचुरता से उपलब्ध है। संभवत: तब आप चिंतित नहीं रहेंगे। आप उन्हें अपनी इच्छित वस्तुओं का निर्माण तथा उन्हें आकर्षित करने को स्वीकार हुए अपनी इच्छित वस्तुओं का निर्माण व आकर्षण करते रहें।

क्या अनचाहे की उपेक्षा से अपेक्षाएँ पूरी होती हैं?

जेरी : मैं इस दुविधा को वर्ष 1970 में पूर्णत: दूर कर पाया, जिसके बाद के नौ वर्ष मैंने बाहरी दुनिया से अपने संपर्क पूरी तरह समाप्त कर लिये। मैंने अपने टी.वी. व रेडियो बंद कर दिए। मैं अखबार नहीं पढ़ता था और मैंने उन लोगों से बातचीत करना भी बंद कर दिया, जो मुझसे वे बातें करते थे, जो मैं सुनना नहीं चाहता था। एक बार फिर यह निर्णय मेरे लिए सही रहा। इसने इतने अच्छे ढंग से काम किया कि उन नौ वर्षों के काल में मुझे स्वयं से जुड़े बहुत से लोगों के संग सार्थक रिश्तों की दृष्टि से बेहतरीन परिणाम मिले। मेरा स्वास्थ्य और बेहतर हो गया और मेरे आर्थिक स्रोतों में भी महत्त्वपूर्ण विकास हुआ। इसने मुझे इतना परिपूर्ण कर दिया, जितना मैं अपने अब तक के जीवन में कभी नहीं रहा; लेकिन मेरा नकारात्मकता को इस तरह बाधित करना और अपना आकर्षण केवल अपनी आकांक्षाओं तक ही सीमित रखना कुछ शुतुरमुर्ग की तरह मिट्टी में सिर धँसाने जैसा था। क्या आप इसे ही स्वीकार करना कहते हैं?

अब्राहम : अपने लिए महत्त्वपूर्ण चीजों पर ध्यान देना बहुत मूल्यवान् है। आप जिसे मिट्टी में सिर धँसाना कह रहे हैं या बाहरी प्रभावों से कटना कह रहे हैं, इसी दौरान आप अपने लिए महत्त्वपूर्ण विषयों पर ध्यान केंद्रित कर पाए। जब आप किसी भी चीज पर विचार करते हैं तो आपको उस विषय में शक्ति, स्पष्टता व परिणाम प्राप्त होते हैं। जब आप ऐसा कर पाते हैं तो आपको संतुष्टि प्राप्त होती है। यह संतोष केवल इच्छा करने, स्वीकार करने तथा प्राप्त करने से ही प्राप्त हो सकता है।

जहाँ तक आपके नजरअंदाज करने या मिट्टी में सिर धँसाने या ध्यान न देने की बात है तो इसमें आपने मात्र

स्वीकारकर्ता की भूमिका ही नहीं निभाई, बल्कि इन सबके एक साथ मिलने से ही आपके लिए विचार करना संभव हो सका कि आप उन चीजों पर ध्यान केंद्रित कर सकें, जो आपके लिए महत्त्वपूर्ण हैं। इस प्रक्रिया द्वारा ही आप अन्य लोगों को, वे जो भी चाहते हों, उसे प्राप्त करने की स्वीकारोक्ति प्रदान कर सकते हैं। अपना ध्यान स्वयं पर लगाते हुए अन्य लोगों को भी उनपर ध्यान देने की अनुमति देना स्वीकारकर्ता बनने की कला की बहुत महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया है।

जेरी : दूसरे शब्दों में, चूँकि मैं आकर्षण के नियम व सोद्‍देश्य सृजन की प्रक्रिया (हालाँकि उस समय मैंने इन शब्दों को सुना भी नहीं था) को अपने लिए उपयोग कर रहा था, इसलिए मैं शाब्दिक रूप से स्वत: ही स्वीकार्यता करने के स्तर पर पहुँच गया।

अब्राहम : यह सही है। आपका ध्यान पूरी तरह अपनी इच्छाओं पर केंद्रित था, जिससे आप उन्हें अधिक-से-अधिक आकर्षित कर पाए, जिसके चलते न आपको टेलीविजन देखने में रुचि हुई और न ही अखबार पढ़ना महत्त्वपूर्ण लगा। ऐसा नहीं है कि आप स्वयं को अपनी पसंद की वस्तुओं से अलग कर रहे थे, बल्कि आकर्षण के नियम के तहत आप स्वयं को उन चीजों की ओर आकर्षित कर रहे थे, जो आपको अधिक पसंद थीं। आप टेलीविजन व अखबार में दरशाई जानेवाली चीजों से इसलिए अलग हटे, क्योंकि आप नहीं चाहते थे कि उन्हें देखकर आप में नकारात्मक भावनाएँ उदित हों। आपने अपनी स्वीकार्यता को अपनी इच्छाओं तक ही सीमित कर लिया था।

क्या हम सभी आनंदमय होने के पक्षधर हैं?

जेरी : क्या इस भौतिक शरीर में आए हम सभी लोग इस स्वीकार्यता की कला को समझने को तैयार हैं? या आप यह कहेंगे कि हममें से जो भी लोग आपसे बात कर पा रहे हैं, केवल वही इसे समझने के इच्छुक रहे हैं?

अब्राहम : इस पृथ्वी पर भौतिक शरीर में मौजूद आप सभी लोग इस शरीर में आने के पूर्व स्वीकार करने का महत्त्व समझते थे; लेकिन आप में से अधिकांश लोग अपने भौतिक दृष्टिकोण में इसे समझने या इसकी इच्छा रखने से बहुत दूर हैं। आप एक-दूसरे को स्वीकार करने की जगह नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं। अपने विचारों की दिशा नियंत्रित करना सीखना कठिन नहीं है; लेकिन दूसरों के साथ ऐसा करना लगभग असंभव है।

यदि अन्य लोग नकारात्मक अनुभव कर रहे हों तो क्या करें?

जेरी : हम जिस स्वीकार्यता की खोज में हैं, क्या उसके किसी भी स्तर पर हम अपने आस-पास की नकारात्मकता (जो हमारे दृष्टिकोण में नकारात्मक हो) के प्रति जागरूक रहते हुए भी आनंदपूर्ण रह सकते हैं या हम उसे देख नहीं सकेंगे या वह हमें नकारात्मकता नहीं लगेगी?

अब्राहम : यह सभी कुछ होगा। जब आप उन चीजों पर अपना ध्यान केंद्रित करेंगे, जो आपके लिए महत्त्वपूर्ण हों और आप न तो टेलीविजन देखें तथा न ही अखबार पढ़ें तो आप जो भी कार्य करेंगे, आपको उसमें ही आनंद आएगा। आपका ध्यान पूरी तरह अपनी इच्छित वस्तु पर एकाग्र रहेगा तथा आकर्षण का नियम उसे अधिक-से-अधिक शक्ति व स्पष्टता प्रदान करेगा। इस तरह जो भी लोग आपकी आकांक्षाओं में फिट नहीं होंगे, उनसे आपकी मुलाकात नहीं होगी; क्योंकि वे आपकी विकास व सफलता की आकांक्षाओं में फिट नहीं बैठते।

जब आप अपनी इच्छा के प्रति स्पष्ट होंगे तो आपको स्वयं को सही मार्ग पर रखने के लिए जोर नहीं लगाना होगा; क्योंकि यह कार्य आकर्षण का नियम पूर्ण करेगा। इस तरह आपके लिए स्वीकारकर्ता बनना कठिन नहीं

होगा। यह कार्य इसलिए इतनी सरलता व सहजता से हो सका, क्योंकि आपने उन चीजों में कोई रुचि नहीं ली, जिनका आपसे कोई संबंध नहीं था।

टेलीविजन आपको मूल्यवान् जानकारी देने के साथ ही और भी बहुत तरह की सूचनाएँ प्रदान करता है, जिनमें से बहुत कम का ही आपके जीवन से कोई संबंध होता है। आप में से अधिकांश लोग इसलिए टेलीविजन देखते हैं, क्योंकि वह वहाँ मौजूद है—और चूँकि आप फिलहाल और कुछ नहीं कर रहे, इसलिए टेलीविजन देखना और कुछ नहीं, केवल एक स्वत: होनेवाली सोद्देश्य क्रिया है। इस उद्देश्य-विहीन, निर्णय-हीन स्थिति में आप स्वयं को कुछ भी प्राप्त करने के लिए खुला छोड़ देते हैं। इस तरह आप पर आपकी दुनिया में घट रही अवांछित चीजों से जुड़े विचारों की बमबारी (शाब्दिक रूप से) शुरू कर दी जाती है और चूँकि आपने अभी तक विचार करने के लिए कोई विषय नहीं चुना है, अत: आप अपने अनुभव में शामिल होने के लिए उन सभी चीजों को स्वीकार कर लेते हैं, जिन्हें आपने नहीं चुना है।

इसे ही स्वत: सृजन कहते हैं—किसी चीज पर बिना किसी उद्देश्य के विचार करना और इस विचार द्वारा उसे आकर्षित करना, फिर चाहे आप उसे प्राप्त करना चाहते हों या नहीं।

मैं जो चाहता हूँ, केवल उसी को खोजा करता हूँ

जेरी : अब्राहम, आप मुझे अपनी यह स्वीकार्यता की स्थिति बनाए रखने को कैसे कह सकते हैं; जबकि मैं जानता हूँ कि मेरे आस-पास ऐसे बहुत से लोग हैं, जो अपने दृष्टिकोण से कष्ट और मेरी दृष्टि से नकारात्मकता को भोग रहे हैं?

अब्राहम : हमारी सलाह है कि आज आप एक निर्णय लें—एक निर्णय, जिसके तहत आज के दिन आप किसी से भी किसी भी विषय पर बात करें, अपनी मुख्य आकांक्षा उसकी उन्हीं बातों को देखना रखें, जिन्हें आप देखना चाहते हों। चूँकि वह आपकी सोद्देश्य आकांक्षा होगी, अत: आकर्षण के नियम द्वारा आप केवल उन्हीं चीजों को आकर्षित करेंगे, जो आप चाहते हों तथा आपको वही चीजें दिखाई देंगी, जिन्हें आप देखना चाहेंगे।

चयनित विश्लेषण ही चयनित आकर्षण का परिचायक है

जब आपकी सोद्देश्य आकांक्षा केवल आपकी इच्छा को आकर्षित करना होती है, तब आप और अधिक चयनित विश्लेषणकर्ता बन जाते हैं। इससे आप अधिक चयनित आकर्षणकर्ता बनेंगे, साथ ही अधिक चयनित अवलोकनकर्ता भी बन सकेंगे। शुरुआत में आप नोटिस करेंगे कि आप ऐसी बहुत सी चीजों को आकर्षित कर लेंगे, जो आपको पसंद नहीं होंगी; क्योंकि आपने इसके पूर्व अपने विचारों व धारणाओं के माध्यम से बहुत से संवेग बना रखे होंगे; लेकिन कुछ ही समय में एक बार जब कल्याण की भावना आपकी मुख्य आकांक्षा बन जाएगी तो अगले 30 से 60 दिनों तक प्रतिदिन सुबह आप यह नोटिस करेंगे कि आपको जीवन में ऐसे अनुभव बहुत कम होते जा रहे हैं, जिन्हें आप पसंद नहीं करते। आप में संवेग उत्पन्न करने के लिए आपके विचार आपको वर्तमान परिस्थितियों से बहुत दूर ले गए हैं।

स्वीकार करना तब अधिक कठिन हो जाता है, जब आप किसी को अपने बहुत नजदीक कुछ ऐसा करते देखते हैं, जिससे आपको डर लगता हो या उससे कोई अन्य व्यक्ति डर रहा हो। तब आप कहते हैं—अब्राहम, मुझे समझ नहीं आया कि आप कैसे कह रहे थे कि मैं इसे अपनी सोच भर से इसे दूर कर दूँगा। मैं अपने विचारों से ही इससे निपट लूँगा। इसके लिए मुझे कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है। तब हमारा उत्तर होगा, आपने इसे अपने

विचारों द्वारा ही आमंत्रित किया है। आज आप जो भी भोग रहे हैं, यह आपके इससे पहले के समय में सोचे गए का परिणाम है। इसी तरह आप आज जैसी सोच रखेंगे, भविष्य में आपको वैसे ही परिणाम प्राप्त होंगे।

आपके आज के विचारों से ही आपके भविष्य की नींव बनेगी। एक समय आएगा, जब आप उस भविष्य काल में पहुँच जाएँगे, तब आप अपनी अभी चल रही सोच पर किए गए विचारों के परिणाम भोगेंगे, बिल्कुल वैसे ही जैसे आज आप उन विचारों का परिणाम भोग रहे हैं, जो आपने पहले कभी सोचे थे।

हमारा भूत, भविष्य व वर्तमान आपस में जुड़े हैं

आप निरंतर विचार करते रहते हैं। आप अपने अतीत, वर्तमान व भविष्य को अलग नहीं कर सकते; क्योंकि वे एक ही हैं। ये सब विचारों के सातत्य में आपस में जुड़े हुए हैं। इसे ऐसे समझते हैं। मान लीजिए, आप सड़क पर जा रहे हैं, तभी आप वहाँ एक लड़ाई होती देखते हैं, जहाँ एक विशालकाय व्यक्ति अपने से किसी बहुत कमजोर आदमी को पीट रहा है। आप जैसे ही उनके नजदीक पहुँचते हैं, आपको नकारात्मक भावनाएँ महसूस होने लगती हैं। जब आप सोचते हैं कि मैं उस ओर नहीं देखूँगा, मैं पास से गुजर जाऊँगा और ऐसा दरशाऊँगा कि वहाँ कुछ हो ही नहीं रहा। इसके साथ ही आपको भीषण नकारात्मक भावनाएँ महसूस होने लगती हैं, क्योंकि आप नहीं चाहते कि उस कमजोर व्यक्ति की पिटाई होती रहे। जैसे ही आप सोचते हैं कि मुझे बीच में पड़कर मामला सुलझाने में मदद करनी चाहिए, तब एक बार फिर आपको नकारात्मक भावनाएँ महसूस होने लगती हैं; क्योंकि आप नहीं चाहते कि उनकी लड़ाई में आपका मुँह टूट जाए या आपका जीवन खतरे में पड़ जाए। तब आप कहते हैं—अब्राहम, अब मैं क्या करूँ? तब हमारा कहना होगा—हाँ, हम सहमत हैं। इस स्थिति में ऐसा कोई विकल्प नहीं है, जिसे सही कहा जा सके; क्योंकि इस क्षण आपको इसलिए बहुत अधिक कार्य करना पड़ रहा है, क्योंकि इससे पहले आपने ऐसा कुछ नहीं किया है।

यदि इससे पहले आपने रोजाना अपने दिन की शुरुआत, सुरक्षा, सामंजस्य तथा अपनी आकांक्षाओं से सामंजस्य रखनेवाले लोगों से बातचीत की आकांक्षा की होती तो हमारा यह दृढ़ विश्वास है कि आप इस परिस्थिति में कभी नहीं फँसे होते। अब हम यही कहेंगे कि यहाँ आप कोई भी विकल्प चुन सकते हैं; लेकिन आज अपने विचारों की शुरुआत इस तरह कीजिए, जैसा आप उन्हें भविष्य में देखना चाहते हैं, जिससे आप फिर कभी ऐसे असहज फसाद में न फँसें, जिसमें किसी भी मार्ग पर जाना आपके लिए सहज न हो।

WikiBlogg.com

अन्याय होता देखकर भी उसे स्वीकार कर लेना चाहिए?

जब तक आप यह नहीं समझ जाते कि आपको जो कुछ भी मिल रहा है, वह कैसे मिल रहा है, तब तक आपके लिए स्वीकार्यता के विचार को स्वीकार करना सरल नहीं होगा; क्योंकि आप संसार में ऐसा बहुत कुछ देखते हैं, जो आपको पसंद नहीं होता। तब आप कह उठते हैं, मैं इस अन्याय को किस तरह स्वीकार कर सकता हूँ? तब हमारा उत्तर होगा, आप इसे यह सोचकर स्वीकार कर सकते हैं कि यह आपके अनुभव का हिस्सा नहीं है। इस तरह के अधिकांश मामलों में वास्तविकता में आपका इससे कोई संबंध नहीं है। यह आपके साथ नहीं घट रहा। यह दूसरों द्वारा किया गया सृजन, आकर्षण व अनुभव है।

अन्य लोगों के अनुभवों को नियंत्रित करने (चाहे आप कितना ही प्रयत्न कर लें, आप ऐसा नहीं कर सकेंगे) से बेहतर है कि आप उन अनुभवों में अपनी भूमिका को नियंत्रित कर लें। अपने सामने आप जैसा जीवन बिताना चाहते हैं, उसे स्पष्ट रखें। इस तरह आप अपने लिए एक सहज व सुखद मार्ग की नींव रख देंगे।

ध्यान देने से बढ़ जाती है अवांछित की मात्रा

आप अपने विचारों द्वारा आकर्षण करते हैं। आप जिस पर विचार करते हैं, आपको वही मिलता है, फिर चाहे वह आपको पसंद हो या नहीं। जब आप ऐसे ड्राइवरों पर ध्यान देने लगते हैं, जो शालीन न हों तो आप ऐसे और अधिक लोगों को अपने अनुभवों की ओर आकर्षित कर लेंगे। अपने बिजनेस के दौरान जब आप उन लोगों पर ध्यान केंद्रित करेंगे, जो आपके साथ ठीक नहीं रहते तो आप इसी तरह के अधिक अनुभवों को अपनी ओर आकर्षित करेंगे। आप जिन भी चीजों पर ध्यान देते हैं, विशेषत: भावनात्मक अवधान द्वारा, तो आप उन्हें ही अपने अनुभवों में शामिल कर लेते हैं।

क्या स्वीकार्यता की कला से मेरा स्वास्थ्य प्रभावित होगा?

जेरी : अब्राहम, मैं अपने दिन भर के वास्तविक अनुभवों पर आपकी राय जानना चाहता हूँ कि इन विशेष परिस्थितियों में स्वीकार्यता की कला को किस तरह लागू किया जा सकता है। सबसे पहले शारीरिक स्वास्थ्य पर। मुझे याद है, मैं बचपन में बहुत बीमार रहता था। उसके बाद जब मैंने उन हालात को बदलना चाहा, तब से आज तक मैं पूर्णत: स्वस्थ हूँ। संपूर्ण रोगी शरीर से पूर्ण आरोग्यता की इन दोनों परिस्थितियों में स्वीकार्यता की कला की क्या भूमिका है?

अब्राहम : किसी वस्तु को प्राप्त करने का फैसला करते ही आप उसके सोद्देश्य सृजन से जुड़े एक पायदान को पार कर लेते हैं। आप अपनी इच्छित वस्तु पर पूरी भावना से विचार करते हैं। सोद्देश्य सृजन का दूसरा पायदान है स्वीकार्यता या आकांक्षा या उसे होने देना...तो जब आप कहते हैं कि मैं चाहता हूँ तथा स्वीकार करता हूँ, इस तरह आप अपनी इच्छित वस्तु के सृजन की गति तीव्र कर देते हैं। यहाँ आप वस्तुत: इसे पाने में अन्य विचारों को लाकर किसी तरह का प्रतिरोध न करने को स्वीकार करते हैं।

आपने हमें कहते सुना होगा कि जब आप स्वीकार्यता की स्थिति में होते हैं तो आप में नकारात्मक भावनाएँ नहीं होतीं। स्वीकार्यता की अवस्था होने का अर्थ है— नकारात्मकता से मुक्ति। इसलिए जब आप किसी वस्तु को पाने की सोद्देश्य आकांक्षा रखते हैं और आप में उसके प्रति केवल सकारात्मक भावनाएँ ही मौजूद होती हैं तो आप उसे स्वीकार करने की अवस्था में होते हैं। तब वह आपको प्राप्त हो जाती है।

रोग के स्थान पर आरोग्यता प्राप्त करने के लिए आपको केवल आरोग्यता पर ही विचार करना चाहिए। शरीर के रोगी होने पर सारा ध्यान रोग पर केंद्रित रहता है। इस मौजूदा अवस्था के पार देखने के लिए आकांक्षा, अवधान व इच्छा-शक्ति का होना आवश्यक है। भविष्य में एक स्वस्थ शरीर की कल्पना कर या जब आप स्वस्थ हों, वह समय याद कर आपके विचार इस क्षण आपकी इच्छाओं से सामंजस्य स्थापित कर रहे हैं। इस तरह आप अपने स्वास्थ्य में सुधार को स्वीकार करते हैं। इसका उद्देश्य उन विचारों तक पहुँचना है, जो बेहतर महसूस होते हों।

स्वीकार कर बनें धनहीन से धनाढ्य

जेरी : अब मेरी चर्चा का विषय धन व समृद्धि का क्षेत्र होगा। मैंने अपने बचपन के दिन धनहीन स्थिति में बिताए। मैंने अपने वे दिन दड़बों, टेंटों व गुफाओं आदि जैसी जगहों पर गुजारे। वर्ष 1965 में मुझे एक पुस्तक मिली —'थिंक एंड ग्रो रिच'! जिसने मुझे चीजों को नवीन दृष्टिकोण से देखना सिखाया और उस दिन से मेरा वित्तीय जीवन उन्नत होता गया। अपनी उस वोल्क्सवैगन बस में रहते हुए ही मेरी वार्षिक कमाई छह अंकों से बढ़कर सात अंकों तक पहुँच गई।

अब्राहम : आपके अनुसार उस पुस्तक को पढ़कर आपके दृष्टिकोण में क्या बदलाव आए?

