उलझा जीवन

बस कुछ पल और, फिर यह रात भी बीत जाएगी

विष्णु राघव

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

BLUEROSE PUBLISHERS
India | U.K.

Copyright © Vishnu Raghav 2026

All rights reserved by author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author. Although every precaution has been taken to verify the accuracy of the information contained herein, the publisher assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

BlueRose Publishers takes no responsibility for any damages, losses, or liabilities that may arise from the use or misuse of the information, products, or services provided in this publication.

BlueRoseONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

For permissions requests or inquiries regarding this publication, please contact:

BLUEROSE PUBLISHERS
www.BlueRoseONE.com
info@bluerosepublishers.com
+91 8882 898 898
+4407342408967

ISBN: 978-81-69906-71-5

Cover design: Aafiya Saifi
Typesetting: Namrata Saini

First Edition: July 2026

लेखक की अन्य पुस्तकें

1. डगमगाते पैर
2. जो मै कह न सका

प्रस्तावना

“उलझा मन” उस क्षण का नाम है जब हम बैठ कर सोचते हैं कि क्या ठीक है और क्या गलत है, और बस बैठे हुए ही वह समय बिता देते हैं जिस समय का उपयोग कर हम शायद कुछ ठीक कर पाते, ध्यान देना जो किताब आप अब हाथ में थामे हुए हो वह उस मन के शोर से निकलती है जो अत्यधिक सोचता है।

उस मन से निकलती है जो निर्णय लेने से पहले न जाने कितनी बार रास्ते को देखता है और सोचता है मुझे चलना चाहिए या नहीं, और अंत में थक कर बस वही बैठ जाता है और बाद में सोचता है आखिर यह थकान कैसी है क्यूंकी मैंने किया तो कुछ भी नहीं न।

आप जानते हैं हम में से ज्यादातर लोग इस लिए दुखी नहीं होते कि हमारे जीवन में दुख या कहूँ समस्याएं बहुत हैं, बल्कि दुखी इस लिए होते हैं क्योंकि हम उन दुखों को छोड़ नहीं पाते।

हम एक ही विचार को अलग अलग तरह से देखते हैं और उसी विचार को दिमागी रूप से जुगाली (चबाना) करते रहते हैं, तुम्हें पता है, जैसे शराब या कोई भी बुरी आदत हमें खोखला करती रहती है, और सब कुछ नष्ट कर देता है वैसे ही Overthinking हमें थका देती है।

धीरे धीरे हमारी नींद को निगल जाती है उसे बुरी तरह तबाह कर देती है, फिर हमारे रिश्ते और फिर हमारे वर्तमान को जैसे खा जाती है।

तुमने देखा होगा जब किसी वर्ष की शुरुआत होती है तो हम सोचते हैं इस वर्ष में हम अपने अमुक लक्ष्य को हासिल करके ही रहेंगे लेकिन जैसे ही जुलाई

महीना आता है ऐसे ही सोचते हैं अरे ! यह क्या हुआ यह तो आधा वर्ष बीत गया और फिर एक बार निश्चय के साथ निर्णय लेते हैं की अब जो 6 माह में न कर पाया अब बाकी के समय में करूंगा लेकिन जैसे ही दिसम्बर आता है वैसे ही हमें बहाने घेर लेते हैं और हम खुद को बहानों से संतुष्ट करने लगते हैं।

और एक नई सोच में फस जाते हैं मैं आपसे ये वादा नहीं करता की यह किताब आपका तुरंत जीवन बदल देगी लेकिन हाँ यह वादा जरूर करता हूँ कि यह छोटी सी किताब आपके वर्तमान क्षण को सुधारने का दम रखती है इसे कम शब्दों में इस लिए कहा गया है, ताकि आप इसे दोबारा आसानी से पढ़ पाएँ।

यह किताब आपको सिर्फ स्पष्ट देखने में आपकी सहायता करेगी, कुछ ऐसे ही जैसे किसी की नजर धुंधली होने पर वह व्यक्ति चाहता हो ठीक होना, बस आपसे मुझे आपके ठीक होने की चाह चाहिए, वरना दुनिया में ऐसे भी लोग हैं जिनकी दृष्टि तो ठीक है लेकिन वो लोग नजर बंद करके बैठे हुए हैं, आपने सुना ही होगा कि जगाया उसे जा सकता है जो वास्तव में सो रहा हो और जो सोने का ढोंग कर रहा हो उसे बिल्कुल नहीं जगाया जा सकता।

भरोसा रखें यह किताब आपको आपके जीवन में एक स्पष्ट दृष्टिकोण देकर जाएगी, बस इतना ध्यान रखें जब आप इसे पढ़ चुके हो तब अपने किसी मित्र के साथ जरूर साझा करें क्यूंकी ये नहीं कहा जा सकता किसको इन विचारों की कितनी जरूरत हो।

बस आप धैर्य रखें और जब तक यह किताब आप पूरी ना पढ़ लें तब तक अपने विचार इस पर आरोपित ना करें।

अनुक्रम

अध्याय 1: विचार क्या है ?..1

अध्याय 2: भय पर विजय..11

अध्याय 3: भ्रम को तोड़ दो..21

अध्याय 4: ओवरथिंकिंग की संरचना..29

अध्याय 5: बुद्धिमत्ता..39

अध्याय 6: मन के संस्कार..45

अध्याय 7: भीतर का संवाद..55

अध्याय 8: दुनिया कैसी है ?..61

आध्याय 9: स्वयं का बोझ..67

अध्याय 10: निकटता का भ्रम..75

अध्याय 11: दूसरे क्या सोचते हैं ?..83

अध्याय 12: तीन सूत्र जीवन के..89

अध्याय 13: थोड़ा ठहर जाओ..95

अध्याय 14: भटकने का कारण..101

अध्याय 15: हम चाहते क्या हैं ?..109

अध्याय 16: ऊर्जा का रूपांतरण..117

अध्याय 17: नाराज क्यों हो ?..123

अध्याय 18: मेरे साथ ही क्यों ?..127

आध्याय 19: जिम्मेदार कौन ?..131

अध्याय 20: अकेलेपन का भय..135

अध्याय 21: झुंझलाहट 139

अध्याय 22: साझा करें.. 143

अध्याय 23: व्यवहार कैसा हो ?... 147

अध्याय 24: और अंत में 151

अध्याय 1

विचार क्या है ?

तुम्हें पता है ज्यादातर लोग आखिर क्यों किसी आदत को या कहूँ जो गलत है उसे छोड़ नहीं पाते ?

सीधा सा जवाब है, वो यह जान ही नहीं पाते की आखिर परेशानी है कहाँ पर?, या कहा जाए वो वास्तविक दुख की प्रकृति को समझ ही नहीं पाते, वो जान ही नहीं पाते कि क्या वास्तव में इसका परिणाम होगा क्या ?, हम आज विचार से बाहर निकलने के लिए सबसे पहले जानेंगे आखिर विचार हैं क्या?

ध्यान रखना यदि आपने एक बार विचार की प्रक्रिया को अच्छे से समझ लिया, तो निश्चित रूप से आप उस गर्त से बाहर आजाएंगे, उस दुख से बाहर निकल आएंगे जिसमे ना जाने हम कब से फंसे हुए हैं, और दलदल की भांति फँसते ही जा रहे हैं। यह कुछ ऐसा ही है जैसे आप गणित के अध्याय को हाल करना चाहते हो लेकिन आपको ना पता हो कि आधार क्या है ? जिन्हें हम फार्मूला कह सकते हैं,

किसी डॉक्टर के पास जाते हैं बीमारी को लेकर तब सबसे पहले डॉक्टर बताते हैं, यह बीमारी क्या है और इसका कारण क्या है, उसके बाद परहेज और

अन्यत्र कि क्या खाना है और क्या नहीं, ताकि बीमारी जड़ मूल से खत्म की जा सके वैसे ही जीवन में जो भी आज परेशानी सोच रहे हैं या देख रहे हैं उसका एक कारण है और फिर निवारण भी है।

यह उसी प्रकार है जैसे अर्थव्यवस्था का सर्वमान्य सिद्धांत है कि कारण ही निवारण है।

तुमनें महसूस भी किया होगा, प्रेरणा (Motivation), बड़ी – बड़ी बातें करने से समाधान नहीं होता, समाधान होता है, परेशानी की जड़ को पकड़ने से, सभी चीजें ठीक हो जाएंगी, बस उसके लिए चाहिए **धैर्य।**

विचारों के साथ एक सबसे बड़ी परेशानी यह भी है कि हम धैर्य नहीं संभाल पाते, यही मानव स्वभाव अब बन चुका है, हमने अब धैर्य खो दिया है, धैर्य को लेकर इस लिए बात कर रहा हूँ क्यूंकी मुझे आपसे सिर्फ धैर्य ही चाहिए सबसे पहले।

तुमने देखा एक बीज को विशाल वृक्ष बनने में धैर्य की जरूरत पड़ती है, उसे समय लगता है, उसका ख्याल रखना पड़ता है, और वह पल – पल, धीरे - धीरे सृजन कर रहा होता है।

आप सोचो यदि वह बीज कहने लगे कि मुझे तो आज ही बड़ा वृक्ष बनना है, यह कुछ ऐसी ही बात होगी जब एक छोटा बच्चा किसी पौधे को जमीन में बो देता है तो प्रत्येक दिन वह उसे उखाड़ कर देखता है कि कुछ बडा हुआ? जड़ें जमी या नहीं और वह ऐसा तब तक करता है जब तक कि वह पौधा मर ना जाए।

बहुत बार हम भी धैर्य को खो कर अपने जीवन को नष्ट कर देते हैं।

हम आज सोच रहें हैं :-

- मेरी सोच ही मेरी पहचान है।
- बहुत बार हम कहीं से सुन लेते हैं कि यदि मेरे दिमाग मे शक, पश्चाताप या गंदे विचार आ जाते हैं तो मै गलत हूँ।
- मुझे अपनी सोच को काबू करना चाहिए।
- विचार को यदि काबू नहीं किया तो सब बिखर जाएगा।

ऐसे बहुत से विचार हमें अपने चक्रव्यूह में फंसा कर रखते हैं।

विचार एक आदत :-

आपने रेगिस्तान में मरीचिका देखी है?

जब दूर से तपती धूप में लगता है की दूर पानी का तालाब है, और जब पास जाते हैं तो पाते वहाँ पर कुछ भी नहीं है।

ऐसे ही भ्रम हमें पैदा हो जाता है कि हम ही विचार की उपज हैं, जो विचार चल रहें हैं उन्हें हम ही पैदा कर रहें हैं और हम ही उन्हें चला रहें हैं।

यदि आप सोच रहें हैं की आप ही विचार को जन्म देने वाले हो तो सावधान होने की आवश्यकता है, क्योंकि आप विचार को जब रोक नहीं पा रहे तो आप उसके जनक भी नहीं हैं, जैसे –

मै आपसे कहूँ आपको एक ऐसा चित्र नहीं सोचना है जिसमे एक काले घोड़े पर बैठकर एक व्यक्ति पेड़ों के बीच से बहुत तेजी से जा रहा है, उसके कपड़े जिनका रंग एक दम सफेद है, जो कि तेज हवा के साथ पीछे की तरफ उड़ रहे हैं, या फिर कहूँ तुम ऐसे हाथी को मत सोचना जिसका रंग गुलाबी हो और वह

शांत उदास बैठा हो और ऐसा अद्भुत गुलाबी हाथी देखने को भीड़ खड़ी हो, मै आपसे कह रहा हूँ ऐसा सोचना **नहीं** है।

लेकिन उम्मीद करता हूँ ये दोनों विचार **आपके दिमाग में कोंध गए होंगे,** आप दौड़ते घोड़े को और उदास बैठे हाथी को बहुत स्पष्ट देख पा रहे होंगे, ध्यान से देखो हमने प्रयास किया कि ये विचार हमारे दिमाग में ना आयें लेकिन इसके बाद भी ये विचार अपनी जड़ जमा गए।

जहां हम ये सोचते हैं कि ये विचार हमारे दिमाग में नहीं आने चाहिए, उस समय भी दिमाग विचारों को रोक नहीं पाता,

इसी लिए यह भी सत्य है जैसे आप चाह कर भी विचारों को रोक नहीं पाते वैसे ही आप आसानी से विचार बदल नहीं सकते, यदि मै आपसे पूछूँ कि आपका अब अगला विचार क्या होगा? आप अब अगला कौन सा विचार लाने वाले हो, यह बताना भी असंभव है, तो फिर आप विचार को कैसे बना सकते हो ? या आप उस विचार के बनाने वाले कैसे हो सकते हो ?

मै बता सकता हूँ कि मै कल कौन सी ड्रेस पहनने वाला हूँ, मै यह भी बता सकता हूँ कि मै कल कहाँ जाने वाला हूँ क्योंकि यह सब मेरे हाथ में है लेकिन मै अगली बात पूरी कर पाऊँगा या अगली स्वाँस पूरी कर पाऊँगा या नहीं यह मेरे हाथ में नहीं है, जैसे ये नहीं पता कौन सी स्वाँस आखिरी होगी वैसे ही यह नहीं पता अगला विचार आपका क्या होगा ?

इस लिए आपको समझना चाहिए अब सबसे पहले आप इस नकारात्मक बोध से बाहर आजाओ कि आपके मन में यदि बुरे विचार आ गये तो आप गलत व्यक्ति ही हो गए।

"जो आप रोकना चाहते हैं उस रोकने पर ध्यान नहीं देना है, बल्कि जो आप उसकी जगह चाहते हैं उस पर ध्यान देना है इसका अर्थ हुआ वह नहीं सोचना जो नहीं चाहिए इसकी जगह ध्यान उस पर देना है जो चाहिए "

अब बात आती है क्या विचार में आप परिवर्तन नहीं कर सकते?

सबसे पहले जानिए विचार आते कहाँ से हैं?

- दिमाग विचार बनाने की मशीन है जो प्रत्येक सेकंड में नए विचार बनाने की क्षमता रखती है।
- 95 प्रतिशत विचार पुराने होते हैं मतलब 95 प्रतिशत दिमाग के द्वारा दोहराए गए विचार होते हैं।
- ज्यादातर विचार हमारी जागरूक अवस्था के नहीं होते, ये वो विचार होते हैं जिन्हे हम जान बूझ कर नहीं चुनते, बस ये विचार स्वतः उपज जाते हैं ।

समझें विचार वास्तविक नहीं हैं, और प्रत्येक विचार हमारे द्वारा बनाया हुआ नहीं होता, हाँ यदि हम पूर्ण रूप से जागरूक हैं तो हम विचार को बना सकते हैं, यदि आप जागरूक नहीं हैं तो आपके दिमाग में ऐसे ही विचार आएंगे जैसे उस घर में चोर आ जाते हैं जिस घर का मालिक लापरवाह हो या वह पूर्ण रूप से सोया हुआ हो।

आप अपनी छोटी सी चीज का या कहूँ 10 रुपये का भी बड़ी सावधानी से ख्याल रखते हैं लेकिन अफसोस हम उस समय सो जाते हैं जिस समय जागने की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। ये भी बहुत अफसोस की बात है कि हम उस चीज का ख्याल नहीं रख पाते जो जीवन में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है।

“ यह नियम कुछ वैसा ही है जब कोई प्रेमी हमारे साथ होता है तब हम उस पर ध्यान नहीं देते और सिर्फ उसकी कमियों पर ध्यान देते हैं और जब वह नहीं रहता तब पश्चाताप करते हैं, रोते हैं और सिर धुनते हैं ”

एक खूब ताकतवर व्यक्ति है, खूब हस्ट पुष्ट है लेकिन बुद्धि कार्य नहीं करती तो सब बेकार है, एक कमजोर व्यक्ति है लेकिन बुद्धि ठीक कार्य करती हो तो वह सब पुनः प्राप्त कर सकता है, वह सब कुछ ठीक कर सकता है।

अध्याय 1 का सार

- हम इस लिए परेशान होते हैं क्योंकि हम समस्या कि जड़ को पहचान नहीं पाते।
- जैसे बीज को वृक्ष बनने में समय लगता है वैसे ही मानसिक परिवर्तन में समय लगता है।
- अक्सर हम मान लेते हैं मेरी सोच ही मेरी पहचान है जो कि एक भ्रम है।
- लगभग 95 प्रतिशत विचार पुराने और दोहराए हुए होते हैं।
- विचारों के साथ अपनी पहचान जोड़ देना ही दुख का कारण है।
- यदि आप जागरूकता से रहना सीख लेते हैं तो आप विचारों कि गुलामी से मुक्त हो जाते हैं।
- ध्यान दें गलत विचारों के आने से आप गलत नहीं हो जाते।

अध्याय 2
भय पर विजय

जब भी बुरे विचार आयें या कहूँ ऐसे विचार आयें जिन्हे आप अपने जीवन में नहीं चाहते तो सबसे पहले नकारात्मक शब्द कहने बंद करने चाहिए, जैसे –

- मै बुरा हूँ
- मुझसे कुछ नहीं होगा
- मै कमजोर हो गया हूँ
- मुझे ऐसे विचार नहीं आने चाहिए इत्यादि .....

असल में परेशानी विचार से नहीं है बल्कि परेशानी है विचार के साथ जो पहचान हम बना लेते हैं, विचार आया और हमने उसे नाम दे दिया, विचार आया हमने उसे अपनी पहचान दे दी, तो बस हो गया उपद्रव शुरू।

कृष्णमूर्ति कहते हैं विचारों की कोई भी कीमत नहीं हैं जब तक आप उस पर अपनी कोई प्रतिक्रिया नहीं करते, कृष्णमूर्ति कहते हैं जैसे किसी नदी में बह कर पत्थर आ जाते हैं, कभी कूड़ा कर्कट, कभी धूल मिट्टी आ जाती है फिर अगले ही क्षण वह नदी एक दम साफ हो जाती है, नदी का पानी एक दम स्वच्छ हो जाता है वैसे ही हमारे विचार आते हैं, कभी बुरे तो कभी अच्छे,

कभी वही विचार हमे अच्छे लगते हैं तो कभी बुरे, लेकिन कोई भी विचार तब तक आपका कुछ नहीं कर सकता जब तक आप उस पर प्रतिक्रिया ना कर दें।

विचारों को देखना सीखो :-

ध्यान रखना बुरे भी विचार होते हैं और अच्छे भी विचार ही होते हैं सबसे पहले इन्हे ये नाम देना बंद कर सकते हैं, ये पहचान देना बंद कर सकते हैं कि कौन से विचार गलत हैं या कौन से ठीक हैं, कौन सा विचार क्या है, उसे टैग देना बंद कर देना चाहिए।

जब भी विचार मन में आयें तो आपको ये जानना होगा कि उसे अच्छे या बुरे से मुक्त करके सिर्फ देखना होगा कि हाँ यह सिर्फ विचार है, यह कुछ ऐसा है जैसे मुझे खाने से मुक्त होना है, यदि आप खाने से मुक्त होना चाहते हैं तो आपको भूख से भी मुक्त होना होगा, कोई कहता हो मुझे रात अच्छी नहीं लगती तो आपको जानना होगा जो दिन को भोग रहा है उसे रात का सामना करना ही होगा, जो स्वाँस आप भीतर भर रहे हैं उसे बाहर छोड़ना ही होगा, यदि आप कल खूब मेहनत से कार्य करना चाहते हैं तो आपको आज रात आराम करना ही होगा, ध्यान रखें चीजें एक तरफ से नहीं ज्यादातर हम आप सिर्फ एक चीज चाहते हैं और सोच रहे हैं जो हम चाहते हैं सिर्फ वही मिल जाए तो यह असंभव है, आपको बुराई से बचना है तो अच्छाई कि उम्मीद छोड़ देनी होगी ।

"आचार्य रजनीश ने कहा है यदि बुरे से मुक्त होना है तो अच्छे से भी आपको मुक्त होना पड़ेगा"

"यहां हमें स्पष्ट समझना होगा जब कोई विचार आए तो उसे देखना सीखें, और भीतर यह ध्यान रखें हम सोच नहीं हैं बल्कि जो देख रहा है वह हम हैं, जो देखा जा रहा है और जो देख रहा है दोनों ही भिन्न हैं"

यह अभ्यास करना होगा कुछ दिन जब भी कोई विचार आए जैसे:-

- मुझमे कुछ कमी है।
- मुझे ऐसा नहीं सोचना चाहिए था।
- मै ठीक नहीं हूँ।
- कुछ गलत है मुझमे।
- मै बहुत कमजोर हूँ।
- मै कभी खुश नहीं रह पाऊँगा।
- मुझसे जीवन में कुछ भी नहीं होगा, मै किसी के लिए भी शुभ नहीं हूँ इत्यादि।

अच्छा एक बात बताओ हम कौन हैं?

