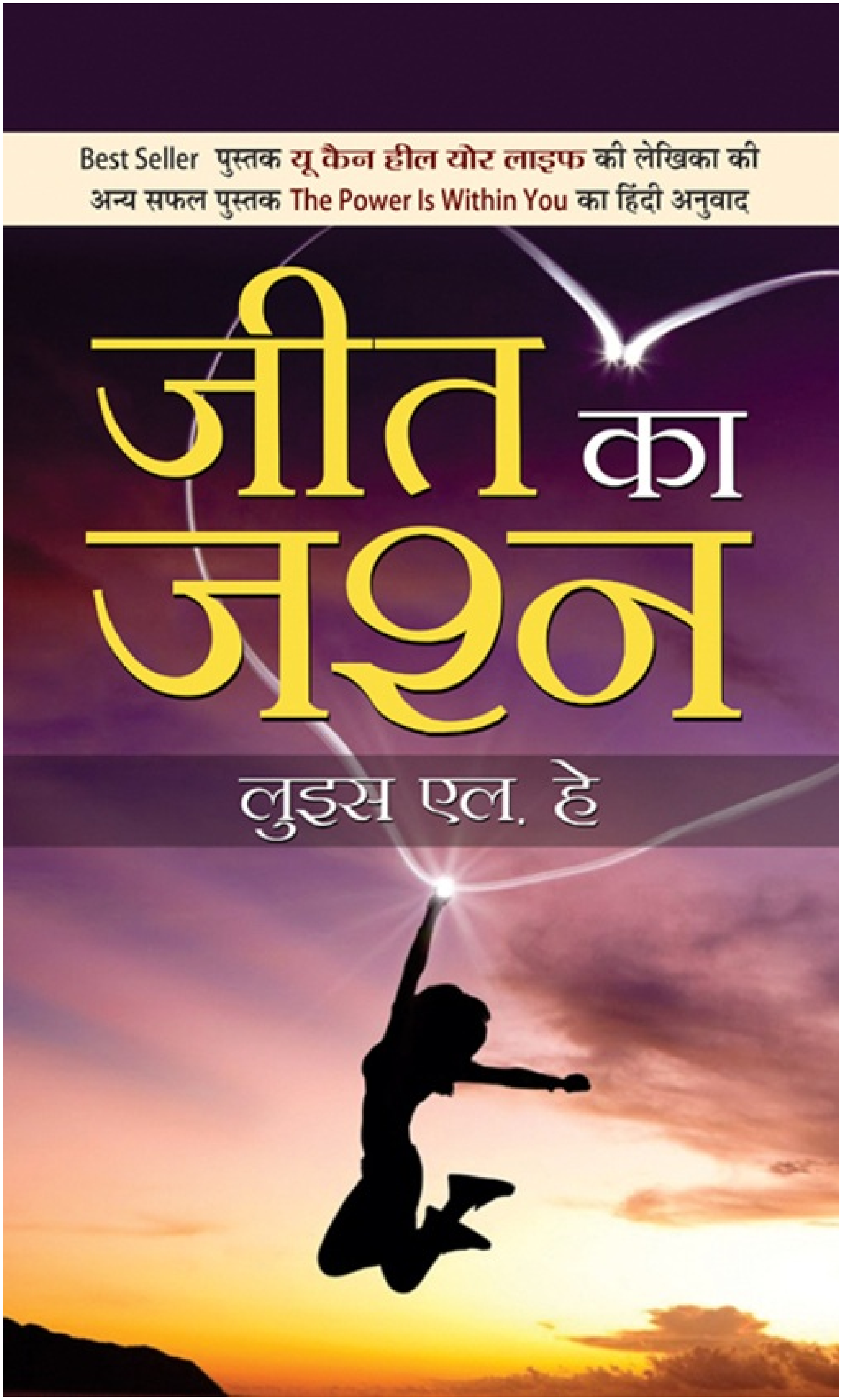
Best Seller पुस्तक **यू कैन हील योर लाइफ** की लेखिका की अन्य सफल पुस्तक The Power Is Within You का हिंदी अनुवाद

जीत का जश्न

लुइस एल. हे


Best Seller पुस्तक यू कैन हील योर लाइफ की लेखिका की
अन्य सफल पुस्तक The Power Is Within You का हिंदी अनुवाद
जीत का जश्न
लुइस एल. हे