जेरी : मुझे अभी जो याद है, वह यह कि इसके बाद मैंने अपने बालिग जीवन में पहली बार अपना ध्यान न्यूनाधिक अपनी इच्छाओं पर ही केंद्रित रखना सीखा। मैं चाहता हूँ कि आप इस घटना पर अपने विचार व्यक्त करें।

अब्राहम : यहाँ आप में यह समझ विकसित हो गई थी कि आप जिसकी इच्छा रखें, उसे प्राप्त कर सकते हैं। वह इच्छा आपके भीतर साँस ले रही थी; लेकिन उस पुस्तक को पढ़ने के बाद आप में इसे संभव बनाने का विश्वास और अधिक प्रबल हो गया। उस पुस्तक ने आप में अपनी इच्छा को वास्तविक बनने के लिए स्वीकार्यता प्रदान करने की शुरुआत कर दी।

स्वीकार्यता, रिश्ते व स्वार्थ की कला

जेरी : जिस एक और आवश्यक क्षेत्र पर मैं बात करना चाहता हूँ, वह हैं रिश्ते। एक समय था, जब मैं अपने उन मित्रों को स्वीकार नहीं कर पाता था, जिनके निजी विचार, मान्यताएँ तथा कार्य अनुचित होते थे।

अब्राहम : यहाँ आपके द्वारा प्रयोग किए गए 'स्वीकार' शब्द का क्या अभिप्राय है?

जेरी : मुझे लगता है कि मैं यह चाहता था कि वे लोग वैसे ही सोचें व काम करें, जैसा मैं चाहता हूँ और जब वे ऐसा नहीं करते तो मैं इससे अत्यंत क्रोधित व असहज हो जाता था।

अब्राहम : इसलिए वे लोग जब भी कुछ बोलते या करते तो आपको नकारात्मक भावनाओं की अनुभूति होती, जो इस बात का परिचायक है कि आप स्वीकार्यता की अवस्था में नहीं थे।

क्या स्वार्थ की कला अनैतिक है?

जेरी : उस समय मैं स्वयं को बहुत स्वार्थहीन व उदार समझता था। दूसरे शब्दों में, चूँकि मैं स्वयं को बिल्कुल भी स्वार्थी नहीं मानता था, इसलिए चाहता था कि वे भी कम स्वार्थी एवं अधिक उदार बनें। उनका ऐसा न होना मुझे अशांत कर देता था। तब मुझे डेविड सीबरी की पुस्तक 'दि आर्ट ऑफ सेल्फिशनेस' मिली, जिसने स्वार्थ के प्रति मेरे दृष्टिकोण को परिवर्तित कर दिया। इसी दृष्टिकोण के चलते मैं अपने भीतर मौजूद अत्यधिक नकारात्मकता से परिचित हो सका।

अब्राहम : सबसे आवश्यक यह है कि आप उन चीजों पर अपना ध्यान केंद्रित रखें, जिन्हें आप पसंद करते हों। ऐसे बहुत से लोग होंगे, जो आलोचनात्मक व्याख्या करते हुए इसे स्वार्थ बताकर अस्वीकार कर देंगे। हम यह कहते हैं कि जब तक आप में अपने प्रति स्वस्थ सोच, अपनी इच्छा के प्रति स्वीकृति तथा अपनी इच्छा पूरी होने की आकांक्षा नहीं होगी, तब तक आपकी सृजन प्रक्रिया सोद्देश्य नहीं हो सकती और न ही आपको कभी संतोषजनक अनुभूति हो सकेगी।

सामान्यत: इस स्व-स्वीकार का उदय तब तक नहीं हो पाता, जब तक अन्य लोग आपको स्वीकार न कर लें। प्राय: व्यक्ति अपने भीतर जिन विशेषताओं को स्वीकार नहीं कर पाता, वह दूसरों में ये विशेषताएँ होने के बाद भी उन्हें स्वीकार नहीं करता। इसलिए दूसरों की सराहना, उन्हें स्वीकारने व मानने का पहला कदम व्यक्ति का स्वयं को सराहना, स्वीकारना या विश्वास करना होता है। इसका यह अर्थ नहीं है कि आप तब तक प्रतीक्षा करते रहें, जब तक आप अपने या दूसरों के पैमाने पर परिपूर्ण न हो जाएँ; क्योंकि कुछ भी संपूर्ण नहीं होता। आप सब सदा परिवर्तनशील और लगातार विकसित होता हुआ अस्तित्व हैं। इसका अर्थ है—अपने आपको उस रूप में देखना चाहते हों तथा दूसरों को भी उस रूप में देखने की आकांक्षा रखना, जैसा आप चाहते हों।

हम अकसर स्वार्थपूर्ण होना सिखाने की निंदा करते हैं। हम भी इसपर सहमत हैं। आपको जो कुछ भी प्राप्त है, वह आपको अपने दृष्टिकोण से प्राप्त हुआ है और यदि आप अपने विस्तृत व बुद्धिमान आंतरिक अस्तित्व से संपर्क बनाने या सामंजस्य बैठाने लायक स्वार्थपूर्ण नहीं होंगे तो आपके पास दूसरों को सिखाने के लिए कुछ भी नहीं होगा। अपनी अनुभूतियों के प्रति स्वार्थपूर्ण रहकर आप अपनी मार्गदर्शन प्रणाली को ऊर्जा के शक्तिशाली स्रोत से जोड़ने में उपयोग कर सकते हैं। इसके बाद जिस किसी के भाग्य में आपके ध्यान आकर्षण द्वारा लाभ पाना लिखा होगा, वह उसे प्राप्त हो जाएगा।

मुझे अस्वीकार करने में उनकी ही हानि है

यदि अन्य लोग आप में कुछ ऐसा देखते हैं, जो उन्हें स्वीकार्य नहीं है तो उनकी यह अस्वीकार्यता आपको उनकी आँखों में दिखाई देगी और आपको यह महसूस होगा कि कहीं-न-कहीं आप गलत हैं; लेकिन हम आपसे कहते हैं कि यह आपका नहीं बल्कि उनका नुकसान है। यह आपकी गलती नहीं, बल्कि उनकी कमी है कि वे स्वीकार नहीं कर सके और उनमें नकारात्मक भावनाओं का जन्म हुआ। इसी तरह जब आप में नकारात्मक भावों का जन्म होता है तो इसका कारण यह है कि आप अन्य लोगों में ऐसा कुछ देखते हैं, जो आपको पसंद नहीं है। यह उनकी नहीं, बल्कि आपकी कमी है।

इसके बाद जब आप यह निर्णय लेते हैं कि आप वही चीजें देखेंगे, जो आपको पसंद हों, तब आपको वही सबकुछ दिखाई देगा, जो आपको पसंद हो। इससे आपके मन में उठनेवाले सभी भाव सकारात्मक होंगे, क्योंकि आकर्षण के नियम के माध्यम से आप केवल उन्हीं को आकर्षित कर सकते हैं, जिनका सामंजस्य आपकी इच्छाओं के साथ हो। अपनी भावनाओं की इस शक्ति को जानने के बाद आप अपने विचारों को निर्देशित कर सकते हैं। तब आपको अच्छा महसूस करने के लिए अलग व्यवहार करने की कोई आवश्यकता नहीं रह जाएगी।

जब एक व्यक्ति दूसरे के अधिकारों का अतिक्रमण करे तो क्या करना चाहिए?

जेरी : एक और क्षेत्र है, जिसने अतीत में मुझे बहुत परेशान किया है, वह है विभिन्न तरह के अधिकार—संपत्ति का अधिकार, क्षेत्रीय अधिकार, अपनी शांति का अधिकार आदि। दूसरे शब्दों में, जब कोई व्यक्ति हिंसा द्वारा किसी अन्य व्यक्ति के अधिकारों का हनन करता है या अपनी ताकत के बल पर किसी दूसरे की संपत्ति छीन लेता है तो मुझे बहुत बुरा लगता है। इसके अलावा, क्षेत्रीय अधिकारों के किस देश में प्रवेश किया जाए और किसमें नहीं, यह करता देख मुझे भी बहुत कष्ट पहुँचता है। ऐसा क्यों है कि एक व्यक्ति तो यहाँ प्रविष्ट हो सकता है, लेकिन दूसरे को इसकी अनुमति नहीं है? लेकिन अब आपसे मिलने के बाद मैं यह समझ गया हूँ ये सब घटनाएँ एक खेल ही हैं। लोग एक-दूसरे से जो व्यवहार कर रहे हैं, वह न्यूनाधिक घोषित-अघोषित अनुबंध निभाना है। अब मुझे इन बातों से कष्ट नहीं पहुँचता। क्या मैं ऐसे बिंदु तक पहुँच सकता हूँ, जहाँ जब मैं किसी को किसी अन्य व्यक्ति के अधिकारों का अतिक्रमण करता देखूँ तो मेरे मन में नकारात्मक भाव उदित न हों? वे लोग एक-दूसरे के साथ जो कुछ भी कर रहे हैं, उन्हें देखकर मैं बस, यही सोचूँ कि आप सब लोग एक-दूसरे के साथ वही कर रहे हैं, जिसका आपने कभी-न-कभी चयन किया होगा?

अब्राहम : ऐसा संभव है। जब आप यह समझ जाएँगे कि उन दोनों ने एक-दूसरे को अपने विचारों द्वारा आमंत्रित किया है, तब आप उनके लिए कष्ट की जगह परिपूर्णता का अनुभव करेंगे; क्योंकि आप समझ जाएँगे कि वे लोग

अपने चयन के मुताबिक ही अपनी सकारात्मक या नकारात्मक भावनाओं का फल भोग रहे हैं। निस्संदेह वे यह नहीं जानते होंगे कि जो वे भोग रहे हैं, उसका कारण क्या है। इसी कारण ऐसे बहुत से लोग हैं, जो अपने आपको पीड़ित मानते हैं। वे स्वयं को पीड़ित मानते हैं, क्योंकि वे नहीं जानते कि उनके साथ जो कुछ भी हो रहा है, उसका कारण क्या है। वे नहीं जानते कि उन्होंने स्वयं अपने विचारों या ध्यान आकर्षण द्वारा इन्हें आमंत्रित किया है। इससे आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि प्रत्येक अनुभव की सफाई इच्छा द्वारा दी जा सकती है।

किसी भी वस्तु की कमी नहीं है

आपने क्षेत्रीय अधिकारों की बात की। क्षेत्रीयता पर हमारा दृष्टिकोण आप भौतिक शरीरधारियों से कुछ अलग है, क्योंकि इस भौतिक संसार में आप निरंतर कमी ही देखते हैं। आप देखते हैं कि यहाँ केवल इतना सा ही हिस्सा था, जिस पर पूरी तरह अन्य लोगों ने कब्जा कर रखा है, इसलिए आपको यहाँ हमेशा कमी नजर आती है।

इस सीमित दृष्टिकोण में आपको प्रचुरता की जगह कमी का अहसास होता है। आप देखते हैं कि यहाँ भूमि पर्याप्त नहीं है, धन पर्याप्त नहीं है और न ही स्वास्थ्य ही पर्याप्त मात्रा में मौजूद है, इसलिए आपको इनकी चिंता सताने लगती है। वहीं हमारे दृष्टिकोण में किसी वस्तु की कमी नहीं है, बल्कि हर वस्तु प्रचुरता के अनंत प्रवाह में जारी है। यहाँ आपके पास सबकुछ पर्याप्त मात्रा में मौजूद है। जब आप यह बात समझ जाते हैं तो कमी या सीमित उपलब्धता की भावना या बचाने की चेष्टा या क्षेत्रीय अधिकारों की सुरक्षा की कोई समस्या नहीं रह जाती।

आकर्षण के नियम के चलते हम सब यहाँ मौजूद हैं। हमारे अभौतिक दृष्टिकोण में अब्राहम का परिवार एक साथ इसलिए है, क्योंकि सार रूप से हम सब एक जैसे हैं और इसी समानता के चलते हम एक-दूसरे की ओर आकर्षित होते हैं। इसलिए यहाँ कोई दरबान नहीं है। यहाँ असामंजस्यपूर्ण को बाहर रोकने के लिए किसी दरबान की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि यदि हम उसपर ध्यान नहीं देंगे तो यह हमारी ओर आकर्षित नहीं होगा। आपके वातावरण में भी ऐसा ही है। बस, आप इसे इतनी स्पष्टता से देख नहीं पाते जैसे हम देखते हैं। आपके लिए भी ये नियम उतनी ही पूर्णता से काम कर रहे हैं, जितना हमारे लिए। इसका कारण यह है कि आपके पास प्रत्येक चीज के कई भौतिक कारण मौजूद हैं, संभव है कि ये भौतिक कारण कुछ हद तक सही हों, लेकिन केवल यही संपूर्ण कारण नहीं हैं। दूसरे शब्दों में, जब आप गिलास में पानी आने का कारण नल की टोंटी व उसकी घुंडी को बताएँगे तो हमारा कहना होगा कि कहानी इससे कहीं अधिक बड़ी है। तब आप हमसे यह कहेंगे कि धरती पर ऐसे बहुत से आक्रमणकारी हैं, जो आपसे आपका सबकुछ ले लेना चाहते हैं, तो हम आपसे कहना चाहेंगे कि वे ऐसा नहीं कर सकते। जब तक आप स्वयं उन्हें अपने विचारों द्वारा आमंत्रित नहीं करते, तब तक वे आक्रमणकारी आपके अनुभव का हिस्सा नहीं बन सकते। आपके भौतिक जगत् और हमारे अभौतिक जगत् दोनों जगह यही नियम लागू होता है।

क्या अपना जीवन त्यागने का कोई मूल्य है?

जेरी : आपने अभी कहा कि जीवन के इन्हीं अनुभवों से हम अपने पाठ सीखते हैं; लेकिन जब कोई व्यक्ति अपना जीवन किसी हिंसक अनुभव में खो बैठे तो क्या यह भी उसकी शिक्षा का ही हिस्सा है?

अब्राहम : आपको ये पाठ नहीं पढ़ाए जा रहे हैं। हमें यह शब्द पसंद नहीं है, क्योंकि यह कुछ ऐसा लगता है जैसे यह कोई आदेश हो, जिसका आपको पालन करना या इसे सीखना ही होगा, ऐसा कुछ नहीं है। आपके जीवन के इन अनुभवों का उद्देश्य आपको ज्ञान देकर अधिक बुद्धिमान व विकसित बनाना है।

किसी भौतिक जीवन के जाने और इसके महत्त्व की सराहना के पूर्व आप अपने इस भौतिक शरीर में प्राप्त हुए संगृहीत अनुभवों से और अधिक व्यापक व अधिसंख्य अनुभव प्राप्त कर लेंगे। इस समय आप जो भी कुछ भोग रहे हैं, वह आपके व्यापक ज्ञान में संगृहित होता जा रहा है। इसलिए जब आप अपने इस शरीर से अलग हो जाते हैं तो यह सभी अनुभव आपके उस व्यापक ज्ञान में संचित रहता है। इसलिए हाँ, आपका इस शरीर को छोड़ने का अनुभव भी मूल्यवान् है। यह अकारण नहीं हो रहा है।

पहले भी कई जन्म लेने के बाद आज मैं परमोत्कर्ष पर हूँ

जेरी : क्या आप यह कह रहे हैं कि अपना जीवन खोने का अनुभव उस विस्तृत अस्तित्व के अनुभवों में संगृहीत हो जाता है?

अब्राहम : निस्संदेह हाँ। आपने पहले कई बार अपनी भौतिक देह को खोया है। आपने अब तक हजारों जीवन जिए हैं। यही कारण है कि जीवन के प्रति आप में इतना अधिक उत्साह है। आपने अभी तक इतने जीवन बिताए हैं कि हम उन्हें संख्या में अभिव्यक्त नहीं कर सकते, उनके विवरण की बात तो छोड़ ही दीजिए। आपके पास इतना अधिक अनुभव है कि उन सभी अनुभवों की यादें आपके वर्तमान जीवन को भ्रमित कर सकती हैं और चूँकि अब आप इस शरीर में हैं, इसलिए आपको इससे पहले की कोई बात याद नहीं है, क्योंकि आप उन सब यादों को गड्डमड्ड करना नहीं चाहते। आपके पास इससे भी कुछ बेहतर मौजूद है। आपके पास एक ऐसा आंतरिक अस्तित्व है, जो उन सभी जीवनों में मिले अनुभव के शीर्ष पर है।

आज आप जो भी कुछ हैं, वह आपके द्वारा बिताए गए पिछले सभी जन्मों का परिणाम है। इसलिए यहाँ बैठकर उन चीजों पर बात करना, जो आपने 3 या 10 या 12 वर्ष की उम्र में की थीं, उनका कोई बहुत अधिक मोल नहीं है। निस्संदेह आज आप जो भी कुछ हैं, उसी के कारण हैं; लेकिन अपने अतीत को ध्यान में रखते हुए उस ओर उलटा बहने से आप आज जो कुछ भी हैं, उसमें कोई वृद्धि नहीं होगी।

अब जब आप मान चुके हैं कि आप इतने विशाल व अत्यंत उच्च अस्तित्व हैं और जब आप इस अनुभूति के प्रति संवेदनशील रहेंगे तो आपको अपनी भावनात्मक मार्गदर्शन प्रणाली का लाभ होगा; क्योंकि आप आगे चलकर जो कुछ भी करने वाले हैं, उसका औचित्य आप जो अहसास करते हैं, उसी पर आधारित होगा।

आप एक भौतिक अस्तित्व हैं और आप केवल स्वयं अर्थात् अपने भौतिक स्वरूप को ही जानते हैं। वहीं आप में से अधिकांश लोग अपने विस्तृत दृष्टिकोण के बारे में बिल्कुल नहीं जानते। आपके लिए आपका भौतिक अस्तित्व बहुत विशाल व महत्त्वपूर्ण है; लेकिन यह भी आपके उस व्यापक, महान्, बुद्धिमान और आपसे कुछ बड़े हिस्से का विस्तार मात्र ही है। आपके आंतरिक अस्तित्व ने इस शरीर में उत्पन्न होने के बारे में इसलिए सोचा, क्योंकि वह आपके कहीं महान् व विस्तृत आंतरिक अस्तित्व के अनुभव में इन चीजों को जोड़ना चाहता है।

मुझे अपने पिछले जन्म याद क्यों नहीं हैं?

आपके यहाँ आने से पहले यही सहमति बनी थी कि आपके पास इससे पहले की कोई भी अस्पष्ट, भ्रमित तथा बाधित करनेवाली यादें नहीं होंगी; लेकिन आपके पास वे संवेदना व निर्देश रहेंगे, जो आपके भीतर से आएँगे। इस बात पर भी सहमति बनी कि ये निर्देशन भावनाओं के रूप में होंगे, जो आपको अहसास के रूप में अनुभूत होंगे। जब आप कुछ सोच रहे होते हैं, आपका आंतरिक अस्तित्व उसी समय उस पर प्रतिक्रिया नहीं दे सकता। इसलिए आपका आंतरिक अस्तित्व उससे जुड़ी एक अनुभूति उत्पन्न करेगा, जिससे आप औचित्यपूर्ण रीति से अपने महान्

या विस्तृत आकांक्षाओं के अनुरूप ही समान भावनाओं, शब्दों व कार्यों को कर सकें।

जब भी आप अपनी किसी इच्छा के प्रति सचेत आकांक्षा उत्पन्न करते हैं, आपका आंतरिक अस्तित्व उसपर काम करना शुरू कर देता है; क्योंकि आप अपनी सोच के प्रति आकांक्षा के रूप में सोद्देश्यपूर्वक कहते हैं—मैं चाहता हूँ, मेरी आकांक्षा है, मेरी इच्छा है, तो आपका आंतरिक अस्तित्व उन सबको साधकर आपको एक स्पष्ट व अधिक सटीक व अधिक औचित्यपूर्ण निर्देशन प्रदान करता है।

बहुत से भौतिक अस्तित्व चूँकि अपने अनुभवों का सृजक होने से परिचित नहीं हैं, इस कारण वे सोद्देश्य आकांक्षा नहीं रखते। उन्हें जो कुछ भी मिलता है, उसे ही स्वीकार कर लेते हैं, बिना यह जाने कि उन्हें जो कुछ भी मिल रहा है, वह उन्हीं के द्वारा आकर्षित किया गया है; लेकिन इन परिस्थितियों में स्वीकार करना और भी कठिन हो जाता है, क्योंकि आप स्वयं को पीड़ित समझ रहे होते हैं। आपको लगता है कि आप असुरक्षित हैं। आपको लगता है कि आपके साथ जो हो रहा है, उसपर आपका कोई नियंत्रण नहीं है। इसलिए आप फैसला करते हैं कि आपको आनेवाली समस्याओं से खुद को सुरक्षित करना होगा; लेकिन आप यह नहीं समझ पाते कि आपके साथ जो हो रहा है, उसके सृजक आप स्वयं हैं। इसीलिए हमारा कहना है कि आपको स्वयं या किसी अन्य को स्वीकार करने के पूर्व आप किस तरह कुछ भी प्राप्त कर रहे हैं, यह समझना बहुत आवश्यक है।

जब कामुकता हिंसक अनुभव बन जाए तो क्या होगा?

जेरी : इसके अलावा मुझे यौन व्यवहार में नैतिकता से संबंधित क्षेत्र में असुविधा महसूस होती है। मैं अब उस बिंदु पर पहुँच गया हूँ, जहाँ मुझे अन्य लोगों के यौन विकल्पों को स्वीकार करना होता है; लेकिन आज भी मुझे किसी भी व्यक्ति का किसी दूसरे पर अपनी शक्ति का उपयोग करना पसंद नहीं है। क्या आप मुझे एक बार फिर कोई ऐसी बात बता सकते हैं कि वे लोग जो भी कुछ करें, चाहे अपनी शक्ति का भी उपयोग करें, इससे मेरी सोच प्रभावित न हो?