आप कह रहे होंगे मै, मैं हूँ .. लेकिन जब हम स्कूल में हैं तब हम अध्यापक / शिष्य हैं, जब हम माँ के साथ हैं तो वहाँ बेटे हैं, पत्नी के साथ उसके पति, बच्चों के साथ उनके पिता लेकिन दुनिया हमको ऐसे ही रूपों में जानती है वास्तव में हम इनमे से कुछ भी नहीं हैं।

क्योंकि स्वभाव कभी नहीं बदलता, जब हम देखते हैं जगह बदलने पर नाम बदल रहा है, पद और सम्मान बदल रहा है लेकिन वास्तविकता कुछ और ही है जो अछूत है, जिसमे परिवर्तन नहीं किया जा सकता।

" जो परिवर्तित हो सके, जिसमे कुछ छेड़ छाड़ की जा सके वो सत्य नहीं हो सकता जैसे एक राई का दाना, उसमें हम परिवर्तन नहीं कर सकते, चाहे कुछ भी किया जाए उसे सरसों नहीं बनाया जा सकता"

ऐसे ही विचार होते हैं जिन्हे हम सिर्फ नाम दे देते हैं, लेकिन हमारा दिया हुआ नाम उनकी सिर्फ वही पहचान है जो हमने उन्हे दी है, यह बात समझने का प्रयास करें,

जैसे कोई सिर्फ अध्यापक ही नहीं है वैसे ही हमे जानना होगा जो हम सोच रहे हैं या जिस विचार को लेकर हम खुश या दुखी हो रहे हैं वो वैसे नहीं हैं।

ध्यान रखें जब हम विचार हीन होते हैं तभी सत्य प्रकट होता है, तभी पता चलता है असल में हम हैं कौन

यदि आगे से कोई विचार उठे तो जानना यह सिर्फ विचार है और दूर बैठ कर देखना सिर्फ, उसके साथ संलग्न होने का प्रयास मत करना।

विचार आते हैं – जाते हैं पर जो इन्हे देख रहा है वो तुम हो

विचार एक स्वचालित मशीन कि तरह है, हमने इन्हे बुलाया नहीं है लेकिन हम फिर भी उसका अनुगमन करते हैं और उस पर भरोसा करके, उसकी नींव पर अपने अस्तित्व को परिभाषित करने लगते हैं जबकि सच्चाई कुछ और ही है।

अब मै आपसे 5 मिनट के लिए एक खेल को खेलने की आशा करता हूँ।

जैसे हर खेल के नियम होते हैं वैसे ही इसके भी नियम हैं जो की इस प्रकार हैं:-

- 5 मिनट के लिए पूर्णतः आँखें बंद करनी हैं, आँखें बंद करने से पहले 5 मिनट की समय सीमा (timer) लगा लेंगे मोबाईल में।
- आराम से जिस भी आसन में आप आरामदायक महसूस करें वैसे बैठ जाएंगे।

- कोई भी विचार आए उसे सिर्फ देखना है जैसे सड़क किनारे आप खड़े हों और सिर्फ आते जाते वाहन को देख रहे हों, क्या ठीक है और क्या गलत ऐसा कोई निर्णय उन विचारों के साथ ना चिपकाएँ।
- पूरी सजगता के साथ विचारों को देखना है, विचार आ रहें हैं और जा रहें हैं, इतना ही देखना है सिर्फ इससे ज्यादा नहीं।

इन 5 मिनट के अनुभव को यहाँ लिखें।

....

....

....

....

....

....

....

यदि कोई 5 मिनट से पहले आंखे खोलेगा, कोई सही गलत का विचार बनाएगा, कोई 5 मिनट के भीतर सजगता को खोएगा वह खेल से बाहर हो जाएगा।

यदि एक बार लगता है कि नहीं हो पाया तो बार बार प्रयास करें।

बस यही खेल है सारा, आपको तब तक प्रयास करना है जब तक आप जीत नहीं जाते।

सजगता को साधना है, निर्णय नहीं लेना है, सिर्फ देखना है

यदि हम केवल इतना करें की 5 मिनट जो भी विचार आए उसे सिर्फ पेपर पर लिखना है, तब पाएँ कैसे बिन सुर ताल की चाल चल रही है यह कुछ ऐसा हो सकता है – कृष्ण, रावण, सड़क, मंदिर, ऑफिस, उसे ये जवाब देना था, मुझे वहाँ जाना है, अगर मर गया तो इत्यादि।

कुछ लय नहीं कुछ ताल नहीं, पागलों की भांति ये विचार चलते हैं जैसे एक गाड़ी बार बार कहीं एक ही जगह चक्कर लगा रही हो बस।

अध्याय 2 का सार

- बुरे विचार आने पर आत्म निंदा नहीं करनी चाहिए, जैसे मै बुरा हूँ, मै कमजोर हूँ इत्यादि।
- समस्या विचार में नहीं होती, समस्या तो विचार के साथ बनाई गई पहचान से होती है।
- विचार तब तक आपको परेशान नहीं कर सकते जब तक आप उन पर प्रतिक्रिया नहीं कर देते।
- विचारों को अच्छे और बुरे कहने से बचने का प्रयास करें।
- जो देख रहा है (साक्षी) और जो देखा जा रहा है (विचार) दोनों अलग हैं।
- विचार आते हैं और चले जाते हैं लेकिन साक्षी का भाव बना रहना चाहिए।
- हमारी पहचान भूमिका आधारित है जैसे – शिक्षक, पुत्र, पति इत्यादि लेकिन वास्तविक स्वरूप इन सबसे परे हैं।
- डर विचारों से नहीं, बल्कि उनसे बनी झूठी पहचान से पैदा होता है।

अध्याय 3
भ्रम को तोड़ दो

हमने जाना बिना जागरूकता के विचार निरर्थक हैं, ये कुछ ऐसे ही विचार होते हैं जैसे आप सोते हुए सपना देखते हैं, सपने में कभी देखते हैं कि हम ऊंचाई से गिरने वाले हैं, कभी देखते हैं हमारे ऊपर बदल गिर गए और कभी हम बड़े खुश होते हैं, इन सभी सपनों को देख कर हम कभी घबरा जाते है, कभी कांपते हुए आंखे खुल जाती हैं, और बाद में हस्ते हुए कहते हैं अरे यह तो बस सपना था और हम बिन मतलब घबरा रहे थे।

विचार का भ्रम ऐसा ही है जैसे एक कुत्ता मुह में हड्डी चबाता रहता है, हम अक्सर देख कर सोचते हैं कि कितना मूर्ख है यह कुत्ता, सूखी हड्डी को चबाने से आखिर इसे क्या मिल रहा है, लेकिन कुत्ते को आनंद आता है असल में वह एक भ्रम में पड़ जाता है कि हड्डी को चबाने से उसे खून मिल रहा है जबकि सच्चाई तो यह है वह खून उसके मसूड़ों से आ रहा होता है लेकिन वह खुद को ही नुकसान पहुंचा कर एक अलग भ्रम में पड़ जाता है।

अक्सर हम भी ऐसे ही भ्रम में पड़ जाते हैं जब हम एक विचार की शृंखला को पकड़ कर बस उसमे ही लिपट जाते हैं।

बहुत बार दिमाग जब ज्यादा सोचता है और विचार एक श्रंखला में फस जाते हैं उस समय एक नया भ्रम तैयार होता है और मन हमे अपने जाल में फ़साने के लिए कहता है, यह मै विचार में नहीं फंस रहा हूँ यह तो सोच कर मै समाधान कर रहा हूँ, यह कुछ वैसा ही हुआ ना जैसे कुत्ता सोचता हो यह खून का स्वाद हड्डी से आ रहा है जबकि सच्चाई कुछ और ही होती है।

विचार का दुष्चक्र :- हमारा दिमाग हमें बेवकूफ बनाता है,

ध्यान से समझो यह किसी भी समस्या पर ऐसे कार्य करता है कि हमे अहसास कराता है कि यह समस्या का समाधान कर रहा है जबकि सच्चाई होती है यह हमें सिर्फ भ्रम में इधर से उधर घुमा रहा होता है और बाहर से प्रतीत होता है कि कोई गलती नहीं हो रही और एक समय निकलने के बाद हमें महसूस होता है कि हमने सोचते हुए सब कुछ खो दिया।

एक युवक ऐसा है जो बैठे हुए बड़े - बड़े सपने बुन रहा है और ख्याली पुलाव में जी रहा है, पढ़ने बैठता है तो थोड़ा पढ़ने के बाद ही विचार उठता है कि चल 2 मिनट को फोन चला लेता हूँ और फिर दोबारा ऐसे ही कहता है 2 मिनट और बस, ऐसे ही करते - करते 2 घंटे बीत जाते हैं और फिर कहता है चल अब सो जाता हूँ, और फिर नया सफर शुरू होता है, वह सोचता है देख मैंने समय को बर्बाद कर दिया, मै ऐसे ही समय को खो देता हूँ।

पहले 2 मिनट के चक्कर में 2 घंटे बर्बाद किए, फिर इन 2 घंटे बर्बाद करने का दुख बनाते हुए 3 घंटे और बर्बाद कर दिए, ऐसे ही दिन और सप्ताह फिर महीने बीत जाते हैं और पीछे मुड़कर देखते हैं तो पाते हैं अरे यह वर्ष तो ऐसे ही बीत गया, अरे मेरी तो उम्र 30 की हो गई,

समय हाथ से रेत कि तरह फिसल गया और मिला सिर्फ पछतावा और असफलता बस, और जीवन का सूरज ढल जाता है, साँझ हो जाती है, मुह को झुका कर उदास बैठे उस समय को भी बिता देते हैं जिस समय का उपयोग कर

हम बीते समय की थोड़ी तो भरपाई कर सकते थे, लेकिन किस्सा 2 मिनट से शुरू होकर 20 वर्ष पर भी नहीं रुकता बल्कि पूरे जीवन को नष्ट कर देता है, विचार जब अपने चक्र में हमे फसाता है तो हम समझ नहीं पाते और बस बह जाते हैं उस आंधी में जिसमे हमें घर के भीतर बैठ जाना चाहिए था।

भ्रम से बाहर कैसे आएँ :-

जब आग छोटी होती है तो हवा का झोका उसे बुझा देता है लेकिन यदि आग थोड़ी बढ़ जाए तो वही झोका उस आग को बढ़ा देता है,

अभी परेशानी छोटी हो, तभी विचार करे कि अमुक कार्य नहीं करना है, ऐसा कर आप उसे वहीं नष्ट कर सकते हैं, परेशानी को बढ़ने ना दें, शुरू में बिमारी का पता लगा कर उसका निवारण करने का प्रयास करें।

ध्यान दो जब विचार दोहराव प्रक्रिया शुरू करे, जब कोई विचार दिमाग में बार - बार घूमने लगे जैसे :-

- उसने मुझे नजरअंदाज कर दिया है।
- शायद मै कठोर हूँ।
- मेरी ही गलती है कुछ।
- अब आगे क्या होगा इत्यादि।

" जो व्यक्ति बाहर सब सुख खोज रहा है उसकी हालत उस मृग जैसी है जो कस्तूरी की तलाश पूरे जंगल में घूम कर करता है जबकि वह होती उसके ही पास है "

ऐसे ही विचार डर का रूप ले लेते हैं, जब ऐसे विचार दिमाग से ना निकल पाएँ और वहीं फस जाएँ तो जटिलताएँ जन्म लेती हैं जो आपसे तब बहुत संघर्ष की मांग करती हैं,

पहले आपको इनकी पहचान करना सीखना होगा, ध्यान रखो यदि मन वही लाइन बार बार दोहरा रहा है तो यह एक लूप है, वह विचार का दुष्चक्र है जो आपको भ्रम में डाले हुए है।

शायद आपको ऐसा लग रहा हो इतना ध्यान भला अब कौन रखेगा ! मन का स्वभाव है हमे भटकाना, तुमने देखा जब कोई भी व्यक्ति ध्यान के लिए बैठता है तो कभी पैर में लगता है जैसे चींटी चल रही हो, कभी लगता है सिर में, कभी पैर दर्द करता है तो कभी कमर दर्द और यदि ध्यान को छोड़ आप किसी पिक्चर हाल में बैठ जाएँ तो शरीर की सभी पीड़ा खत्म हो जाती हैं और हम ऐसे बैठ जाते हैं जैसे परमहंस की समाधि लग गयी हो।

हमे समझना होगा मन अपना शासन करना चाहता है, वह नहीं चाहता कि उसकी हत्या हो, वह तरह तरह के जाल फेंकता है, जो उसमे फस जाता है बस वह उसी में उलझ कर रह जाता है और जो यह साजिश समझ लेता है वह उसके पार हो जाता है।

इससे बाहर आने के लिए आपको एक अभ्यास करना होगा, आपको जानना होगा की क्या मै इस चक्र में फस रहा हूँ? क्या यह वही विचारों का जाल है जिसमे हर कोई फसकर बाद में पछताता है ?

अभ्यास :-

जब भी कभी ऐसा विचार जन्म ले तो उसका निरीक्षण करें,

- क्या यह विचार पहले तीन बार आ चुका है ?
- क्या मै इस पर कोई कार्यवाही कर सकता हूँ ?
- यदि पहले तीन बार आ चुका है और कोई कार्यवाही नहीं कर सकता तो यह लूप है और यदि ऐसा नहीं है तो यह लूप नहीं संकेत हो सकता है।

यदि हाँ तो यह संकेत है।

अगर मै असफल हो गया तो ? – **चक्र**

अब मुझे अगले एक घंटे के लिए पढ़ाई करनी चाहिए – **संकेत**

जब आप विचार की पहचान करना सीख जाएँ तब ही आप उलझे हुए जीवन को आसानी से सुलझा सकते हैं।

असल में परेशानी है कार्य करने पर जब आप सोचते हैं कि इस कार्य का परिणाम तो दिखाई पड़ता ही नहीं है, लेकिन यह भूल जाते हैं बदलाव जो महत्वपूर्ण होते हैं वो इतने धीमे होते हैं कि दिखाई नहीं पड़ते।

आप देखिए ना, कोई बच्चा सोता हो और वह जब सुबह उठे तो यह दिखाई पड़े अरे इसकी कल लंबाई थी 2 फुट और आज तो 5 फुट हो गई, आप आँगन मेंआज पौधा लगाते हैं और आप जैसे ही अगले दिन उठकर देखते हैं तो पाते हैं उस पर फल आ गए हैं, और वह पौधा अब बड़ा वृक्ष बन चुका है।

आप सोच रहे होंगे कैसी अनर्गल बात कह रहा हूँ मै, लेकिन क्या हम एक साथ सभी समाधान के लिए सोचकर कुछ ऐसा ही नहीं कर रहे होते भला ?

जैसे किसी बीज को वृक्ष बनने में समय लगता है, एक बच्चे को अनुभव करके वयस्क बनने में समय लगता है, ऐसे ही समय लगता है कुछ बेहतर होने में।

“ हमें चाहिए कि समय की मांग पूरी करें, जिसको जितना समय लगता है उसे लेने दें ताकि विकास पूर्ण हो सके यह कुछ वैसा ही है जैसे 9 माह से पहले जन्म होने पर बच्चा और माँ दोनों असुरक्षित होते हैं ”

अध्याय 3 का सार

- बिना जागरूकता के विचार सपनों की तरह निरर्थक और भ्रमपूर्ण होते हैं।
- जैसे सपने से हम डर जाते हैं वैसे ही बहुत बार हम उन विचारों से भयभीत होते रहते हैं जिनका कोई अस्तित्व ही नहीं होता।
- हम भी विचारों के द्वारा समाधान ऐसे ही निकालते हैं जैसे कुत्ता हड्डी से खून चूस रहा होता है।
- दिमाग भ्रम पैदा कर देता है कि आप विचार करके समाधान कर रहे हैं लेकिन वास्तव में सिर्फ विचार दुष्चक्र में घुमाता रहता है।
- छोटे – छोटे बहाने जैसे 2 मिनट के लिए फोन चलाना हमारे समय, अवसर और जीवन को नष्ट कर देते हैं।
- जब कोई विचार बार बार दोहराया जाए तो समझना यह मानसिक चक्र है, ना की कोई समाधान।
- विचार का बार - बार लौटना और उस पर कोई ठोस कार्य संभव ना हो तो वह विचार का भ्रम है।
- परिवर्तन अक्सर धीमा होता है इसलिए बहुत बार हम उसे नकार देते हैं।
- जैसे बीज को वृक्ष बनने में समय लगता है वैसे ही आपको थोड़ा धैर्य रखना होगा मानसिक सुधार के लिए।

अध्याय 4

ओवरथिंकिंग की संरचना

जब भी दिमाग ज्यादा सोचता है तो यह कुछ इस प्रकार होता है।

संदेह – क्या सच में ऐसा हुआ?

अतीत – काश मै ऐसा कर पाता।

पूर्वाभ्यास – यदि ऐसा होगा तो मै यह करूंगा।

भविष्यवाणी – मुझे लगता है वह मुझे गलत ही समझेगा।

ज्यादातर दिमाग इसी श्रंखला में विचार के जाल में फस जाता है यह संदेह करता है, अतीत में उलझा रह सकता है, पूर्वाभ्यास या फिर भविष्यवाणी में अटक कर रह जाता है।

जब हम वर्तमान में जीते हैं तो उस समय मन नहीं होता, (मन का मतलब है विचार जो आज में नहीं बल्कि बीते कल और आने वाले कल में जीता है) क्योंकि मन हमेशा उक्त जो हमने साझा किए हैं उन्ही में उलझ कर रहता है, यह कुछ ऐसा ही है जैसे अग्नि का स्वभाव है जलाना, पानी का स्वभाव है शीतलता

देना, सूर्य जहां है वहाँ प्रकाश होगा ही वैसे ही जहां मन होगा वहाँ भटकाव होगा, यही है मन का स्वभाव।

“ मन मनुष्य को वहाँ तक ले जाने की क्षमता रखता है जहां उसने कल्पना भी नहीं की होती, जो सपने कभी देखे गए थे उन्हे भी पाया जा सकता है ,बशर्ते मन अपने वश में हो ”

संदेह –

- क्या वह मुझसे दूर भाग रहा है ?
- शायद मैंने कुछ गलत कर दिया है।
- उसके बोलने का तरीका थोड़ा गलत था – या मुझे ही लगा ?
- अब लगता है उसका स्वभाव मेरे लिए ठीक नहीं है।

यह वह स्थिति है जब दिमाग में पूर्ण रूप से संदेह भर जाते है, उस समय हम उस चीज को बना लेते हैं जो वास्तव में अस्तित्व में ही नहीं है, जैसे कोई मानता हो भूत होते हैं और वह अंधेरे में जा रहा हो और मन में भय हो, कहीं कोई मिल ना जाए और उस समय आपको कोई कपड़ा टंगा हुआ दिख जाए तो वह भी यह प्रतीत करा देगा जैसे वास्तव में कोई खड़ा हुआ है।

यह अक्सर रिश्तों में भी होता है जब आपका साथी फोन उठाने में देरी कर दे या फिर घर समय से ना पँहुच पाए, आपको पर्याप्त समय ना दे पाए तब हमें यह प्रतीत हो सकता है कि उसके जीवन में कोई आ गया है, अब वह मुझे छोड़ना चाहता है, अब वह बदल गया है इत्यादि।

जब हम नजदीक से निरीक्षण करेंगे तो पाएंगे ज्यादातर रिश्ते उस बात से टूट जाते हैं जो असल में हुई ही नहीं थी।

ऐसे ही हम भरोसे से भर नहीं पाते उस समय जब हमे सबसे ज्यादा जरूरत होती है विश्वास की, हम किसी इंटरव्यू के लिए जाते हों और उस समय हमें अपने ऊपर संदेह होने लगता है कि क्या मै यह सब कर पाऊँगा ? कहीं मै असफल ना हो जाऊ, कहीं सब मेरे हाथ से फिसल ना जाए इत्यादि और इसी कारण फिर नकारात्मकता हमें घेर लेती है जिस कारण हम कुछ कर नहीं पाते ।

"यह सोच नहीं है यह एक संदेह का जाल है जो आपको विश्वास से दूर कर देता है"

अतीत –

- मै तब थोड़ी मेहनत ज्यादा कर लेता तो ठीक रहता ।
- जब उसने मुझे अमुक बात कही तो मुझे भी यह कहना चाहिए था ।
- मेरा तो जीवन बर्बाद हो गया ।

यह स्थिति तब पैदा होती है जब हम अपने अनुसार कार्य नहीं कर पाते या कहूँ जो सपने हमने सजाए थे उन्हें हम प्राप्त नहीं कर पाते तब ये सब विचार आपको अपने आगोश में भर लेते हैं, यह उस स्थिति में भी पनप जाते हैं जब आपका किसी से झगड़ा हुआ हो और आप उस समय अनुमान लगाने लगते हैं, मै यह भी कह सकता था और यह भी कर सकता था लेकिन नहीं कर पाते ।

यह विचार हमें वर्तमान से बहुत दूर लेकर चला जाता है, यह वर्तमान को भी अतीत बना देता है । जिस क्षण का उपयोग करके हम वर्तमान को सुधार सकते थे उसी क्षण को हम अतीत का दुख मनाने में नष्ट कर देते हैं ।

पूर्वाभ्यास –

- यदि वो ऐसा बोलेगा तो मै क्या कहूँगा ?