जीत का जश्न

लुइस एल. हे

प्रभात प्रकाशन, दिल्ली
ISO 9001:2008 प्रकाशक

मैं यह पुस्तक
मेरे व्याख्यानों में उपस्थित रहने वाले सभी लोगों को,
हे हाउस के अपने कर्मचारियों को,
हेराइड के सारे शक्तिशाली लोगों को,
सालों से मुझे लिखते आ रहे शानदार लोगों को
और इस पुस्तक की रचना के लिए जरूरी सहायता
एवं सुझाव देने वाली लिंडा कार्विन को
सप्रेम समर्पित करती हूँ।
आप में से हरेक को जानने मात्र से ही
मेरा हृदय प्रफुल्लित हो रहा है।

प्रस्तावना

इस पुस्तक में बहुत सी जानकारियाँ दी गई हैं। ऐसा मत सोचिए कि आपको एक बार में इन्हें आत्मसात् करना है। कुछ विचार आपकी ओर अग्रसर होंगे, पहले उन विचारों के साथ जुडिए। यदि आप मेरे द्वारा कही गई किसी बात से असहमत हैं तो इसे टाल दीजिए। यदि आप इस पुस्तक से एक भी अच्छा विचार पा सकें और उसका प्रयोग अपने जीवन की गुणवत्ता सुधारने की दिशा में कर सकें तो इस पुस्तक के लेखन में मैं स्वयं में पूर्णता महसूस करूँगी।

इसे पढ़ते समय आपको आभास होगा कि मैंने शक्ति, बुद्धिमत्ता, अनंत मन, उच्च शक्ति, ईश्वर, सार्वभौमिक शक्ति, आंतरिक बुद्धि इत्यादि जैसे कई शब्दों का प्रयोग किया है। ऐसा यह दरशाने के लिए किया गया है कि इस ब्रह्मांड को चलानेवाली उस शक्ति और जो आपके अंदर भी है, का नाम लेने के लिए आप जिसका भी चयन करें, वह असीम है; अर्थात् उसकी कोई सीमा नहीं है। यदि किसी नाम विशेष से आपको कोई आपत्ति हो तो किसी ऐसे स्थानापन्न का प्रयोग कर सकते हैं, जो आपको अपने लिए अनुकूल महसूस हो।

पूर्व में मैंने भी एक पुस्तक पढ़ते समय ऐसे कई नामों को छोड़ दिया, जिनके प्रति मेरा आकर्षण नहीं था और उनके बदले मैंने उन शब्दों का प्रयोग किया, जो मुझे बेहतर महसूस हुए। आप भी ऐसा कर सकते हैं।

आप यह भी पाएँगे कि मैं दो शब्दों की स्पेलिंग उनकी सामान्य स्पेलिंग से हटकर प्रयोग करता हूँ। 'डिसीज' को डिस-ईज उच्चारित किया है, जिसका अभिप्राय है—कोई ऐसी बात, जो आपसे या आपके वातावरण से मेल नहीं खाती। 'एड्स' को छोटे अक्षरों aids में लिखा गया है, जिससे शब्द का प्रभाव कम हो सके और इसीलिए dis-ease भी इसी तरह प्रयोग किया जाता है। मूल रूप से यह तरीका रेवरेंड पीटर्स के द्वारा प्रतिपादित किया गया था। हे-हाउस में हमने इस धारणा को सहृदयतापूर्वक स्वीकार कर अपने पाठकों को भी यही करने के लिए कहा।

यह पुस्तक 'यू कैन हील योर लाइफ' पुस्तक के विस्तार-स्वरूप लिखी गई है। उस पुस्तक के लिखे जाने के बाद से काफी अरसा बीत गया और इस बीच कई और विचार मेरे जेहन में आते रहे। उन्हीं विचारों को मैं आप सभी के साथ बाँटना चाहती हूँ, जो इस बीच वर्षों से और अधिक जानकारियों की माँग करते हुए मुझे पत्र लिखते रहे हैं। मैं स्वयं को एक महत्त्वपूर्ण बात से अवगत होना महसूस करती हूँ कि जिस शक्ति को हम बाहर खोजते हैं, वह हमारे अंदर ही है और उसके सकारात्मक प्रयोग हेतु हमारे लिए बड़ी तत्परता से उपलब्ध है। मेरी इच्छा है कि इस पुस्तक के द्वारा आप यह जान सकें कि वास्तव में आप कितने शक्तिशाली हैं।