अब्राहम : विषय चाहे कोई भी हो, हमेशा यह याद रखना चाहिए कि कोई भी पीड़ित नहीं है, क्योंकि इस सृजन कार्य में कोई सहभागी नहीं होता।

आप सब चुंबक जैसे हैं, जो अपने विचारित विषय को आकर्षित करते हैं। इनमें से जिस पर भी अत्यधिक विचार किया जाएगा या वे लोग, जो बलात्कार के बारे में अधिक बातें करते हों, तो वे लोग अपने ही शब्दों द्वारा इस अनुभव का शिकार बन जाते हैं; क्योंकि नियम के अनुसार, आप जिस भी चीज पर विचार करते हैं, उसके सार को अपनी ओर आकर्षित कर लेते हैं।

जैसे ही आप विचार करते हैं, उससे जुड़ी अनुभूतियों को महसूस करते हैं। आप उसका सृजन कर देते हैं। इसके अलावा और भी बहुत सी रचनाएँ होती हैं, जो अनुभवों में शामिल नहीं हो पातीं, क्योंकि वे इस समीकरण के केवल आधे हिस्से पर ही खरी उतरती हैं। इनपर विचार तथा भावनात्मक विचारों द्वारा इनकी शुरुआत तो कर दी जाती है, लेकिन इसके बाद इनके वास्तविक बनने की आकांक्षा नहीं की जाती। इस कारण ये प्रत्यक्ष नहीं हो पातीं। यह नियम आपको पसंद आनेवाली वस्तुओं के लिए उतना ही सत्य है, जितना आपको नापसंद होनेवाली वस्तुओं के लिए है।

इस मामले में मुझसे क्या अपेक्षा की जाती है?

हमने आपको एक ऐसी डरावनी फिल्म का उदाहरण दिया था, जहाँ फिल्म से आ रही आवाजों व तसवीरों के

WikiBlogg.Com

माध्यम से आपके विविध विचारों को पूरी स्पष्टता के साथ जाग्रत् किया जाता है। इसी तरह, अब आपने इसपर विचार कर इस परिदृश्य का सृजन आरंभ कर दिया है, जिसमें प्राय: बहुत से भाव भी शामिल रहते हैं; लेकिन जब आप थिएटर से बाहर निकलते हैं, आप कहते हैं, यह केवल एक फिल्म थी। मेरे साथ ऐसा नहीं हो सकता। इस तरह आपने इसके आकांक्षा रखनेवाले भाग को पूरा नहीं किया।

अब अपने समाज पर नजर डालें। जिस भी विषय पर जनता जितनी अधिक अपेक्षाएँ रखती है, उसके वास्तविक होने की संभावना उतनी ही अधिक बढ़ जाती है। इसके घटने के बारे में लोगों की जितनी अधिक अपेक्षा बढ़ेगी, इसके वास्तविक बनने का आकर्षण भी उतना ही अधिक हो जाएगा।

आप जिन चीजों को पसंद नहीं करते, उनपर बिल्कुल ध्यान मत दीजिए तो वे आपके अनुभव में शामिल नहीं होंगी। जिन चीजों को आप पसंद नहीं करते, उनपर बिल्कुल भी चर्चा न करें। इस तरह वे आपके अनुभव में प्रविष्ट नहीं होंगी। जब आप यह समझ जाएँगे, तब आप इसे ऐसे देखेंगे जैसे इनका अन्य लोगों को अनुभव होने के बावजूद आप इन्हें अपने अनुभवों में शामिल करने के लिए तैयार नहीं हैं। इससे आप में नकारात्मक भावनाएँ नहीं भरेंगी; क्योंकि आप जानते हैं कि वे लोग उस प्रक्रिया में रत हैं, जहाँ वे यह समझ जाएँगे कि चीजें उन तक कैसे पहुँचती हैं।

यह बात सत्य है कि हममें से किसी को भी किसी दूसरे के साथ होता बलात्कार या उसे लूटा जाना या उसकी हत्या होते देखना पसंद नहीं है। ये कोई आनंददायक अनुभव नहीं हैं; लेकिन जब आप इन घटनाओं को अपनी ओर आकर्षित करने के बिंदु से समझ जाएँगे तो आप इनपर जरा भी विचार नहीं करेंगे तो आप उन लोगों में नहीं होंगे, जिन्होंने इसे कभी देखा भी होगा।

आपके अनुभव में वहीं चीजें शामिल होती हैं, जिन पर आप विचार करते हैं। आपका टेलीविजन आपको भ्रमित कर देता है; क्योंकि जब भी आप मनोरंजन के लिए टेलीविजन चलाते हैं तो समाचार वाचक आपको उन परिस्थितियों से जुड़ी खबरें बताने लगते हैं, जहाँ ये भयानक घटनाएँ वास्तव में घटी हैं। लेकिन जब आप केवल वही देखना चाहेंगे, जिसे आप देखना चाहते हैं तो भले ही आप कुछ भी कर रहे हों, आप इस तरह की खबरें आने के पूर्व ही टेलीविजन से दूर हो जाएँगे।

मेरे वर्तमान से मेरे भविष्य की नींव पड़ती है?

जब भी अखबार या मैगजीन पढ़कर आप में थोड़ी भी नकारात्मक भावनाओं का उदय हो तो आकर्षण के नियम द्वारा वैसी ही और नकारात्मक भावनाएँ उत्पन्न होने से पहले ही उन्हें तुरंत निकाल फेंकें। इसके अतिरिक्त आप जिस क्षण अपनी इच्छित वस्तु को अपनी ओर आकर्षित करने की इच्छा रखते हैं, आप उसके द्वारा अपने भविष्य को निर्दिष्ट करने की जगह स्वयं उसका मार्ग प्रशस्त करते हैं। टेलीविजन यह नहीं कर सकता। अखबार भी ऐसा करने में सक्षम नहीं है। केवल आकर्षण के नियम द्वारा ही आप अपने इच्छित विषय की सोद्देश्य आकांक्षा रख सकते हैं।

आप में से बहुत से लोग केवल इसलिए अवांछित आकांक्षाओं की ओर

आकर्षित होते हैं, क्योंकि आपके पास सोद्देश्य आकांक्षाएँ नहीं होतीं। आप अपनी इच्छाओं पर पर्याप्त रूप से नहीं विचार करते, इसलिए आप उसमें से बहुत कम को ही आकर्षित कर पाते हैं। आप अपनी इच्छा के प्रति जितना अधिक सोद्देश्य विचार करेंगे, आप उतना ही उसे प्राप्त करने का मार्ग प्रशस्त कर लेंगे। इस तरह अपने अनुभव से अवांछित वस्तुओं को हटाने के लिए आपको उतनी ही कम मेहनत करनी होगी। आपको टेलीविजन से

WikiBlogg.Com

जैसा बताया जाता है, वैसा नुकसान नहीं पहुँचता और न ही आपके समाज के भक्षक आपको हानि पहुँचा पाते हैं; बल्कि यह ब्रह्मांड है, जिसने आपके बारे में कुछ और ही सोच रखा है।

छोटे मासूम बच्चों के साथ ऐसा क्यों होता है?

जेरी : अब्राहम, शायद बहुत से लोग विचारों द्वारा सृजन की आपकी मूल अवधारणा को स्वीकार कर लेंगे; लेकिन जहाँ तक छोटे बच्चों की बात आती है, वहाँ आपकी इन शिक्षाओं को स्वीकार करना कठिन लगता है। वे पूछते हैं, छोटे बच्चों के साथ ऐसा क्यों होता है? छोटे बच्चे ऐसा क्या सोचते हैं, जिससे उनके विचारों द्वारा उनके जीवन में शारीरिक विकलांगता, खराब स्वास्थ्य या अपने शरीर पर किसी किस्म का हिंसक आक्रमण होता है?

अब्राहम : इसका कारण यह है कि बच्चे उन लोगों से घिरे रहते हैं, जो लोग इसी तरह के विचार रखते हैं और बच्चे इन्हीं विचारों को (सार रूप में) ग्रहण कर लेते हैं।

जेरी : टेलीपैथी की तरह?

अब्राहम : बिल्कुल ठीक, वैसे ही। बच्चे बोलना शुरू करने से बहुत पहले ही विचार करना आरंभ कर देते हैं; लेकिन आप यह नहीं जान पाते कि वह छोटा सा बच्चा कितनी हद तक स्पष्ट रूप से विचार कर पाता है, क्योंकि उसने अभी आपसे बोलकर संपर्क साधना नहीं सीखा है। इसलिए आप उसके विचार भी नहीं जान पाते।

जेरी : बच्चे शब्दों में विचार नहीं करते। इसका कारण मैं यह समझता हूँ कि बच्चे बोलने से बहुत पहले ही विचार करना आरंभ कर देते हैं।

अब्राहम : बच्चा जैसे ही इस धरातल पर प्रवेश करता है, वो उसी दिन से विचार करने के अलावा आपसे विचारों के स्पंदन प्राप्त करने लगता है। यही कारण है कि मान्यताएँ माता-पिता से बच्चों को और फिर उनके बच्चों को और फिर उनके भी बच्चों तक इतनी सरलता से संचरित हो जाती हैं। बच्चा बिना आपके बताए आपके भय व मान्यताओं के स्पंदन प्राप्त कर लेता है। यदि आप अपने बच्चे के लिए कुछ भी महत्त्वपूर्ण करना चाहते हैं तो उसे ऐसे विचार दें, जो आपको स्वीकार्य हों। इस तरह बच्चा केवल आपके वांछित विचारों को ही ग्रहण करेगा।

क्या अन्य लोगों को मुझसे किए वादे निभाने चाहिए?

जेरी : अब्राहम, स्वीकार्यता के संबंध में अब भी बहुत से विचार मेरे मन में कुलबुला रहे हैं। एक पुरानी कहावत है—किसी भी व्यक्ति को उस हद तक अपने हाथ हिलाने की इजाजत है (मैं इसे ही स्वीकार्यता मानता हूँ), जहाँ से उसके हाथ हिलाने की जगह या उसकी नाक शुरू नहीं हो जाती।

दूसरे शब्दों में, जब मैं सामान्यत: अन्य लोग जो बनना या करना चाहते हैं, उसे स्वीकार करता हूँ और यदि उनकी उस इच्छा से हमारे इससे पूर्व हुए किसी व्यवहार की अवहेलना हो तो कई बार अपने अनुबंध पर कायम रहना या इससे पहले सुनिश्चित की गईं जिम्मेदारियों को पूरा करना कठिन हो जाता है।

अब्राहम : जब तक आप यह मानेंगे कि कोई अन्य व्यक्ति आपके अनुभवों को बाधित कर सकता है या कोई अन्य व्यक्ति आपके चेहरे तक हाथ घुमा सकता है तो इसका मतलब है कि आप अभी तक यह नहीं समझ पाए हैं कि आपको जो कुछ भी मिलता है, वह कैसे मिलता है। यदि आप आज से ही उन चीजों पर विचार करना शुरू कर देंगे, जो आपको पसंद हों तो आप आज उन्हीं चीजों को अपनी ओर आकर्षित करने लगेंगे, जो आपको चाहिए हों। आपके मन में यह प्रश्न इसलिए उदित हुआ है, क्योंकि बीते कल या अतीत में कभी भी आपको इसकी जानकारी नहीं थी और आप अपने विचारों द्वारा उन लोगों को आमंत्रित कर रहे थे, जिनके हाथ आपके चेहरे तक पहुँचते

थे। इसलिए आप अब यह पूछ रहे हैं कि इस परिस्थिति में क्या करूँ?

जब आप ऐसे लोगों से मिलते हैं, जो आपको असहज करने जैसा हाथ घुमा रहे हों, तो उनपर से अपना ध्यान हटा लें। वे लोग अपने आप चले जाएँगे और उनकी जगह वे लोग ले लेंगे, जो आपके साथ अच्छा महसूस करते हों तथा वे आपके साथ सामंजस्यपूर्ण हों। लेकिन सामान्यत: होता यह है कि आप नहीं चाहते कि वे हाथ घुमाएँ, इसलिए आपको वह पसंद नहीं आता तथा आपका सारा ध्यान उसी पर केंद्रित हो जाता है। आप उनपर क्रोधित होते हैं। आप अशांत हो जाते हैं। फिर आकर्षण के नियम के द्वारा आप इसके सार को और अधिक आकर्षित करने लगते हैं। शीघ्र ही आपको इसी तरह की एक और अनुभूति होने लगती है, फिर दूसरी, तीसरी, फिर इनकी संख्या बढ़ती जाती है...। आपको जो चीजें पसंद नहीं हैं, उनसे अपना ध्यान हटाकर वहाँ लगाएँ, जो आपको पसंद हों। इस तरह आप अपने संवेग को परिवर्तित कर सकते हैं। तुरंत नहीं, पर धीरे-धीरे इनमें बदलाव होने लगेगा।

यदि आप अगले 30 दिनों तक प्रत्येक सुबह यह दोहराएँ, 'मैं देखने की आकांक्षा रखता हूँ। मैं देखना चाहता हूँ, चाहे मैं किसी के साथ भी काम कर रहा हूँ, चाहे मैं किसी के साथ भी बात कर रहा हूँ, चाहे मैं कहीं भी उपस्थित हूँ या कुछ भी कर रहा हूँ, मैं वही देखना चाहता हूँ, जो मुझे अच्छा लगता है।' इससे आप अपने जीवन अनुभवों का संवेग में परिवर्तन कर देंगे। इस तरह आपको अपने जीवन में जो भी वस्तुएँ नापसंद हों, वे आपके अनुभव से निकल जाएँगी तथा उनका स्थान वे चीजें ले लेंगी, जो आपको पसंद हों। यह सुनिश्चित है। यही नियम है।

मैं इसे प्राप्त नहीं कर सकता, गलत...या समाप्त

आपके भौतिक दृष्टिकोण से हमारा मतलब उस दृष्टिकोण से है, जिस पर आप इस भौतिक शरीर में आने के पूर्व एकाग्र थे। आपकी आकांक्षा थी कि आप स्वीकार्यता की कला को समझकर स्वीकारकर्ता की भूमिका में आ जाएँ। हम आपको यह समझाना चाहते हैं कि आप इसे पूरी तरह नहीं समझ सकते। आप कोई टेबल नहीं हैं, जिसकी कल्पना व निर्माण कर इसे पूरा किया जा सके। आपका अस्तित्व लगातार विस्तार ले रहा है। आप में विकास की प्रक्रिया निरंतर जारी है। लेकिन आप सदा से वैसे ही थे जैसे इस क्षण में हैं।

आप ब्रह्मांड के नियमों को इतनी अच्छी तरह समझ लेना चाहते हैं कि आप इनसे एकाकार हो जाएँ। आप यह समझना चाहते हैं कि ऐसा कैसे होता है कि आप वस्तुएँ प्राप्त होने पर न तो स्वयं को पीड़ित समझें और न ही हाथ घुमानेवाले अन्य लोगों के लहराते हाथों का शिकार बनें।

जब तक आप दो संसार के बीच हैं, तब तक आपके लिए इनमें से बहुत सी चीजें समझना कठिन है। इन दो संसार में से एक आपने हमारे द्वारा दी गई जानकारी के पूर्व बसाया था और दूसरा वह, जिसे आप हमारे द्वारा स्पष्टत: समझाने के बाद बनाने वाले हैं। आपके द्वारा अतीत में निर्धारित या पूर्व में सोची गई कुछ आपकी वर्तमान इच्छाओं से बेमेल हैं। हम जानते हैं, इस संक्रमण काल में आपको इससे कुछ असहजता महसूस होगी; लेकिन जब आप अपनी इच्छाओं के प्रति स्पष्ट और अधिक स्पष्ट होते जाएँगे तो यह असहजता भी कम-से-कम होती जाएगी। पिछले संवेग का बहुत सा भाग आपको अब अनुभव में आएगा।

जब आप अपनी सकारात्मक भावनाओं को महसूस करते हुए अपने कार्यों, विचारों व बातों पर ध्यान देंगे, तब आपने स्वयं को स्वीकार कर लिया है। जब आप किसी अन्य व्यक्ति के विचारों के प्रति सकारात्मक भावनाएँ महसूस करें, तब आप दूसरों को स्वीकार कर रहे होते हैं। यह बस, इतनी सरल सी बात है। इस तरह आप में नकारात्मक भावनाएँ उदित नहीं होंगी और आप स्वयं को स्वीकार करने की स्थिति में भी आ जाएँगे।

स्वीकारकर्ता होने का अर्थ है वह व्यक्ति, जो सकारात्मक भावनाएँ महसूस करता हो, अर्थात् आप अपने अवधान

को नियंत्रित कर सकें। इसका यह मतलब नहीं है कि इस जगह में सबकुछ इस तरह संयोजित हो जाएगा कि आप जिसे जैसा चाहते होंगे, वह वैसा ही होगा। इसका अर्थ यह है कि आप ब्रह्मांड, अपने संसार, अपने मित्रों में आपसे सामंजस्य रखनेवाली वांछित वस्तुएँ खोजकर उनके प्रदान करने का निवेदन करेंगे और जो हिस्सा आपके लिए अवांछित है, उसपर बिल्कुल ध्यान नहीं देंगे। इस तरह न वह आपकी ओर आकर्षित होगा और न ही आप उसे आमंत्रित करेंगे। इसे ही स्वीकार्यता कहते हैं।

हम आपसे यह भी कहना चाहेंगे कि स्वीकार्यता आपके अस्तित्व का सबसे शानदार हिस्सा है, जिसे आपने लंबे प्रयासों के बाद प्राप्त किया है। एक बार स्वीकारकर्ता बन जाने पर आपका निरंतर उत्थान होता जाएगा। आप में ऐसी कोई नकारात्मक भावना नहीं होगी, जिससे आपका पतन हो जाए। इस पेंडुलम में वापसी की गति नहीं है। आप पूरी तेजस्विता से आगे बढ़ते हुए सदा ऊँचा उठते जाएँगे।

❑

WikiBlogg.Com

भाग- V

खंडेच्छा

WikiBlogg.Com

खंडेच्छा की जादुई प्रक्रिया

जेरी : अब्राहम, मुझे लगता है कि आकर्षण के नियम, सोद्देश्य सृजन का विज्ञान व स्वीकार्यता की कला की सामग्रियों के मिश्रण में इस खंडेच्छा प्रक्रिया को मिलाने से वह पूरी रेसपी तैयार हो जाएगी, जिससे यह घटना वास्तविक बन सकेगी। क्या आप हमें इस खंडेच्छा प्रक्रिया के बारे में कुछ बताएँगे?

अब्राहम : जब आप यह समझने लगेंगे कि अपने अनुभवों के निर्माता आप स्वयं हैं तो आप और अधिक स्पष्टता से अपनी इच्छा की पहचान करना चाहेंगे, जिससे आप इसे अपने अनुभव में शामिल कर सकें; क्योंकि जब तक आप कुछ क्षण रुककर अपनी वास्तविक इच्छा की पहचान नहीं करते, तब तक आप सोद्देश्य सृजन नहीं कर पाएँगे।

जीवन के प्रत्येक खंड में आपकी इच्छाएँ एक जैसी नहीं होतीं। सच तो यह है कि एक दिन में ऐसे बहुत से खंड होते हैं, जहाँ भिन्न प्रकृति की कई आकांक्षाएँ उदित होती रहती हैं। इस खंडेच्छा के वर्णन का मुख्य उद्देश्य आपको दिन में कई बार रुककर अपनी इच्छाओं को पहचानने के महत्त्व की जानकारी देना है, जिससे आप उनपर और अधिक जोर देकर उन्हें शक्तिशाली बना सकेंगे।

वास्तव में, आपके साथ घटनेवाली दिन भर की घटनाओं में बहुत कम ऐसी होती हैं, जो आपके आज के ही विचारों का परिणाम हों; लेकिन जब आप खंड-प्रतिखंड रुकते हैं और यह पहचान करते हैं कि इस खंड में आप क्या चाहते हैं, तब आप उस पर विचार करके अपने भविष्य के उसी प्रकार का खंड आने पर वहाँ मिलनेवाले अनुभवों का मार्ग निरूपण कर देते हैं।

दूसरे शब्दों में, मान लीजिए कि आप अपने वाहन पर अकेले जाते हुए किसी अन्य व्यक्ति से बातचीत या किसी दूसरे की बात सुनने की कल्पना करते जा रहे हैं, यह कोई बहुत महत्त्वपूर्ण आकांक्षा नहीं है; लेकिन आरामदेह व सुरक्षित यातायात और सही समय पर तथा तरोताजा पहुँचने की आकांक्षा इस एक बिंदु से दूसरे के परिचालन काल खंड के लिए उत्तम है। ड्राइविंग के इस खंड में आपके अपनी आकांक्षा को पहचानने का प्रभाव न केवल इस खंड पर पड़ेगा, बल्कि इसके बाद आप भविष्य में जब भी अपने वाहन में प्रविष्ट होंगे तो यह उस भविष्य का मार्ग निर्धारित करेगा। तब आपके सामने वही हालात व परिस्थितियाँ होंगी, जो आपको पसंद हों।

संभव है कि शुरुआत में आपके अपनी इच्छाओं को खंड-प्रतिखंड पहचानने के बावजूद पहले से निर्मित विचारों द्वारा निर्मित संवेग सामने आते रहें; लेकिन जैसे-जैसे आप अपनी इच्छाओं को खंड-प्रतिखंड सामने लाते रहेंगे; आप अपने सामने एक ऐसा मार्ग निर्धारित कर लेंगे, जो आपकी पसंद का होगा। तब आपको चीजों को अपने हिसाब से करने के लिए अधिक प्रयास नहीं करना पड़ेगा।

मैं अपनी सफलता का खंड-विभाजन कर सकता हूँ

तकनीकी रूप से आपकी संपूर्ण सृजन शक्ति इसी क्षण में है; लेकिन आपको इसका फल केवल इसी क्षण नहीं, बल्कि भविष्य में भी प्राप्त होगा। इसलिए आप इस खंड में जितना अधिक रुककर पहचान करेंगे, आपके भविष्य का मार्ग उतना ही महान, स्पष्ट व शानदार होगा; साथ ही आपका प्रत्येक क्षण बेहतर, बेहतर तथा और अधिक बेहतर होता जाएगा।