- यदि उन्होंने मेरा सामना किया तो मै ऐसे जवाब दूंगा।
- मुझे क्या सटीक शब्द बोलने होंगे।

यह पूर्ण रूप से काल्पनिक है, यहाँ हम उस चीज से तनाव ले लेते हैं जो अभी हुआ ही नहीं है।

सोचो आप अपने जीवन साथी के साथ बैठे हो, महत्वपूर्ण पल आप उनके साथ व्यतीत कर रहे हो और आपके दिमाग में विचार आए कि तब क्या होगा जब जीवन साथी नहीं होगा।

आप कहीं जा रहे हैं और सोच रहे हैं यदि उसने कुछ कहा तो मै यह जवाब दूंगा, यदि वहाँ कुछ हुआ तो मै भी यह कर दूंगा इत्यादि।

यहाँ पर एक काल्पनिक कहानी दिमागी तौर पर तैयार हो जाती है, जो वास्तविक नहीं होता वहाँ भी विचार उस घटना को तैयार कर लेते हैं, आप अपनी ऊर्जा को वहाँ व्यय कर देते हैं जहां पर सत्य कुछ होता ही नहीं।

पूर्वानुमान –

- मुझे लगता है रिजल्ट खराब होगा।
- पक्का कल तक कुछ गलत होगा।
- वह मुझे इज्जत नहीं देगा।

यह वह स्तर है जब हम अपने डर को अनुमान में बदल देते हैं और जो नहीं हुआ है अभी उसे सोच सोच कर वही महसूस करते हैं जो वास्तव में घटना के घट जाने पर होता है।

ध्यान रखना ओवरथिंकिंग एक बौद्धिक हस्तमैथुन है, यह सभी तरह से आपको खत्म करता है।

“कृष्णमूर्ति कहते हैं, ध्यान रखना दिमाग हमेशा कहता है कुछ तो करो और इसी से हमें अपने ट्रैप में फसा लेता है, ध्यान रखना जब दिमाग विचार से मुक्त हो जाता है, सच्ची शांति तभी आती है ”

“ देखो ना जीवन का एक पल का नहीं पता, प्रकृति नें कितना प्यारा रूप दिया, कितना अद्भुत दिमाग दिया जिसका उपयोग कर हम आकाश को छू सकते हैं, हाथ दिए जिनसे सबकी मदद कर सकते हैं, हृदय दिया जिसमे सबके लिए प्रेम की सरिता के साथ जीवन जी सकते हैं लेकिन कैसे नष्ट हो रहा है जीवन, उन पलों को सोचने में जिनका असल में कोई अर्थ नहीं ”

अध्याय 4 का सार

- ओवरथिंकिंग संरचना मुख्य रूप से चार चरणों में कार्य करती है **संदेह, अतीत, पूर्वाभ्यास और पूर्वानुमान**।
- मन वर्तमान में टिकना नहीं जानता, **जहां मन होगा वहाँ भटकाव जरूर होगा**।
- रिश्तों और आत्म – विश्वास का सबसे बड़ा विनाश **संदेह से शुरू होता है**।
- अधिकतर हम उन चीजों से परेशान होते हैं **जो कभी हुई ही नहीं**।
- "काश ऐसा किया होता" **जैसे विचार वर्तमान को भी अतीत में बदल देते हैं**।
- अतीत में फसकर हम उस पल को भी खो देते हैं **जिसका उपयोग करके हम वर्तमान को भी सुधार सकते थे**।
- हम उस पीड़ा को जी लेते हैं **जो कभी घटी ही नहीं**।
- ओवरथिंकिंग वास्तव में बुद्धि का दुरुपयोग है – **यह समाधान नहीं, क्षय पैदा करती है**।
- जब इस संरचना को पहचान लिया जाता है, **तभी इससे बाहर निकला जा सकता है**।

अभ्यास

पहले अध्याय में हमने चर्चा की थी कि विचार को देखना है, जो जैसा विचार आ रहा है उस विचार को चलने दें, आप बस विचार को साक्षी भाव से देखते रहें।

" अब जानेंगे विचार को एक फ़िल्टर के साथ देखना है "

1. फिर से आँखें बंद करेंगे और विचार आएंगे उनके लिए अब प्रश्न उठाइए,

" ये विचार मुझे क्या कार्य करने के लिए प्रेरित कर रहा हैं ? "

ये प्रश्न आपको एक कदम आगे लेकर जाएगा और अगले पायदान पर पँहुचा देगा, यदि नहीं लेकर जाता तो विचार को सिर्फ देखो और छोड़ दो, यदि दिख रहा है तो तुरंत उसे लिखो।

2. प्रत्येक शाम अपने आप से पूछो, आज मैंने अपने विचार को कहाँ लूप (चक्र) में फँसने दिया है ?

और किस विचार को मुझे कंट्रोल करना चाहिए था और किस विचार पर एक्शन लेनें की जरूरत थी।

अपने सभी विचार यहाँ पर लिखें

…………………………………………………………………

…………………………………………………………………

…………………………………………………………………

…………………………………………………………………

…………………………………………………………………

…………………………………………………………………

ध्यान रखना प्रत्येक विचार हमारी मदद नहीं करता, कुछ विचार हमें केवल दौड़ा रहे होते हैं।

“सब युद्ध तुझमें है अर्जुन आँखें खोल और देख सबसे बड़ा युद्ध बाहर नहीं भीतर चल रहा है, तेरे काँपते हाथों से गाँडीव छूट जा रहा है पहले खुद को साध, खुद के साधने से पाएगा बाहरी संसार अपने आप सध गया है ”

अध्याय 5

बुद्धिमत्ता

“मन एक सुंदर सेवक है, लेकिन एक खतरनाक मालिक”

- आचार्य रजनीश

हमारे पास आंखे हैं जिनसे हम जो चाहे देख सकते हैं ,

हमारे पास कान होते हैं जिनसे हम जो चाहे सुन सकते हैं, हमारे पास हाथ होते हैं जिनसे हम जो चाहे कर सकते हैं,

हमारे पास पैर होते हैं जिनसे हम जहां चाहे जा सकते हैं।

लेकिन हमारे पास दिमाग होता है जो हमसे जो चाहे करा सकता है, सही है ना?

आप सोचिए ना.... जैसे हमारे शरीर के सभी अंग होते हैं, ऐसे ही दिमाग भी तो एक अंग ही है, लेकिन दिमाग हमे चलाता है, जो चाहे वह करा लेता है।

ये मुझे कुछ ऐसा लगता है, हम कहीं बाहर से अपने घर आ रहे हों और पैर घर की तरफ ना जाकर कहीं दूसरी जगह चल देते हैं।

हम चाहते हैं हाथों से खाना खा लेना लेकिन वही हाथ खाने की जगह उसे फेंकने लगते हैं, आप आँखों से सड़क पर देखना चाहते हैं लेकिन आँखें घूम जाती हैं और दूसरी जगह देखने लगती हैं, कुछ ऐसा ही महसूस होता है दिमाग के साथ हमे।

देखिए ना, हम चाहते हैं ध्यान से किसी कार्य को करना लेकिन हम वहाँ ध्यान दे ही नहीं पाते और भटक जाते हैं ,

असल में यह बस इस लिए होता है क्योंकि हम मन को अपने ऊपर हावी होने देते हैं, उसे अपना मालिक बना लेते हैं लेकिन यहाँ ध्यान रखो आपको अगले **21 दिन के लिए दिमाग के साथ एक नौकर की तरह व्यवहार करना होगा** जैसे दिमाग आपका नौकर है **।**

सोचो तुम्हारे अंदर से आवाज आए " वो मुझे नजरअंदाज कर रहा है "

अब आपके पास दो रास्ते हैं –

1 – उस विचार के साथ बहाव में बह जाओ।

2 – उसे एक नौकर के जैसे देखकर उससे पूछो, तू किस आधार पर यह बोल रहा है ?

मै यहाँ आपको यह सलाह देना चाहूँगा कि आप एक अशिष्ट/ असभ्य मालिक की तरह बन जाएँ, ऐसे मालिक बनें जो नौकर पर शक करता हो, जो नौकर पर एक दम भरोसा ना करता हो, नौकर की हर बात पर सबूत की मांग करता हो, जो नौकर से छानबीन भरे प्रश्न पूछता हो।

मै बस इतना कहना चाहता हूँ आप मन के किसी भी विचार को तुरंत गंभीरता से मत लो, ऐसे व्यवहार करो जैसे आपके आस पास कुछ ऐसे व्यक्ति हों जो दिमागी संतुलन खो चुके हों, जब वो आपको कुछ सलाह दें तो उसको सुन

कर तुरंत कार्य करने से बचें, प्रश्न उठाएँ और उस विचार का बहुत अच्छे से निरीक्षण करें।

"ध्यान रखो आप नौकर नहीं हो"

"बिना मूल्यांकन किए देखने की क्षमता बुद्धिमत्ता का उच्चतम रूप है" - कृष्णमूर्ति

बात समझने का प्रयास करें, यहां कृष्णमूर्ति कह रहे हैं जब हमारे अंदर विचार जन्म लेते हैं, फिर वहाँ मूल्यांकन शुरू हो जाता है जैसे ; यह ठीक है, यह गलत है, यह अच्छा नहीं है, यह कमजोर है, मै कमजोर हूँ, वो कुछ कहेगा तो मै भी जवाब दे दूंगा।

इसी के लिए कृष्णमूर्ति कह रहे हैं अगर विचार को आप बिना मूल्यांकन किए देख लेते हैं तो आपकी सबसे बड़ी उपलब्धि होगी, यही सबसे बड़ी बुद्धिमत्ता होगी।

ध्यान रखो जब आप निरीक्षण करते हो और अपने मूल्यांकन या कहूँ अपने विचार उन पर नहीं थोपते तब वहाँ ओवरथिंकिंग खत्म होने लगती है और सच्चाई सामने आने लगती है, हमें समझना होगा कि निरीक्षण करना- भरोसा करना नहीं है, निरीक्षण का अर्थ है भरोसे और शक से अलग खड़े होकर देखना।

शायद यह कहना भी ठीक नहीं होगा, यह कहना भी गलत हो सकता है क्योंकि विश्वास ना करना भी एक तरह का विश्वास करना ही हुआ ना।

जहां ना विश्वास होता है और नाअविश्वास, तब वहाँ सिर्फ होना रह जाता है, तभी वहाँ निरीक्षण हो पाता है।

अध्याय 5 का सार

- मन एक उपयोगी साधन है, लेकिन जब यह हमारा **मालिक बन जाता है तो खतरनाक हो जाता है** ।
- शरीर के सभी अंग हमारे नियंत्रण में होते हैं, **लेकिन दिमाग अक्सर हमें अपने नियंत्रण में रखता है ।**
- कोई भी विचार आए तो **बिना प्रश्न किए उसे जाने ना दें**।
- विचार को तुरंत गंभीरता से लेना **मानसिक गुलामी की शुरुआत है ।**
- बुद्धिमत्ता का अभ्यास है – **प्रत्येक विचार से सबूत मांगना ।**
- जहां मूल्यांकन होता है, **वहाँ विचारों का झुंड नहीं होता है ।**
- निरीक्षण का अर्थ है – जानना, **मानना नहीं ।**
- मन को साधन बनाना ही, **मानसिक स्वतंत्रता की कुंजी है ।**
- ध्यान रखें**, आप मन नहीं हो** बल्कि मन आपके पास एक औजार है **जिसके उपयोग से आप जो चाहे कर सकते हैं ।**
- अगले 21 दिन तक मन को एक **पागल नौकर की तरह समझ कर व्यवहार करो ।**

अध्याय 6

मन के संस्कार

मै कभी सोचता हूँ कि कैसे जीवन में सब कार्य पुराने संस्कार के द्वारा करते हैं, हम एक शब्द सुनते हैं और उसे पुनः सुनते हैं, सुनते - सुनते इतने आदि हो जाते हैं कि जब उसका नाम सुनते हैं तभी वह दिमाग में कोंध जाता है, मैंने बचपन में नाम सुना विष्णु, जब पहली बार किसी ने पुकारा होगा तो पता नहीं चल पाया, बार – बार सुनने से आदि हो गए और समझ गए अमुक नाम मेरा ही है।

लेकिन जब बार बार वही शब्द सुनते हैं, उस शब्द के साथ हमें इंगित किया जाता है वही संस्कार बन जाते हैं।

हम यह मान लेते हैं जब यह शब्द कहा जाएगा तो यह मुझसे जुड़ा होगा, यह मेरा ही नाम होगा, ऐसे ही मै आपसे कहूँ घास को दिखाते हुए यह रंग सफेद है, लेकिन आप उस समय कह रहे होंगे कैसी अनर्गल बात कर रहा है, क्योंकि वास्तव में रंग तो हरा है ना, ऐसे ही मै आपसे कहूँ बालों का रंग लाल है तब आप हसेंगे और कहेंगे ये पागल हो गया है क्योंकि रंग तो काला है।

लेकिन आप देखते हैं जिसे हम सफेद रंग कहते हैं, वह किसी दूसरी प्रजाति के लिए लाल हो सकता है, ऐसे ही जिसे हमारे यहाँ जिसे सुंदर कहा जाता है उसे किसी दूसरी प्रजाति के लिए कुरूप कहा जा सकता है।

जैसे एक जनजाति है मुरसी जनजाति (Mursi Tribe) जो इथियोपिया के ओमो वैली क्षेत्र में पाई जाती है, मुरसी जनजाति की महिलाएं अपने निचले होंठ में एक बड़ा गोल छल्ला / प्लेट डाले रखती हैं, समय के साथ होंठ का आकार फैलता जाता है असल में वहाँ यह उनका मत है कि बड़े होंठ वाली महिला सुंदर होती है ऐसे ही दूसरी जनजाति में जिन महिलाओ के होंठ पतले होते हैं उन्हें सुंदर माना है।

आप देख रहे हैं सुंदर या कुरूप कोई है ही नहीं ये सब तो हमारी अवधारणाएँ हैं जिन्हें हम थोप देते हैं, जो शब्द हमें गाली लगते हैं वो किसी ने कहा कि ये शब्द जब कोई कहे तो क्रोध आना चाहिए, असल में बचपन से जान लिया बस कुछ अक्षरों का जोड़ यदि ऐसे हो तो गाली है अन्यथा सामान्य भाषा है, लेकिन ये भूल जाते हैं जैसे एक बच्च अनाम पैदा होता है उसे नाम हम ही तो देते हैं, वैसे ही कौन अच्छा है और कौन बुरा, कौन सा रंग कैसा है ये सब अवधारणाएँ हमें सीखा दी जाती हैं और हम ज्यादातर अपने संस्कार में जीते हैं जो अवधारणाओ का जोड़ है, हमारे भीतर यह भर दिया जाता है, किस चीज को कैसे देखना है। लेकिन सच्चाई से हम बहुत दूर निकल जाते हैं।

“ सत्य का ना कोई रंग है, ना रूप, ना स्वाद और ना ही कोई गंध, जब मनुष्य द्रष्टा भाव में ठहर जाता है तब सत्य प्रकट होता है और जो सत्य से अनभिज्ञ है वह हमेशा तनाव में जिएगा”

अपने संस्कारों को देखें :-

आप अभी मंदिर के सामने से जाते हों और सिर झुक जाए तो मन में एक विचार आना चाहिए क्या यह है संस्कार ?, जब आप चर्च के सामने से गुजरते हों तब सर झुक जाए, तभी सोचे क्या यह संस्कार है ? या सहज भीतर से उमंग है जो जानता है यहाँ कुछ है जिसके लिए खुद से सर झुक रहा है ध्यान रखना ज्यादातर ये सब हमें सिखाया गया है और ये सब अवधारणाएँ हमें उपहार में मिली हैं।

बचपन से हमें एक बहुत प्यारी प्रोग्रामिंग मिली है कि जब कोई हमसे पूछे कि कैसे हो तब एक दम हम जवाब देते हैं ठीक हूँ, यह औपचारिकता है, जहां भी निर्णय है वहाँ संस्कार हैं जो दूसरों ने दिए हैं, सबसे पहले शुरू करें बाहर से जब कोई चीज देखें तभी प्रश्न उठाएँ यह दिए हुए संस्कार हैं या स्वभाव, ये अवधारणा है, यह ऐसा ही हो यह कोई जरूरी नहीं है लेकिन ऐसा मेरा मानना है जो मै मान रहा हूँ या दूसरे नें मुझे ऐसा सिखाया है जिसके कारण मै ऐसा मान रहा हूँ।

आगे बढ़कर बाहर को विदा करें और भीतर झांकना शुरू करें, जो भी विचार उठे उसके साथ एक प्रश्न जोड़ दें क्या यह संस्कार द्वारा निर्मित हैं ? जैसे ही आप उस विचार को देखोगे तभी वह एकदम विदा हो जाएगा।

आपको याद होगा बचपन में हम चोर और पुलिस का खेल खेला करते थे, जिसमे हम पुलिस बनना चाहते थे, जो चोर हुआ करता था वह भागता था और हम उसे पकड़ने के लिए दौड़ लगाते थे।

मै आपसे कह रहा हूँ आपके उठने वाले विचार चोर की भूमिका निभा रहे हैं और आप पुलिस की लेकिन ध्यान रखें यहाँ ध्यान रखना है चोर को पकड़कर आपको निरीक्षण करना होगा बस इतना देखना है क्या यह अवधारणा है ? क्या यह संस्कार है ? जैसे ही आप इतना करेंगे तुरंत आपके विचार यह कहूँ

वह चोर गायब हो जाएगा, लेकिन ध्यान रखना है पुलिस यदि लापरवाह हो तो उसके क्षेत्र में चोरी और बाकी अपराध बढ़ जाते हैं, इस लिए आपको सजग रहना होना पूरी सजगता से कार्य करना होगा।

" मन ही सब कुछ है, आप जो सोचते हैं,

वही बन जाते हैं "- बुद्ध

बुद्ध यह कह रहे हैं जो आप सोचेंगे आप वैसे ही बन जाएंगे, लेकिन आपके पास प्रश्न होगा कि, मै सोचता हूँ आज मै मर जाऊंगा, आज मै राष्ट्रपति बन जाऊंगा, तब क्या ये सब सच हो जाएगा ?

यह बहुत बड़ी भ्रांति है इसके लिए ध्यान रखना होगा, एक नदी बहती है और आपसे मै कहूँ आपका पानी कितना है ? आप जितना पानी उस नदी से उठा लेते हैं, जितना पानी पी लेते हैं उतना आपका हो जाता है ठीक है ना ?