परिचय

मैं कोई कष्टहर्ता नहीं हूँ। मैं किसी को तकलीफों से निजात दिलाने का दावा नहीं करती। मैं स्वयं को आत्म-खोज की राह पर आगे बढ़ता हुआ पत्थर मानती हूँ। मैं उन्हें स्वयं के प्रति प्रेम करना सिखाकर एक ऐसा आयाम निर्मित करती हूँ, जहाँ लोग यह सीख सकें कि वे कितने अविश्वसनीय रूप से आश्चर्यजनक हैं। मैं बस इतना ही करती हूँ। मैं एक ऐसी महिला हूँ, जो लोगों को समर्थन देती है। मैं लोगों को स्वयं अपने जीवन का कार्यभार लेने में मदद करती हूँ। मैं उन्हें उनकी स्वयं की शक्ति, आंतरिक बुद्धिमत्ता और क्षमताओं को खोजने में मदद करती हूँ। मैं उनके रास्ते की दिक्कतों व अवरोधों को हटाने में उनकी मदद करती हूँ, ताकि वे जिस परिस्थिति में भी हैं, उसमें रहते हुए स्वयं को प्रेम कर सकें। इसका तात्पर्य यह बिलकुल नहीं है कि फिर हमारे सामने समस्याएँ आएँगी ही नहीं; बल्कि समस्याओं के आने पर हमारी ओर से जो प्रतिक्रिया होती है, उसका बड़ा फर्क पड़ता है।

क्लाइंट्स के साथ सालों-साल के व्यक्तिगत सलाह-मशविरे और देश-दुनिया में सैकड़ों सघन प्रशिक्षण कार्यक्रमों को संचालित कर मैंने पाया कि एक ही चीज है, जो सभी समस्याओं को हल करती है और वह है—'स्वयं को पेरम करना'। जब लोग स्वयं को हर दिन और अधिक प्रेम करना शुरू कर देते हैं तो बड़े आश्चर्यजनक ढंग से उनका जीवन बेहतर होने लगता है। उन्हें बेहतर महसूस होने लगता है। उन्हें वह नौकरी-धंधा भी मिल जाता है, जिसकी उन्हें चाह होती है। उनके दूसरों के साथ संबंध या तो सुधरने लगते हैं या नकारात्मक संबंध समाप्त होकर नए संबंध निर्मित होने लगते हैं। स्वयं को प्रेम करना एक अच्छी युक्ति है। इतना सहज होने के लिए मुझे आलोचना का शिकार भी होना पड़ा है और मैंने पाया भी है कि साधारण बातें सामान्यतः सर्वाधिक गूढ़ हुआ करती हैं।

किसी ने मुझसे कहा, ''आपने मुझे सबसे चमत्कारी उपहार दिया है—आपने मुझे मेरे स्वयं का उपहार दिया है।'' हममें से बहुतेरे स्वयं को अपने आपसे छिपाकर रखते हैं और यह भी नहीं जान पाते कि हम स्वयं कौन हैं? हम क्या महसूस करते हैं, यह हम नहीं जानते और यह भी नहीं जानते कि हम चाहते क्या हैं? जीवन स्वयं के खोज की यात्रा है। मेरे लिए तो मुक्त होना या निर्वाण पाने का माध्यम है अपने भीतर प्रवेश कर यह जानना कि हम वास्तव में क्या हैं और कौन हैं तथा यह जानना कि हम स्वयं को प्रेम कर एवं स्वयं का खयाल रख अपने को बदलने की योग्यता रखते हैं। स्वयं को प्रेम करना स्वार्थ नहीं है। यह तो स्वार्थ को मिटाता है, ताकि दूसरों से प्रेम करने के लिए स्वयं से पर्याप्त प्रेम कर सकें। जब हम विशाल प्रेम और खुशी के सागर में गोता लगाना सीख लेते हैं तो हम सचमुच संसार की मदद कर सकते हैं। इस अविश्वसनीय ब्रह्मांड की रचना करनेवाली शक्ति को 'प्रेम' कहा गया है। ईश्वर प्रेम ही तो है। हम प्रायः यह उद्धरण सुनते रहे हैं—प्रेम से दुनिया चलती है। यह बिलकुल सत्य है। प्रेम ही वह बंधन है, जो समस्त ब्रह्मांड को एकजुट रखे हुए है।