इस लेख का उद्देश्य अपने जीवन के अनुभवों के संपूर्ण व सोद्देश्य नियंत्रण द्वारा ब्रह्मांड के मुख्य नियमों का तुरंत उपयोग करने की इच्छा रखनेवालों को इसकी वास्तविक प्रक्रिया दरशाना है। वहीं कुछ लोगों को ये बड़े बोल लगते हैं, क्योंकि उनमें से अधिकांश लोगों को लगता है कि वे अपने जीवन के अनुभवों को नियंत्रित नहीं कर

सकते; जबकि हम आपको यह बताना चाहते हैं कि आप ऐसा करने में सक्षम हैं।

हम यहाँ आप में से उन लोगों की सहायता करने आए हैं, जो अपने भौतिक शरीर को ध्यान में रखते हुए यह समझना चाहते हैं कि वे जो कुछ भी आकर्षित कर रहे हैं, वह कैसे कर रहे हैं। हम यह समझने में आपकी सहायता करना चाहते हैं कि आप अपनी ओर तब तक कुछ भी आकर्षित नहीं कर सकते, जब तक आप अपने विचारों द्वारा उसे आमंत्रित न कर लें। जब आप अपने जीवन के अनुभवों में आप जो बोलते हैं, सोचते हैं और प्राप्त करते हैं, उनके बीच के सह-संबंधों को देखने में सक्षम हो जाते हैं, तब आप स्पष्ट तौर पर समझ जाते हैं कि वस्तुत: अपने भौतिक अनुभवों के अन्वेषक, आकर्षणकर्ता व निर्माता आप स्वयं हैं।

यह समय सबसे बेहतरीन है

आप फिलहाल बेहतरीन समय में जी रहे हैं, जहाँ समाज तकनीकी रूप से अति उन्नत है, जहाँ आप दुनिया भर में कहीं से भी अपने लिए विचारार्थ सामग्री को प्राप्त कर सकते हैं। उस जानकारी तक आपकी पहुँच होने के बाद यह कार्य कठिन नहीं रह जाता; लेकिन जहाँ इससे आपकी सोच को विस्तार मिल सकता है, वहीं इससे अत्यधिक भ्रम की स्थिति भी उत्पन्न हो सकती है।

इसमें जहाँ आपको सूक्ष्म चीजों पर स्पष्टत: विचार केंद्रित करने की क्षमता मिलती है, वहीं एक साथ कई चीजों पर ध्यान देने से उनके चयन में भ्रम भी उत्पन्न हो सकता है। आपका अस्तित्व ग्रहणशील है; आपकी विचार करने की गति बहुत तीव्र है और चूँकि आप इस समय केवल एक ही विषय पर विचार कर रहे हैं, अत: आप आकर्षण के नियम की शक्ति द्वारा उस विषय को तब तक अधिक-से-अधिक स्पष्ट करने की क्षमता रखते हैं, जब तक आपको उसमें सफलता नहीं मिल जाती। लेकिन आपके समाज में इतनी अधिक विचारोत्तेजना व्याप्त है कि बहुत कम लोगों में ही किसी विषय को आगे बढ़ाने के लिए उसपर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बची है। आप में से अधिकांश लोग इतने विचलित हैं कि वे थोड़ी देर भी किसी विचार पर टिके नहीं रह पाते।

खंडेच्छा का उद्देश्य व महत्त्व

खंडेच्छा वह प्रक्रिया है, जिसमें आप सोद्देश्य यह पहचान करते हैं कि इस कालखंड से आप विशेष रूप से क्या चाहते हैं। यह करने के लिए आपको पूरी आकांक्षा सहित अपने जीवन-अनुभवों नामक सभी भ्रम के बीच से उस विशिष्ट क्षण में आप जो भी चाहते हों, उसके प्रति जागरूक होना होगा। जिस क्षण आपको अपनी उस इच्छा का पता लग जाए, आप ब्रह्मांड की अदम्य शक्ति को आकर्षित कर उसे मौजूदा क्षण में एकत्रित कर लेते हैं।

अपने विचारों को चुंबक जैसा मानें। (वस्तुत:, आपके ब्रह्मांड की प्रत्येक वस्तु चुंबक ही है, जो अपने जैसी वस्तुओं को अपनी ओर आकर्षित करती है।) इस तरह जब आप किसी छोटे से नकारात्मक विचार पर ध्यान देंगे या चिंतन करेंगे तो आकर्षण का नियम उन्हें और बढ़ाकर देगा। यदि आप स्वयं को विशेष रूप से उत्साहहीन या दु:खी महसूस करते हैं तो आपकी ओर वही लोग आकर्षित होंगे, जो स्वयं भी ऐसा ही महसूस कर रहे हों; क्योंकि आप जैसा महसूस करते हैं, उसे ही अपनी ओर आकर्षित करेंगे। यदि आप अप्रसन्न हैं तो आप स्वयं को और अधिक अप्रसन्न करनेवाली चीजों को आकर्षित करेंगे। वहीं जब आप प्रसन्नता अनुभव करेंगे तो आपको प्रसन्न करनेवाली चीजें ही आपकी ओर आकर्षित होंगी।

आपसे संपर्क करनेवाले लोगों को आप स्वयं ही आमंत्रित या आकर्षित करते हैं। इनमें शामिल हैं—आपको ट्रैफिक के दौरान मिलनेवाले, खरीदारी करनेवाले लोग, घूमते-फिरते, आपसे किसी विषय पर चर्चा करनेवाले लोग

या रेस्टोरेंट में आपकी सेवा करनेवाला वेटर आपसे कैसे व्यवहार करेगा, आपको जो धन प्राप्त होगा, आपका शरीर जैसा दिखेगा या अनुभव होगा, आप जिन्हें भी डेट करेंगे (इस सूची में आपको अनुभव होनेवाली प्रत्येक वस्तु शामिल हो सकती है)। इसलिए यह आवश्यक है कि आप इस क्षण की शक्ति का महत्त्व जल्दी समझ जाएँ। खंडेच्छा प्रक्रिया का मुख्य कार्य आपके विचारों को उस दिशा में निर्देशित करना है, जो विशेष रूप से जीवन के इस खंड में आपके लिए महत्त्वपूर्ण हों तथा जिन्हें आप जीवन के तत्त्वों में से चुनकर अनुभव करना चाहते हों।

जब हम आपसे कहते हैं कि अपने अनुभवों के आप स्वयं निर्माता हैं, तो आपके अनुभव में ऐसा कुछ नहीं है, जिसे आप आमंत्रित नहीं कर सकते; लेकिन इसमें कभी बाधाएँ भी आ जाती हैं। इन बाधाओं का कारण यह है कि आपके जीवन में ऐसा बहुत कुछ है, जिसे आप पसंद नहीं करते। तब आप कहते हैं, 'अब्राहम, मुझे चीजें पसंद नहीं। मैंने इनका सृजन नहीं किया है।' हम सहमत हैं कि आपने इनका सोद्देश्य सृजन नहीं किया है, लेकिन हम यह स्वीकार नहीं करेंगे कि इनका निर्माण भी आपने नहीं किया। इनका जन्म आपके और केवल आपके विचारों द्वारा ही हुआ है। आपको सभी कुछ इसी भाँति प्राप्त होता है। जब तक आप यह स्वीकार नहीं कर लेंगे कि अपने अनुभवों का निर्माण आप स्वयं करते हैं, तब तक यहाँ बताई शिक्षाओं का आपके लिए कोई महत्त्व नहीं है।

आकर्षण का नियम आपको हमेशा प्रभावित करता है, भले ही आप इसके प्रति सजग भाव से जागरूक हों या न हों। खंडेच्छा आपको अपने इन विचारों की शक्ति के प्रति और अधिक जागरूक करेगी; क्योंकि जितना अधिक आप इसका सोद्देश्यपूर्वक उपयोग करेंगे, आपका यह सोद्देश्यपूर्ण सृजन आपके जीवन के विवरणों में उतना ही अधिक प्रतिबिंबित होगा।

आपका समाज विचारों को उत्तेजित करता है

आपका समाज ऐसा है कि यहाँ मस्तिष्क को खुला व ग्रहणशील रखेंगे तो आपके विचारों को यहाँ से अत्याधिक उत्तेजना प्राप्त होती है, जिससे आपको अपनी इच्छा एवं जरूरत से अधिक लोगों, घटनाओं व परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है।

मीडिया से केवल एक घंटा ही जुड़ने के बाद आपकी उत्तेजना को जबरदस्त प्रवाह मिलने लगता है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि इनकी तीव्र गति के चलते आप में से बहुत से लोग इससे पराभूत होकर अन्य चीजों से बिल्कुल कट जाते हैं।

इस खंडेच्छा प्रक्रिया से आपको इसका समाधान मिलेगा। जब आप यहाँ लिखे ये शब्द पढ़ लेंगे तो आपका भ्रम पूर्ण स्पष्टता में परिवर्तित हो जाएगा, आपकी नियंत्रण से बाहर होने की अनुभूति नियंत्रित रहने में बदल जाएगी और आपकी निष्क्रियता की अनुभूति तेज गति से गौरवशाली अनुभूति का रूप ले लेगी।

जब आप कई चीजों पर एक साथ विचार करने लगते हैं तो भ्रम की स्थिति बन जाती है। वहीं एक ही चीज पर विचार करने से स्पष्टता बनी रहती है। यह सब आकर्षण के नियम पर टिका होता है। जब आप एक के बाद एक कई विषयों पर विचार कर रहे होते हैं तो आकर्षण का नियम उस विषय से जुड़े और अधिक विचार प्रदान करना शुरू कर देता है। इस तरह आकर्षण के नियम द्वारा आप स्वयं को पराभूत महसूस करते हुए बहुत से विषयों की जानकारी बटोर लेते हैं।

कई मामलों में यह जानकारी आपके अतीत से आती है, वहीं कुछ मामलों में यह आपको अपने निकट संबंधियों से मिलती है; लेकिन इन सबका अंतिम परिणाम एक जैसा ही होता है। एक बार में इतनी अधिक चीजों पर विचार करने से आपकी गति तो बढ़ जाती है, लेकिन यह किसी एक दिशा में नहीं होती, जिसका परिणाम निस्संदेह हताशा

या भ्रम की अनुभूति के रूप में मिलता है।

भ्रम से स्पष्टता एवं उससे सोद्‌देश्य सृजन की यात्रा

जब आप विचार करने के लिए किसी एक विषय को चुनना चाहते हैं तो यह नियम, यह ब्रह्मांड उसी विशिष्ट विचार पर काम करने लगता है। लेकिन जब कई दिशाओं से बहुत से विचार आने लगें, चाहे वे विरोधी हों या विपरीत धारा के हों, तो सामने आनेवाले सभी विचार व घटनाएँ आपके द्‌वारा निर्धारित मुख्य विचार से सामंजस्यपूर्ण होते हैं। ऐसा होने पर इनमें स्पष्टता की अनुभूति होती है। स्पष्टता से अधिक महत्त्वपूर्ण यह इस बात का सूचक है कि आप सृजन की ओर बढ़ रहे हैं। जब आप कई विषयों पर एक साथ विचार करते हैं तो अपने ध्यान व शक्ति में बिखराव होने से आप उनमें से किसी की ओर भी पूरी दृढ़ता से आगे नहीं बढ़ पाते; लेकिन जब आप किसी भी कालखंड में अपने लिए महत्त्वपूर्ण विषय पर एकाग्र रहते हैं तो आप उसकी ओर पूरे दमखम से कदम बढ़ाते हैं।

अपने दिनों का आकांक्षाओं के खंड में विभाजन करना

आप जिस बिंदु पर फिलहाल खड़े हैं, आप फिलहाल जिसे सचेत होकर महसूस कर रहे हैं, यही बिंदु खंड है। आपका दिन बहुत से खंडों में बँटा हो सकता है और आप में से किसी भी दो लोगों के खंड बिल्कुल एक समान नहीं हो सकते। आपके अपने लिए भी एक दिन के दो खंड विभिन्न हो सकते हैं और वे सभी सही होंगे। यह जरूरी नहीं कि इन खंडों की कोई निश्चित समय सारणी हो। इसमें महत्त्वपूर्ण यह है कि जब आप एक खंड या एक आकांक्षा से आगे बढ़ें तो उसे सुनिश्चित कर सकें।

जैसे, जब आप सुबह उठते हैं, तब एक नए खंड में प्रविष्ट होते हैं। आपके जागने तथा बिस्तर छोड़ने से पहले का समय एक खंड है; जब आप स्वयं को अगले कार्य के लिए तैयार कर रहे हों तो वह भी एक खंड है; जब आप अपने वाहन पर सवार होते हैं तो यह एक अलग खंड है आदि।

जब आप जीवन के किसी नए अनुभव खंड में प्रविष्ट होते हैं तो कुछ क्षण रुककर, मन में या बोलकर आप इस खंड में जो भी प्राप्त करना चाहते हों, उसे व्यक्त करें। इससे आप अपनी आकांक्षाओं से सामंजस्य रखनेवाले विचार, परिस्थितियाँ, घटनाएँ और यहाँ तक कि चर्चा व कार्यों को भी शक्तिशाली आकर्षण द्‌वारा उत्प्रेरित कर सकते हैं।

जब आप यह समझ जाएँगे कि आप नए खंड की ओर बढ़ रहे हैं, तब आप उससे जुड़ी अपनी मुख्य आकांक्षाओं को पहचानकर अन्य लोगों द्‌वारा पड़े प्रभाव से भ्रम या विचार करने के प्रति सोद्‌देश्यपूर्ण प्रवृत्ति की कमी से उत्पन्न भ्रम को दूर हटा सकते हैं।

मैं कई स्तरों पर कार्य व निर्माण करता हूँ

अपने जीवन-अनुभव के प्रत्येक खंड में आप कई स्तरों पर काम करते हैं। हर खंड में आप कुछ करते हैं (कर्म से सशक्त रचना होती है)। हर खंड में आप कुछ कहते हैं (कहने से सशक्त रचना होती है)। इसी तरह आप हर खंड में विचार भी करते हैं (विचार करने से सशक्त रचना होती है)। प्राय: आपका अवधान अपने अतीत या भविष्य पर एकाग्र रहता है, जबकि प्रत्येक खंड में आपको अपने वर्तमान पर ही एकाग्रचित्त रहना चाहिए।

जब आप अपने भविष्य में प्राप्त होनेवाली वस्तुओं पर विचार करने लगते हैं तो आप अपने भविष्य के मूल तत्त्व

को आकर्षित करने लगते हैं; लेकिन चूँकि आपका वर्तमान इसके लिए तैयार नहीं होता, इसलिए वह आपको वर्तमान में प्राप्त नहीं हो पाता, लेकिन वह आगे बढ़ने लगा है। जब आप उस भविष्य की ओर बढ़ने लगते हैं तो उस विचार से जुड़ी घटनाएँ व परिस्थितियाँ भी सामने आने लगती हैं।

मेरी आज की सोच मेरे भविष्य का मार्ग-निर्धारण करती है

इस प्रक्रिया को हम मार्ग-निर्धारण कहते हैं। आप वर्तमान में अपने भविष्य के संबंध में विचार करते हैं। जब आप भविष्य के उस कालखंड में पहुँचते हैं तो आपने अपना भविष्य पहले ही निर्धारित या तैयार कर लिया होता है। आज आप जो भी अनुभव कर रहे हैं, उनमें से अधिकांश आपके द्वारा बीते हुए कल या परसों या एक वर्ष पूर्व अथवा उससे भी एक वर्ष पूर्व कभी भी इस काल के संबंध में किए गए विचारों का परिणाम है।

आप अपने भविष्य में जो चाहते हों, उसके संबंध में विचार करने से आपको फायदा होता है। इसी तरह आप अपने भविष्य में जिस अवांछित वस्तु पर विचार करते हैं, वह आपके लिए उतनी ही हानिकारक रहेगी।

जब आप प्रतिरोधक क्षमता व स्वास्थ्य के बारे में विचार करेंगे और भविष्य में इसे पाने की आकांक्षा रखेंगे तो आपने इसे प्राप्त करने का मार्ग निर्धारित कर दिया; लेकिन यदि आप स्वास्थ्य गिरने या रोगी होने पर विचार करेंगे तो आपने भविष्य के लिए इसी को निर्धारित कर दिया है।

खंडेच्छा से आपको यह जानने में सहायता मिलती है कि आप फिलहाल अपने वर्तमान पर विचार कर रहे हैं या अपने भविष्य के बारे में सोच रहे हैं। दोनों ही मामलों में आपका सृजन सोद्देश्यपूर्ण होगा। खंडेच्छा प्रक्रिया का यही प्रमुख बिंदु है। आप इस क्षण में चाहे किसी विशिष्ट आकांक्षा पर कार्य कर रहे हों या उसे व्यक्त कर रहे हों या चाहे इस क्षण में अपने भविष्य का मार्ग-निर्धारण कर रहे हों, आपके लिए इस कार्य को सोद्देश्य करना बहुत आवश्यक है।

जब आप अपने वाहन में होते हैं और अपनी यात्रा के सुरक्षित करने की सोद्देश्य आकांक्षा करते हैं तो इस समय वस्तुत: आप उसी तरह की परिस्थितियों को आकर्षित कर रहे हैं। यदि आपने अतीत में इससे पहले की गई किसी भी यात्रा की शुरुआत में भविष्य में भी सुरक्षित यात्रा की कल्पना की होगी तो उन निर्धारित आकांक्षाओं ने उसी समय आपके भविष्य का मार्ग-निर्धारण शुरू कर दिया होगा और वस्तुत: आपकी आज की खंडेच्छा आपकी उस पूर्व में की गई आकांक्षा को और अधिक बलवान् कर रही है।

मैं जीवन को निर्धारित या स्वत: स्वरूप में जी सकता हूँ

यदि आपने इस खंड में मार्ग-निर्धारण और सोद्देश्यपूर्ण आकांक्षा नहीं रखी तो आप जीवन का निर्वाह उसके स्वत: स्वरूप में करेंगे, जिसमें किसी अन्य की आकांक्षाओं या अव्यवस्था द्वारा मिट जाने की संभावना होती है।

दो लोग, जो दो अलग वाहनों में बैठे हों, वे एक ही समय पर एक ही स्थान पर पहुँचकर टकरा जाते हैं। इन दोनों लोगों ने ही सुरक्षा की कोई आकांक्षा नहीं की थी। वे लोग जीवन को स्वत: स्वरूप में जी रहे थे और उन दोनों ने इसी अव्यवस्था के तहत एक-दूसरे को आकर्षित कर लिया।

जब आप अपनी मनपसंद वस्तु को प्राप्त करना चाहते हैं या उसकी आकांक्षा रखते हैं तो वह आपको मिल जाती है; लेकिन यदि आप अपनी इच्छाओं को निर्धारित करने का समय नहीं निकाल सके तो आप दूसरों के प्रभाव या अपनी पुरानी इच्छाओं से प्रभावित होकर अपने लिए वांछित एवं अवांछित—सभी चीजों को आकर्षित करने लगेंगे। हम मानते हैं कि आप दुर्घटनावश या स्वत: ही कुछ ऐसी चीजों को आकर्षित कर लेते हैं, जो आपको पसंद आती

हैं; वैसे ही आप जाने-अनजाने या स्वत: ही कुछ ऐसी चीजें आकर्षित कर लेते हैं, जो आपको पसंद नहीं होतीं। इन सभी वांछित-अवांछित वस्तुओं का स्वत: आकर्षण संतोषप्रद नहीं होता। जीवन का वास्तविक सुख सोद्देश्य सृजन में निहित है।

मैं जिसे अनुभव करता हूँ, उसे ही आकर्षित कर लेता हूँ

यह सोद्देश्य सृजन की कुंजी है—स्वयं को एक चुंबक जैसा मानें, जो किसी भी क्षण आपकी इच्छित वस्तु को आकर्षित कर रही है। जब आप स्पष्ट व नियंत्रित महसूस करते हैं तो आप स्थितियों को और अधिक स्पष्टता से आकर्षित कर सकते हैं। जब आप स्वयं को प्रसन्न अनुभव करेंगे तो आप प्रसन्न करनेवाली परिस्थितियों को आकर्षित करेंगे। जब आप स्वस्थ महसूस करेंगे तो आप आरोग्य-प्रदत्त परिस्थितियों को आकर्षित करेंगे। जब आपको समृद्धि का अहसास होगा तो आप संपन्नता को आकर्षित करेंगे। जब आपको प्रेम की अनुभूति होगी तो आप प्रेमपूर्ण परिस्थितियों को आकर्षित करेंगे, अर्थात् आप जैसा भी महसूस करेंगे, आपका आकर्षण-बिंदु भी वैसा ही होगा। इस तरह खंडेच्छा का उद्देश्य यह है कि आप दिन भर में कई बार रुककर दोहराएँ—मैं अपने जीवन के इस खंड से यह अनुभव चाहता हूँ। मैं अपनी इस इच्छा को पूरा होने की उम्मीद रखता हूँ। जब आप इन शक्तिशाली शब्दों को दोहराएँगे तो आप हमारे अनुसार चयनित निर्णयकर्ता बन जाएँगे। तब आप अपने अनुभवों में उसी को आकर्षित करेंगे, जिसे आप चाहते हों।

देखिए, यह ब्रह्मांड जिसमें आप रहते हैं, उसमें सब चीजें मौजूद हैं। यहाँ वे चीजें हैं, जो आपको पसंद हैं तथा वे चीजें भी हैं, जिन्हें आप पसंद नहीं करते; लेकिन ये सभी आपके अनुभव में तभी आ सकती हैं, जब आप इन्हें अपने विचारों द्वारा आमंत्रित करेंगे। यदि आप एक दिन में समय निकालकर एक या कई बार उन चीजों की पहचान करेंगे, जो आपको चाहिए हों और उनके प्रति अपना इच्छित कथन व आकांक्षा व्यक्त करेंगे तो अपने अनुभवों पर चुंबकीय नियंत्रण हासिल कर सकेंगे। तब आप पीड़ित नहीं रहेंगे (वैसे, वास्तव में ऐसा कोई भी नहीं है) तथा इसके बाद आप निरुद्देश्य या स्वत: आकर्षण करनेवाले नहीं रहेंगे। जब आप दिन भर में अपनी इच्छित चीजों को पहचानने के लिए अपने दिन का खंड विभाजन करेंगे तो आप सोद्देश्य आकर्षणकर्ता बन जाएँगे, जो बहुत आनंददायक अनुभव होगा।

मैं फिलहाल क्या चाहता हूँ?