ऐसे ही विचारों की तरंग चलती हैं, विचारों की लहर आपके पास से होकर जाती है लेकिन सब आपकी नहीं होती, सिर्फ वो लहरें आपकी हो जाती हैं जिन्हें आप जकड़ लेते हैं, ध्यान रखना जो विचार आप पकड़ लोगे उनके द्वारा दिमाग रास्ते बना लेता है और वह संस्कार बन जाते हैं, फिर हम उनकी तरह कार्य करने लगते हैं और जैसा कार्य आप करेंगे वैसा ही आपका भविष्य होगा ।

यदि विचार भय, तुलना और ईर्ष्या के हैं तो जीवन उसी दिशा में चल निकलेगा, फिर आप वही बन जाते हैं।

बुद्ध कह रहे हैं विचार एक बीज की तरह है जिसे आप आज बो दोगे वही कल वृक्ष का रूप लेगा, ज्यादातर हम अपनी बगिया में घाँस, फूँस, कूड़ा – कर्कट बोकर रखते हैं इसी लिए जीवन हमें नीरस दिखलाई पड़ता है।

जैसे एक समझदार माली अपने बाग में फालतू की चीजे नहीं होने देता वैसे ही हमें अपने दिमाग का ख्याल रखना होगा अन्यथा सब नष्ट हो जाएगा – पथ भ्रष्ट हो जाएगा।

बुद्ध का कथन "मन ही सब कुछ है" इसका अर्थ यह नहीं कि हर विचार सत्य बन जाएगा, यह जादू नहीं है।

अभ्यास

पहले दो अभ्यास जो हमने जाने थे उन्हें हम जारी रखेंगे, बस थोड़ा और जोड़ लेंगे, जो हमने अध्याय 6 में साझा किया उसे भी अभ्यास में अब जोड़ देंगे।

1 – आँखें बंद करके शुरू करेंगे और अंत में अपनी दिनचर्या में शामिल कर लेंगे, बैठकर जो विचार आएँ, उनका निरीक्षण करना है, क्या ये प्रोग्रामिंग के आधार पर है या नए हैं, जैसे ही आप यह निरीक्षण करेंगे तुरंत उनपर आपका नियंत्रण हो जाएगा।

2 – उसके बाद लिखना है कि यह विचार उठा कहाँ से है जैसे आपने कोई अच्छी चीज देखी, या कोई अचानक बुरी चीज देख ली तो उसे निरीक्षण करें, वहाँ आप यह जांच करें, जिसे मै अच्छा या बुरा कह रहा हूँ, वह मैंने कहाँ से जाना है ? मैंने किससे सीखा कि यह अच्छा या बुरा है।

3 – जब तक यह ना जान लिया जाए कि विचार आखिर आया कहाँ से है तब तक उसे जाने ना दें, अर्थात उनका पूर्ण रूप से निरीक्षण करें।

ये सब अभ्यास की बातें सुनकर ऐसा महसूस हो सकता है कि इतना कुछ मै आखिर करूंगा कैसे ? इसमे तो बहुत समय लगेगा लेकिन ध्यान रखें यह सब काम क्षणिक हैं, एक पल में यह देखा जा सकता है कि विचार उठा और उसी के साथ यह भी बहुत आसानी से जाना जा सकता है कि यह संस्कार से उठा है या नया है, असल में ये सब अभ्यास से ही पता चल पाएगा।

मै आपसे सिर्फ 21 दिन के लिए कह रहा हूँ, सिर्फ 21 दिन दिमाग पर मेहनत कर लीजिए चलते – फिरते, काम करते हुए, अच्छे से विचार को जानो, कोई भी विचार बिना निरीक्षण के जाना नहीं चाहिए, तुम देखना 21 दिन बाद एक नई सुबह होगी जो कि बेहद शांत और खूबसूरत होगी, जहां मोर नृत्य कर रहे होंगे और कोयल गीत गा रही होगी।

“ कोई भी विचार ऐसा नहीं होगा जिससे तुम्हें परेशानी हो रही होगी ”

जो भी विचार आयें और निर्णय करने के बाद कि विचार नें कहाँ से जन्म लिया है उसे अपनी डायरी में लिखें।

अध्याय 6 का सार

- मनुष्य का अधिकतर जीवन **पुरानी प्रोग्रामिंग और संस्कारों** के आधार पर चलता है।
- शब्दों को बार - बार सुनने से वे **हमारी पहचान का हिस्सा बन जाते है।**
- नाम, रंग, सुन्दर – कुरूप, अच्छा – बुरा ये सब **वास्तविक सत्य नहीं हैं बल्कि सिखाई गई अवधारणाएँ हैं।**
- एक ही वस्तु या गुण अलग – अलग संसकृत्यों में **पूरी तरह से भिन्न अर्थ रख सकता है।**
- जहां भी बिना सोचे प्रतिक्रिया होती है **वहाँ संस्कार सक्रिय होते हैं।**
- असली कार्य बाहर नहीं, **बल्कि भीतर झाँकने से शुरू होता है।**
- यदि सजगता ना हो तो **मन में चोरी, भ्रम और स्वचालित प्रतिक्रियाँ बढ़ जाती हैं।**
- विचार नदी की तरह हैं, **सब विचार आपके नहीं हैं।**
- जैसा व्यवहार, वैसा ही भविष्य – **संस्कार ही दिशा तय करते हैं।**
- विचार बीज है, **जो आज बो दोगे वही कल उगेगा।**
- बुद्धिमत्ता यह है कि **मन की बगिया की निरंतर देख रेख की जाए।**
- संस्कार देखे जा सकते हैं, बदले जा सकते हैं – **लेकिन तभी, जब उन्हे पहचाना जा सके।**

अध्याय 7
भीतर का संवाद

"मन कोई एक चीज नहीं है, यह आवाजों का एक मैदान है" - सिगमन फ्रायड

हमारे अंदर दो आवाजें चलती रहती हैं, एक कहती है - कर लो, दूसरी कहती है, कुछ हो गया तो ?

हमारा दिमाग खुद से बातें करता रहता है, एक कुछ ऐसा है जहां मन ही जज की भूमिका निभाता है और अपराधी की भी, खुद ही प्रश्न करके, खुद ही जवाब दे देता है।

यह ओवरथिंकिंग का मुख्य पहलू शुरू हो जाता है, जिसे आंतरिक संघर्ष कहते हैं, हमें यह समझना होगा कि जब तक भीतर का युद्ध शांत नहीं होगा तब तक ना तो, शांति मिलेगी और ना ही स्पष्टता। जब यह भ्रांति जन्म लेती है तब यह हमें आशाहीन कर देती है, हमें भ्रम महसूस होता है और लगता है जैसे हमारी शक्ति को किसी ने खींच लिया हो।

"बंदर – मन एक डाल से दूसरी डाल पर कूदता रहता है, शांति तब आती है जब उस बंदर को देखा जाए लेकिन उसे भोजन ना दिया जाए।" - जेन बोद्ध धर्म

दिमाग भी उस बंदर की तरह है जो एक डाल से दूसरी डाल पर कूदता रहता है, जब तक उसे यह लग रहा है की इस वृक्ष पर कुछ खाने के लिए है तब तक वह वहीं इधर से उधर कूदता रहेगा।

आपने महसूस भी किया होगा, आज हमारा मन है कि यह काम करें, जैसे आज हमने व्यापार मे जाने के लिए सोचा और कल हमारा मन होता है, चलो नौकरी कर लेते हैं – परसों दूसरी नौकरी और फिर व्यापार ऐसे ही मन बस भटकता रहता है।

यह अकसर इस लिए होता है क्योंकि हम दिमाग के मालिक नहीं बन पाते बल्कि मन को अपना करता - धरता बना लेते हैं।

कई बार हम इस मन के द्वारा ऐसे प्रश्नों में उलझ जाते हैं जैसे ईश्वर क्या है ?, आत्मा क्या है ? क्या पुनर्जन्म होता है ? परमात्मा कहाँ मिलता है ? जीवन में हम ऐसे प्रश्न को लेकर बैठ जाते हैं जिनका यदि समाधान भी हो जाए तब भी हमें कुछ नहीं मिलेगा,

दिमाग संतुष्ट है ऐसा हमें प्रतीत होने लगता है यह ऐसे प्रश्न को जानकर एक भ्रम पैदा करता है और वास्तविकता से कभी मिलने नहीं देता,

" जब हमारा मन हमें व्यस्त रखता है वो भी बिना किसी परिणाम के तो समझें वो तुमसे खेल रहा है "

इस ट्रैप को तोड़ने के लिए तीन तरह से आप चल सकते हैं।

1 – **उस ट्रैप को नाम दें :-**

अब मेरा मन मुझे भय के आधार पर ट्रैप में डाल रहा है।

2 – **ट्रैप में बाधा डालें :-**

खुद से बोलो – मै इस खेल का खिलाड़ी हूँ, मै इस खेल को खेल रहा हूँ

3- **वापस लौट आओ :-**

10 गहरी स्वाँस लो।

नंगे पैर घूमो।

ठंडे पानी के छींटे मुंह पर लगाएँ।

ये सब तुम्हें प्रकृति से जोड़ता है, नर्वस सिस्टम रेसेट करता है और ओवरथिंकिंग से बाहर लाता है।

अध्याय 7 का सार

- मन कोई इकाई नहीं है, बल्कि कई आवाजों का मैदान होता है ।
- मन स्वयं ही जज भी बन जाता है और अपराधी भी, प्रश्न भी वही करता है और उत्तर भी वही देता है।
- यही आंतरिक संवाद, ओवरथिंकिंग का मूल कारण बनता है।
- भीतर का यह संवाद शांत हुए बिना स्पष्टता और शांति नहीं मिल सकती।
- मन उस बंदर की तरह है जो एक डाल से दूसरी डाल पर कूदता रहता है।
- जब मन बिना परिणाम के व्यस्त रखे तो समझना चाहिए कि वह हमें उलझा रहा है।
- जब शरीर वर्तमान में लौटता है, तब मन स्वतः शांत होने लगता है।

अध्याय 8
दुनिया कैसी है ?

“चित्त की जैसी चेतना, फल वैसा ही होए,
दुर्मन का फल दुख, सुखद सुमन का होए। ”

क्या आपने कभी बिना मूल्यांकन के सोचा ? यह जो झुंझलाहट है, यह जो सब जगह निराशा दिखलाई पड़ती है यह वास्तव में है भी ? या बस हमें लग रही है ? मै आपसे कहूँ आप कल जब घर से निकले थे तब आपकी गाड़ी किसी दूसरे की गाड़ी से टकरा गई थी, आप तब मुस्कुरा कर चले गए थे।

अगले दिन आप घर से निकलते हैं फिर दोबारा से आपकी गाड़ी किसी की गाड़ी से टकरा जाती है लेकिन आज गाली देने लगते हैं, आप खूब क्रोध से भर जाते हैं, यहाँ आप ध्यान से देखें घटना बिल्कुल एक जैसी हैं लेकिन दोनों समान घटनाओ पर, प्रतिक्रिया बिल्कुल विपरीत हैं, सोचा ऐसा क्यों ?

जब आप कल घर से निकले थे तब शायद कोई अच्छी खबर आपने सुनी होगी, आपका झगड़ा आपकी पत्नी से नहीं हुआ होगा इस लिए गाड़ी टकराने पर आपने सोचा कोई बात नहीं सड़क पर गाड़ी चलेगी तो इतना तो होता रहेगा ही, लेकिन अगले दिन जब आप घर से बाहर निकलते हैं तब आप फिर से

उसी घटना पर विपरीत प्रतिक्रिया इस लिए देते हैं क्योंकि शायद जब आप आज घर से निकले तो कुछ नुकसान हो गया हो, आपका झगड़ा आपकी पत्नी से हो गया, या फिर ये भी संभव है कि आपकी प्रेमिका ने आपकी पिटाई कर दी हो।

कुछ भी संभव हो सकता है, संभव चाहे कुछ भी हो लेकिन आपको यहाँ एक बात का ख्याल रखना है ध्यान से देखने पर आप पाओगे बाहर आपको निराशा तभी दिखाई पड़ेगी जब तुम भीतर से टूटे हुए हो, यह कुछ ऐसा है जब किसी घर में शादी होती है तब चाँद को देखने पर लगता है, जैसे वह मुस्कुरा रहा हो, चाँद तुम्हें खूबसूरत लगता है जब आप प्रेमिका के संग हाथ में हाथ डाल कर बैठे हों, शीतल हवा तुम्हें स्पर्श करते हुए तुम प्रेमिका के बाल संवरों और मीठी – मीठी बातें करो तब तो तुम्हें ऐसा लगता है जैसे चाँद मुस्कुरा रहा है और अपनी शीतलता तुम तक तुम्हारे मिलन के उपहार के रूप में दे रहा है।

लेकिन जब आप परेशान होते हैं, तब ऐसा लगता है जैसे यह चाँद आज कुछ उदास है, इसने अपनी शीतलता को खो दिया है, प्रतीत होता है कि चाँद भी रो रहा है।

ध्यान रखना बाहर वही प्रक्षेपण हो रहा है जो भीतर जन्म ले रहा है, आपने सुना ही होगा **"जैसी दृष्टि - वैसी सृष्टि"** जैसा इस संसार को हम देखना चाहते हैं वैसा ही हम देख पाते हैं, ख्याल रखना निराशा बाहर नहीं है, संसार नीरस नहीं है बल्कि नीरसता भीतर जन्म ले रही है तभी तो बाहर प्रक्षेपित हो रही है, यदि बाहर कि दुनिया को जीतना है तो सबसे पहले भीतर को जीतना होगा।

हम घर से झुंझलाहट लेकर निकलते हैं और बाहर किसी पर उसे उतार देते हैं, यह कुछ ऐसा ही होता जैसे चोरी किसी दूसरे ने की हो और सजा पुलिस आपको दे डाले, आप सोचेंगे कैसी दुष्टता है लेकिन ध्यान देना हम भी बहुत

बार ऐसी ही दुष्टता करते रहते हैं, क्रोध जन्म लेता है भीतर और बाहर किसी पर उसे उतार देते हैं, भूल जाते हैं जहां से यह बना है उसे वहीं समाप्त कर देते तो शायद दुनिया आज कुछ ओर होती।

हम जीवन भर बोझ ढोते रहते हैं, किसी ने कुछ कह दिया उसे सोचते रहते हैं जबकि जब कहा था बात वहीं समाप्त हो गई थी, यह एक वृत की भांति घूमता रहता है, आपने किसी से कहा, उसने किसी दूसरे से कहा, फिर ऐसे ही आगे बढ़ता रहता है यह सब और सब जगह फैल जाता है।

ध्यान रखना दिमाग देखता नहीं,
यह तो प्रक्षेपण करता है

"बुद्ध ने शांति पाने को संसार छोड़ दिया और सिकंदर ने शांति के पूरी दुनिया को जीतना चाहा बस फर्क ये रहा कि एक को मरने से पहले दिख गया जीवन बाहर से नहीं भीतर से चलता है दूसरे को मरते समय पता चला कि सब व्यर्थ रहा जीवन"

अध्याय 8 का सार

- संसार को जैसा हम देखते हैं, वह वैसा होता नहीं है – **हमारी चेतना उसे वैसा बना देती है।**
- बाहरी दुनिया का अनुभव वास्तव में **भीतरी मनः स्तिथि का प्रतिबिंब है।**
- जब भीतर प्रसन्नता होती है, **तब कठिन घटना भी हल्की प्रतीत होती है।**
- जब भीतर तनाव होता है, तब **छोटी घटना भी भारी प्रतीत होती है।**
- निराशा संसार में नहीं **बल्कि भीतर जन्म लेती है।**
- जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि – हम संसार को अपनी **मानसिक अवस्था के चशमें से देखा करते हैं।**
- बहुत बार हम घर की झुंझलाहट **बाहर निर्दोष लोगों पर उतार देते हैं।**
- जो घटना समाप्त हो चुकी है, **मन उसे विचारों के चक्र में जीवित रखता है।**
- हम पुरानी बातों, शब्दों और घटनाओ का **मानसिक बोझ जीवन भर ढोते रहते हैं।**

आध्याय 9
स्वयं का बोझ

“गर्व किया सो नर हारा, विनम्र हुआ सो जीत,
कहै कबीर सुनो भाई साधो, यही प्रेम की रीत।”

बहुत बार हम ऐसे लोगों को देखते हैं जो कहते है, मेरे पास इतना पैसा है, मुझमे इतना बल है, मुझसे ज्यादा सुंदर शायद ही कोई सुंदर हो, ऐसे अहंकार बहुत सुगमता से समझा जा सकता है लेकिन मैंने इतना त्याग कर दिया, मैंने इतनी साधना की है, मैंने इतनी तपस्या की है, मैंने इतने ध्यान सत्र किए हैं, मैंने इतने भंडारे लगाए हैं।

ये वो सूक्ष्म अहंकार हैं जो दबे पैर हमारे मन में अपना घर बना लेता है, अहंकार जब मन में बैठ जाता है तब हम पाते हैं, हम जिस क्षेत्र में भी देखते हैं तो खुद को श्रेष्ठ पाते हैं, यह खुद को श्रेष्ठ समझना ही अहंकार है, और ध्यान रखना कड़ियाँ जुड़ी हुई होती हैं, जब आप कहीं खड़े हुए हैं और पास से कोई आपको नजरअंदाज करता हुआ निकल जाए तब जो भावनाएँ जन्म लेती हैं की मुझे नजरअंदाज कर दिया भला, इतनी हिम्मत कैसे हो गई यह जो भाव है, अहंकार का ही भाव है, जब कहीं छोटा महसूस हो तब जानना चाहिए यह जो छोटापन

लग रहा है, इसका कारण यही है छोटा लग ही इस लिए रहा है क्योंकि हमने खुद को मन में बहुत बड़ा मान लिया हैं।

" ज्ञान बढ़ने से बुद्धि आती है, लेकिन अहंकार घटने से समझ आती है, अहंकार चिल्लाता है "मुझे देखो" लेकिन आत्मज्ञान फुसफुसाता है "खुद को देखो"

जब आपका झगड़ा किसी से हो जाता है तब अहम आहत होता है, मै ही उससे क्यों बात करू?, उसे जरूरत होगी तो अपने आप मेरे पास आएगा, जब वो झुकने को राजी नहीं है तो मै ही भला क्यों झुकूँ आदि

कैसे दूर हो ये अहम :- अहंकार एक अंदर की गांठ है, और ध्यान रखना इससे लड़कर मुक्त नहीं हुआ जा सकता, यदि इसकी पकड़ को ढीला करना है तो इसे समझना होगा, जैसे - जैसे इसे आप समझना शुरू करेंगे वैसे – वैसे इसकी पकड़ खुद से ढीली होनी शुरू हो जाती हैं।

" ध्यान रखो अहंकार कोई चीज नहीं है जिसे हाथ से रखकर छोड़ सकें बल्कि मन की वह अवस्था है जिसे निरीक्षण कर ही छोड़ा जा सकता है।"

अहंकार एक मानसिक कहानी है, जिसे हम खुद के लिए ही निर्माण कर लेते हैं, जो जोड़ है - नाम + पहचान + उपलब्धि + विचार = " मैं "

जब नाम, पहचान, उपलब्धि, विचार जुडते हैं तब अहंकार जन्म लेता है, यहाँ छोड़ने की जब बात होती है तो इसका अर्थ है, अपनी ही बनाई हुई कहानी की पकड़ ढीली करना। हम अहंकार को पकड़े रहना चाहते हैं, हम उसे छोड़ने में घबराते हैं क्योंकि अहंकार हमें तीन चीजे देता है।

- महत्व
- सुरक्षा

- पहचान

जब ये सब गिरते हैं तो भय लगता है क्योंकि जब हम इन सबको छोड़ते हैं तब एक प्रश्न खड़ा होता है – **“ मै कौन हूँ ?”**

और हम इस प्रश्न से बहुत घबराते हैं, कहीं मै खो गया तो ? कहीं पहचान खत्म हो गई तो ? कहीं सच्चाई सबके सामने आ गई तो ? ऐसे अनेक प्रश्न हमारे जहन में घूमते हैं, हम भयभीत हैं, हमने बचपन से सिर्फ अहम को पुष्ट किया है, हम नहीं जान पाते झुकने से भी जीवन बेहतर हो सकता है, हमने सिर्फ दूसरे को जीतना सीखा है, कभी प्रेम नहीं सीख पाए। हम पहचान से लिप्त रहते हैं हम जब खुद के मै को छोड़ने को राजी होते हैं तब पाते हैं, कोई ध्यान नहीं भी देता तो फर्क नहीं पड़ता, जब कोई कहता है, तुम मूर्ख हो तब मुस्कुराहट के साथ आप अपने साथ – साथ दूसरे की भी वृत्ती (स्तिथि) देख पाते हैं और समझ जाते हैं कि दूसरा इस समय अहंकार में बोल रहा है।