मेरे अनुसार प्रेम एक गहरी प्रशंसा है। जब मैं स्वयं को प्रेम करने की बात कहता हूँ तो इससे मेरा तात्पर्य हम जो हैं, उसके प्रति हमारी गहरी प्रशंसा के भाव होने से है। हम अपने स्वयं के विभिन्न हिस्सों में से प्रत्येक को स्वीकार करते हैं —अपनी छोटी-छोटी विचित्रताओं को, परेशानियों को, जिन बातों को हम उतनी अच्छी तरह नहीं कर सकते और सभी आश्चर्यजनक गुणों को भी हम प्रेम के संपूर्ण पैकेज को स्वीकार करते हैं, वह भी बिलकुल निःशर्त।

दुर्भाग्यवश, हममें से कई स्वयं को तब तक प्रेम नहीं करेंगे, जब तक कि हमारा वजन कम न हो जाए, हमें वेतन वृद्धि या ब्वाय फ्रेंड और कुछ न मिल जाए। हम अपने प्रेम के लिए प्रायः कोई-न-कोई शर्त रख देते हैं। लेकिन हम बदल सकते हैं। हम स्वयं को उसी अवस्था में प्रेम कर सकते हैं, जैसे हम अभी हैं।

इस सारे संसार में प्रेम का अभाव भी है। मेरा मानना है कि हमारी इस दुनिया में एड्स नामक बीमारी (बेमेलपन) है, जिससे प्रतिदिन ज्यादा-से-ज्यादा लोग मर रहे हैं। इस शारीरिक चुनौती ने हमें बाधाओं पर विजय पाने और अपने नश्वरता के स्तरों, धर्म व राजनीति के मतभेदों से परे जाने और अपने हृदयों को खोलने का अवसर दिया है। हममें से

जितने ज्यादा-से-ज्यादा लोग ऐसा कर सकें, उतनी ही ज्यादा तत्परता से हम उत्तर प्राप्त करेंगे।

हम व्यक्तिगत एवं विशाल परिवर्तन के मध्य रह रहे हैं। मेरा मानना है कि इस समय अस्तित्वन् हम सभी लोगों ने इस परिवर्तन के हिस्से, परिवर्तन लाने और संसार को प्राचीन रूढ़िवादी जीवन के दौर की अपेक्षा प्रेमपूर्ण व शांतिपूर्ण अस्तित्व के लिए, स्वयं को यहाँ होने के लिए चुना है। मीन युग (पिसियन एज) हम अपने रक्षक ईश्वर को 'बाहर' खोजते हुए करते थे—''मेरी रक्षा करो, मेरी रक्षा करो! कृपया मेरा खयाल रखो।'' अब हम कुंभ युग (एक्वेरियन एज) में प्रेवश कर रहे हैं और हम अपने रक्षक को अपने भीतर तलाशना सीख रहे हैं। जिस शक्ति की खोज में हम थे, वह हम स्वयं ही हैं। हम ही अपने जीवन के प्रभार में हैं।

यदि आप आज स्वयं को प्रेम करना नहीं सीखेंगे तो कल स्वयं को प्रेम नहीं कर पाएँगे; क्योंकि जो भी बहाना आज आपके पास है, वही बहाना कल भी आपके पास होगा। शायद आज से 20 साल बाद भी वही बहाना आपके पास रहे और उसी बहाने को थामे हुए यह जीवनकाल भी आपके हाथ से निकल जाए। आज ही वह दिन है, जब आप पूरी तरह बिना किसी प्रत्याशा के स्वयं को प्रेम कर सकते हैं।

मैं एक ऐसी दुनिया बनाना चाहता हूँ, जहाँ हमारे लिए एक-दूसरे को प्रेम करना सुरक्षित हो, जहाँ हम अपने अस्तित्व को व्यक्त कर सकें और अपने आस-पास के लोगों द्वारा बिना किसी निर्णय, आलोचना या पूर्व धारणा के प्रेम पा सकें और स्वीकार किए जा सकें।