खंडेच्छा के इतना प्रभावशाली होने का कारण आपके पास बहुत सारे विषयों का मौजूद होना है; लेकिन यदि आप इन सभी पर एक साथ विचार करने का प्रयास करेंगे तो आप घबरा जाएँगे या भ्रमित हो जाएँगे। खंड-प्रति खंड आकांक्षा करने की मुख्य बात यही है कि आप इस क्षण के अधिक-से-अधिक सूक्ष्म विवरण पर एकाग्र रहें। इससे आकर्षण का नियम उनपर और अधिक ताकत से प्रतिक्रिया देगा, जिससे आप अब संदेह, चिंता व जागरूकता की कमी जैसे विरोधी विचारों से भ्रमित नहीं होंगे।

जैसे, जब टेलीफोन की घंटी बजती है तो आप उसे उठाते ही 'सुप्रभात' कहते हैं। जब आपको पता लगता है कि कौन बोल रहा है तो उससे कहें—हैलो, कृपया कुछ सेकंड प्रतीक्षा करें। इसके बाद आप स्वयं से पूछें—मैं इस बातचीत से क्या चाहता हूँ? मैं दूसरे व्यक्ति का उत्थान चाहता हूँ। मैं चाहता हूँ कि वह मुझे समझे। मैं चाहता हूँ कि वह मेरी बात को समझ जाए और वह सुननेवाला मेरी इच्छा के प्रति सकारात्मक रूप से प्रभावित हो। मैं उसे अपने शब्दों द्वारा प्रेरित व उत्साहित कर सकूँ। वास्तव में मैं इस बातचीत को सफल बनाना चाहता हूँ। इसके बाद जब आप पुन: बातचीत शुरू करेंगे तो आप अपना मार्ग निर्धारित कर चुके होते हैं। इसके बाद वह व्यक्ति आपसे

आपकी इच्छा के अनुसार ही बात करेगा। यह प्रक्रिया किए बिना ऐसा संभव नहीं था।

जिस व्यक्ति ने आपको फोन किया है, वह अपनी मंशा से परिचित है। इसलिए आपको कुछ क्षण रुककर यह पहचानना होगा कि आपकी इच्छा क्या है, अन्यथा उसके प्रभाव की शक्ति द्वारा आपकी जगह वह अपने मन की बात आपसे मनवा लेगा।

जब आप बहुत सी चीजों के प्रति इच्छा रखोगे; तो इससे भ्रम की स्थिति उत्पन्न हो जाएगी, लेकिन जब आपका ध्यान आपके इस क्षण से जुड़े सबसे विशिष्ट विषय पर केंद्रित रहेगा तो इससे आपको और अधिक स्पष्टता, शक्ति व तीव्रता प्राप्त होगी। यही खंडेच्छा प्रक्रिया का प्रमुख बिंदु है। किसी नए खंड में प्रविष्ट होने के पहले रुक कर यह सोचें कि आपकी इस समय की सबसे बड़ी इच्छा क्या है और उसी पर अपना ध्यान केंद्रित करें, जिससे वह और अधिक शक्तिशाली बन सके।

आप में से कुछ लोग अपने दैनिक अनुभवों के खंडों पर एकाग्र रहते हैं; लेकिन ऐसे लोग बहुत कम हैं, जो अपनी दिन भर की किसी विशिष्ट इच्छा पर एकाग्र रहते हों। इसलिए आप में से अधिकांश लोग, जो किसी खंड में पहचान करते हैं, जहाँ वे तत्कालीन खंड में अपनी सबसे महत्त्वपूर्ण आकांक्षा को पहचानकर स्वयं को उस दिन के सभी खंडों के सोद्देश्य चुंबकीय आकर्षणकर्ता व निर्माता की भूमिका में ले आते हैं। आप यह नहीं समझ पाते कि आप केवल अपनी तत्कालीन प्रसन्नता को प्राप्त कर सके, जबकि आप इससे भी कहीं अधिक उत्पादक हो सकते थे। जब आप सोद्देश्य आकांक्षा रखते हुए स्वीकार कर प्राप्त करते तो इससे आपको और अधिक संतुष्टि प्राप्त होती।

आपका अस्तित्व विकास को खोज रहा है। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, आप और अधिक प्रसन्न होते जाते हैं; लेकिन गतिहीन होने पर आप प्रसन्नता से बहुत दूर हो जाते हैं।

एक खंडेच्छापूर्ण दिनचर्या का उदाहरण

यहाँ हम आपको ऐसे दिन का उदाहरण देते हैं, जिससे आप न केवल जिस खंड में प्रविष्ट होने वाले हैं, उसकी जानकारी होगी, बल्कि आप उस खंड से जुड़ी आकांक्षाओं का निर्धारण भी कर सकेंगे।

कल्पना करते हैं कि आपने नींद को जीवन के अनुभव का नया खंड मानते हुए इसमें प्रविष्ट होने के पहले सोने के पूर्व इस प्रक्रिया को आरंभ किया। जब आप तकिए पर सिर रखकर सोने ही वाले थे, आपने उस समय के लिए आकांक्षा जाग्रत् करते हुए कहा—मैं आशा करता हूँ कि मेरा शरीर पूरी तरह आराम की अवस्था में है। मैं आशा करता हूँ कि जब मैं जागूँ तो पूरी तरह विश्रामित, तरोताजा और दिन की शुरुआत को उत्सुक रहूँ।

इसके बाद अगले दिन जब आप अपनी आँखें खोलेंगे तो आपको महसूस होगा कि आप जीवन के नवीन अनुभव में प्रवेश कर रहे हैं। आपके अपने बिस्तर में लेटने से लेकर बिस्तर से निकलने तक का समय एक पूरा खंड है। उस समय के लिए अपनी आकांक्षा ऐसे प्रकट करें—'इस बिस्तर पर लेटे हुए मैं अगले पूरे दिन की स्पष्ट तसवीर की कल्पना कर रहा हूँ। मैं पूरे दिन बहुत प्रसन्न व उत्साहित रहना चाहता हूँ।' इसके बाद आप उस बिस्तर पर लेटे हुए ही अपने आनेवाले दिन के लिए उल्लास व ताजगी का अनुभव करेंगे।

जब आप बिस्तर से उठेंगे तो जीवन के अनुभव के एक नए खंड में प्रविष्ट हो जाएँगे। संभवत: यही वह खंड है, जिसकी तैयारी आप दिन भर से कर रहे थे। इसके बाद आप अपने दाँत ब्रश करने व नहाने के खंड में जाते हैं, तब आप यह आकांक्षा करें—'मैं अपने शानदार शरीर को पसंद करता हूँ और इसके भव्य ढंग से कार्य करने की सराहना करता हूँ। मैं स्वयं को सँवारने में कुशलता प्राप्त कर अपने को सबसे सुंदर रूप में देखने की आकांक्षा

रखता हूँ।'

जब आप सुबह अपना नाश्ता बनाएँ तो इस खंड में यह आकांक्षा रखें—'मैंने इस उत्तम व स्वास्थ्यवर्धक आहार को पूरी कुशलता से चुना व बनाया। मैं इसे आराम से तथा पूरा आनंद लेते हुए खाऊँगा, जिससे मेरा शानदार शरीर इसे भलीभाँति पचा व संसाधित कर सके। मैं वह आहार चुनना चाहता हूँ, जो इसी क्षण मेरे शरीर को लाभ पहुँचाए। मैं इस भोजन से तृप्त व ताजा हो जाऊँगा। इसके बाद आपको भोजन में इतना आनंद आएगा जैसा बिना आकांक्षा किए कभी नहीं आया होगा।

जब आप किसी वाहन पर सवार होते हैं, तब आप एक नए खंड में जाने वाले हैं। एक क्षण रुक जाएँ और स्वयं को ऐसी जगह भ्रमण करता देखें, जहाँ आप जाना चाहते हों। इस भ्रमण के दौरान स्वयं को बेहतर महसूस करें। यह आकांक्षा करें कि आप पूरी दक्षता व सुरक्षित ढंग से एक बिंदु से दूसरे बिंदु तक भ्रमण कर रहे हैं। इतनी गहरी श्वास लेने की आकांक्षा करें कि आप अपने शरीर में निहित प्राण-शक्ति को अनुभूत कर सकें तथा अपनी विचार-तंत्रिका की स्पष्टता को अनुभूत करने की आकांक्षा रखें। अब अपना विजन या आकांक्षा इसके बाद आप जिस खंड में प्रविष्ट होने वाले हैं, उस पर केंद्रित करें। अपने स्टाफ या मालिक से किए जानेवाले अभिवादन की कल्पना करें। स्वयं को दूसरों का उत्थान करनेवाले और सदा मुसकरानेवाले व्यक्ति के रूप में देखें। यह ध्यान रखें कि आपसे मिलनेवाले प्रत्येक व्यक्ति की आकांक्षा सोद्देश्य नहीं है; लेकिन आप यह भी जानते हैं कि अपनी सोद्देश्य आकांक्षा द्वारा आपने अपने जीवन के अनुभवों को अपने नियंत्रण में ले रखा है और उनके भ्रम, आकांक्षा या प्रभाव का असर आप पर नहीं होगा।

जैसे-जैसे आप इस खंडेच्छापूर्ण दिन में आगे बढ़ते जाएँगे, आप अपने

आकांक्षा-निर्माण की शक्ति व संवेग को अनुभव कर सकेंगे, जिससे आप स्वयं की यशस्वी अपराजेयता को अनुभव कर सकेंगे। इस तरह जब आप बारंबार अपने स्वयं के जीवन के अनुभवों का रचनात्मक नियंत्रण करता देखेंगे तो आप महसूस करेंगे कि ऐसा कुछ भी नहीं है, जिसे आप प्राप्त न कर सकें।

खंडेच्छा के लिए एक नोटबुक साथ रखें

निस्संदेह, आपके पास हमारे बताए खंडों से कहीं अधिक तथा प्रतिदिन नवीन प्रकार के होंगे। कुछ ही दिनों में आप प्रत्येक नए खंड को पहचानने के साथ ही उससे जुड़ी अपनी इच्छा को समझने लगेंगे। बहुत जल्द ही आपको अपने दिन के प्रत्येक खंड से अच्छे परिणाम मिलने शुरू हो जाएँगे।

आप में से कई लोगों के लिए किसी क्षण रुककर उस खंड से जुड़ी इच्छाओं को एक छोटी सी नोटबुक में लिखना अधिक कार्यक्षम व प्रभावकारी रहेगा, क्योंकि किसी भी बात को लिखकर रखना उसपर एकाग्र रहने का सबसे सबल तरीका है। खंडेच्छा प्रक्रिया के उपयोग के शुरुआती दिनों में इस तरह की नोटबुक बनाना बहुत महत्त्वपूर्ण सिद्ध होगा।

क्या आप खंडेच्छा विषय पर कुछ प्रश्न पूछना चाहते हैं?

क्या प्राप्त करने के लिए अभी कोई लक्ष्य शेष हैं?

जेरी : अब्राहम, मुझे लगता है कि आकर्षण का नियम, सोद्देश्य सृजन का विज्ञान तथा स्वीकार्यता की कला द्वारा तुरंत कुछ भी प्राप्त करने (पूरा करने) में खंडेच्छा तत्काल व्यावहारिक अनुप्रयोग (व प्राप्ति) का सर्वश्रेष्ठ वाहक है। दूसरे शब्दों में, इन नियमों के प्रति हम फिलहाल यह समझे हैं कि (जिन्हें हमने आपकी शिक्षाओं से जाना है)

WikiBlogg.Com

इस खंडेच्छा प्रक्रिया से जुड़कर हम तुरंत यह जान जाएँगे कि हमारे विचारों का हमारे साथ घट रही घटनाओं पर कैसा प्रभाव पड़ता है।

मैं मानता हूँ कि खंडेच्छा द्वारा उन छोटे लक्ष्यों (या आकांक्षाओं) की शृंखला पूर्ण होने की आशा करता हूँ, जो लगभग तुरंत व सजगतापूर्ण ढंग से प्रत्यक्ष व अनुभूत हो सकती हैं। इससे मेरे मन में एक और प्रश्न उठ खड़ा हुआ—क्या अपने इस भौतिक जीवन को परिपूर्ण करनेवाला हमारा कोई मूल समग्र लक्ष्य (या आकांक्षा) नहीं हो सकता?

अब्राहम : हाँ, है तथा आपके तत्कालीन क्षण के लिए यह आकांक्षा भी खंडेच्छा जितनी ही जरूरी है। यह आकांक्षा है—अपने भौतिक प्रकटीकरण को अगले स्तर पर पहुँचाने की बात को व्यक्त करना। दूसरे शब्दों में, फिलहाल आपके मन में वह आकांक्षा होगी, जिसे आप इस क्षण में प्रत्यक्ष करना चाहते हैं; लेकिन इस क्षण पर आपने इस भौतिक शरीर में जन्म लेने से पहले जो विचार किया था, उसका भी पूरा प्रभाव होगा। आप इस भौतिक शरीर में इससे कहीं अधिक आंतरिक व विस्तृत दृष्टिकोण से उत्पन्न हुए हैं। इसलिए आप में महान् आकांक्षाएँ होना स्वाभाविक है, लेकिन अब आपका भौतिक अस्तित्व अधिक प्रबल हो गया है।

आप अपनी आकांक्षाओं की पूर्ति के लिए काम करनेवाली कठपुतलियाँ नहीं हैं। आप हर क्षण में अपने सदा विकसित होते दृष्टिकोण के लिए सबसे अच्छे का चयन कर सकते हैं; क्योंकि आप इस शरीर में जैसे आए थे, इस जीवन से मिले अनुभवों द्वारा उससे कहीं अधिक विकसित हो जाएँगे।

क्या प्रसन्न रहने का लक्ष्य ही पर्याप्त महत्त्वपूर्ण नहीं है?

जेरी : जब तक मैं पूरी सजगता से इन विशिष्ट, निजी व समग्र लक्ष्यों को जान नहीं जाता, तब तक क्या मात्र प्रसन्न रहने का लक्ष्य ही मेरे लिए महत्त्वपूर्ण नहीं है?

अब्राहम : जब आपकी कोई आकांक्षा आपके आंतरिक दृष्टिकोण से उत्पन्न होगी तो आप उसे पहचान जाएँगे। दूसरे शब्दों में, आपका कहना है, 'मैं सजगता से नहीं जानता कि मेरा विशिष्ट, निजी व समग्र लक्ष्य क्या है।' आपको अपने विशिष्ट लक्ष्य का इसलिए नहीं पता, क्योंकि आपका कोई विशिष्ट लक्ष्य नहीं है। अपने इस भौतिक जन्म से पूर्व आप में प्रसन्न होने, अन्य लोगों का उत्थान करने तथा निरंतर विकसित होने जैसी सामान्य आकांक्षाएँ थीं। लेकिन विशिष्ट प्रक्रियाएँ और इन्हें प्राप्त करने में उपयोगी विभिन्न साधनों का निर्धारण आपको अभी और यहीं करना होता है। इसलिए इस क्षण के निर्माता आप ही हैं।

कैसे जानें कि हम विकसित हो रहे हैं?

जेरी : आपने विकास की जिस आकांक्षा का उल्लेख किया है, उसके बारे में कुछ और बताइए। हम यह कैसे जान पाएँगे कि हम विकसित हो रहे हैं?

अब्राहम : क्योंकि आप विकास की इच्छा रखनेवाला अस्तित्व हैं, तो जब आपको सकारात्मक अनुभूतियाँ हों तो मानिए कि आप विकसित हो रहे हैं। वहीं नकारात्मक अनुभूतियों का अर्थ है—आप गतिहीनता की स्थिति में हैं। देखिए, आप अपने आंतरिक व व्यापक दृष्टिकोण के विचार एवं आकांक्षाओं को बिना संपर्क किए केवल सजग रहकर ही नहीं पहचान सकते। सभी भौतिक अस्तित्वों का अपने आंतरिक अस्तित्व से भावनाओं द्वारा संपर्क बना रहता है। इसलिए जब भी आपनी भावनाएँ सकारात्मक महसूस करें तो समझ जाएँ कि आपका अपनी आंतरिक आकांक्षाओं से सामंजस्य बना हुआ है।

सफलता का वास्तविक पैमाना क्या है?

जेरी : अब्राहम, आपके अभौतिक दृष्टिकोण के अनुसार, हमारे द्वारा यहाँ किए गए कौन से कर्म हमारी सफलता का वास्तविक पैमाना हैं?

अब्राहम : आपके पास अपनी सफलता को नापने के कई पैमाने हैं। आपके समाज में धन आपकी सफलता का पैमाना है। आपकी उपलब्धियाँ भी आपकी सफलता का पैमाना हो सकती हैं। लेकिन हमारी दृष्टि में, आप जितने अधिक सकारात्मक भावों से परिपूर्ण होंगे, वही आपकी सफलता का सबसे बड़ा पैमाना है।

क्या खंडेच्छा से प्रत्यक्षीकरण की गति बढ़ेगी?

जेरी : अर्थात् खंडेच्छा का कार्य केवल हमें अपनी इच्छित वस्तुएँ दिलाने की गति बढ़ाना ही नहीं है, बल्कि इससे हमें वे अनुभव भी मिल सकेंगे, जो हमें पसंद आने के अतिरिक्त हमारे सजग नियंत्रण (जिससे हम और अधिक सफल हो सकें) में भी रहेंगे। क्या आपका यही कहना है?

अब्राहम : हाँ, बिल्कुल यही। अधिकाधिक का आपके सजग नियंत्रण में होना, जिससे कि आप सजग होकर अपनी आकांक्षाएँ व्यक्ति कर सकें। यह एक ऐसा वैकल्पिक तरीका है, जिससे आप क्या चाहते हैं, इसपर स्पष्ट न होने पर सभी कुछ को आकर्षित न कर बैठें और इस सबकुछ के आकर्षण में आप स्वयं को पसंद व नापसंद आनेवाली सभी चीजों को आकर्षित कर लेंगे। खंडेच्छा का मुख्य कार्य यह है कि आप उसी को अपनी ओर आकर्षित करें, जो आपको पसंद हो। इससे न तो आप स्वत: आकर्षण करेंगे और न ही अपनी अवांछित इच्छाओं को आकर्षित कर सकेंगे।

इसकी गति को बढ़ा देने की आपकी बात सही है। यह गति आपकी स्पष्टता के कारण बढ़ती है। निस्संदेह, जब आप भौतिक रूप से अपने काम में जुटे होंगे (वह काम चाहे कुछ भी हो) तो आप तब तक ब्रह्मांड की शक्ति तक नहीं पहुँच पाएँगे, जब तक आपके विचार भावनाओं को उत्प्रेरित न कर दें। जब भावनाएँ उपस्थित हो जाएँगी, चाहे वे सकारात्मक हों या नकारात्मक, तब आप ब्रह्मांड तक अपनी पहुँच बना सकेंगे।

जब आपको वास्तव में कुछ चाहिए होगा तो वह आप तक बहुत तीव्रता से पहुँच जाएगा। जब आपको वास्तव में कुछ नहीं चाहिए होगा तो वह भी आपके पास उतनी ही तीव्र गति से पहुँच जाएगा। खंडेच्छा का ध्येय है कि आप अपनी इच्छा पर पूरी एकाग्रता सहित पूरी स्पष्टता से विचार करें, जिससे उसके प्रति भावनाएँ उत्पन्न हों। आपकी स्पष्टता से ही इसकी गति बढ़ेगी।

ध्यान, कार्यशालाएँ व खंडेच्छा की प्रक्रिया

जेरी : मैं इसकी शब्दावली पर आपसे कुछ पूछना चाहता हूँ। कृपया बताएँ, तीन तरह की प्रक्रियाएँ होती हैं—एक खंडेच्छा, दूसरी कार्यशाला और तीसरा है ध्यान, जिसे आपने अन्य लोगों द्वारा कहे जानेवाले शब्द के तौर पर यदा-कदा चर्चा की है। क्या आप हमें इन तीनों प्रक्रियाओं के अंतर तथा इनके कार्य स्पष्ट करेंगे।

अब्राहम : इन सभी प्रक्रियाओं के पीछे भिन्न आकांक्षाएँ होती हैं। इसलिए आपका यह प्रश्न हमारी खंडेच्छा की अवधारणा के लिए बिल्कुल सही है। जब आप इन तीनों में से किसी भी प्रक्रिया का उपयोग करेंगे तो उससे पहले यह जानना अच्छा रहेगा कि इनके उपयोग क्या हैं तथा आप इससे क्या पाने की आशा रख सकते हैं।

आपका यह शब्द, ध्यान एक ऐसा खंड है, जहाँ आप अपने आंतरिक संसार को अनुभूत करने के लिए अपने सजग वैचारिक तंत्र को शांत करने की आकांक्षा रखते हैं। यह भौतिक विकर्षण या भौतिक जगत् से कट जाने का

समय है, जिससे आप भौतिकता के पार की अनुभूति कर सकें। इस विकर्षण के कई कारण होते हैं और इस खंड में प्रवेश करने से पहले आपको अपने कारण पता होने चाहिए। आपके लिए ध्यान के इस खंड में प्रविष्ट होने का कारण आपको भ्रमित या पीड़ित करनेवाले इस संसार से कटना मात्र हो सकता है। संभव है कि आप कुछ तरोताजा होना चाहते हों। हमारा आपको ध्यान के लिए प्रेरित करने के पीछे यह आशय है कि संभव है कि इससे आप अपने आंतरिक आयाम में बसनेवाले अपने आंतरिक व्यक्तित्व को अपने शरीर में निहित भौतिक व्यक्तित्व से एकाकार कर सकें। ध्यान का अर्थ है कि आप अपने भौतिक जगत् के प्रति सजगता से अपना ध्यान खींचकर स्वयं को अपने आंतरिक संसार से सामंजस्य बैठाने पर एकाग्रचित्त कर रहे हैं।

वहीं कार्यशाला प्रक्रिया वह खंड है, जहाँ आप आकर्षण के नियम द्वारा जो भी चाहते हों, उस विशिष्ट व निश्चित विचार पर पूरे विस्तार सहित स्पष्ट कल्पना को उत्पन्न करते हैं। दूसरे शब्दों में, आप अपनी इच्छाओं पर इस तरह निश्चित तरीके से चिंतन करना चाहते हैं, जिससे आप अपने सृजन की गति को ब्रह्मांड की शक्ति के उपयोग द्वारा बढ़ा सकें। कार्यशाला वह काल है, जिस क्षण में आप अपने जीवन में से चुनी गई किसी विशिष्ट इच्छा को विचारों के साथ सामंजस्य बैठाते हुए उनका निर्देशन करते हैं। अपने भौतिक संसार में आप तब तक कुछ भी भौतिक रूप से अनुभव नहीं कर सकते, जब तक आपने इसे पहले ही अपने विचारों में निर्मित न कर लिया हो। इसलिए, कार्यशाला वह स्थान है, जहाँ आप वस्तुओं या अपनी इच्छित वस्तुओं की सोद्‌देश्य विचारों द्वारा सोद्‌देश्य आकर्षण की शुरुआत करते हैं।

खंडेच्छा प्रक्रिया का कार्य केवल यह है कि जब आप किसी ऐसे खंड में प्रविष्ट हों, जहाँ आपकी आकांक्षाएँ पिछली बार से अलग हैं, तो रुककर आपकी वर्तमान इच्छाएँ क्या हैं, इनकी पहचान करना। खंडेच्छा प्रक्रिया द्वारा आपके सोद्‌देश्य सृजन में आपसे इतर आकांक्षाएँ रखनेवाले लोगों के आप पर पड़े प्रभाव या आपकी अपनी पुरानी आदतों के प्रभाव से आनेवाली मुख्य बाधाओं को दूर करना लक्ष्य है।

मैं सजग रहते हुए कैसे प्रसन्नता का अनुभव कर सकता हूँ?