अच्छा आप एक बात बताओ जीवन में आखिर अहंकार है किस बात का ? धन, यश ये सब कल नहीं थे, और आज हैं तो इनका भरोसा नहीं है कि ये कल होंगे ही होंगे, आज आपके साथ भीड़ चलती है और अहम में भरकर सोचते हैं, इतनी भीड़ है हमारे साथ, तो थोड़ी देर रुको और देखो आखिर यह सब है क्यों ? जवाब मिलेगा, जरूर मिलेगा आप पाएंगे आप या तो किसी पद पर हैं, आपके पास धन है या फिर कुछ और कारण भी हो सकता है लेकिन यह ख्याल रखना कारण आप नहीं हैं, कल जब वह कारण समाप्त होगा तब कोई संबंधी पास नजर नहीं आएगा।

बल का अहम है तो थोड़ी देर फिर रुके, पीछे मुड़कर देखें कितने बलशाली रहें हैं इतिहास में, क्या उनका आज कोई नामोनिशान है ? क्या कोई उन्हें जानता है ? जीवन किसी के लिए नहीं रुकता आप आज जिस समय को यह सोच कर बिता रहे हैं कि आपसे ज्यादा कोई बलवान नहीं है वह समय एक

दिन कभी लौट कर नहीं आएगा, आज अहंकार में खोया सब कुछ कल आपको किसी भी कीमत पर ना मिल पाएगा।

जब कोई बल के अहम में सपने बुन रहा था उस समय बाहर पूरी सृष्टि में सृजन हो रहा था, जिसको हम देख कर आनंद उठा सकते थे, कोयल की कूक सुन सकते थे, चंद्रमा को निकलता देख सकते थे, लेकिन हम आंखे बंद करके ना जाने कहाँ व्यस्त थे, कल जो बलवान थे उनकी ये हालत हो सकती है कि वो खुद उठकर पानी भी नहीं ले पाएँ।

सब समय का खेल है, सब परिवर्तन शील है – जो आज है वह कल नहीं हो होगा, जो आज नहीं है कल उसका अस्तित्व हो जाएगा।

ध्यान रखना **"जितना मै घटेगा, उतनी शक्ति बढ़ेगी "** यहाँ अब एक भूल हो जाती है हम प्रयास करते हैं अहंकार को घटाने का, बस केवल इस लिए क्योंकि अब हमें शक्ति अर्जित करनी है, शक्ति अर्जित करने की दृष्टि से अहम को मिटाने का प्रयास एक दूसरे अहंकार की उपज है, बहुत सावधानी से आपको भीतर की देख रेख करनी होगी, जब कभी दान करें तो ख्याल में लेना कोई पिछले कर्ज हैं जिन्हें चुका रहे हैं।

कोई भी कृत्य करते समय बड़ी सावधानी से झाँकते रहे और जैसे ही विचार अपना सर उठाए उसे वहीं पकड़ लें।

आज से ही अपना बोझ ढोना बंद करें।

" बुद्ध ने जीर्ण शरीर और मृत्यु को देख विचार कर लिया, कल मै भी बूढ़ा हो जाऊंगा, कल मेरा राहुल, मेरी यशोधरा भी बूढ़े होंगे और फिर एक दिन सब खत्म हो जाएगा, तब निर्णय लिया मै उसकी तलाश करूंगा जो अमर है जो ना बूढ़ा होता है और ना मारता है, वो सत्य आखिर क्या है ?"

अध्याय 9 का सार

- अहंकार केवल धन, सौन्दर्य या शक्ति का नहीं होता – त्याग, साधना और आध्यात्मिक का भी सूक्ष्म अहंकार होता है।
- स्वयं को दूसरे से श्रेष्ठ मानना ही अहंकार का मूल स्वरूप है।
- जब हमें कोई नजरअंदाज करे और भीतर चोट लगे – यह अहंकार की प्रतिक्रिया है।
- झगड़े मे "मै क्यों झुकूँ ?" – यह भी अहम का ही स्वर है।
- महत्व, सुरक्षा और पहचान को खोने का भय ही अहंकार को पकड़े रखता है।
- अहंकार ढीला पड़ता है तो प्रश्न उठता है – "मै कौन हूँ ?"
- अहंकार से लड़कर मुक्त नहीं हुआ जा सकता – उसे समझकर ही ढीला किया जा सकता है।
- धन, यश, पद – सब परिवर्तनशील है।
- जो आज है वह कल नहीं होगा – इसलिए उस पर गर्व मिथ्या है।
- कारण समाप्त होते ही संबंध भी समाप्त हो जाते हैं।
- इतिहास के बलवान भी समय के साथ भुला दिए जाते हैं।
- अहंकार में डूबा व्यक्ति जीवन की सरल सुंदरता – प्रकृति, संगीत, शांति – सब खो देता है।

अध्याय 10

निकटता का भ्रम

जब हम किसी रिश्ते में जाते हैं तब हम बड़े प्यारे – प्यारे सपने बुनते हैं, सपने देखते हैं साथ में दुनिया जीतने की सोच रखते हैं और सोचते हैं हम सब हासिल कर लेंगे लेकिन ज्यादातर रिश्ते बदल जाते हैं और एक नफरत का रूप ले लेते हैं, जिनका चेहरा देखने के लिए कभी तरस जाते थे, उन्ही के लिए एक दिन शब्द होते हैं, तुझे देख बस मुझे अब क्रोध उठता है।

क्या हुआ ? कहाँ गया प्रेम ? कहाँ गए सपने ? और हम इतना ज्यादा सोचते हैं कि मानो लगता है या तो व्यक्ति पागल हो जाएगा या फिर वह खुद को नष्ट कर लेगा, तुमने देखा होगा बहुत से लोग प्रेम में आत्महत्या तक कर लेते हैं।

हम भूल जाते हैं हमने शुरुआत कैसे की थी, क्या सपने सजाए थे, इतना प्रगाढ़ प्रेम प्रतीत होता है कि उनसे अलग होना या उन्हे खोने के बारें विचार करने मात्र से हम व्याकुल हो उठते हैं और भूल जाते हैं हमारा वर्तमान क्या है ?

एक समय पर हमारा कुछ कह देना बुरा हो जाता है, हमारे शब्द बदल जाते हैं लेकिन आपने ध्यान दिया हो शब्द क्यों बदल जाते हैं ?

सीधे शब्द नहीं बदलते, शब्दों के बदलने से पहले हमारे विचार बदल जाते हैं और वो विचार बदल जाते हैं शब्द में।

कोई भी मनुष्य जब किसी के साथ रिश्ते में प्रवेश करता है तब वह केवल हाथ नहीं पकड़ता, वह केवल किसी को बांधता नहीं है, उस संबंध में वह केवल समय ही नहीं देता, वह देता है अपेक्षाएँ, आशाएँ, अपनी स्मृतियाँ, अपने घाव वह उस रिश्ते में रख देता है।

“ जो बीत गया वह कभी तो आया होगा, जो महल आज जर्जर हो चुका है उसे किसी नें कभी तो सजाया होगा ना, जो फूल आज धूमिल हो चला है उसने भी तो कभी सुवास बिखेरी होगी ना और अंत, में जो आज मारना चाहता है उसने भी तो कभी जीना चाहा होगा ना ”

जब रिश्ता बनता है, जब प्रेम जन्म लेता है तो वह वर्तमान क्षण में जन्म लेता है, लेकिन जब हम ओवरथिंकिंग करते हैं तो वह मुख्य दो हिस्सों में बट जाता है –

बीता पल – वह पल जब हम उन बातों को लेकर बैठ जाते हैं जो कभी पहले हुई थी, पहले हुई गलतियों को क्रोध में व्यक्ति दोहराता है, तूने यह कर दिया, तूने मुझे आज तक कभी नहीं समझा, तूने मेरी कभी इज्जत नहीं की इत्यादि।

ऐसा कौन सा वृक्ष जिसे हवा ना लगी हो और फिर ऐसा कौन सा मनुष्य जिससे गलती ना हुई हो, क्या उस रिश्ते को एक गलती पर नष्ट करना उचित है ?

भविष्य – इसमे अक्सर खोने का भय बना रहता है, यह छोड़ गया तो ?, इसने किसी दूसरे को पसंद कर लिया तो ?, यह बदल गया तो ? ऐसे प्रश्न हमारे दिमाग में जन्म लेते हैं और बस उसी को दुनिया बना कर उसी में रमते रहते हैं, ।

तुमने देखा इन दो पलों में सिमट कर, इन पलों के बीच में पिसकर कोई भी रिश्ता अपना दम तोड़ देता है, जो रिश्ता बहुत सहज था वह एक मानसिक विश्लेषण का विषय बन जाता है।

और सबसे बड़ी बात देखो तो सही, हम बीते पल में कोई बदलाव नहीं कर सकते और ना ही उसमे कर सकते जो अभी आने वाला पल है, लेकिन हम उन चीजों में फंस जाते हैं जिनमें परिवर्तन संभव नहीं है।

विश्वास पर प्रहार :- जब रिश्तों में ओवरथिंकिंग होती है तो सबसे पहले विश्वास पर प्रहार होता है, ओवरथिंकिंग अच्छे खेलते हुए रिश्ते को संशय में बदल देता है, यह वह पल होता है जब साथी फोन ना उठाए तो संशय, जब चुप रहे तब संशय।

साथी मुस्कुराये – मन पूछता है, क्या यह सच्ची मुस्कुराहट है ? ,

साथी मौन रहे – मन कहता है, कुछ छिपा रहा है।

धीरे धीरे चीजें बढ़नी शुरू हो जाती हैं, फिर हम वह नहीं देख पाते जो वास्तविकता है, हम संशय को ही देखने लगते हैं, साथी विदा हो जाता है और संशय ही बचा रह जाता है।

जहां विश्वास प्रश्न बन जाए, वहाँ निकटता टिक नहीं पाती।

"जो बीत गया है, जो छूट गया है, जिनके संग सपने सजाए थे, जिनपर भरोसा था, जिनके साथ कल्पना की थी बुढ़ापा संग बिताएंगे, क्या वो हाथ इतने कमजोर कि बीच में सफर छोड़ गए ? क्या सपने इतने बेजान थे कि पूरे ही ना हो पाए"

संवाद पर प्रहार :- संवाद किसी भी रिश्ते का सेतु होता है, और जब हमारे दिमाग में विचार अति से फैल जाते हैं तब संवाद पर धुंध छा जाती है, कुछ स्पष्ट हम कह नहीं पाते, शब्द निकलने से पहले हम उन्हें संदेह की दृष्टि से

देखने लगते हैं, भावनाएँ व्यक्त नहीं कर पाते – बात करने में दूरी हो जाती है, सब अधूरा – अधूरा महसूस होने लगता है, बातें होती भी हैं तो कभी मुलाकात नहीं हो पाती।

स्वाभाविकता पर प्रहार :- किसी भी रिश्ते की या कहूँ किसी भी व्यक्ति की सुंदरता उसकी सहजता में होती है, जब भी कोई सहजता को खोता है तब वह सुंदरतम चीज को अपने जीवन से विदा कर देता है, ज्यादा विचार स्वाभाविकता को नष्ट कर देते हैं।

जो व्यक्ति ओवरथिंकिंग करता हो वह हमेशा हर क्षण को जांच में बदल देगा, वह उसकी खूबसूरती को नहीं देख पाएगा बल्कि वह जो सोच रहा है उसे उस तरह से देखेगा जैसे वह उसे असल में देखना चाहता है।

स्वतंत्रता पर प्रहार :- अति विचार, सुरक्षा की मांग करने लगता है, तब हम चाहते हैं कैसे भी करके बस हम सुरक्षित हो जाएँ, कैसे भी करके पकड़ बना ली जाए, भय बन जाता है कहीं हाथ से चीजे फिसल ना जाए, प्रश्न जन्म लेते हैं - कहाँ थे अब तक ?, किससे बात कर रहे थे ?, उत्तर देर से क्यों दे रहे हो ? यह कोई जानने की जिज्ञासा नहीं होती बल्कि यह भय होता है खोने का, या कहा जाए यह तो मालिक बनने की शुरुआत होती है, दूसरे को अपने अनुसार चलाने की तमन्ना को हम मन में बना बैठते हैं, ऐसा दृष्टिकोण हमारा बन जाता है यदि सामने वाला मेरे अनुसार चले तो ठीक वरना सब गलत है, सामने वाला धोखा दे रहा है, उससे ज्यादा बुरा व्यक्ति कोई नहीं है बड़ा अचरज होता है देख कर ,जब हम किसी रिश्ते में प्रवेश करते हैं तब ना कोई रोक टोक होती है और न ही उसे नियंत्रण करने की आस होती है।

फिर कुछ दिन बाद प्रेम को एक पिंजरे में हम कैद कर देना चाहते हैं, जो पंछी आकाश की ऊंचाई को छूने को बना था उसे कैद कर दिया जाता है, जिसका परिणाम होता है रिश्ते का अंत।

जीवन के बहुत से महत्वपूर्ण पहलुओं को हम सोचते – सोचते खो देते हैं बस, विचार करते हैं और जो नहीं भी होता सत्य वह भी हम बनाकर बैठ जाते हैं, भूल जाते हैं वास्तविकता को और एक अलग ही दुनिया अपने चारों तरफ बना लेते हैं।

जहां हमें पुरानी बातें भूलकर आगे बढ़ना चाहिए, क्योंकि जो बीत गया उसमे हम बदलव नहीं कर सकते, जो अभी हुआ नहीं उसे भी सोच कर बस खुद परेशान होते हैं, और जैसे हमने जाना जैसा मन होता है, वैसा ही बाहर प्रक्षेपण भी होता है जिसके कारण सब रिश्ते खिन्न भिन्न हो जाते हैं।

हम जीवन के ओह - पोह से बच सकते हैं बशर्ते हम उन्हे पहचान सकें उठते विकारों को, देख सकें उन तरंगों को जो आपके भीतर जन्म ले रही हैं, सावधानी से निरीक्षण करते रहें, रिश्तों को सहेज कर रखें, किसी भी अनर्गल बात में ना पड़ें।

जो लोग एक बार बिछड़ जाते हैं वो दोबारा आकर नहीं मिलते, इस लिए संभाले खुद को और अपने अनमोल रिश्तों को।

अध्याय 10 का सार

- प्रत्येक रिश्ता सपनों और आशाओ से शुरू होता है लेकिन **ओवरथिंकिंग उसे धीरे धीरे बदल देती है।**
- प्रेम का अंत अचानक नहीं होता – **विचार पहले बदलते हैं फिर शब्द बदलते हैं और अंततः संबंध बदल जाता है।**
- प्रेम वर्तमान में जन्म लेता है लेकिन **ओवरथिंकिंग उसे अतीत और भविष्य में बाँट देती है।**
- पुरानी गलतियों को बार – बार दोहराना संबंध **को वर्तमान से दूर ले जाता है।**
- जो बीत चुका है उसमे परिवर्तन संभव नहीं है लेकिन **फिर भी हम उसी में उलझे रहते हैं।**
- खोने का भय रिश्तों में ओवरथिंकिंग का मुख्य आधार है।
- यह छोड़ गया तो ?, यह बदल गया तो ? – ऐसे प्रश्न प्रेम को संशय में बदल देते हैं।
- भविष्य की कल्पना वर्तमान की शांति को नष्ट कर देती है।
- ओवरथिंकिंग का पहला शिकार विश्वास होता है और **जहां विश्वास प्रश्न बन जाए वहाँ निकटता टिक नहीं पाती।**
- शब्द निकलने से पहले **ही संदेह उन्हें रोक देता है।**

अध्याय 11
दूसरे क्या सोचते हैं ?

“समाज का डर तब तक रहता है ,जब तक आत्मसम्मान उधार पर है”

जब मनुष्य का अवतरण होता है मतलब जब व्यक्ति जन्म लेता है तब वह स्वतंत्रता के साथ जन्म लेता है, उसे दूसरों की जरूरत तो होती है लेकिन चेतना पूर्ण मुक्त होती है, माँ – पिता सोचते हैं हमारा बच्चा अनोखा है लेकिन कुछ समय बाद हम बच्चे को सिखाना शुरू कर देते हैं, दूसरे के सामने ऐसा व्यवहार करना है, उसे हम सम्मान करना सिखाते हैं, परेशान होने पर भी मुस्कुराना सिखाते हैं।

फिर वह व्यक्ति स्वाभाविकता से दूर हट जाता है, मन में गालियां होती हैं लेकिन बाहर मुखौटा ओढ़ कर वह सबके बीच रहता है, जब भी हम वह दिखने का प्रयास करते हैं जो की हम हैं नहीं, तब कलह शुरू होती हैं, तब दिमाग में सिर्फ यह चलता है कि किसके सामने कैसा व्यवहार करना है, किसके सामने कौनसा मुखौटा लगा कर जाना है बस यही सब उसके दिमाग में घूमता रहता है।

जो व्यक्ति यह सोचता हो मुझे किसके सामने कैसे व्यवहार करना चाहिए वह कभी मानसिक रूप से शांत नहीं हो सकता, क्योंकि शांति है वर्तमान में, और दिमाग सोच रहा है भविष्य या बीते हुए कल में, जब व्यक्ति कुछ कार्य कर रहा होता है उस समय वह सोचता है वो सब मेरे बारे में क्या सोचेंगे, जब कार्य हो जाता है तब यह विचार उठता है, वह व्यक्ति मेरे बारे में क्या सोच रहा होगा।

"जिस दिन मनुष्य यह देख लेता है कि उसकी अधिकांश चिंताएँ वास्तविकता से नहीं, बल्कि दूसरों कि कल्पित धारणाओं से पैदा हुई हैं, उसी दिन उसके भीतर एक नई स्वतंत्रता जन्म लेती है"

क्या सब मेरे बारे में सोच रहे हैं :- बहुत बार हम बस यही सोचते रहते हैं कि मेरे बारे में सब लोग क्या सोच रहे हैं?, मै कैसा लग रहा हूँ ? कहीं कोई गलत तो नहीं समझ रहा न ?,

हम दूसरों के अनुसार कार्य करने लगते हैं, सोचते हैं सब मुझे देख रहे हैं, सब मेरे बारे में ही सोच रहें हैं, लेकिन भूल जाते हैं जैसे हम किसी दूसरे को लेकर कुछ नहीं सोचते वैसे ही दूसरों को हमारे बारे में सोचने के लिए फुर्सत नहीं है, अपने जीवन में तनाव को इतना ज्यादा संभाले हुए हैं उन्हें नहीं दिखता दूसरे क्या कर रहे हैं या क्या नहीं, जिनको लेकर आप चिंतित हैं कि वो क्या सोच रहे हैं असल में इतना अहम है कि उन्हें फर्क ही नहीं पड़ता आप क्या कर रहे हैं और क्या नहीं।

"जो दूसरों की नजर से खुद को देखता है
वह खुद से कभी नहीं मिल पाता।"

हम सोचते हैं जब हम कुछ बेहतर करेंगे तो शायद सबको अच्छा लगेगा, असल में यहीं से उपद्रव शुरू होता है जब अच्छे लगने की भावना जन्म लेती है तब बुरे का भय भी साथ में सर उठाने लगता है, एक बात जीवन में हमेशा

ख्याल में रखना किसी को भी इस बात से फर्क नहीं पड़ता आप क्या कर रहे हैं।

उन्हें जैसा सोचना होता है वो बस वैसा ही सोचते हैं, आपने कुछ अच्छा किया तो शायद सोच उठे कि इसका कुछ फायदा है इसी लिए यह ऐसा कर रहा है, जब आप मंदिर जाते हैं तब कोई कहता हो शायद कि यह सब इसका दिखावा है, मै सिर्फ इतना कहना चाहता हूँ जो जैसा सोचना चाहता है वह वैसा ही सोचेगा आप बिल्कुल तनाव ना लें कि कौन क्या सोचता है और क्या नहीं।

आप सिर्फ कार्य करें, चिंता ना करें और सोचना ही है तो भाव को लेकर विचार करें भीतर देखें और सोचें भीतर न्यति बैठी है और देख रही है मेरे विचारों को, आपको बाहर की दुनिया क्या देख रही है और क्या सोच रही है यह ज्यादा मायने नहीं रखता, मायने रखता है आपका भीतरी सृजक जो आपको वैसे देखता है जैसे आप वास्तव में हैं।

इस भ्रम को तोड़ें कि दूसरे आपके बारें में सोच रहे हैं, अच्छा एक बात बताओ, मान लेते हैं आपको वो गलत समझ ही रहे हैं, जरा यह विचार करके देखो आपको दूसरे सभी शराबी समझ रहे हैं, जबकि ऐसा कुछ नहीं है और आप जान रहे हैं कि दूसरे आपको गलत समझ रहे हैं, उनके समझने से क्या आप शराबी हो जाएंगे ? नहीं ना, फिर ...... ? जब आपके ऊपर दूसरों के सोचने से फर्क नहीं पड़ता तो क्यों अपनी शक्ति को इस व्यर्थ की बात में खर्च करना ?