प्रेम करने की शुरुआत घर से होती है। 'बाइबिल' कहती है—'अपने पड़ोसियों से उसी तरह प्रेम कीजिए, जैसे आप स्वयं से करते हैं।' चूँकि प्राय: हम अंतिम ये शब्द भूल जाते हैं—'जैसे आप स्वयं से प्रेम करते हैं।' तब तक हम बाहर किसी और से प्रेम नहीं कर सकते। स्वप्रेम वह उपहार है, जो हम स्वयं को दे सकते हैं; क्योंकि जब हम अपने अस्तित्व से प्रेम करते हैं तो स्वयं को दु:ख नहीं पहुँचा सकते और हम किसी दूसरे को भी दु:खी नहीं कर सकते। आंतरिक शांति होने पर कोई युद्ध नहीं हो सकता है, गिरोह नहीं होंगे, आतंकवादी नहीं होंगे, कोई बेघर-बार नहीं होगा। तब न तो कोई बीमारी (बेमेलपन की स्थिति) होगी, न एड्स होगा, न कैंसर होगा, न गरीबी होगी और न भुखमरी की स्थिति होगी।

तो मेरे अनुसार, विश्व-शांति का नुस्खा यही है—'अपने भीतर शांति रखना।' शांति, समझ, सहृदयता, क्षमाशीलता और इन सबसे सर्वोपरि प्रेम। इन परिवर्तनों को लाने की शक्ति हमारे भीतर है।

प्रेम एक ऐसी चीज है, जिसे हम उसी तरह चुन सकते हैं जैसे हम क्रोध, घृणा या दु:ख चुन लेते हैं। हम प्रेम का चुनाव कर सकते हैं। यही सर्वाधिक शक्तिशाली कष्ट-निवारक शक्ति है।

इस पुस्तक में दी गई सूचनाएँ, जो पिछले पाँच वर्षों से मेरे व्याख्यान के हिस्से रहे हैं, वे आपके स्वयं की खोज के रास्ते पर एक और सीढ़ी है—'आपके स्वयं के बारे में कुछ और जानने का तथा उस ताकत को समझने का' एक अवसर है, जो आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। आपके पास स्वयं को और ज्यादा प्रेम करने का एक अवसर है, ताकि प्रेम एक अविश्वसनीय ब्रह्मांड के हिस्से हो सकें। प्रेम की शुरुआत हमारे हृदय से होती है। आप अपने प्रेम से धरती का कष्ट-निवारण करने में सहायता करें।

—लुइस एल. हे

भाग—एक.

सचेत होना

जब हम अपनी सोच और मान्यताओं का विस्तार करते हैं तो हमारा प्रेम स्वतंत्र रूप से निर्बाध बहता है। जब हम अपना संकुचन करते हैं तो हम स्वयं को बंद कर लेते हैं।

1.

अंदर की शक्ति

अपने भीतर की शक्ति से आप जितना अधिक जुड़ते हैं, उतने ही अधिक आप अपने जीवन के सभी क्षेत्रों से जुड़ते चले जाते हैं।

आप कौन हैं? आप यहाँ क्यों हैं? जीवन के प्रति आपकी मान्यताएँ क्या हैं? हजारों वर्षों से इन प्रश्नों के उत्तर पाने का मतलब रहा है—स्वयं भीतर प्रवेश करना। लेकिन इससे क्या आशय है?

मेरा विश्वास है, हममें से प्रत्येक के अंदर एक ऐसी शक्ति है, जो बड़े प्रेम से हमारे पूर्ण स्वास्थ्य, पूर्ण संबंधों, पूर्ण कॅरियर की दिशा में हमारा मार्गदर्शन कर सकती है और जिससे हर तरह की समृद्धि हमें हासिल हो सकती है। इन्हें प्राप्त करने के लिए सबसे पहले हमें यकीन करना होगा कि ये संभव हैं। आगे हमें अपने जीवन से उन ढाँचों को समाप्त करना होगा, जो उन दशाओं को निर्मित कर रहे हैं, जिन्हें हम कहते हैं कि हमें उनकी जरूरत नहीं है। ऐसा करने का तरीका है—भीतर प्रवेश करना और उस शक्ति को संगृहीत करना, जिसे पहले ही यह मालूम है कि हमारे लिए सर्वोत्तम क्या है। यदि हम अपने जीवन को अपने भीतर की इस अपेक्षाकृत अधिक महान् शक्ति, जो हमसे प्रेम करती है और हमें सहारा देती है, की ओर उन्मुख करने के लिए तैयार हैं तो हम अपेक्षाकृत अधिक प्रेम-युक्त और समृद्ध जीवन निर्मित कर सकते हैं। मेरा मानना है कि हमारा मन हमेशा एक अनंत मन से जुड़ा रहता है और इसीलिए समस्त ज्ञान व बुद्धि हमें हर समय उपलब्ध रहती हैं। हम उस अनंत मन, उस सार्वभौमिक शक्ति, जिसने हमारा निर्माण हमारे भीतर के प्रकाश की चिनगारी से किया है, हमारा उच्चतर स्वयं (हायर सेल्फ) या हमारी भीतरी शक्ति से जुड़े हुए हैं। यह चिरंतन शक्ति है और यही हमारे जीवन की हरेक बात को निर्देशित करती है। यह घृणा करना या झूठ बोलना या दंड देना नहीं जानती।