जेरी : मैंने आपका यह सुझाव सुना कि हमें किसी चीज की आकांक्षा आरंभ करने के पूर्व प्रसन्नता के बिंदु तक पहुँच जाना चाहिए। क्या आप हमें कुछ ऐसे तरीके बताएँगे, जिनसे हम सजगतापूर्वक प्रसन्नता अनुभव कर सकें या सकारात्मक भावनाओं की अनुभूति जाग्रत् कर सकें?

अब्राहम : यह बताने से पहले हम आपको प्रसन्नता अनुभव करने के आवश्यक महत्त्व के बारे में बताएँगे। आप चुंबक जैसे हैं और आप वैसा ही अनुभव करते हैं जैसा आपके आकर्षण का बिंदु होता है। यदि आप स्वयं को अप्रसन्न अनुभव करेंगे; यदि आप उन चीजों पर विचार करेंगे, जो आपको पसंद न हों (जिनसे आपको अप्रसन्नता की अनुभूति होती हो) तो आप उन चीजों को आकर्षित करेंगे, जो आपको पसंद नहीं होंगी।

प्रसन्न रहने का बहुत महत्त्व है, क्योंकि केवल प्रसन्न रहकर ही आप अपनी इच्छित वस्तु को आकर्षित कर सकते हैं; बल्कि आपका नैसर्गिक अस्तित्व भी ऐसा ही है। जब आप अपनी प्रसन्नता को स्वीकार नहीं करते तो आप अपने वास्तविक स्वरूप से बहुत दूर हट जाते हैं।

जब आप किसी क्षण में स्वयं को प्रसन्न महसूस करें तो यह पहचानने में समय अवश्य दें कि आपके आस-पास वे कौन सी वस्तुएँ हैं, जो आपकी प्रसन्नता को प्रभावित कर सकती हैं। आप में से कई लोगों को यह प्रसन्नता उस संगीत से मिल सकती है, जो आपकी तत्क्षण अवस्था से सामंजस्य रखता हो। कुछ लोगों के लिए अपनी बिल्ली को दुलारना या भ्रमण करने या प्रेम करने से और या फिर किसी बच्चे के साथ खेलने में ऐसी ही प्रसन्नता का

अनुभव हो सकता है। कुछ लोगों को यह खुशी किसी पुस्तक का कोई पैराग्राफ पढ़कर हो सकती है तो कुछ लोगों के लिए अपने किसी मित्र से फोन पर बात करना उनकी प्रेरणा का कारण बन जाता है। प्रसन्नता को अनुभव करने के बहुत से तरीके हो सकते हैं।

आप अपने आपको प्रफुल्लित करने के जितने अधिक पारस पत्थर खोज सकेंगे, यह उतना ही अच्छा रहेगा, जिससे आप प्रसन्न होने के लिए किसी भी मार्ग का पालन कर सकेंगे। जिस चीज से आपको प्रेरणा मिले, उसे याद रखें और तब, जब आप विशेष रूप से प्रेरित होना चाहेंगे तो प्रसन्नता पाने में इस पारस पत्थर का उपयोग कर सकते हैं।

लेकिन यदि मेरे आस-पास के लोग दु:खी हों तो क्या होगा?

जेरी : आपका कहना है कि हम प्रत्येक अवस्था में प्रसन्न रह सकते हैं; लेकिन ऐसा कैसे संभव है, जब हम किसी ऐसे व्यक्ति को देखें, जो अत्यंत नकारात्मक परिस्थितियाँ भोग रहा हो?

अब्राहम : आप उसी अवस्था में प्रसन्न रह सकते हैं, जब केवल आप जो चाहते हों, उसी पर अपना विचार बनाए रखें। जब आप अपनी इच्छाओं के प्रति पर्याप्त रूप से स्पष्ट व दृढ़ रहते हुए केवल अपनी इच्छा पर ही ध्यान केंद्रित करेंगे, तभी आप हर तरह की परिस्थिति में प्रसन्न रह सकते हैं।

जेरी : लेकिन जब आप ऐसे लोगों से मिलें, जो हमेशा ऐसी बातें या कार्य करते हों, जो आपको असुविधाजनक लगते हों; लेकिन फिर भी आप उन्हें संतुष्ट करना चाहते हों, क्योंकि आप स्वयं को इसलिए दोषी मानते हैं कि आप उनकी इच्छा के अनुरूप कोई कार्य या कुछ बन नहीं सके। आपके मुताबिक इस तरह की परिस्थितियों में हम कैसे प्रसन्न रह सकते हैं?

अब्राहम : यह बात सही है। जब आप ऐसे लोगों के बीच रहते हों, जो अप्रसन्न हों या आपके आस-पास या आपके जीवन में वे लोग शामिल हों, जिन्हें आप जो दे सकते हैं, वे उससे इतर कोई इच्छा रखते हों तो आप प्रसन्न या सकारात्मक नहीं रह सकते, लेकिन भौतिक अस्तित्व के लोगों के साथ रहते हुए हमने यह महसूस किया कि आप लोग जो भी अनुभव करते हैं, उसका असर पाँच से दस मिनट के भीतर समाप्त हो जाता है। इसलिए वह अनुभव चाहे कितना ही दु:खद या कष्टप्रद हो, आपके मन से उससे जुड़ी अधिकाधिक नकारात्मक भावनाएँ उस नकारात्मक अनुभव के दौरान नहीं, बल्कि उस अनुभव के बाद आप जितनी देर उसपर विचार करते या कुढ़ते रहते हैं, तब तक बनी रहती हैं। सामान्यत: आपके साथ घटी घटनाएँ इतने समय तक नहीं चलतीं, जितना समय आप उनके बारे में नकारात्मक रूप से विचार करते रहते हैं।

आपकी अधिकांश नकारात्मक भावनाएँ तभी कट जाती हैं, जब आप एकांत मिलने पर जो आप पाना चाहते हैं, उसपर विचार करने लगते हैं। इस तरह, उन छोटे से क्षणों में, जब आपको अपने जीवन में वास्तव में किसी अन्य व्यक्ति के हाथों अपमानित होना पड़ा था, आप उस अपमान को अधिक देर तक अनुभव न करते और सुदृढ़ होते जाते हैं, समय बीतने पर आकर्षण का नियम उन अनुभवों को फिर से आपके जीवन में साकार नहीं करेगा; क्योंकि आप में उससे जुड़ा कोई विचार सक्रिय नहीं रह गया है।

क्या मैं अनियोजित बाधाओं के बीच भी खंडेच्छा कर सकता हूँ?

जेरी : एक ऐसी स्थिति पर चर्चा करते हैं, जहाँ लोग वास्तव में नियमित रूप से आगे बढ़ने का अहसास रखते हैं; लेकिन उनका अपनी इस आकांक्षा से अनियोजित बाधाओं के चलते ध्यान हट जाता है। इस तरह की परिस्थितियों

में आप किस तरह की खंडेच्छा प्रक्रिया अपनाने की सलाह देंगे?

अब्राहम : जब आप खंडेच्छा में अधिक निश्चित एवं निपुण हो जाएँगे तो इन बाधाओं में स्वत: ही कमी आती जाएगी। आपके अतीत में खंडेच्छा प्रक्रिया को न अपनाने से ही इन बाधाओं को बढ़ावा मिलता है।

जीवन अनुभवों के सतत व निर्विघ्न प्रवाह द्वारा अपने दिन की शुरुआत करके आप इन बाधाओं में से कुछ को पहले ही खारिज कर देते हैं। खंड-प्रति खंड आनेवाली इन बाधाओं से निपटने के लिए इनके सिर उठाने से पहले ही आपको केवल यह दोहराना होगा—यह बहुत छोटी सी बात है। इससे मैं अपने विचारों की गाड़ी पटरी से नहीं उतारूँगा। मैंने जो संवेग कायम किया है, मैं उससे नहीं हटूँगा। मैं इनसे तीव्रता से तथा पूरी दक्षता से निपट लूँगा और मैं जो कर रहा हूँ, उसे जारी रखूँगा।

क्या खंडेच्छा से मेरे प्रयोज्य समय में वृद्धि होगी?

जेरी : मैं इसे वर्ष भर दोहराता हूँ। मैं चाहता हूँ कि कुछ ऐसा हो, जिससे मैं जिन भी शानदार चीजों को अनुभव करना चाहता हूँ, उन्हें अनुभव कर सकूँ। क्या मैं खंडेच्छा का उपयोग कर और अधिक अनुभवों या अपनी पसंद की अधिक इच्छाओं को अनुभव कर सकता हूँ?

अब्राहम : जैसे-जैसे आप खंडेच्छा में निपुण होते जाएँगे, आप ऐसा कर सकेंगे, जिसके बाद आपको दिन में अपनी पसंद का काम करने के लिए बहुत से घंटे मिलने लगेंगे।

आपको अपनी पसंद की जो वस्तुएँ नहीं मिल पातीं, उनमें से अधिकांश इसलिए नहीं मिलतीं, क्योंकि आप में उन्हें आकर्षित करने के लिए पर्याप्त रूप से विचारों की स्पष्टता नहीं थी; जबकि खंडेच्छा द्वारा ही आप अपनी वांछित वस्तुओं को प्राप्त कर सकते हैं। आप जो चाहते हैं, उसपर स्पष्ट रहने तथा उसके परस्पर विरोधी विचारों को समाप्त कर आप ब्रह्मांड के नियमों को काम करने में सक्षम बना देंगे, जिसके बाद आपको असंबद्ध विचारों की भरपाई के लिए कुछ करने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। सोद्देश्य विचार करने से आपको ब्रह्मांड की शक्ति कवच के रूप में मिलेगी, जिससे आप कम समय में ही बहुत कुछ प्राप्त कर सकेंगे।

सभी लोग अपने जीवन को उद्देश्यपूर्ण क्यों नहीं बनाते?

जेरी : जब हम सभी के पास उद्देश्यपूर्ण या स्वत: सृजन के बीच चयन द्वारा बिना भेदभाव वांछित और अवांछित दोनों प्राप्त करने का विकल्प है तो ऐसा क्यों प्रतीत होता है कि अधिकांश लोग स्वत: सृजन का ही चुनाव करते हैं?

अब्राहम : अधिकांश लोग अपने अनुभवों को स्वत: निर्मित होने देते हैं, क्योंकि उन्हें नियमों की समझ नहीं है; उन्हें यह मालूम ही नहीं है कि उनके पास चयन का विकल्प मौजूद है। उन्हें केवल भाग्य या दैव में ही भरोसा है। वे कहते हैं, यही सच्चाई है। सब इसी तरह चलता है। वे नहीं जानते कि अपने विचारों की मदद से वे अपने अनुभवों को नियंत्रित कर सकते हैं। यह कुछ ऐसा है कि वे लोग बिना नियम जाने खेल में शामिल हो गए हैं। इस तरह वे बहुत जल्द खेल से थक जाते हैं, क्योंकि वे मानते हैं कि उनका इस खेल पर कोई नियंत्रण नहीं है।

आपका अपनी विशिष्ट इच्छा पर पूरी सजगता से ध्यान देने का बहुत महत्त्व है, अन्यथा आप अपने आस-पास के माहौल से बहुत सरलता से प्रभावित हो जाएँगे। आप पर प्रेरित करनेवाले विचारों की बमबारी जारी है। इसलिए जब तक आप अपने लिए महत्त्वपूर्ण विचार को निर्धारित नहीं करेंगे, तब तक आप दूसरों के उन विचारों से प्रभावित होते रहेंगे, जो संभवत: आपके लिए उतने महत्त्वपूर्ण नहीं होंगे।

यदि आप यह नहीं जानते कि आप क्या चाहते हैं तो अच्छा है कि आप इस आकांक्षा को दोहराएँ—'मैं जानना

चाहता हूँ कि मुझे क्या चाहिए। जब आप इस इच्छा को दोहराएँगे तो आप उससे जुड़े डेटा को आकर्षित करना आरंभ कर देंगे। आप उसके लिए जरूरी मौकों को आकर्षित करेंगे। आप अपने सामने विकल्प के तौर पर बहुत सी चीजों को आकर्षित करने लगेंगे तथा अपनी ओर निरंतर प्रवाहित होनेवाले इन विचारों के चलते आपको अपनी विशिष्ट इच्छा को निर्धारित करने के बेहतरीन विचार मिलने लगेंगे।'

आकर्षण के नियम के चलते आप चीजों को उनके वास्तविक रूप से इतर रूप में विचार कर सकते हैं। चूँकि लोग चीजों को उनके वास्तविक रूप में ही देखते हैं, इसलिए आकर्षण का नियम उन्हें उसी के समान वस्तुएँ प्रदान करता है। कुछ समय बाद लोग मानने लगते हैं कि उनका इनपर कोई नियंत्रण नहीं है।

कई लोगों को यही सिखाया गया है कि उनके पास चुनने का विकल्प नहीं है, बल्कि वे इस लायक हैं ही नहीं कि चयन कर सकें या उनमें इतनी समझ ही नहीं है कि वे अपने लिए सही चुनाव कर सकें। कुछ समय तक अभ्यास करने के बाद आप अपनी अनुभूतियों को पहचानकर अपने चयन की सार्थकता समझ सकते हैं। जब आप विचारों की दिशा को अपने व्यापक दृष्टिकोण के अनुसार तय कर लेते हैं तो आपकी प्रसन्नता आपके विचारों के सही होने पर मुहर लगा देती है।

हमारे अनुभवों में इच्छा का क्या महत्त्व है?

जेरी : ऐसा कौन है, जो यह नहीं कहना चाहता कि मैं जानना चाहता हूँ कि मैं क्या चाहता हूँ। लेकिन इसके साथ ही वे कहते हैं, हालाँकि मैं जानता हूँ कि मुझे कुछ नहीं चाहिए या मुझे सिखाया गया है कि कोई इच्छा करना गलत है। यह बिल्कुल सपाट और उदासीन रवैया है। आप ऐसे व्यक्ति के बारे में क्या कहना चाहेंगे?

अब्राहम : क्या पात्रता की योग्यता बढ़ाने के लिए किसी इच्छा की इच्छा न करना अपने आप में इच्छा नहीं है? इच्छा ही सोद्देश्य सृजन की शुरुआत है। इसलिए आप स्वयं की इच्छा को नकारकर वास्तव में अपने जीवन-अनुभवों के सोद्देश्य नियंत्रण को अस्वीकार कर रहे हैं।

निस्संदेह आप भौतिक अस्तित्व हैं, लेकिन आप में आंतरिक आयाम से प्रवाहित होनेवाली प्राण शक्ति, ऊर्जा स्रोत, ईश्वरीय बल व रचनात्मक ऊर्जा शक्ति मौजूद है। आपके चिकित्सक अपने सभी प्रयासों के बावजूद इसके बारे में नहीं जान सकते। वे मानते हैं कि कुछ लोगों में यह मौजूद है तो कुछ लोगों में नहीं है। वे कहते हैं, इसमें प्राण ऊर्जा नहीं है, इसलिए यह मृत है। आप जिस पर भी ध्यान देते हैं, आपकी रचनात्मक ऊर्जा शक्ति उसी की ओर प्रवाहित होने लगती है। दूसरे शब्दों में, इसी प्रक्रिया द्वारा आपके विचार उन सभी चीजों को आपके पास लाते हैं, जिन पर भी आप इच्छापूर्वक विचार कर रहे थे।

आप अपनी इच्छाओं पर जितना अधिक विचार करेंगे, आकर्षण का नियम उन चीजों को उतनी ही अधिक गति प्रदान करेगा। विचारों के इस संवेग को आप महसूस भी कर सकेंगे। जब आप अपनी इच्छा पर विचार नहीं करते या जब आप अपनी इच्छा पर विचार करते हुए तुरंत ही उसकी कमी पर ध्यान केंद्रित कर लेते हैं तो आप अपने विचारों के नैसर्गिक संवेग को बाधित कर देते हैं।

आप जिस सपाट व उदासीन रवैए की बात कर रहे हैं, वह आप में मौजूद परस्पर विरोधी विचारों के चलते निरंतर कमजोर होते संवेग का परिचायक है।

लोग बहुत थोड़े समय तक ही स्थिर क्यों रह पाते हैं?

जेरी : अब्राहम, हम ऐसे देश में रहते हैं, जहाँ लगभग सभी को उनका दैनिक आहार, रहने की जगह एवं कपड़े

प्राप्त हो जाते हैं। लगभग प्रत्येक व्यक्ति को यह किसी-न-किसी तरह प्राप्त हो ही जाता है। मैं ऐसे बहुत से लोगों से मिला हूँ, जो कहते हैं—मेरे पास सबकुछ है, लेकिन फिर भी मैं अपनी इच्छाओं को इतना प्रबल नहीं बना पाया कि अपने जीवन में कुछ भी विशेष या उल्लेखनीय कर सकूँ। इन परिस्थितियों में आप उस व्यक्ति से क्या कहना चाहेंगे?