अध्याय 11 का सार

- मनुष्य जन्म से स्वतंत्र होता है लेकिन समाज उसे धीरे – धीरे **मुखौटा पहनना सिखा देता है।**
- हमें सिखाया जाता है कि किसके सामने कैसा व्यवहार करना है – और यहीं से **स्वाभाविकता खोने लगती है।**
- जब भीतर कुछ और हो और बाहर कुछ और दिखाया **जाए तब आंतरिक कलह शुरू होती है।**
- जो व्यक्ति लगातार सोचता है कि किसके सामने कैसा दिखना है – **वह कभी मानसिक शांति नहीं पा सकता।**
- हम मान लेते हैं कि सबकी नजर हम पर है – **जबकि अधिकांश लोग अपने ही जीवन में उलझे रहते हैं।**
- लोग अपने दृष्टिकोण से सोचेंगे – **चाहे आप अच्छा करें या बुरा।**
- दूसरों की धारणा आपका **वास्तविक स्वरूप** नहीं बदलती।
- दूसरों की सोच **को नियंत्रण करना असंभव** है।
- दुनिया आपको जैसा समझे – आप वैसे नहीं बन जाते, **आप वही हैं जो भीतर जानते हैं।**
- यदि आप जानते हैं कि आप क्या हैं तो **दूसरों की गलत धारणा आपको बदल नहीं सकती।**

अध्याय 12

तीन सूत्र जीवन के

एक आदमी ने, एक बूढ़े पक्षी को एक जंगल में पकड़ लिया था। उस बूढ़े पक्षी ने कहा: मैं किसी भी तो काम का नहीं हूं, देह मेरी जीर्ण-जर्जर हो गई, जीवन मेरा समाप्त होने के करीब है, न मैं गीत गा सकता हूं, न मेरी वाणी में मधुरता है, मुझे पकड़ कर करोगे भी क्या? लेकिन यदि तुम मुझे छोड़ने को राजी हो जाओ, तो मैं जीवन के संबंध में तीन सूत्र तुम्हें बता सकता हूं।

उस आदमी ने कहा: भरोसा क्या कि मैं तुम्हें छोड़ दूं और तुम सूत्र बताओ या न बताओ?

उस पक्षी ने कहा: पहला सूत्र मैं तुम्हारे हाथ में ही तुम्हें बता दूंगा। और अगर तुम्हें सौदा करने जैसा लगे, तो तुम मुझे छोड़ देना, दूसरा सूत्र मैं वृक्ष के ऊपर बैठ कर बता दूंगा। और तीसरा सूत्र तो, जब मैं आकाश में ऊपर उड़ जाऊंगा, तभी बता सकता हूं।

बूढ़ा पक्षी था, सच ही उसकी आवाज में कोई मधुरता न थी, वह बाजार में बेचा भी नहीं जा सकता था, और उसके दिन भी समाप्त प्रायः थे, वह ज्यादा

दिन बचने को भी न था। उसे पकड़ रखने की कोई जरूरत भी न थी,उस शिकारी ने उस पक्षी को कहा: ठीक! शर्त स्वीकार है।

तुम पहली सलाह, पहली एडवाइज, तुम पहला सूत्र मुझे बता दो।

उस पक्षी ने कहा: मैंने जीवन में उन लोगों को दुखी होते देखा है, जो बीते हुए को भूल नहीं जाते हैं। और उन लोगों को मैंने आनंद से भरा देखा है. जो बीते को विस्मरण कर देते हैं और जो मौजूद है उसमें जीते हैं, यह पहला सूत्र है।

बात काम की थी और मूल्य की थी, उस आदमी ने उस पक्षी को छोड़ दिया। वह पक्षी वृक्ष पर बैठा और उस आदमी ने पूछा कि दूसरा सूत्र ? उस पक्षी ने कहा: दूसरा सूत्र यह है कि कभी ऐसी बात पर विश्वास नहीं करना चाहिए जो तर्क-विरुद्ध हो, जो विचार के प्रतिकूल हो, जो सामान्य बुद्धि के नियमों के विपरीत पड़ती हो, उस पर कभी भी विश्वास नहीं करना चाहिए, वैसा विश्वास करने वाला व्यक्ति भटक जाता है।

पक्षी आकाश में उड़ गया। उड़ते-उड़ते उसने कहाः एक बात तुम्हें उड़ते-उड़ते बता दूं, यह तीसरा सूत्र नहीं है, यह केवल एक खबर है जो तुम्हें दे दूं, तुम बड़ी भूल में पड़ गए हो मुझे छोड़ कर; मेरे शरीर में दो बहुमूल्य हीरे थे, काश! तुम मुझे मार डालते, तो तुम आज अरबपति हो जाते।

वह आदमी एकदम उदास हो गया, वह एकदम चिंतित हो गया। लेकिन पक्षी तो आकाश में उड़ गया था ,उसने उदास और हारे और घबड़ाए हुए मन से कहाः खैर, कोई बात नहीं, लेकिन कम से कम तीसरी सलाह तो दे दो ?

उस पक्षी ने कहा: तीसरी सलाह देने की अब कोई जरूरत न रही; तुमने पहली दो सलाह पर काम ही नहीं किया।

मैंने तुमसे कहा थाः जो बीत गया उसे भूल जाने वाला आनंदित होता है, तुम उस बात को याद रखे हो कि तुम मुझे पकड़े थे और तुमने मुझे छोड़ दिया।

वह बात बीत गई, तुम उसके लिए दुखी हो रहे हो, मैंने तुमसे दूसरा सूत्र कहा थाः जो तर्क-विरुद्ध हो, बुद्धि के अनुकूल न हो, उसे कभी मत मानना।

तुमने यह बात मान ली कि पक्षी के शरीर में हीरे हो सकते हैं, और तुम उसके लिए दुखी हो रहे हो। क्षमा करो। तीसरा सूत्र मैं तुम्हें बताने को अब राजी नहीं हूं। क्योंकि जब दो सूत्रों पर ही तुमने कोई अमल नहीं किया, कोई विचार नहीं किया, तो तीसरा सूत्र अब गलत हाथों में चला जाएगा, उसकी कोई उपादेयता नहीं।

स्रोत – शून्य समाधि ओशो

बहुत बार हम जीवन के ऐसे पहलुओ को पकड़ कर बैठ जाते हैं जिनमें ना तो कोई बदलाव संभव है और ना ही वह वास्तविक है, किसी ने हमसे कहा वह व्यक्ति ऐसी सिद्धि जानता है कि उस पर ऐसा कोई बॉक्स है जिसमे से चाहे कितने ही पैसे निकाले वह खत्म नहीं होते, व्यक्ति ऐसी भ्रामक कल्पनाएँ अपने चारों तरफ बना लेता है।

जिसके कारण उन कार्य को भी करना शुरू कर देता है जिनका कुछ अर्थ ही नहीं है, कोई कहता है अमुक मंत्र को पढ़ने से आपकी सरकारी नौकरी लग जाएगी, इस पर व्यक्ति विश्वास कर बैठता है और जिस समय का उपयोग कर वह वास्तव में जीवन बदल सकता था उस समय को वह ऐसे ही गंवा देता है।

आप एक बार निरीक्षण करें हम कौन - कौन से कार्य ऐसे कर रहे हैं जिनका कोई अर्थ नहीं है, लगेगा कि ऐसा तो कुछ नहीं है लेकिन फिर सोचें क्या हम ऐसी बातों को लेकर परेशान नहीं, जो बीत चुकी हैं और जिनमे हम कोई परिवर्तन नहीं कर सकते।

अध्याय 12 का सार

- मनुष्य अक्सर उस चीज को पकड़कर बैठ जाता है जिसका कोई वास्तविक मूल्य नहीं होता।
- पहला सूत्र – जो बीत गया उसे पकड़े रखना दुख देता है, जो वर्तमान में जीता है वही आनंदित रहता है।
- अतीत पर पछतावा मन की आदत है – लेकिन वह बीती घटना को बदल नहीं सकता।
- दूसरा सूत्र – जो तर्क विरुद्ध हो, सामान्य बुद्धि के खिलाफ हो उस पर विश्वास नहीं करना चाहिए।
- मन लालच और कल्पना के कारण ऐसी बातों पर भी विश्वास कर लेता है जो संभव ही नहीं है।
- ध्यान दें जो पहले दो कदम नहीं चल सकता वह तीसरे सत्य का अधिकारी नहीं बन सकता।
- दुख मुख्य दो कारणों से जन्म लेता है – अतीत से चिपके रहने से और अविवेकपूर्ण विश्वास से।
- जब तक आप सीखी बातों पर अमल नहीं करते तब तक कोई भी तीसरा सूत्र, कोई भी उच्च ज्ञान उसके लिए व्यर्थ है।

अध्याय 13
थोड़ा ठहर जाओ

एक बार एक राजा के बाग में एक अद्भुत वृक्ष हुआ, फल अद्भुत उगे देखने से ही प्रतीत होता था कितने मीठे फल हैं, फल पक चुके थे, राजा और उसका नौकर दोनों बगिया में टहलते हुए गए और निर्णय किया आज इस अद्भुत वृक्ष के फल खाएँ जाएँ, नौकर ने फल तोड़े असल में फल ज्यादा नहीं थे, एक पानी की बाल्टी में फलों को डाल लिया गया।

मालिक ने नौकर से कहा पहले फल तुम चखो, नौकर ने जैसे की फल खाया उसके चेहरे पर खुशी दौड़ गई, नौकर ने कहा मालिक एक फल से कुछ नहीं होगा, फल बहुत स्वादिष्ट है ; बहुत अद्भुत फल है मालिक और फल दीजिए मुझे, वह दूसरा भी फल खा गया।

नौकर ने फिर एक और फल की मांग की ऐसे ही एक एक करके माँगता गया और सारे फल खा गया सिर्फ एक फल ही मालिक के हाथों में बचा और नौकर उसकी भी मांग करने लगा तब मालिक बोला तू पागल हो गया है क्या ? तू अकेले ही सारे फल खा गया और मुझे एक भी फल चखने ना दिया इसे मै ही खाऊँगा, तभी नौकर फल पर झपट पड़ा और मालिक से वह अंतिम फल भी छीन लिया।

मालिक ने कहा अब तो यह हद कर रहा है तू, तूने सारे फल खा लिए और इस वृक्ष पर दूसरा फल भी नहीं बचा है इसे चुप चाप मुझे दे लेकिन नौकर बोला मालिक नहीं दूंगा फल बहुत स्वादिष्ट है, मै ही इस फल को खाऊँगा।

लेकिन मालिक ने फल छीन लिया और मुह में फल को रख लिया, फल बहुत जहरीला था और कड़वा था, यह देख मालिक बहुत हैरान हुआ, उसने कहा पागल यह तो बहुत जहरीला है और तू सारे फल खा गया और तूने शिकायत भी नहीं की।

वह नौकर कहने लगा मालिक ; जिन हाथों से मीठे फल खाये, जिन हाथों का इतना दुलार देखा, उसके एक कडवे फल की शिकायत करू ? क्या आप मुझे

इतना अकृतज्ञ समझते हैं ? इतना अकृतज्ञ समझते हैं कि जिन हाथों से मैंने बहुत मीठे मीठे फल खाए उनके हाथों का एक कड़वा फल भी ना खा सकूँ और शिकायत करूँ ?

" अकृतज्ञ व्यक्ति एक कांटे के कारण पूरे बगीचे को भूल जाता है, जबकि कृतज्ञ व्यक्ति एक फूल के कारण काँटों को भी स्वीकार कर लेता है "

तुमने देखा जीवन में भी हमें बहुत मीठे फल मिलते हैं, जीवन भी हमें अद्भुत फल देता है लेकिन अफसोस हम एक बहुत बड़ी लिस्ट बना लेते हैं बुराइयों की और भुला देता हैं सभी मीठे फलों का स्वाद।

जहां जिससे मिलते हैं वह कहता है जीवन जीने लायक नहीं है, मुझे जीवन से यह शिकायत है, वह शिकायत है और ऐसा आदमी मिलना बहुत दुरूह कार्य है जो कह सके मुझे जीवन के प्रति धन्यवाद है, मै कृतज्ञ हूँ जीवन के प्रति।

सब अहम में, सब क्रोध से भरे बैठे हैं, सबके पास बहुत शिकायतें हैं, सबके पास निंदा है, सब जीवन के प्रति बदला लेने को आतुर हैं, लेकिन एक आदमी नहीं मिलता जो कह सके कि मुझे जीवन से प्रेम है और मै धन्यवाद देना चाहता हूँ जीवन को।

हम जीवन भर ईश्वर के बगीचे से फल खाते हैं, स्वास्थ्य, प्रेम, अवसर, भोजन हवा पानी पर जैसे ही एक कठनाई आती है – बीमारी, असफलता, अपमान तब हम चिल्लाने लगते है ; जीवन अन्यायी है।

जीवन से शिकायते कभी खत्म नहीं होती, हमारी सहन शक्ति बिल्कुल क्षीण हो गई है, बहुत देता है जीवन, लेकिन थोड़ी सी परेशानी हमें विचलित कर देती है, हम टूट जाते हैं और जीवन से कूच करना चाहते हैं, 60 वर्ष तक स्वास्थ शरीर था और जब बीमारी लग जाएँ तब हम कहते हैं यह जीवन नीरस है, यह बेकार है, यह कुछ ऐसा ही है जैसे एक व्यक्ति को लगता है जीवन क्या है ?

दो रातों के बीच एक छोटा सा दिन, लेकिन कहा यह भी जा सकता है कि 2 दिनों के बीच एक छोटी सी रात है बस, सिर्फ देखने की बात है, बस समझने की बात है।

आपको क्या लगता है ? दो रातों के बीच एक दिन है या दो दिनों के बीच एक रात ?

"मनुष्य जीवन में इसलिए नहीं टूटता क्योंकि उसके जीवन में दुख हैं, वह इसलिए टूटता है क्योंकि उसने सुखों को अधिकार और दुखों को अन्याय मान लिया है"

अध्याय 13 का सार

- जीवन हमें असंख्य मीठे फल देता है लेकिन हम अक्सर एक कड़वे फल पर ही ध्यान केंद्रित कर देते हैं।
- जिस जीवन ने हमें प्रेम, स्वास्थ्य, अवसर और सुख दिए उसी से एक कठनाई मिलने पर हम नाराज हो जाते हैं।
- सहनशीलता घटते ही छोटी - छोटी सी समस्या भी असहनीय प्रतीत होने लगती है।
- अकृतज्ञ व्यक्ति जीवन में कड़वे क्षणों को देखता है।
- कृतज्ञ मन संपूर्णता को देखता है।
- जो व्यक्ति, जीवन के उपहारों को याद रखता है, वही संकट में भी स्थिर रह सकता है।
- शिकायते मन को भारी करती हैं और धन्यवाद मन को हल्का करता है।
- जीवन कडवे और मीठे फलों का मिश्रण है – बुद्धिमत्ता यह है कि कड़वाहट में भी कृतज्ञता बनी रहे।
- और हाँ कभी - कभी ठहर जाने से ही समझ आ जाता है कि जीवन अभी भी उपहार है।

अध्याय 14
भटकने का कारण

कभी सोचा है वह कौन सी जगह है जहां से सब स्पष्ट दिखलाई पड़ता है, जहां से हमारी चेतना उत्पन्न होती है, जहां से निर्णय स्पष्ट होते हैं, जहां से जीवन में अर्थ आता है, जहां आप पूर्ण महसूस करते हैं, जहां हम स्वयं को जुड़ा हुआ अनुभव करते हैं।

हमें समझना होगा हमारा वास्तविक स्व जो है वह विचारों से परे है, भूमिकाओ से परे है, सामाजिक पहचान से परे हैं – वह स्थान है **"हमारा केंद्र"**, ध्यान रखना हम शिक्षक हो सकते हैं, लेखक हो सकते हैं, माता – पिता हो सकते हैं लेकिन ये सब केवल सतह ही हैं।

केंद्र वह है जो इन सबके पीछे हैं।

"मनुष्य इसलिए नहीं भटकता क्योंकि उसके पास रास्ते नहीं होते, वह इसलिए भटकता है क्योंकि उसने स्वयं को खो दिया होता है"

जैसे वृक्ष अपनी जड़ों को देख नहीं सकता, फिर भी वहीं जड़ें उसे स्थिर रखती हैं, यदि वह अपनी हरी - भरी पत्तियों को देख खुश होने लगे और भूल जाए जड़ों

को तो शायद जड़ें सूख जाएँ और पत्तियां कुछ ही दिनों में सूख कर गिर जाएँ, हम भी कुछ ऐसे ही हैं, यदि हम अपने आंतरिक केंद्र से कट जाएँ तो; बाहर से तो सफल दिख भी सकते हैं लेकिन भीतर से एक दम रिक्त होंगे।

देखा होगा जो हम पाना चाहते हैं, जो हम जीवन में करना चाहते हैं उसे पाकर भी कुछ लोग बुझे – बुझे से, उदास चित्त के साथ जीवन जीते हैं, ध्यान रखना जो भी केंद्र को भूल कर जीवन जिएगा वह तनाव में ही जिएगा, जैसे जीन – पॉल सात्र ने कहा था जब व्यक्ति अपने केंद्र से च्युत (गिर) हो जाता है तब वह खुद को फेंका हुआ महसूस करता है जैसे उसे बिना पूछे उसे इस संसार में फेंक दिया हो।

यह भावना तब आती है जब व्यक्ति अपने केंद्र से अनजान होता है वह अपने अस्तित्व को केवल शरीर और परिस्थितियो तक सीमित कर देता है, तो उसे लगता है कि वह अजनबी है वह इस दुनियाँ के लायक नहीं है, तब वह भय, चिंता और निरर्थक महसूस करता है, यह हमें जानना होगा कि जब तक जीवन का केंद्र स्पष्ट नहीं होता, तब तक हर परिस्थिति एक खतरा लगती है।

Abraham Maslow ने आत्म साक्षात्कार को मानव विकास की सर्वोच्च अवस्था माना है, जब आप स्वयं को जानने के रास्ते पर आगे बढ़ते हैं और यह पहचान जाते हैं कि जो मै हूँ, वह नहीं है जो सब समझते हैं, ना मै पिता हूँ, ना भाई, ना बहन और ना ही अन्य कोई जो सब मुझे समझ रहे हैं यह तभी संभव है जब हम स्वं से जुड़ जाते हैं, तब हम बाहरी अपेक्षाओं से परे अपनी आंतरिक सच्चाई को जान जाते हैं, तब हमारे निर्णय स्पष्ट होते हैं, हमारी ऊर्जा केंद्रित होती है और फिर हमारा जीवन हमें बिखरा हुआ नहीं लगता।

जब हम केंद्र से कट जाते हैं तब कुछ संकेत दिखलाई पड़ते हैं –

जीवन दिशा विहीन लगता है, उपलब्धियां भी संतोष नहीं देंगी, तुलना और प्रतिस्पर्धा जीवन का आधार बन जाएंगी और भीतर एक स्थायी खालीपन