यह एक विशुद्ध प्रेम, स्वतंत्रता, समझ और सहृदयता है। इस उच्चतर स्वयं (हायर सेल्फ) पर अपने जीवन को मोड़ना महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि इसके माध्यम से हमें अपनी अच्छाई हासिल होती है।

हमें समझना होगा कि इस शक्ति के किसी भी तरह के प्रयोग की पसंद हमारी अपनी है। यदि हम भूतकाल में रहने का चुनाव करते हैं और उन नकारात्मक दशाओं को पुन: निर्मित करते हैं, जो भूतकाल में जारी रहीं तो हम जहाँ हैं, वहीं चिपके रहते हैं। यदि हम सचेत होकर भूतकाल के शिकार न होने का निर्णय करते हैं और अपने लिए आसपास नया जीवन सँजोने का प्रयास करते हैं तो हमें इस शक्ति की मदद मिलती है तथा एक नए और कहीं ज्यादा खुशहाल अनुभव सामने आने शुरू हो जाते हैं। मैं दो शक्तियों पर यकीन नहीं करता। मेरा मानना है कि एक ही अनंत है कि एक ही अनंत शक्ति का स्रोत है। यह कहना बड़ा सहज है, 'यह शैतान है' या वे हैं। वास्तव में ये हम ही हैं और या तो हम अपनी उस शक्ति को बुद्धिमानी से प्रयोग करें और उसका दुरुपयोग करें। क्या हमारे दिलों में शैतान होता है? क्या हम स्वयं से भिन्न होने के लिए औरों की बुराई करते हैं? हम आखिर चुन क्या रहे हैं?

जिम्मेदारी बनाम दोषारोपण

मैं भी यह मानता हूँ कि हम अपने विचार और भाव के माध्यम से अपने जीवन में अच्छा या बुरा सृजित करने की दिशा में योगदान करते हैं। जो विचार हमारे मन में आते हैं, उनसे हमारी भावनाओं का निर्माण होता है और तदुपरांत हम अपना जीवन इन्हीं भावनाओं व मान्यताओं के अनुसार शुरू कर देते हैं। हमें अपने जीवन में आ रही प्रतिकूलताओं के लिए स्वयं को दोष नहीं देना चाहिए।

जिम्मेदार होने और स्वयं को या दूसरे पर दोष मढ़ने में बहुत फर्क है। जब मैं जिम्मेदारी की बात करता हूँ तो यकीनन मैं शक्ति धारण करने की बात कर रहा होता हूँ। जिम्मेदारी से हमें अपने जीवन में परिवर्तन लाने की शक्ति प्राप्त होती है। यदि हम परिस्थितियों के शिकार होने की भूमिका अदा करते हैं तो हम अपनी निजी शक्ति को असहाय होने में प्रयोग कर रहे होते हैं। यदि हम जिम्मेदारी उठाना स्वीकार करते हैं तो किसी व्यक्ति या बात को दोष देते हुए समय नष्ट नहीं करते हैं। कुछ लोग बीमारी या गरीबी या समस्याओं की स्थिति निर्मित करने के प्रति अपराध-बोध महसूस करते हैं (मीडिया के कुछ सदस्य इसे नए युग के अपराध-बोध या न्यू एज गिफ्ट की संज्ञा देते हैं)। ये लोग अपराध-बोध महसूस करते हैं, क्योंकि वे मानते हैं कि वे एक तरह से असफल हो चुके हैं। फिर भी, वे हर बात को किसी-न-किसी तरह अपराध-बोध के भाव से स्वीकार करते हैं। यह वह नहीं है, जिसकी मैं चर्चा कर रहा हूँ।