अब्राहम : बात यह नहीं है कि आपको और अधिक पाने की इच्छा नहीं है; लेकिन आपने किसी तरह स्वयं को समझा लिया है कि आप इससे अधिक प्राप्त नहीं कर सकते। इसलिए आप कुछ चाहने और फिर उसके न मिलने की हताशा से बचना चाहते हैं। ऐसा नहीं है कि आप में इच्छा नहीं है, इसलिए आपको कुछ मिल नहीं रहा। बात यह है कि आपका ध्यान पूरी तरह उसकी कमी पर एकाग्र है। आकर्षण के नियम के चलते आप जिस पर विचार कर रहे हैं (उसकी कमी पर), उसी को अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं।

जब आपको कुछ चाहिए होता है तो आप कहते हैं—'मैंने उसकी इच्छा की, लेकिन मुझे वह मिला नहीं' इस समय आपका ध्यान अपनी इच्छा पूरी न होने पर केंद्रित है, इसलिए नियम के मुताबिक आप उसी कमी को आकर्षित करते हैं। जब भी आप अपनी इच्छाओं पर विचार करते हैं तो आप स्वयं को प्रसन्न, उत्साहित व सकारात्मक भावनाओं को महसूस करते हैं। वहीं जब आपका ध्यान किसी कमी पर केंद्रित रहता है, तो आपको नकारात्मक व हताश करनेवाली भावनाओं का अहसास होता है। आपकी हताशा का कारण यह है कि आपकी भावनात्मक मार्गदर्शन प्रणाली आपसे कह रही है, आप जो सोच रहे हैं, वह आपकी इच्छा नहीं है। इसलिए हम आपसे कहना चाहते हैं कि कोई छोटी सी इच्छा करें। अपनी उस इच्छा पर विचार करें और फिर उस इच्छा के प्रति सकारात्मक भावनाओं को जाग्रत् करें तथा हताशा को दूर भगाएँ। अपनी इच्छा पर विचार करके आप इसे आकर्षित भी कर लेंगे।

हम अपनी प्राथमिकताओं का निर्धारण कैसे करें

जेरी : आपने मुझे और एस्थर को जो प्रक्रिया बताई थी, उसके हमें बहुत अच्छे परिणाम मिले। मैं चाहता हूँ कि आप हमें उसके संबंध में विस्तारपूर्वक बताएँ। आपने इस प्रक्रिया को आकांक्षाओं का प्राथमिकता-निर्धारण करना कहा है।

अब्राहम : आपके मन में एक समय में केवल एक नहीं, बल्कि बहुत सी आकांक्षाएँ घर किए रहती हैं; जैसे अपने किसी साथी के साथ बात करते समय आप स्पष्ट चर्चा चाहते हैं। आप अपना व अपने साथी का उत्थान चाहते हुए...आप अपनी इच्छा पर सहमत करने के लिए अपने साथी को प्रभावित करना चाहते हैं। दूसरे शब्दों में, आप सामंजस्य बैठाना चाहते हैं।

लेकिन इससे पहले आपका यह निर्धारित करना आवश्यक है कि आप अपनी किन आकांक्षाओं को परिपूर्ण करना चाहते हैं; क्योंकि जब आप प्राथमिकता निर्धारित करते हैं तो आप अपने लिए सबसे महत्त्वपूर्ण आकांक्षा पर ध्यान केंद्रित करते हुए अपने लिए महत्त्वपूर्ण उस आकांक्षा को आकर्षित करने लगते हैं।

मान लीजिए, आपने बिना किसी खंड-निर्धारण के अपने दिन की शुरुआत की। आपका पूरा दिन कुप्रबंधन का शिकार रहेगा, जिसमें आप एक काम से दूसरे पर कूदते रहेंगे, जहाँ आप दूसरे के प्रभाव व इच्छाओं या अपनी पुरानी आदतों से जूझते रहेंगे। टेलीफोन की घंटी घनघना रही है। आपके बच्चे आपसे लगातार कुछ-न-कुछ माँग रहे हैं। आपका साथी भी लगातार आपसे कुछ-न-कुछ पूछे जा रहा है, जिनके बारे में आपको कुछ भी नहीं मालूम; लेकिन ऐसा दिन आपके लिए कोई दुर्लभ नहीं है, बल्कि आपकी यही दिनचर्या है।

तभी आप एक ऐसी बातचीत में उलझ जाते हैं, जिसके प्रति अपनी इच्छा को जानने का आपको अवसर ही नहीं मिला और अपने बच्चों, साथी या किसी भी व्यक्ति के साथ हुई इस बातचीत में आप उनसे असहमत होते हैं तो आपको अपने आंतरिक अस्तित्व द्वारा बजाई खतरे की घंटी अवश्य सुनाई देगी। आपके भीतर सिर उठानेवाली इन नकारात्मक भावनाओं के कई कारण हो सकते हैं। आप स्पष्ट रूप से आकांक्षा न रखकर इस गड़बड़ी में उलझने के लिए स्वयं से अप्रसन्न हो जाएँगे; लेकिन इससे अधिक आपकी परेशानी का कारण यह है कि आप दूसरे व्यक्ति की आकांक्षा या इच्छा से असहमत हैं।

यदि आपने इस खंड के पूर्व दोहराया होता कि अब इस परिस्थिति में मैं अपने लिए क्या चाहता हूँ, तो आप समझ जाते कि आपकी सबसे बड़ी आकांक्षा अपनी पत्नी, बच्चे या वह जो भी हो, उसकी इच्छा से सामंजस्य बैठाना है। एक सामंजस्यपूर्ण रिश्ता इस छोटी सी बात से कहीं अधिक महत्त्वपूर्ण है। जब आप समझ जाएँगे कि आपकी सबसे बड़ी आवश्यकता सामंजस्य है तो अचानक आपके विचार स्पष्ट हो जाएँगे, आपकी नकारात्मक भावनाएँ दूर हो जाएँगी। आप कह उठेंगे—रुको जरा, हमें बात करनी चाहिए। मैं बहस नहीं करना चाहता, क्योंकि तुम मेरे सबसे अच्छे दोस्त हो। मैं चाहता हूँ कि हमारे बीच सामंजस्य बना रहे। मैं हम दोनों की खुशी चाहता हूँ। जब आप यह बात कहेंगे तो दूसरा व्यक्ति भी हथियार डाल देगा। आप दूसरे व्यक्ति को याद करा देंगे कि उसकी भी मुख्य आकांक्षा यही है। अब आपकी इस अधिक सामंजस्यपूर्ण, नई व केंद्रित प्राथमिक आकांक्षा के चलते आप इस मौजूदा छोटे से मामले पर नवीन दृष्टि से विचार कर सकते हैं।

यहाँ हम आपको एक उक्ति बताएँगे, जिसे आप अपने जीवन-अनुभव के प्रत्येक खंड की शुरुआत में दोहराने से आपको बहुत लाभ होगा—जब मैं जीवन अनुभव के इस खंड में प्रवेश कर रहा हूँ तो मैं इसमें वही देखना चाहता हूँ, जो मुझे पसंद हो। जब आप किसी अन्य व्यक्ति से बात कर रहे होंगे तो इससे आपको यह सहायता मिलेगी कि आप यह समझ पाएँगे कि आप दूसरे से सामंजस्य रखते हुए उसका उत्थान करना चाहते हैं। इस तरह आप अपने विचारों को अधिक प्रभावशाली ढंग से व्यक्त कर सकेंगे। इस तरह आप उन्हें भी प्रेरित करेंगे, जिनके विचार आपके विचारों से सामंजस्यपूर्ण हैं। इस उक्ति से आपको बहुत लाभ पहुँचेगा।

हमारी रचनात्मक आकांक्षाएँ कितनी विवरणात्मक होनी चाहिए?

जेरी : जब अपनी आकांक्षाओं को आगे बढ़ाते हैं तो उनके वास्तविक बनने के तरीकों या संसाधनों के प्रति कितना विवरणात्मक होना चाहिए तथा अपनी इन आकांक्षाओं के प्रत्यक्षीकरण या इनसे प्राप्त परिणामों पर कितना सुनिश्चित होना चाहिए।

अब्राहम : आप अपनी जिन इच्छाओं से भावनाएँ उत्पन्न करना चाहते हैं, उनसे जुड़े विचारों को जितना अधिक हो सके, विवरणात्मक रखें; लेकिन ये इतने भी विवरणात्मक न हों कि इनसे नकारात्मक भावनाएँ उत्पन्न होने लगें। जब आप अस्पष्ट आकांक्षाएँ रखेंगे तो आपके विचार इनके प्रति पर्याप्त रूप से सुनिश्चित नहीं होंगे। इस कारण इनमें ब्रह्मांड की शक्ति को जाग्रत् करने लायक शक्ति नहीं होगी। वहीं दूसरी ओर, जब तक आपने अपनी इच्छा के समर्थन में पर्याप्त डेटा न जुटा लिया हो, आपको इसपर निश्चित रहना ही होगा। दूसरे शब्दों, में आपके बहुत अधिक निश्चित होने से इससे आपके विषय से जुड़ी धारणाओं को चुनौती मिलेगी, जिससे आपको स्वयं में नकारात्मक भावनाओं की अनुभूति होगी। इसलिए केवल उन्हीं आकांक्षाओं पर सुनिश्चित रहें, जिनसे आप सकारात्मक भावनाएँ उत्पन्न कर सकें; लेकिन यह इतनी भी सुनिश्चित न हों कि इनसे नकारात्मक भावनाएँ उभरने लगें।

क्या मुझे अपनी खंडेच्छा को निरंतर दोहराते रहना होगा?

जेरी : अब्राहम, चलिए, खंडेच्छा पर कुछ और चर्चा करते हैं। चूँकि प्रत्येक क्षण से जुड़ी प्रत्येक छोटी सी बात पर ध्यान देना बहुत कठिन कार्य है, क्या हमारे लिए प्रत्येक सुबह केवल अपनी सुरक्षा की आकांक्षा करना ही पर्याप्त नहीं रहेगा? क्या इससे हम सारा दिन सुरक्षित नहीं रह सकेंगे?

अब्राहम : आपका इन्हें बारंबार दोहराना आवश्यक नहीं है। हालाँकि किसी भी क्षण आपके लिए जो सबसे महत्त्वपूर्ण हो, उसे दोहराते रहना भी मूल्यवान् रहेगा। जब आप सुरक्षा की आकांक्षा व्यक्त करेंगे तो आप स्वयं को सुरक्षित महसूस करेंगे। इस बिंदु पर आप हमेशा सुरक्षा को आकर्षित करेंगे। जब भी आप स्वयं को असुरक्षित महसूस करें तो यही समय है, जब आप अपनी सुरक्षा की भावना को फिर से प्रबल करें।

क्या यह खंडेच्छा प्रक्रिया मेरी स्वाभाविक प्रतिक्रिया को प्रभावित करेगी?

जेरी : क्या खंडेच्छा प्रक्रिया से हमारी स्वाभाविकता या किसी क्षण में उत्पन्न परिस्थिति में प्रतिक्रिया देने की क्षमता किसी भी तरह बाधित होती है?

अब्राहम : खंडेच्छा प्रक्रिया से आपकी स्वत: प्रतिक्रिया क्षमता बाधित हो जाएगी; लेकिन वहीं इससे आपकी सोद्देश्य प्रतिक्रिया की क्षमता बढ़ जाएगी। जब तक आप स्वाभाविक ढंग से अपनी इच्छाओं को आकर्षित करना चाहते हों, तब तक स्वाभाविकता बहुत शानदार है, लेकिन जब यह इसी स्वाभाविकता से उन चीजों को आकर्षित करने लगे, जो आपको पसंद न हो तो यह उतनी शानदार नहीं मानी जाएगी। हम किसी भी भाँति सोद्देश्य सृजन को स्वत: स्वाभाविक सृजन में परिवर्तित नहीं कर सकते।

मान्यताओं व इच्छाओं के बीच का नाजुक संतुलन

जेरी : क्या आप कुछ समय देकर, जिन्हें इच्छाएँ व मान्यताएँ कह रहे हैं, उनके बीच के नाजुक संतुलन के संबंध में कुछ बताएँगे?

अब्राहम : सृजन के तराजू के दोनों पलड़ों के नाम इच्छा करना एवं स्वीकार करना है। आप इन्हें इच्छा करना एवं आशा करना भी कह सकते हैं तथा इन्हें ही विचार करना एवं आशा करने का नाम भी दे सकते हैं।

इनमें सबसे बेहतरीन परिदृश्य वह है, जहाँ आप किसी वस्तु की इच्छा करते हुए स्वयं में उसे प्राप्त करने का विश्वास व आशा उत्पन्न कर सकें। यह सबसे बेहतरीन सृजन होगा। जब आप किसी वस्तु के पाने की थोड़ी भी इच्छा रखते हुए यह विश्वास रखते हैं कि वह आपको मिलेगी ही तो यह संतुलन कायम हो जाता है और वह वस्तु आपको मिल जाती है। वहीं जब आप किसी वस्तु को पाने की अदम्य इच्छा रखते हों, लेकिन उसके मिलने पर विश्वास न रख सकें तो यह आपको प्राप्त नहीं होगी, कम-से-कम उस समय तो प्राप्त नहीं होगी। ऐसा इसलिए, क्योंकि आपके इच्छा से जुड़े विचार और आपके विश्वास से जुड़े विचार आपस में सामंजस्य नहीं रखते।

संभव है कि आपने किसी ऐसे विचार को जाग्रत् कर लिया हो, जो आपको पसंद नहीं है; लेकिन चूँकि आपने अन्य लोगों के साथ ऐसा होने संबंधी रिपोर्ट सुनी है, इसलिए आप उनके सच होने पर भरोसा कर लेते हैं। अब जब भी आप उस अवांछित वस्तु पर जरा भी विचार करेंगे तो आपका विश्वास आपको उस अनुभव को प्राप्त करनेवालों में आपकी दावेदारी जता देगा।

आप अपनी इच्छाओं पर जितना अधिक ध्यान केंद्रित करेंगे, आकर्षण का नियम इसे तब तक आपके सामने लाता रहेगा, जब तक आप इसपर विश्वास न करने लगें। जब आप इस आकर्षण के नियम को समझ लेंगे (इसे

WikiBlogg.com

समझना इसलिए सरल है, क्योंकि यह निरंतर जारी रहता है), तब आप अपने विचारों का सोद्देश्य निर्देशन करने लगेंगे तथा आपको अपनी कुछ भी बनने या प्राप्त करने की क्षमताओं पर भरोसा होने लगेगा।

खंडेच्छा कब कार्यरत हो जाती है?

जेरी : हम भौतिक अस्तित्व हैं और हमें यही सिखाया गया है कि आर्थिक लाभ प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करना आवश्यक है; लेकिन आपने शारीरिक श्रम के बारे में कुछ नहीं कहा। आपके रचनात्मक समीकरण में कड़ी मेहनत या शारीरिक श्रम कहाँ फिट होते हैं?

अब्राहम : आप विचार द्वारा किसी उद्देश्य पर जितना अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं, आकर्षण का नियम उसके प्रति उतनी ही अधिक प्रतिक्रिया देता है। इससे उस विचार की शक्ति उतनी ही अधिक बढ़ जाती है। अपनी रचनात्मक कार्यशाला में कल्पना व खंडेच्छा द्वारा मार्ग निर्धारित करने से आपको कार्य करने की प्रेरणा मिलती है। प्रेरणा की इस अनुभूति के बाद किया गया श्रम ऐसा कार्य है, जिसके बेहतरीन परिणाम मिलते हैं; क्योंकि यहाँ आपने आगे बढ़ने में ब्रह्मांड के नियमों की सहायता ली है। जब आप बिना उद्देश्य निर्धारित किए कोई कार्य करते हैं तो उस हेतु किया श्रम आपको इसी कारण कठोर लगता है, क्योंकि इस क्षण में आप अपनी कार्यक्षमता से अधिक प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं।

जब आप अपने सृजन को वास्तविक होने की कल्पना से प्रेरित होकर श्रम करेंगे तो आपको अपना भविष्य तैयार और आपके स्वागत के लिए तत्पर दिखाई देगा। तभी आप अपने श्रम द्वारा सृजन करने के गलत प्रयास के स्थान पर अपने श्रम द्वारा वास्तविक सृजन शक्ति के फल का आनंद ले सकेंगे।

कार्य के सबसे अच्छे विकल्प का चयन कैसे करें?

जेरी : जब किसी विशिष्ट चीज को प्राप्त करने के लिए हमारे सामने बहुत से तरीके मौजूद हों तो हम आखिरी क्षणों में अंतिम रूप से यह कैसे चयन करें कि इन कार्यों में से हमारे लिए किसका उपयोग करना सबसे अच्छा रहेगा?

अब्राहम : उसे सफल बनानेवाले प्रत्येक संभावित श्रम की कल्पना करें और देखें कि इस कार्य की कल्पना में आपको कैसा महसूस हो रहा है। यदि आपके पास दो विकल्प हों तो कल्पना करें कि उनमें से किसी एक तरीके से यह कार्य करके आपको कैसा महसूस हो रहा है। इसके बाद दूसरे कार्य से इसी तरह की अनुभूति हासिल करें। जब तक आप उस कार्य से जुड़ी अपनी आकांक्षाओं को पहचानकर उनकी प्राथमिकता तय नहीं करेंगे, तब तक इस संभावित श्रम से जुड़ी अनुभूति आपको स्पष्ट नहीं हो पाएगी। जब आप एक बार यह कर लेंगे तो इसे करने का सबसे सही तरीका जानना बहुत सरल प्रक्रिया रह जाएगी। यहाँ आप अपनी भावनात्मक मार्गदर्शन प्रणाली का उपयोग करेंगे।

इसके प्रत्यक्षीकरण में कितना समय लगेगा?

जेरी : यहाँ ऐसे बहुत से लोग हैं, जो इसके फौरन प्रत्यक्ष होने की प्रतीक्षा में हैं। उन्हें यह देखकर बहुत निराशा होगी कि वे जिस चीज की आकांक्षा कर रहे हैं, वह अभी उन्हें प्राप्त नहीं हुई है। सफलता के चिह्न देखने के लिए उनको कितने समय तक प्रतीक्षा करनी होगी और उनके प्रत्यक्ष होने के क्या लक्षण हैं?

अब्राहम : जब आप किसी चीज को प्राप्त करने के लिए आकांक्षा करते हुए उसके मिलने की प्रत्याशा रखते हैं तो

वह आपकी ओर अग्रसर होने लगती है और आपको उससे जुड़े बहुत से चिह्न दिखने लगेंगे। आपको ऐसे लोग दिखाई देंगे, जिनके पास आप जैसी ही वस्तु है, जिससे आपकी इच्छा को प्रेरणा मिलेगी। इसके बाद आपको हर ओर उसी तरह के उदाहरण दिखने लगेंगे। आप प्राय: अपनी इच्छित वस्तु के संबंध में सोचते और स्वयं को उत्साहित होता अनुभव करेंगे। आपको अपनी इच्छित वस्तु मिलने से पहले इस तरह के चिह्न दिखाई देने लगेंगे।

जब आप यह समझ जाएँगे कि आपका मुख्य रचनात्मक प्रयास अपनी इच्छा को सुनिश्चित करने तक है तो आप अपने विचारों को अपनी अभीष्ट वस्तु के अनुकूल करने लगेंगे। तब आपको पता लगेगा कि इस रचनात्मक प्रक्रिया का मुख्य भाग स्पंदन के स्तर पर काम करता है, अर्थात् आपके सामने प्रत्यक्ष होने से पहले ही आपकी रचना का लगभग 99 फीसदी हिस्सा पूरा हो चुका होता है।

याद कीजिए कि आप अपनी रचना की प्रत्याशा में जिस सकारात्मक भावना को महसूस करते हैं, वह भी इसके अग्रसर होने की ही सूचक है। इसे देखने के बाद आप अपने लक्ष्य के प्रत्यक्षीकरण की दिशा में अधिक तीव्रता व स्थिरता से आगे बढ़ेंगे।

क्या खंडेच्छा का सह-निर्माण में उपयोग संभव है?

जेरी : अब्राहम, हम इस खंडेच्छा प्रक्रिया के उपयोग द्वारा किसी अन्य व्यक्ति के साथ मिलकर किसी समान लक्ष्य को कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

अब्राहम : आप अपनी खंडेच्छा का व्यक्तिगत रूप से जितना अच्छा उपयोग करेंगे, आपके अपनी इच्छित वस्तु की प्राप्ति संबंधी विचार उतने ही अधिक शक्तिशाली होते जाएँगे। आपकी प्रेरक शक्ति भी उतनी ही अधिक बढ़ जाएगी। इसके बाद जब आप किसी से बात करेंगे तो उसके लिए आपकी बात का आशय समझना उतना ही सरल होगा।

अन्य लोगों से बेहतर कार्य करवाने में भी आपकी खंडेच्छा प्रक्रिया बहुत सहायक सिद्ध होगी। यदि आपको वे लोग बेकार या अस्थिर लगें तो आप उनके अधिक समझदार व मददगार होने की आकांक्षा को उनकी ओर आकर्षित कर सकते हैं। यदि आप कुछ समय निकालकर अपने विचारों को अपने उस सहयोगी हुई भौतिक मुलाकात के प्रथम शक्तिशाली स्थल तक पहुँचा सके तो आपके व उनके दोनों के लिए ही यह सह-निर्माण और अधिक संतोषप्रद हो जाएगा।

मैं अपनी आकांक्षाओं को पूरी शुद्धता से कैसे प्रकट कर सकता हूँ?

जेरी : मुझे याद है, पिछले वर्ष प्राय: मैंने ऐसी परिस्थितियाँ देखी हैं, जो मुझे बहुत महत्त्वपूर्ण लगीं। मैं जिस व्यक्ति से मिलने गया था, उसके पास से वापस लौटते समय मैं सोचता—उफ्, मुझे यह कहना था और मैंने यह कह दिया; जबकि मैं यह कहना चाहता था, लेकिन कह नहीं सका। इस तरह बातचीत खत्म होने पर कार्य पूरा होने का अहसास होने की जगह मैं प्राय: हताशा का अनुभव करता। मैं इस स्थिति से कैसे बच सकता हूँ?

अब्राहम : किसी भी बातचीत के शुरू होने से पहले उससे मिलनेवाले परिणामों से आपको वह संवेग प्राप्त होगा, जिससे आपको अपनी बात का अर्थ समझाने में मदद मिलेगी। विचारों, सुझावों व अनुभवों के इस मिश्रण में इतना सामर्थ्य है कि वह कुछ ऐसा रच सकता है जैसा आप स्वयं नहीं कर सकते। इसके इस सहयोग को ध्यान में रखते हुए सकारात्मक आकांक्षाओं को निर्धारित करने से आप इस मुलाकात को पहले ही स्पष्ट, शक्तिशाली व मूल्यवान् बनाने की स्थिति में आ जाएँगे। इस अच्छा महसूस करवानेवाले संयोजन से आपका दिमाग अधिक स्पष्ट हो

जाएगा; साथ ही आप दूसरे व्यक्ति में भी स्पष्टता निर्मित कर दोनों साथ मिलकर बेहतरीन सह-निर्माण कर सकेंगे।

जेरी : जब कोई व्यक्ति किसी दूसरे को परेशान करना या उसकी भावनाओं को आहत करना और या फिर चर्चा के संभावित विवादित बिंदु पर पहुँचने पर भी क्रोधित होना नहीं चाहता; दूसरे शब्दों में, यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर रहे हैं, जिसके विचार आपसे नहीं मिलते, लेकिन फिर भी आप गरमागरम बहस से बचने पर एक समान लाभवाले लक्ष्यों को साधने की संभावना देखते हैं। इन परिस्थितियों में इससे जुड़े सभी व्यक्ति किस तरह लाभान्वित हो सकते हैं?