लगेगा, ये कुछ ऐसे पहलूँ हैं जब ये जन्में तब जानना चाहिए भीतर कुछ गड़बड़ है लेकिन बहुत बार हम बाहर उन सब चीजों का समाधान ढूँढने का प्रयास करता है, बहुत उपलब्धियां होने के बाद जिन्हें बचपन में सोचा करते थे यदि यह सपना पूरा हो गया तो जीवन में खुशियां होंगी।

लेकिन जब आज वह सपना पूरा हुआ तो झुंझलाहट नहीं गई और उस सपने की कीमत भी खत्म हो गई, अच्छा आप बताओ कितनी बार हम ऐसा ही नहीं करते क्या ? जीवन को नीरस बनाए जा रहे हैं।

आप समझो जीवन इस ब्रह्मांड का हिस्सा हैं, यह संसार आपका घर है, आपका जीवन किसी बड़े – ताने बाने का भाग है, देखो एक फूल को सूरज की किरण उस पर पड़ती हैं तो वह खिल उठता है या कहूँ जब वह खिल उठता है तो सूरज की किरणे निकल पड़ती हैं, जितना महत्व सूर्य रखता है उतना ही महत्व यह पुष्प भी रखता है, अतः आपको ध्यान रखना होगा जीवन में अस्तित्व के प्रति संघर्ष आपको असफलता देकर जाएगा, संघर्ष क्या ? खुद को अस्तित्व से अलग जानना ही तो संघर्ष है।

मै केंद्र से जुडने के कुछ पहलूँ यहाँ आपसे साझा करना चाहता हूँ लेकिन ध्यान रखें शब्दों में सिर्फ उसके आस पास ही घूम जा सकता है, जैसे किसी मिठाई का स्वाद शब्दों में कहना कठिन है वैसे ही इसका भी आपको जानकर ही पता चलेगा लेकिन फिर भी कुछ तरीके हैं जिन्हे अपनाकर हम बहुत करीब पँहुच सकते हैं।

1 – मौन, जब हम दुनिया की ओह पोह से दूर हटते हैं तब हमें थोड़ी स्पष्टता नजर आती है, जब चारों तरफ से हम दुनिया से घिरे रहते हैं तब हम स्वयं पर ध्यान नहीं दे पाते और बाहरी दुनिया में उलझ जाते हैं।

2 – आत्म निरीक्षण, अपने विचारों को देखो, हमारे भीतर भी एक दुनिया चलती हैं उसे देखना मात्र आपको बहुत कुछ स्पष्ट करेगा।

3 – वर्तमान में जीना, जो बीत चुका है उसमें बदलाव नहीं हो सकता, और जो होने वाला है उसकी केवल आप तैयारी कर सकते हैं, लेकिन आप उसमें भी बदलाव नहीं कर सकते इस लिए वर्तमान में जिएं।

और अंत में खुद को अस्तित्व से जुड़ा हुआ महसूस करें आप चाहे उसे ईश्वर कहें, God कहें लेकिन ध्यान रहे यह कोई धार्मिक क्रिया नहीं है, आप खुद को जुड़ा पाएँ और वास्तव में यह सच्चाई है आपके भीतर अस्तित्व सृजन कर रहा है।

अध्याय 14 का सार

- हमारे भीतर एक ऐसा केंद्र है जहां से स्पष्टता, अर्थ और शांति जन्म लेते हैं।
- शिक्षक, माता – पिता, लेखक, ये सब पद सतही हैं, केंद्र इन सबके पीछे हैं।
- जैसे वृक्ष जड़ों के बिना टिक नहीं सकता, वैसे ही मनुष्य अपने आंतरिक केंद्र के बिना स्थिर नहीं रह सकता।
- जब व्यक्ति अपने केंद्र से च्युत हो जाता है, तब जीवन उसे बोझ या दुर्घटना जैसा प्रतीत होने लगता है।
- आत्म – साक्षात्कार वह अवस्था है जहां व्यक्ति स्वयं को भूमिकाओ से अलग पहचानता है।
- जब "मै कौन हूँ?" का उत्तर भीतर से मिलता है, तब निर्णय स्पष्ट और ऊर्जा केंद्रित हो जाती है।
- हम ब्रह्मांड से अलग नहीं हैं बल्कि उसी के ताने बाने हैं।
- स्वयं को अस्तित्व से अलग मानना ही संघर्ष का मूल कारण है।

अध्याय 15
हम चाहते क्या हैं ?

अच्छा कभी विचार किया है कि हम आखिर चाहते क्या हैं ? क्या दुनियावी चीजों से खुश हैं या फिर अपनी चेतना को बढ़ाना चाहते हैं, यहाँ पहले ही स्पष्ट करते हुए आगे बढ़ते हैं, चेतना से जुडने का अर्थ यह नहीं है कि आप परिवार को छोड़ कर भाग जाएँ, या सब अपने दैनिक कार्य को छोड़ बस ध्यान करने के नाम पर बैठे ही रहें सिर्फ।

सिर्फ कहने का उदेश्य यह है, जब आप चेतना को विकसित करते हैं तब आप अपने कार्य को बेहतर तरीके से कर पाएंगे और छोटी – छोटी बातों से परेशान होना बंद हो जाएंगे, एक सुलझी सोच के साथ जीवन के निर्णय बहुत आसानी से ले सकते हैं, देखो कोई भी व्यक्ति बाहरी और आंतरिक तरीके से सुखमय होता है।

“मनुष्य अक्सर यह मान लेता है कि वह वस्तुओं का पीछा कर रहा है, जबकि वास्तव में वह एक भावना का पीछा कर रहा होता है”

जो व्यक्ति केवल बाहरी दुनिया से खुश होता है, वह असल में हमेशा दुखी रहेगा, जब बाहरी चीजों पर ध्यान देते हैं तब सिर्फ आप सुविधाओ पर ध्यान

देते हैं, ऐसी जिंदगी केवल सुविधा की होती है, ध्यान रहे सुवधा का मतलब सिर्फ परेशानी का न होना है, जबकि असली संतुष्टि खुशी पाना है।

आपका दिल क्या कहता है ? आपकी जिंदगी की सबसे बड़ी इच्छा क्या है ? क्या आपने कभी खुद से ये सवाल किए हैं ? इस भागती हुई जिंदगी से हम चाहते क्या हैं ? क्या एक नौकरी को पाना और फिर उसे पाने के बाद बड़ी नौकरी, एक घर बनाना फिर और बड़ा घर, एक गाड़ी और फिर उससे बड़ी गाड़ी और बस इसी दौड़ में और सोचते हुए जीवन को बिता देना ?

“ जिसे पता नहीं कि वह वास्तव में क्या चाहता है, वह पूरी जिंदगी इच्छाओ के पीछे दौड़ता रहता है”

तुमने देखा जब हम कोई सपना देखते हैं और उसे पा लेते हैं तब लगता है कुछ और दूसरा सपना होना चाहिए, असल में जब एक इच्छा जन्मती है, उसके पूरे होने पर लगता है संतुष्टि मिलेगी लेकिन वहाँ पँहुच कर खुद को रिक्त पाते हैं, यह कुछ वैसा ही जैसे कोई रेगिस्तान में प्यासा हो और दूर देखने पर तालाब दिखलाई पड़ता हो, फिर उसके पास जाने पर वहाँ निराशा हाथ लगती है।

दोबारा दूर देखने पर फिर तालाब दिखलाई पड़ता है और पँहुचने पर फिर से निराशा, प्यास बढ़ती जाती है लेकिन चारों तरफ भ्रम बन जाता है, ऐसे ही जीवन में क्या नहीं करते हम जब चारों तरफ देखने से लगता है शायद इससे प्यास बुझेगी, इससे संतुष्टि मिलेगी लेकिन पाकर पता चलता है यहाँ सिर्फ रिक्तता है।

“ इच्छाएँ पूरी होने से नहीं रुकती, वे केवल अपना रूप बदल लेती हैं ”

मै आपसे यह नहीं कह रहा आप छोड़ दें और तालाब के पास ना जाएँ, शायद आपके दिमाग में शंका जन्म ले उठे, आप सोचते रहे शायद मिल जाता, इस सोचने से बेहतर है आप एक बार जाकर देख लें, अनुभव लेलें तब शायद

विचार रुक जाएँ, बस इतना जरूर कहूँगा कहीं ऐसा ना हो जीवन के दिये का तेल चूक जाए।

कहीं जीवन की लो ही बुझ जाए और आप अनुभव ही करते रह जाएँ ,

हाँ तो हम बात कर रहे थे, हम जीवन में क्या चाहते हैं? आपने यदि नहीं सोचा, तो मै बताने का प्रयास करता हूँ, असल में हम जीवन में संतुष्टि चाहते हैं, हम ऐसी स्तिथि चाहते हैं, हम ऐसी हालत को पाना चाहते हैं जहां फिर कुछ और पाने ना बचे, वात्सव में क्या यही आपकी आत्मा में भी नहीं गूँजता ?

बार बार भटकने का कारण क्या है ? जो मिल जाता है फिर दूसरे की तलाश, जरा आत्मा की प्यास पर ध्यान तो दो आखिर ऐसा है क्यों ? हम चाह रहे हैं वह स्तिथि जहां से सब चाह खत्म हो जाए, एक ऐसी ऊंचाई जहां से सब स्पष्ट हो जाए, है ना ? फिर कुछ देखने की चाह ना बचे, ध्यान देना यहाँ मै सब पाने को नहीं कह रहा, क्यूंकी साम्राज्य बहुत बड़ा है और सब पाकर भी बहुत कुछ शेष रह जाएगा, जिन्होंने बहुत कुछ पाया उन्होंने अंतिम समय में पाया कि कुछ नहीं पाया, जीवन ऐसे ही दौड़ में गवां दिया।

“ संतुष्टि कोई उपलब्धि नहीं है, बल्कि एक बोध है”

जब किसी चीज की कमी होती है तब सीमाएँ और निर्भरता दोनों तय होती हैं और जब किसी चीज की कमी नहीं होती, तभी पूरी आजादी की संभावना होती है और आजादी खुशी लाती है ध्यान रखें खुशी ही मुक्ति है, पूरी खुशी और आखिरी आजादी की इच्छा हर किसी में छुपी रहती है, जैसे एक बीज में वृक्ष छुपा रहता है वैसे ही हमारे स्वभाव में आजादी और खुशी छुपी रहती है।

अपनी पूरी तरह से विकसित अवस्था में, खुश रहना, आजाद रहना हमारा स्वभाव है। हमारा असली स्वभाव ही एकमात्र ऐसी चीज है जो सच है, और इसे पूरा करने से ही पूरी संतुष्टि मिल सकती है।

जो व्यक्ति अपने स्वभाव को पूरा करने की कोशिश नहीं करता, वह गलती से सोचता है कि बाहर की खुशहाली उसके दुख को कम कर देगी लेकिन जब तक आप स्वभाव से दूर होते हैं तब तक सिर्फ नाकामी हाथ लगती है।

"जिसे स्वयं मिल गया, उसके लिए संसार पर्याप्त है; जिसे स्वयं नहीं मिला, उसके लिए पूरा संसार भी काम है"

अध्याय 15 का सार

- जीवन में सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि हम वास्तव में चाहते क्या हैं ?
- चेतना का विकास दुनिया से भागना नहीं, बल्कि जीवन को अधिक स्पष्टता से जीना है।
- केवल बाहरी उपलब्धियों पर आधारित सुख स्थाई नहीं होता।
- सुविधा का अर्थ केवल परेशानी का अभाव है, जबकि संतुष्टि का अर्थ वास्तविक आनंद है।
- एक लक्ष्य के बाद दूसरा लक्ष्य, ऐसे ही हम अपने जीवन को एक दौड़ में गवां देते हैं।
- इच्छाओ के पीछे भागते हुए मनुष्य भूल जाते हैं कि जीवन असीम है।
- ध्यान रहे, अनुभव करना आवश्यक है लेकिन अंतहीन जीवन की दौड़ में सब सुख छूट जाते है।
- हमें समझना होगा बाहरी संसार अनंत है – सब कुछ पाना संभव नहीं है।
- मनुष्य वस्तुओ की नहीं, बल्कि पूर्णता और स्वतंत्रता की तलाश में होता है।
- जब व्यक्ति अपने स्वभाव को पहचान लेता है, तभी जीवन में वास्तविक संतोष और शांति संभव होती है।

अध्याय 16

ऊर्जा का रूपांतरण

मनुष्य के भीतर जो भी ऊर्जा है – चाहे वह काम (Sexual Energy) हो, क्रोध हो, उत्साह हो, महत्वाकांक्षा हो या प्रेम हो, वह सभी ऊर्जा जीवन की मूल शक्ति से उत्पन्न होती है, प्रकृति ने इन ऊर्जाओ को मनुष्य के भीतर इसलिए रखा है ताकि वह जीवन को पूर्णता के साथ जी सके।

"काम ऊर्जा शत्रु नहीं है, वही ऊर्जा प्रेम बन सकती है, वही करुणा बन सकती है, वही ध्यान बन सकती है। प्रश्न ऊर्जा का नहीं, चेतना का है" – ओशो

अब ध्यान देने वाली बात यह है कि यहाँ से सोच कैसे जन्म लेती है ?, कैसे व्यक्ति इसी में उलझ कर रह जाता है और काफी समय बर्बाद कर देता है, कुछ लोग हैं जो संभोग के बारे में इतना ज्यादा सोच रहे हैं कि कुछ जीवन में कर पाना बहुत कठिन लग रहा है क्योंकि सब समय यहीं व्यर्थ हो रहा है, कोई अपने अहम में मस्त है, वह इतना अंधा हो चला है कि उसे कुछ स्पष्ट दिखलाई ही नहीं पड़ता, कोई क्रोध में उलझ रहा है, कोई कार्य करने से पहले ही इतना उत्साहित है कि कार्य तक पँहुच ही नहीं पा रहा, कोई महत्वाकांक्षा इतनी कर रहा है कि उसके पास जो है उसे वह सब व्यर्थ नजर आ रहा है।

" मनुष्य के भीतर की शक्तियां यदि सृजन में ना लगे तो वो विनाश में लग जाती हैं "- Friedrich Nietzsche

एक दूसरी भी समस्या है जब हम समाज के द्वारा, धर्म के द्वारा, नैतिक नियम के द्वारा इन प्राकृतिक ऊर्जाओ को गलत या पाप समझ बैठते हैं। जब ऐसी ऊर्जा को गलत कहा जाता है तब मनुष्य के भीतर एक आंतरिक संघर्ष पैदा हो जाता है।

फिर एक तरफ प्रकर्तिक ऊर्जा होती है और दूसरी तरफ उसका समाज या उसके संस्कार होते हैं और यहीं से कहानी शुरू होती है दमन (suppression) की, ख्याल रखना कि जिस चीज को भी दबाया जाएगा वह किसी ना किसी रूप में सामने आएगी, आपने सुना ही होगा "ऊर्जा ना तो उत्पन्न की जा सकती है और ना ही नष्ट की जा सकती है, इसे केवल एक रूप से दूसरे रूप में परिवर्तित किया जा सकता है।"

" संयम का अर्थ दमन नहीं, शक्ति का संरक्षण और उचित दिशा में उपयोग है " – स्वामी विवेकन्दन

जब ऊर्जा को नष्ट नहीं किया जा सकता तो हमने जो बचपन से क्या सीखा कि क्रोध गलत है, इसे दबाना चाहिए अब एक प्रश्न मै तुमसे पूछना चाहता हूँ जिस ऊर्जा का दमन किया था उसका क्या हुआ ? कहीं वही ऊर्जा तो आसमान्य कल्पनाओ, अपराधबोध, मानसिक तनाव, छिपी हुई हिंसा, संबंधों में अस्वस्थ व्यवहार तो नहीं बन गया ? हमारे भीतर जो ऊर्जा प्रकृति ने ज्वलंत बनाई है कहीं उसने विकृत रूप तो नहीं ले लिया ? वास्तव में बहुत बार ऐसा ही होता है जब हम ऊर्जा को रूपांतरित नहीं कर पाते और बिना समझे उनसे लड़ने लगते हैं।

उनसे लड़ने में इतना खुद को खो देते हैं कि इनमें रत रहते हैं, या फिर इनसे इतना संलग्न हो जाते हैं कि जीवन के अनमोल पलों को यूँही गवां देते हैं, कोई

क्रोध को लेकर बैठा है, कोई काम के विचारों से इतना घिरा है कि पूरे दिन बस कामुक विचार ही दिमाग में कोंधते रहेंगे।

यदि आपके मन में ऐसी कुछ जिज्ञासा है कि कैसे ऊर्जा को रूपांतरित किया जाए ? कैसे दोनों से पार हुआ जाए कि ना ऊर्जा के भोग में इतना व्यस्त रहूँ और ना ही उसके दमन में, कैसे हो सके कि काम ऊर्जा प्रेम में बदल जाए, क्रोध ऊर्जा साहस में बदल जाए, भय ऊर्जा सतर्कता में बदल जाए, आर्थत ऊर्जा को विकृत होने जगह ऊर्जा को विकसित किया जाए।

उसके लिए चाहिए स्वीकृति (Acceptance), स्वीकृति का अर्थ यह है – आपने ऊर्जा को समझना, जब आप अपनी ऊर्जा को पूर्ण जागरूकता के साथ देखते हैं तो वह धीरे – धीरे रूपांतरित होने लगती है।

काम की ऊर्जा प्रेम में, क्रोध ऊर्जा साहस में, भय ऊर्जा सतर्कता में बदलने लगती है लेकिन यह रूपांतरण तभी संभव है जब ऊर्जा को समझ जाए, न कि दबाया जाए।

जब व्यक्ति जागरूक हो जाता है तब वही ऊर्जा जो पहले उसे परेशान कर रही थी, अब उसकी रचनात्मक शक्ति बन जाती है, हमारा उद्देश्य ऊर्जा से लड़ना नहीं है, हमारा उद्देश्य अपनी ऊर्जा को समझना है और इसे सही दिशा में लेकर चलना है, ध्यान रखना जब समझ आती है तब संघर्ष समाप्त हो जाता है।

तब ऊर्जा शत्रु नहीं रहती – वह जीवन की सबसे बड़ी शक्ति बन जाती है।

“ मनुष्य का दुख ऊर्जा की अधिकता से नहीं, उसके बिखराव से पैदा होता है”

अध्याय 16 का सार

- मनुष्य के भीतर मौजूद सभी भावनात्मक और मानसिक शक्तियां, जैसे काम, क्रोध, प्रेम, महत्वाकांक्षा, और उत्साह, एक ही मूल जीवन ऊर्जा से उत्पन्न होते हैं।
- समस्या तब पैदा होती है जब व्यक्ति इन ऊर्जाओ में उलझ जाता है या उसका मन लगातार उन्ही विचारों में भटकता रहता है।
- दबाई गई ऊर्जा कभी नष्ट नहीं होती, बल्कि किसी न किसी रूप में फिर से प्रकट होती है।
- जब व्यक्ति अपनी ऊर्जा को समझने लगता है, तब वही ऊर्जा उसकी रचनात्मक शक्ति बन जाती है।
- मनुष्य का उद्देश्य ऊर्जा से लड़ना नहीं है, बल्कि उसे समझना है और सही दिशा में परिवर्तित होने देना है।
- स्वीकृति का अर्थ है अपनी ऊर्जा को बिना भय और बिना अपराधबोध के समझना।

अध्याय 17
नाराज क्यों हो ?