यदि हम अपनी समस्याओं और बीमारियों का प्रयोग अपने जीवन को बदलने के तरीके सोचने के लिए करते हैं तो हमारे पास शक्ति है। बहुत से लोग, जो बड़ी बीमारियों से होकर गुजरते हैं, कहते हैं कि यह एक बड़ी आश्चर्यजनक बात है, जो उनके साथ हुई; क्योंकि इससे उन्हें अपने जीवन को अलग नजरिए से देखने का मौका मिला। दूसरी ओर बहुत से लोग ऐसा कहते पाए जाते हैं, ''मैं दु:ख का पर्याय हूँ। डॉक्टर, मुझे ठीक कर दीजिए।'' मेरा मानना है कि ऐसे लोग ठीक होकर भी या अपनी समस्याओं से जूझते हुए भी दु:खी रहेंगे।

जिम्मेदारी लेने से हममें बदलने की शक्ति का संचार होता है। हम कह सकते हैं, ''इसे बदलने के लिए हम क्या कर सकते हैं? '' हमें यह जानने की जरूरत है कि हममें हर समय एक निजी शक्ति होती है। अब यह हम पर निर्भर करता है कि हम इसका प्रयोग किस तरह करते हैं।

हममें से कई अब महसूस कर रहे हैं कि हम निष्क्रिय घरों से आते हैं। हम कौन हैं और जीवन से हमारा संबंध क्या है, के विषय में हम बहुत सी नकारात्मक भावनाओं से ग्रसित पाए जाते हैं। मेरा बचपन हिंसा से भरा हुआ था, जिसमें यौन दुराचार भी शामिल है। मैं प्रेम व लगाव के लिए तड़पती रही और मेरा कोई आत्मसम्मान नहीं था। 15 वर्ष की उम्र में घर छोड़ने के बाद भी मैं कई प्रकार की बुराइयों का अनुभव लेती रही। तब तक मुझे आभास भी नहीं था कि प्रारंभिक जीवन में अर्जित की गई सोच और भाव के ढाँचे ही इन बुराइयों के लिए जिम्मेदार थे।

बच्चे प्राय: अपने आस-पास के वयस्क लोगों के मानसिक वातावरण के अनुरूप ढलते हैं। इसलिए प्रारंभ से मैंने भय व दुराचार के विषय में जाना और बड़े होने के साथ-साथ मैं निरंतर उन्हीं अनुभवों को पुनर्निर्मित करती रही। निश्चित तौर पर यह समझ मुझमें नहीं थी कि मुझमें इन सबको बदलने की सामर्थ्य है। मैं काफी निर्ममतापूर्वक स्वयं के प्रति कठोर थी, क्योंकि प्रेम और अनुराग के अभाव की व्याख्या मैं यही किया करती थी कि मुझे एक बुरा व्यक्ति ही होना है।

अपने जीवन में इस चरण तक जिन भी घटनाओं का आपको अनुभव हुआ है, वे सभी आपके भूतकाल के विचारों व मान्यताओं से निर्मित हुए हैं। आइए, अपने अतीत को शर्मिंदगी से न देखें। भूतकाल को अपने जीवन की समृद्धि और पूर्णता के हिस्से के रूप में देखें। इस समृद्धि और पूर्णता के बगैर आज हम यहाँ नहीं होते। आपने बेहतर नहीं किया, इसके लिए स्वयं को प्रताड़ित करने की कोई वजह नहीं है। आप जितना जानते थे, उसके मुताबिक आपने अच्छे-से-अच्छा किया। अतीत को प्रेम में तिरोहित कर दीजिए और इस बात के प्रति आभार महसूस कीजिए कि इसकी वजह से आपको एक नई चेतना हासिल हुई।