अब्राहम : आकांक्षा रखकर जैसे ही आप इस खंड में प्रविष्ट हों तो दोनों में एक जैसी चीजों, दोनों के बीच सामंजस्य पर ध्यान केंद्रित करें तथा अपनी असहमति पर ध्यान न देते हुए उन चीजों पर ध्यान दें, जिन पर आप दोनों सहमत हों। यह समाधान सभी रिश्तों के लिए है। अधिकांश रिश्तों में कड़वाहट का कारण यही होता है कि आप दोनों उस छोटी सी बात को चुन लेते हैं, जो आप में एक जैसी नहीं होती और अपना सारा ध्यान उसी पर बनाए रखते हैं और तब आप आकर्षण के नियम द्वारा अधिकाधिक वही प्राप्त करते हैं, जो आपको पसंद नहीं है।

क्या कोई बिना प्रयास किए समृद्ध हो सकता है?

जेरी : आपने हमसे कई बार कहा है कि हम सबकुछ प्राप्त कर सकते हैं। हम एक ऐसी स्थिति पर विचार करते हैं, जहाँ सभी लोग समृद्ध होना चाहते हैं, लेकिन वे काम करना या नौकरी ढूँढ़ना नहीं चाहते। वे इस उलझन को कैसे सुलझा सकते हैं?

अब्राहम : अपनी सभी आकांक्षाएँ अलग रखकर। वे समृद्ध होना चाहते हैं, लेकिन मानते हैं कि समृद्धि केवल श्रम से ही प्राप्त हो सकती है। वे इसी कारण समृद्ध नहीं हो पाते, क्योंकि उनकी मान्यतानुसार जिस एकमात्र काम से यह मिल सकती है, वह करने में उनकी कोई रुचि नहीं है। यदि वे अपने श्रम से अंतर्विरोध की जगह केवल समृद्धि पर ही अपना ध्यान केंद्रित रखें तो वे समृद्धि को आकर्षित करने में सफल हो सकते हैं।

जब आप किसी महत्त्वपूर्ण बात पर विचार करते हैं तो उसकी अंतर्विरोधी आकांक्षाएँ या प्रतिरोधी मान्यताएँ भी उत्पन्न हो जाती हैं। इसका सरल सा उपाय यह है कि आप अपना ध्यान अंतर्विरोध की जगह अपनी इच्छा के सार पर केंद्रित रखें।

यदि आप समृद्ध होना चाहते हैं और मानते हैं कि इसके लिए कड़ी मेहनत करना आवश्यक है और आप यह कठोर श्रम करने को तैयार भी हैं तो यहाँ कोई अंतर्विरोध नहीं होगा और आप एक स्तर तक समृद्ध हो सकते हैं।

यदि आप समृद्ध होना चाहते हैं और मानते हैं कि इसके लिए कड़ी मेहनत करना आवश्यक है और आप यह कठोर श्रम करने को अनिच्छुक हैं तो आप में अंतर्विरोध उत्पन्न हो जाएगा, जिससे आपको न केवल कार्य करने में कठिनाई होगी, बल्कि आपके द्वारा किए गए किसी भी कार्य का प्रतिफल प्राप्त नहीं हो सकेगा।

यदि आप समृद्ध होने की इच्छा रखने के साथ ही इसके प्रति अपनी पात्रता पर भी आश्वस्त हैं और चाहते हैं कि यह आपको केवल इसलिए मिल जाए, क्योंकि आप ऐसा चाहते हैं, तब आपके विचारों में कोई अंतर्विरोध न होने से समृद्धि आपकी ओर प्रवाहित होने लगेगी।...जब भी आप किसी बात पर विचार करें तो उससे जुड़ी भावनाओं पर नजर बनाए रहें। इससे आप अपनी इच्छित वस्तु के अंतर्विरोध में जन्म लेनेवाले किसी भी विचार को मिटा सकेंगे। इस तरह आकर्षण का नियम आपको कामयाब बना देगा।

जब नौकरियाँ बरसती हैं तो उनकी बाढ़ आ जाती है

जेरी : एक व्यक्ति कई महीनों से नौकरी प्राप्त करने की इच्छा रखते हुए प्रयास कर रहा है और जैसे ही उसे नौकरी मिलती है, एक ही हफ्ते के भीतर उसे चार या पाँच अन्य अच्छे अवसर भी मिल जाते हैं। इसका क्या कारण हो सकता है?

अब्राहम : नौकरी मिलने में इतना लंबा समय लगने के पीछे संभवत: उस व्यक्ति का ध्यान नौकरी पाने की जगह उसकी कमी पर एकाग्र होना रहा होगा, जिससे उसके मिलने का समय दूर होता गया। जैसे ही उसे नौकरी मिली, तब उसका ध्यान अब नौकरी न होने के स्थान पर उसकी इच्छा की ओर हो गया तथा उसने ऐसे ही और अधिक अवसरों को अपनी ओर आकर्षित कर लिया। आपके दिए उदाहरण में इच्छा बहुत मजबूत होने पर भी उसपर विश्वास बहुत कमजोर था। समय बीतने के साथ ही आकर्षण के नियम ने उसी भावना को प्रबल बना दिया, जिसकी उस व्यक्ति में अधिकता थी। अपने विचारों की सफाई न करके वह व्यक्ति खुद ही अपने कष्टों का कारण बन गया।

प्राय: गोद लेने के बाद गर्भाधान क्यों हो जाता है?

जेरी : क्या यही कारण है कि जब कोई दंपती वर्षों से गर्भाधान में अक्षम रहा हो, उनके बच्चा गोद लेते ही पत्नी अचानक ही गर्भ धारण कर लेती है?

अब्राहम : हाँ, निस्संदेह यहाँ भी बिल्कुल वही कहानी है।

आकांक्षाओं की तसवीर में प्रतिस्पर्धा का क्या स्थान है?

जेरी : एक प्रश्न और, इस पूरी तसवीर में प्रतिस्पर्धा का क्या स्थान है?

अब्राहम : हमारे दृष्टिकोण से, जिस विशाल ब्रह्मांड में हम सब निरंतर सृजन करते रहते हैं, वास्तव में यहाँ प्रतिस्पर्धा की कोई गुंजाइश नहीं है। यहाँ सभी कुछ इतनी प्रचुरता में मौजूद है, जो हम सबको संतुष्ट कर सकता है। जब आप केवल एक इनाम होने की बात करते हैं तो वहीं से आप प्रतिस्पर्धा की शुरुआत कर देते हैं। इसी से आप हारना नहीं, बल्कि जीतने की इच्छा रखते हैं। चूँकि आपका पूरा ध्यान जीतने की बजाय हारने पर केंद्रित रहता है, इसलिए यही इच्छा आगे चलकर बेचैनी का रूप ले लेती है।

किसी भी प्रतिस्पर्धा में भाग लेने पर वही व्यक्ति जीत हासिल करता है, जो अपनी इच्छा के प्रति सबसे ज्यादा स्पष्ट व अपेक्षी हो। यही नियम है। प्रतिस्पर्धा का महत्त्व केवल इतना है कि इससे इच्छा को प्रेरणा मिलती है।

क्या मुझे अपनी इच्छा-शक्ति बढ़ाने से कोई लाभ होगा?

जेरी : क्या कोई ऐसा तरीका है, जिससे लोग अपनी इच्छा-शक्ति को इतना अधिक मजबूत कर लें कि उन्हें अपनी नापसंद वस्तुओं से अधिक अपनी पसंद की वस्तुएँ हासिल हो सकें?

अब्राहम : निश्चित ही खंडेच्छा प्रक्रिया का उपयोग कर वे ऐसा कर सकते हैं। लेकिन यह इच्छा-शक्ति को मजबूत करना नहीं है। ये ऐसे विचार हैं, जिन्हें आकर्षण का नियम और अधिक बढ़ा देगा।

इच्छा-शक्ति का अर्थ है दृढ़ता तथा दृढ़ता का अर्थ है—सोद्देश्य विचार करना। इसमें जितनी कड़ी मेहनत की आवश्यकता लग रही है, वास्तव में ऐसा है नहीं। बस, जो आप चाहते हों, उस पर विचार करते रहें। इसे दिन भर करते रहें और इसके बाद का सारा काम आकर्षण के नियम का होगा।

अधिकांश लोगों को विकास की अनुभूति होना बंद क्यों हो जाती है?

जेरी : मुझे लगता है कि हमारे समाज में अधिकांश लोगों का जितना अधिक विकास व वृद्धि होनी होती है, वह 25 से 35 वर्ष की आयु तक हो जाती है। उन्हें जैसा भी घर, जीवन-स्तर, आजीविका, मान्यताएँ, राजनीति व धार्मिक आस्थाएँ तथा उनमें से अधिकतर लोगों को मिलनेवाले जीवन के विविध अनुभव उन सबको प्राप्त हो चुके होते हैं। क्या आपको इसके कारण की जानकारी है?

अब्राहम : ऐसा नहीं होता कि उन्हें जो भी अनुभव मिलने हैं, वे तब तक प्राप्त हो जाते हों। होता यह है कि वे अब नए अनुभवों को आकर्षित करना बंद कर देते हैं। नए अनुभवों में उत्तेजना व अधिक इच्छा निहित रहती है, लेकिन उनमें से अधिकांश इच्छाएँ सोद्‌देश्यपूर्वक सुनिश्चित की गई नहीं होतीं, बल्कि न्यूनाधिक अपने आप उत्पन्न होती हैं।

अपने आप आकर्षित होने से वे अपने आप और अधिक को आकर्षित करती हैं; जबकि अपनी इच्छा पर ध्यान देने से बदलाव होता है, जिससे इसलिए संतोष अनुभव होने लगता है, क्योंकि नियमों के बारे में कोई समझ मौजूद नहीं है।

अधिकतर लोग इसलिए विकास को अवरुद्ध कर बैठते हैं, क्योंकि उन्हें ब्रह्मांड के नियमों की कोई जानकारी नहीं होती। इसलिए वे अनजाने में ही अंतर्विरोधी विचार उत्पन्न करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उनकी इच्छाएँ पूरी नहीं हो पातीं। जब आपकी कुछ पाने से जुड़ी इच्छा कि क्या प्राप्त कर सकते हैं, से अंतर्विरोध होता है तो कड़ी मेहनत से भी अच्छे परिणाम नहीं मिल पाते और समय बीतने के साथ ही आप थकना शुरू हो जाते हैं।

जब आप में ब्रह्मांड के नियमों के प्रति सजग जागरूकता आ जाती है और आप अपने उन विचारों को सावधानी से अपनी इच्छाओं की ओर निर्देशित करने लगते हैं तो इसके सकारात्मक परिणाम जल्दी ही मिलने शुरू हो जाते हैं।

जेरी : एक उदाहरण लेते हैं। मान लीजिए, एक व्यक्ति अपने जीवन में उस मुकाम पर है, जहाँ वह हमारे अनुसार नकारात्मक या तेजी से अवसान पर गति कर रहा है। ऐसे में वह खंडेच्छा का उपयोग कर किस तरह अपनी गति को फिर से उठान पर ला सकता है?

अब्राहम : आपका आज सबसे शक्तिशाली है, बल्कि सभी तरह की शक्तियाँ यहीं पर अभी मौजूद हैं। इसलिए यदि आप जहाँ हैं, वहीं अपना ध्यान एकाग्र रखेंगे और रुककर यह विचार करेंगे कि इस खंड से आप क्या चाहते हैं तो आप इसपर और अधिक स्पष्ट हो जाएँगे। फिलहाल आप प्रत्येक विषय में से क्या चाहते हैं, उसे नहीं छाँट सकते; लेकिन आप इसी क्षण यह अवश्य सुनिश्चित कर सकते हैं कि आप इसमें से क्या प्राप्त करना चाहते हैं। जब आप खंड-प्रतिखंड ऐसा करने में सक्षम हो जाएँगे तो आप में एक नई तरह की स्पष्टता विकसित होगी, जिससे आपकी अवसान गति पलटकर विकास की ओर हो जाएगी।

हम पुरानी मान्यताओं व आदतों के प्रभाव से कैसे बच सकते हैं?

जेरी : अब्राहम, हममें से अधिकतर लोगों के लिए अपने पुराने विचारों, मान्यताओं व आदतों को त्यागना विशेष रूप से कठिन है। क्या आप हमें कोई ऐसी उक्ति बता सकते हैं, जिससे हम अपने पुराने अनुभवों व मान्यताओं के प्रभाव से दूर रह सकें?

अब्राहम : हम अपनी वर्तमान स्थिति में ही पूर्णत: शक्तिशाली हैं। हम पुरानी अवधारणाओं को त्यागने पर जोर नहीं देते, क्योंकि उनसे छुटकारा पाने के प्रयासों में आप उनके बारे में और अधिक विचार करने लगते हैं। आपके कई

पुराने खयाल बहुत उपयोगी हैं। बस, केवल इसपर ध्यान बनाए रखें कि आप अपने विचारों को किस ओर निर्देशित कर रहे हैं और वही निर्णय लें, जिनसे आपको अच्छा महसूस हो। आज मैं चाहे जहाँ जाऊँ या मैं कुछ भी कर रहा हूँ, मेरी मुख्य आकांक्षा वही रहेगी, जैसा मैं देखना चाहता हूँ। मुझे अच्छा लगने से अधिक महत्त्वपूर्ण कुछ भी नहीं है।

जेरी : जब लोग मीडिया को कुछ नकारात्मक फैलाते देखें या संभवत: अपने मित्रों द्वारा बताई जा रही समस्याओं को सुन रहे हों तो वे इस नकारात्मकता को कैसे स्वयं से दूर रख सकते हैं?

अब्राहम : आप जीवन-अनुभवों के प्रत्येक खंड में वह आकांक्षा सुनिश्चित कर सकते हैं, जो आपको पसंद हो। यदि आप ऐसा कर सके तो इसके बाद आप नकारात्मक परिदृश्यों में भी वह देख सकेंगे, जो आप देखना चाहते हों।

क्या अवांछित को व्यक्त करना ठीक रहेगा?

जेरी : क्या हम जिन चीजों को अपने लिए अवांछित मानते हों, उनके बारे में बात करना सही है?

अब्राहम : कई बार आप जो नहीं चाहते, उसके बारे में बात करके आप जो चाहते हैं, उसकी स्पष्ट तसवीर बना देते हैं; लेकिन अपने लिए अवांछित विषयों से जितना जल्दी दूर हटकर अपने लिए वांछित विषय पर जितना जल्दी आ जाएँ, उतना ही अच्छा होता है।

क्या अपने नकारात्मक विचारों पर शोध करने से कुछ लाभ होगा?

जेरी : अब्राहम, क्या आपको अपने में नकारात्मक भावना प्रकट करनेवाले किसी विशिष्ट विचार की पहचान करने में कोई महत्त्व दिखता है?

अब्राहम : इसके महत्त्वपूर्ण होने का यह कारण हो सकता है—सबसे महत्त्वपूर्ण यह है कि जैसे ही आपको पता चले कि आप में कोई नकारात्मक विचार सिर उठा रहा है तो जैसे भी संभव हो, उस नकारात्मक विचार के बारे में सोचना बिल्कुल बंद कर दें। यदि आप ऐसा समझते हों कि वह बहुत शक्तिशाली है तो आप यह भी देखेंगे कि यह नकारात्मक विचार बारंबार प्रकट होता रहेगा। तब आपको लगातार उस नकारात्मक विचार पर से अपनी सोच को किसी अन्य चीज की ओर परिवर्तित करते रहना होगा। इस तरह, इस कष्टदायी विचार को पहचानकर नए दृष्टिकोण द्वारा इसमें परिवर्तित करने में उपयोग हो सकता है। दूसरे शब्दों में, इस असंगत मान्यता को परिवर्तित कर सुसंगत बनाया जा सकता है, जिसके बाद वह आपको लगातार भयभीत नहीं कर सकेगी।

जब अन्य लोगों को मेरी इच्छाएँ वास्तविक न लगें तो क्या करें?

जेरी : जब कोई इस बात से परिचित हो कि हम क्या चाहते हैं (जो वास्तविकता से बहुत दूर दिखता हो) और यह व्यक्ति लगातार हमें यह कहता रहे कि हमारी इच्छाएँ वास्तविक नहीं हैं, तो हम उसकी बातों से प्रभावित होने से कैसे बच सकते हैं?

अब्राहम : दूसरों के प्रभाव से बचने के लिए सबसे जरूरी है कि आप उनसे बातचीत शुरू होने के पूर्व ही आपके लिए उसमें महत्त्वपूर्ण क्या है, इसपर विचार करना शुरू कर दें। इसमें खंडेच्छा का बहुत महत्त्व है। जब अन्य लोग आपसे वास्तविकता को देखने की बात कहते हैं तो वे लोग आपको उससे जड़ समेत उखाड़ने तक प्रभावित कर सकते हैं। जब तक आप जो हैं, उन्हीं वस्तुओं को देखते रहेंगे, तब तक आप इसके पार नहीं जा सकते। यदि आप

WikiBlogg.Com

जिस भी वस्तु को पसंद करते हैं, उसे अपनी ओर आकर्षित करना चाहते हों तो आपको उसे ही स्वीकार करना होगा, जिसे आप देखना चाहते हैं। 'जो है', पर दृष्टि डालना 'और अधिक जो है', को आकर्षित करता है।

60 दिनों में सबकुछ प्राप्त करें, क्या यह संभव है?

जेरी : आपने जोर देकर कहा है कि 60 दिनों के भीतर ही हम अपने जीवन में चीजों को जिस तरह देखना चाहते हैं, वे वैसी ही हो जाएँगी। आपके अनुसार, हम यह कैसे कर सकते हैं?

अब्राहम : सबसे पहले तो आपको यह जानना होगा कि इस समय आपके पास जो भी कुछ है, वह आपके द्वारा अतीत के विचारों का परिणाम है। आज आप जिन भी परिस्थितियों में जी रहे हैं, वे उन्हीं सब विचारों द्वारा आमंत्रित या स्थापित की गई हैं। इसी तरह, आप जब अपने भविष्य से जुड़े विचारों को स्थापित करना शुरू करते हुए जो आपको चाहिए, उस पर विचार करेंगे तो आप भविष्य में उन घटनाओं व परिस्थितियों का अनुकूलन आरंभ कर देंगे, जो आपको पसंद होंगी।

जब आप अपने भविष्य पर विचार करते हैं तो आपका भविष्य चाहे 10 वर्ष दूर हो या 5 वर्ष या फिर 60 दिन दूर हो, आपने वस्तुतः उसका निर्धारण करना आरंभ कर दिया है। तब आप इन पूर्व निर्धारित क्षणों में प्रविष्ट होते हैं और तब आपका भविष्य आपका वर्तमान बन जाता है। इसे और अधिक विवरणात्मक बनाने के लिए आप कह सकते हैं, 'मैं फिलहाल यही चाहता हूँ।' इसके साथ ही आपने इससे पहले से अभी इस क्षण तक भविष्य के संबंध में जो भी कार्य करने की आकांक्षा की थी, वह सब एक साथ मिलकर आपको आज वह प्रदान कर देगी, जिसे आप प्रत्यक्ष होते देखना चाहते हैं।

इस सरल प्रक्रिया द्वारा आप दिनोदिन यह समझ सकेंगे कि खंड के बहुत से रूप होते हैं। जब आप किसी नए खंड में प्रविष्ट होते हैं तो आपको रुककर यह देखना होगा कि इसमें आपके लिए सबसे महत्त्वपूर्ण क्या है। तभी आप आकर्षण के नियम के माध्यम से अपनी मनचाही वस्तु को अपनी ओर आकर्षित कर सकते हैं। जिस वस्तु पर आप जितना अधिक विचार करेंगे, वह उतनी ही स्पष्ट होती जाएगी। आपको उसके संबंध में जितनी अधिक सकारात्मक भावनाएँ महसूस होंगी, आप उतनी ही अधिक शक्ति को आकर्षित कर सकेंगे। खंडेच्छा की यह पद्धति सोद्देश्य सृजन तक पहुँचने की कुंजी है।

हमें आपके साथ इस महत्त्वपूर्ण विषय पर चर्चा करके बहुत अच्छा लगा। हमारे मन में आपके लिए अगाध प्रेम है।

अब आप जानते हैं

इस बातचीत के बाद अब आप शाश्वत जीवन से जुड़े जिस अनोखे खेल में शामिल हैं, अब उसके नियमों को भी समझ गए होंगे। अब चूँकि आपको अपने भौतिक अनुभवों का रचनात्मक नियंत्रण प्राप्त हो गया है, तो इस तरह आपने अपने भाग्य में शानदार अनुभवों को स्थान दे दिया है।

अब, जब आप शक्तिशाली आकर्षण के नियम से परिचित हैं, इसलिए अब आपको अपने तथा दूसरों के साथ घटती घटनाओं को देखकर कोई आश्चर्य नहीं होगा। जब आप अभ्यास कर अपने विचारों को अपनी इच्छित वस्तुओं की ओर निर्देशित करने में निपुण हो जाएँगे तो सोद्देश्य सृजन के विज्ञान का बोध आपको आपके इच्छित स्थान पर पहुँचा देगा।

खंड-प्रतिखंड आप अपने जीवन के अनुभवों को निर्धारित करेंगे तथा अपने भविष्य को शक्तिशाली विचारों का

प्रेषण कर उसे अपने आनंदप्रद आगमन हेतु तैयार कर देंगे। वहीं अपनी भावनाओं पर ध्यान देकर आप अपने विचारों को अपने आंतरिक अस्तित्व के अनुकूल करते हुए अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानकर उस परिपूर्ण जीवन तथा अनंत आनंद के स्वीकारकर्ता बनेंगे, जिसके लिए आपने यहाँ जन्म लिया है।

हमें इस बातचीत में बहुत आनंद आया।

अभी के लिए हम विराम लेते हैं।

—अब्राहम

❑❑❑

WikiBlogg.Com

E-Books

Best Telegram Channel for Every Book Lovers. Join today and Enjoy Reading .

Link of this Channel - t.me/Ebooks_Encyclopedia27

What you can find here?

Thousands of Books

Every Category of E-Books

New and Popular Books

And many More Things

Don't forget to Join Our All Channels

For Marathi Books - @MarathiEbooks4all

For Hindi Books - @HindiEbooks4all

WikiBlogg.Com