यदि हम किसी से पूंछ लें कि क्या हुआ ? नाराज क्यों हो ? तो शायद नाराजगी खत्म हो जाए, जब हम किसी भी रिश्ते को लेकर परेशान हो रहे हों, जब विचार अत्यधिक बढ़कर आप पर हावी हो गए हों, जब केवल वही दिखाई पड़ रहा हो जो आपके विचार आपको दिखाना चाह रहे हों, जब रिश्ते में बाहर चुप्पी आ गई हो और भीतर एक युद्ध चल रहा हो।

तब चुप्पी तोड़ना बेहतर होता है, मुझे लगता है जिससे प्रेम करते हैं उसके प्रति अहंकार को रखना तो गलत होगा ना, और यह अंहकार ही तो है कि मै नहीं बोल रहा, मै ही क्यों बोलू ? इत्यादि।

“ अहंकार को हमेशा जीत चाहिए, प्रेम को केवल संबंध चाहिए, यही कारण है जब अहंकार मजबूत होता है तो व्यक्ति सही होने की लड़ाई लड़ता है और जब प्रेम मजबूत होता है तो वह संबंध को बचाने की कोशिश करता है ”

आपके पास कुछ चीजें ही शेष रहेंगी, आपका अहम शेष रह सकता है, आपका क्रोध शेष रह सकता है, आपकी जिद शेष रह सकती हैं, आपकी शर्ते शेष रह सकती हैं और आपका भय शेष रह सकता है।

और जा सकता है वह प्रियतम जिसके साथ स्वप्न सजा रहे थे, जिसके साथ शायद आप वादे कर रहे थे, जहां आप जाना चाहते थे और उन खूबसूरत पलों को बिताना चाहते थे जिन्हे आपने कभी खुली आँखों से सजाया था।

वैसे कितना सस्ता सौदा कर देते हैं ना हम अपने सपनों का, अपने पलों का, अपने इसी प्रियतम व्यति का देखो ना कैसे बिछड़ जाते हैं सिर्फ एक छोटी सी बात पर, केवल वैचारिक मतभेद पर, उसने मेरी यह बात नहीं मानी तो मै अब नाराज हूँ, अब वह नाराज है तो रहे आराम से, मै हर बार बात करता / करती हूँ लेकिन अब बहुत हुआ अब इससे आगे मुझे बर्दाश्त नहीं होता।

“ नाराजगी अक्सर उस व्यक्ति से नहीं होती जिसने हमें दुख दिया, बल्कि उस कल्पना से होती है जो हमने उसके बारे में बना रखी थी ”

कोई भी रिश्ता जिसका आधार प्रेम हो उसे ये छोटी चीजें डिगा नहीं सकती और जो रिश्ता कुछ चंद बातों से खत्म हो जाए तो धन्यवाद करना लेकिन उससे पहले अपनी तरफ से पूर्ण प्रयास कर लेना और फिर धन्यवाद कर देना क्यूंकी असल में उसका आधार प्रेम था ही नहीं।

लेकिन मै फिर भी कह रहा हूँ जब बात बिगड़े तब पूछ लेना नाराज क्यों हों ? क्योंकि मैंने ज्यादातर देखा है बहुत से रिश्ते सिर्फ इस लिए बिगड़ जाते हैं कि पहल सामने वाला करेगा, ये अहम कि प्रवर्ती सब नष्ट कर देती है, क्रोध में जल कर ना जाने कितने घर बर्बाद हो गए, **बचा सको तो बचा लो वरना सब बिखर जाएगा।**

अध्याय 18

मेरे साथ ही क्यों ?

अक्सर यह प्रश्न हमारे दिमाग में बिजली की तरह कोंधता रहता है, आखिर मेरे ही साथ यह सब क्यों ? क्यों मेरे जीवन में इतने दुख आते हैं ? क्यों मै मेहनत करने के बावजूद सफल नहीं होता ?, ऐसा लगता है जैसे भगवान ने सभी दुख मेरे जीवन में लिख दिए।

जब ऐसे विचार आने शुरू होते हैं तब व्यक्ति हीन भावना से भर जाता है, तब उसे चारों तरफ केवल नीरसता और दुख ही दिखाई पड़ता है, फिर लगता है जैसे जीवन जीने लायक ही नहीं है, बस अब जीवन को खत्म कर देना चाहिए।

आत्महत्या जैसे विचार ऐसी ही स्तिथि में जन्म लेते हैं, जब लगता है मेरा कोई नहीं है, जीवन में सिर्फ दुख है तब कोई सिद्धार्थ, बुद्ध बन जाता है ऐसा सदियों में एक आद बार होता है अन्यथा ज्यादातर तो मौत के सिकार हो जाते हैं।

“ जब जीवन पूछता है ‘क्या तुम तैयार हो?’ तब वह फूलों की सेज नहीं भेजता, वह कठनाइयाँ भेजता है ”

आपको समझना होगा जीवन में कर्म आपके हाथ में हो सकता है लेकिन उसका परिणाम आपके हाथ में नहीं हो सकता, यहाँ तक की आप सोचते हैं मै कल अमुक कार्य करूंगा लेकिन यह निश्चित नहीं कर सकते कि कल तक हम रहेंगे भी या नहीं, यदि निश्चितता है ही नहीं तो फिर परेशान क्यों ?

कुछ प्रारब्ध होते हैं, न्यति कुछ चाहती है, शायद जो आप कर रहे हों उसके लिए आप ना बने हो बल्कि कुछ और अस्तित्व ने सोचा हों, हम सिर्फ तालाब चाहते हों जबकि उसने पूरा समुन्द्र आपके लिए सोचा हुआ हो, जब आप अपनी करनी पर दुखी होते हैं इसका मतलब है आप अस्तित्व से खुश नहीं हैं ।

मनुष्य दुख को दंड समझ लेता है, जबकि कई बार वही दुख उसके भीतर सोई हुई शक्ति को जगाने आता है। जिस व्यक्ति ने कभी अंधकार नहीं देखा, वह प्रकाश का मूल्य नहीं जान सकता, इसलिए जब मन में यह प्रश्न उठे की 'मेरे साथ ही क्यों?' तब एक बार यह भी सोचना शायद इस माध्यम से जीवन मुझे कुछ सिखाना चाहता है।

भरोसा करें और शांत मन से, बिना विचलित हुए, पूरी सिद्दत के साथ कार्य करते रहें, बार बार अपनी मेहनत को जाँचना आपको लक्ष्य से दूर कर सकता है।

जो व्यक्ति केवल फल की आकांक्षा रखता है वह वर्तमान पर ध्यान कभी नहीं दे पाता, और खयाली पुलाव बनाने में, पछतावा करने में सब कुछ ऐसे ही व्यर्थ गवां देता है, हमें यह जानते हुए अपने कार्य को करना चाहिए जो दंड मिल रहा है वह पुराना कुछ गलत किया हुआ हम खत्म कर रहे हैं, और सच्चे हृदय के साथ बिना कपट के अपने लिए कार्य कर रहे हैं।

"जीवन तुम्हारे विरुद्ध नहीं है, वह तुम्हें तुम्हारी छिपी हुई ऊंचाइयों तक धकेल रहा है"

आध्याय 19

जिम्मेदार कौन ?

जब किसी भी व्यक्ति को मार दिया जाता है तब समाज पर इतना फर्क नहीं पड़ता, हमारा समाज आज किस चीज से बना है कभी सोचा है ? वृक्ष काट दिए जाते हैं, नदियां गंदी करदी जाती हैं, हवा दूषित हो चली है लेकिन फर्क किसको है ? लेकिन पूरा ध्यान मस्जिद, मंदिर, चर्च और गुरुद्वारे पर है।

लेकिन जरा सोचो ना जब व्यक्तित्व ही खत्म हो जाएगा, जब इनमे जाने वाले ही नहीं बचेंगे तो झगड़ा किसके लिए करोगे ? या कहूँ ये दीवारें खड़ी रह जाएंगी, आपका जीवन है परमानन्द है, प्रत्येक व्यक्ति जन्मता ही आनंद में है लेकिन हम कुछ दिन बाद या कहें अपने चारों तरफ की बातों में आकर उस परमानन्द को खो देते हैं।

“ यदि आप स्वयं को समझने की जिम्मेदारी नहीं लेते, तो जीवन भर दूसरों को दोष देते रहेंगे ”

ध्यान रखना प्रकृति नें हमें तनाव लेकर नहीं भेजा, उसने नहीं कहा कि तुम जाना और झगड़ना और छोटी छोटी बातों से तनाव में भर जाना बल्कि कहा है पूर्ण शांति के साथ अपने जीवन को एक उत्सव की भांति जियें।

जीवन में कुछ भी इतना तनाव पूर्ण नहीं है जितना हम उसे बना लेते हैं, किसी दूसरे पर डाल कर आप खुद ही संतुष्ट तो हो सकते हैं लेकिन वास्तविकता बिल्कुल भिन्न है, आप जिम्मेदार हैं दूसरे पर आश्रित होने के, आप जिम्मेदार हैं दूसरे की बातों से परेशान होने के, आप जिम्मेदार हैं अपना संतुलन और परमानन्द खोने के।

हम बुद्ध को, कृष्ण को, जीसस को जब ये जीवित थे तब नहीं झेल पाए, तब तरह तरह के ताने दिए, इन्हे स्वीकार नहीं किया गया जितने भी परमानन्द में रहे हैं तो फिर आप क्या सोचते हैं जब आप थोड़े खुश होंगे तो दुनिया आपको स्वीकार कर पाएगी ? जब स्वीकार नहीं कर पाएंगे तब या फर्क पड़ता है कोई फर्क पड़ना भी नहीं चाहिए, और मेरी दृष्टि में तो होना भी नहीं चाहिए कि आप किसी दूसरे के कारण अपने स्वभाव को खोएँ।

बाकी पिछले अध्यायों में हम चर्चा कर ही चुके हैं कैसे हम दूसरों के कारण परेशान होते हैं।

"दोष देना आसान है, जिम्मेदारी लेना परिवर्तन का पहला साहस है"

अध्याय 20

अकेलेपन का भय

“यदि तुम कभी अकेले नहीं होते, तो तुम स्वयं को कभी जान ही नहीं सकते”- जिद्दू कृष्णमूर्ति

मनोवैज्ञानिक कहते हैं जैसे व्यक्ति मौत से घबराता है वैसे ही वह घबराता है अकेलेपन से, जब उसे एहसास होता है कि अब तेरा कोई नहीं है तब वह भयभीत हो उठता है और पलायन करना चाहता है या फिर कैसे भी खुद को भरना चाहता है।

लेकिन हम भूल जाते हैं, जैसे एक बीज अकेले में वृक्ष बनता है, गर्भ में सृजन होता है अकेले में, वैसे ही कोई बुद्ध बना है तो वह भी अकले में ही बना है, तुमने सुना है ना दूध के खराब होने पर सिर्फ वही लोग घबराते हैं जिन्हे उस खराब दूध का पनीर बनाना नहीं आता।

वैसे ही जो लोग अकेले में खुद का सृजन करना नहीं जानते, जो नहीं जानता अकेले में ही सर्वोष्ठ कृति जन्म लेती है, बस वही घबराते हैं, ध्यान रखना जन्म अकेले लिया है चलना भी अकेले ही होगा, जीवन के संघर्ष में कोई साथी नहीं होता, यदि कोई साथ दे भी रहा है तो धन्यवाद देना लेकिन ये उम्मीद मत करना

कि हमेशा साथ रहेगा, अकेलेपन से घबराना बंद करना ही होगा, काल्पनिक दुनिया को छोड़ बाहर आना ही होगा और समझना होगा एक दिन तुम्हें अकेले ही छोड़ दिया जाएगा जलने के लिए, अपने ही अंतिम दिन तुम्हें अग्नि में स्वाहा कर आएंगे, जिनकी आप इतनी फिक्र लेकर बैठे हो कोई अर्थी पर तुम्हारे साथ नहीं बैठने वाला।

खुश रहो मस्त रहो, जो साथ हैं उनका धन्यवाद दो और जो नहीं हैं उनका भी आभार व्यक्त करो, शायद जो छोड़ कर जा रहे हैं उन्हें अच्छे लोग हजम नहीं होते जैसे कुत्ते को घी, धन्यवाद।

"अकेलापन कोई सजा नहीं है, वह – वह द्वार है जहां से आत्म-ज्ञान की यात्रा शुरू होती है"

अध्याय 21

झुंझलाहट

“क्रोध में लिया गया निर्णय अक्सर उस पुल को जला देता है जिसे बाद में पछतावा भी नहीं बना पाता ”

कभी – कभी हम बिन मतलब वाली बीमारी को पकड़ लेते हैं, जैसे क्रोध आ रहा है लेकिन उसका कारण तलाश करें तो कारण कोई भी नहीं है, कभी हम इतने फ्रस्ट्रैशन में हो जाते हैं कि बिना मतलब चीजे फेंकने का दिल करता है, मन होता है किसी से भी बात ना करूँ।

इस दुनिया में कुछ ऐसे भी मूर्ख हैं जो ऐसी भावनाओ पर प्रतिक्रिया भी करते हैं, तुमने देखा किसी को फूल अच्छा लगा तो उसने तोड़ लिया, मन में इच्छा नें जन्म लिया कि इसे तोड़ना चाहिए तो तोड़ दिया जो फूल पूरे 2 से 3 दिन जिंदा रह सकता था उसका जीवन सिर्फ 10 मिनट में खत्म कर दिया।

ऐसे ही इच्छा हुई मुझे नहीं बोलना किसी से, जबकि कारण कोई नहीं है। उस पर भी प्रतिक्रिया करदी, तो आपने देखा कमजोर कौन है, वह कमजोर भाई हो सकता है, माँ हो सकती है, पिता हो सकता है, तब हम इन पर चिल्ला उठते हैं और थोड़े समय बाद शायद पछतावा करते हैं और कह देते हैं मेरा मूड ठीक

नहीं था, उनसे पूछा जाए जब मूड ठीक नहीं था तब आपके सामने कोई पुलिस वाला आया ? कोई अधिकारी आया ? कोई ऐसा आया हो जो आपसे बल में ज्यादा हो, उन लोगों पर क्रोध क्यों नहीं आया ?

झुंझलाहट आपके मन का अहम है जो सिर्फ यह सिद्ध करना चाहता है कि आप भी कुछ हैं, मेरे अनुससर जब ऐसा कभी मन हो तब चुप्पी आपके लिए सबसे बेहतर विकल्प हो सकता है, वरना आप खुद तो परेशान हैं ही और बोल कर आप अपने चारों तरफ वही वातावरण बना लेंगे।

शांत रहें, ये लहरे होती हैं जो आती हैं और फिर आसानी से चली जाती हैं, सोचो तो सही ये तो बेतुकी बात है ना आपको अच्छा लगा फूल तो उसका जीवन नष्ट कर दिया, आपका मन आज दुखी है तो परिवार के बाकी लोगों के साथ भी बुरा बर्ताव करके उन्हे भी परेशान कर दिया हैं।

"क्रोध का विपरीत शांति नहीं है; क्रोध का विपरीत जागरूकता है। क्योंकि जो देख लेता है, वह बहता नहीं"

अध्याय 22
साझा करें

"जो दर्द शब्दों तक नहीं पँहुचता, वह अक्सर घाव बनकर भीतर रह जाता है"

बहुत बार होता है, मन परेशान होता है और सोचते रहने से समाधान नहीं हो पाता तब आपको साझा करना चाहिए, भीतर घुटन बढ़ती है, लगता है कभी कि कोई सुनने वाला ही नहीं है तब आप प्रकृति से साझा करें, किसी वृक्ष को मित्र बना लें और सब मन की बात कह डालें। ध्यान रखना जब मन का बोझ बाँट लिया जाता है, तब समस्या हमेशा छोटी नहीं होती, लेकिन उसे उठाने वाला अकेला नहीं रहता।

जैसे किसी नदी का पानी रोक लिया जाए तो वह नदी ना होकर एक तालाब हो जाता है, पानी से दुर्गंध उठने लगती है, सब उससे दूर भागने लगते हैं, ध्यान रखें चीजों को कदापि ना रोकें, शांत भाव से साझा करें, और अनित्य का भाव मन में धारण करें जो भी है वह बीत जाएगा, सुख नहीं टिक पाया तो दुख भी बीत जाएगा।

आप जिस समय को लेकर परेशान हैं वही कल आपको एहसास करएगा कैसे इतनी सी बात पर परेशान हुए थे, कितनी छोटी सी बात को लेकर हम सोच रहे थे।

"मौन एक औषधि है, लेकिन हर घाव का उपचार नहीं। कुछ घावों को शब्द चाहिए, कुछ आंसुओं को साक्षी"

अध्याय 23
व्यवहार कैसा हो ?

“व्यवहार वह दर्पण है जिसमे व्यक्ति का चरित्र बिना बोले दिखाई देता है”

जीसस का वचन है आपको दूसरे के साथ वैसा ही व्यवहार करना चाहिए जैसा आप अपने लिए चाहते हैं, हम चाहते हैं दूसरे तो हमारा सम्मान करें लेकिन हम दूसरों की कद्र नहीं करते और मजाक बनाते हैं।

आप घर से निकले हों और कोई व्यक्ति आप पर आकार चिल्लाने लगे तब आप कैसा महसूस करेंगे ? क्या आप ठीक महसूस करेंगे ? नहीं ना, फिर ऐसा क्यों ?, कि हम बिना सोचे दूसरे के साथ व्यवहार कर बैठते हैं, मै आपको कोई नैतिकता का पाठ नहीं पढ़ा रहा।

मै तो सिर्फ यह कह रहा हूँ आप जैसा खुद के लिए चाहें वैसा ही दूसरे के लिए व्यवहार करें ,जो खुद से प्रेम नहीं कर सकता वह दूसरों के साथ कभी प्रेमपूर्ण व्यवहार नहीं कर पाएगा, आपका व्यवहार बताएगा आप किस चीज के धनी हैं, बताएगा आपके पास क्या है।

“ लोग आपके ज्ञान को भूल सकते हैं, आपकी उपलब्धियों को भी भूल सकते लेकिन आपने उन्हे कैसा महसूस कराया था, शायद ही कभी भूल पाएँ”

अध्याय 24
और अंत में

"जिसे हम जीवन भर अपना कहते रहे, अंत में पता चलता है कि वह सब हमारे पास था, हमारा कभी था ही नहीं"

और अंत में वो सब छूट जाएगा जिसे जीवन भर संभाले हुए हम ना जाने कब से घूम रहे थे, तब हमें महसूस होगा कि जिन्हे हम हीरे समझ रहे थे वो तो सिर्फ कंकर पत्थर थे, जिन रिश्तों को सोचा करते थे, ये मेरे बिन जी नहीं पाएंगे वो भी हम बिन खुशहाल होंगे और होना भी चाहिए।

सोचते सोचते पूरा जीवन बिता दिया, अपने स्वभाव में कभी जी ही नहीं पाए हम तो, सबसे बुरा समय जानते हो क्या होता है ? सबसे बुरा जीवन का वह क्षण होता है जिस समय आप जान चुके होते हैं, कि आपने जो कंकर समझ कर नदी में फेंक दिए, वो तो असल में बेशकीमती हीरे थे, जिस समय को फालतू की बातों में सोच कर गवां दिया, असल में वह समय नहीं था दोस्त वह तो जीवन था।

अंत में महसूस होता है, काश कुछ पल और मिल जाए तो जीवन को वास्तविक तरीके से जी लूँ, प्रकृति की गोद में ठिठोली कर लूँ, पिता के संग

बैठ बातें कर लूँ, माँ के हाथों को चूम लूँ, एक बार फिर से उन सबको आलिंगन कर लूँ जिन्हे मैंने अपने अहम के कारण गवां दिया था।

लेकिन अंत में सब बिखर चुका होता है बचता है सिर्फ पछतावा, और कुछ सिसकियाँ .....।

सब खत्म हो उससे पहले आँखें खोलो, छोड़ दो जिन बातों से जीवन में नीरसता आती हो और आनंद के साथ जीवन जियों।

तुम्हारा कल्याण हो, ईश्वर तुम्हें खूब तरक्की दे।

"ध्यान रखना अंत में व्यक्ति यह नहीं गिनता कि उसने कितना कमाया, वह यह देखता है कि उसने कितना जिया "

“किताब का अंत हो गया है, इस किताब के ऊपर हमने एक पूरा कोर्स बनाया हुआ है जिसमे साथ साथ बताया गया है, कैसे किसी विधि पर कार्य किया जाएगा, आप जब Google पर vishnuraghav.in search करते हैं तब वहाँ आप इस कोर्स को पा सकते हैं और वहाँ आप जीवन के बहुत छोटे – छोटे अध्याय पाते हैं।

हमारा उद्देश्य केवल इतना है थोड़ी जागरूकता बनें और ज्यादा सोचने की बीमारी से आप निजाद पा लें ताकि जीवन थोड़ा शांत और खूबसूरत लगे।

विष्णु राघव के द्वारा इससे अलग 3 किताबें और लिखी गई हैं जिनकी सूची आपको amazon, flipkart जैसे प्लेटफ़ॉर्म पर मिल जाएगी।”