अतीत का अस्तित्व हमारे मनो-मस्तिष्क में और इसके प्रति हमारे नजरिए में होता है। यही वह चरण होता है, जिसे हम जी रहे हैं। यही वह चरण है, जिसे हम महसूस कर रहे हैं। यही वह क्षण है, जिसे हम अनुभव कर रहे हैं। हम इस वक्त या अभी जो कर रहे हैं, उससे ही कल का वास्तविक आधार निर्धारित होता है। इसलिए यही वह क्षण है, जिसमें हमें निर्णय लेना है। आनेवाले कल में हम कुछ नहीं कर सकते; बीते कल में भी हम कुछ नहीं कर सकते हैं। हम जो कुछ भी सोचने, विश्वास करने और कहने के लिए चुन रहे हैं, वही महत्त्वपूर्ण है। जब होशो-हवास में हम अपने विचारों और शब्दों का प्रभार लेने लग जाते हैं, तभी हमारे पास वह औजार आता है, जिसका हम प्रयोग कर सकते हैं। मैं जानता

हूँ कि यह सहज महसूस होता है, लेकिन हमेशा याद रखिए कि शक्ति का बिंदु वर्तमान क्षण में ही होता है।

आपके लिए यह जानना काफी महत्त्वपूर्ण है कि आपका मन आपके नियंत्रण में नहीं है। यदि आपका मन आपके नियंत्रण में है तो आपका उच्चतर स्वयं भी आपके नियंत्रण में है। तब आप उन पुराने विचारों को लेकर सोचना बंद कर सकते हैं। जब आपकी पुरानी सोच पुन: लौटने की कोशिश करते हुए कहती है, 'बदलना बड़ा कठिन है', मन की बागडोर सँभालो। अपने मन से कहो, 'अब मैं यह यकीन करने का चुनाव करता हूँ कि परिवर्तन करना मेरे लिए बड़ा सरल हो रहा है।'

इसके पहले आपका मन यह स्वीकार करे कि आप इसके प्रभार में हैं और जो आप कहते हैं, वही आपका आशय है, आपके मन में कई बार यह बात हो सकती है।

कल्पना कीजिए कि आपके विचार पानी की बूँदों की तरह हैं। एक विचार या एक बूँद पानी से कोई बड़ा फर्क नहीं पड़ता। जब और बार-बार विचारों को दोहराते हैं तो सबसे पहले आपको गलीचे पर एक दाग नजर आता है, फिर एक छिछले पानी की पोखरी और फिर तालाब नजर आता है तथा जब ये विचार लगातार चलते रहते हैं तो वे एक झील में बदलकर अंतत: सागर में परिवर्तित हो जाते हैं। आप किस तरह का सागर निर्मित कर रहे हैं। एक ऐसा, जो प्रदूषित व जहरीला है और जिसमें तैरना संभव नहीं है या ऐसा जो बिलकुल साफ, नीलवर्ण का दिखते हुए आपको अपने ताजगी भरे जल का स्पर्श देने के लिए आमंत्रित करता है?

लोग मुझसे प्राय: कहते हैं, ''एक ही विचार को सोचना बंद नहीं कर पाता।'' मैं उन्हें जवाब में प्राय: यही कहता हूँ, ''हाँ, तुम एक ही विचार को सोचना बंद कर सकते हो।'' याद रखिए, कितनी बार आपने एक सकारात्मक विचार को सोचने से इनकार किया है। आपको अपने मन को मात्र इतना बताना है कि आप यही करने जा रहे हैं। आपको नकारात्मक विचार को बंद करने के लिए अपनी मानसिकता तैयार करनी है। मैं यह नहीं कह रहा कि जब आप परिवर्तन चाहते हैं, तब आपको अपने विचारों से लड़ना है। जब नकारात्मक विचार आएँ, तब मात्र इतना ही कहिए, ''अनुभव बाँटने के लिए धन्यवाद।'' इस तरह से आप उस बात को नकार नहीं रहे होंगे, जो वहाँ मौजूद है, साथ ही आप नकारात्मक विचार पर अपनी ऊर्जा खर्च नहीं कर रहे होंगे। स्वयं से कहिए कि अब आप नकारात्मकता को स्वीकार नहीं करेंगे। आप सोचने का एक दूसरा तरीका निर्मित करना चाहते हैं। यहाँ पुन: आपको अपने विचारों से द्वंद्व नहीं करना है।

जब आप जीवन के महासागर में उतराते रह सकते हैं तो अपनी नकारात्मकता के सागर में न डूब जाएँ।

आपको जीने की आश्चर्यजनक व प्रेमासक्त अभिव्यक्ति बनना है। जीवन तुम्हें अपने आप में समाहित करने के लिए हाथ फैलाए तुम्हारा इंतजार कर रहा है, ताकि इसमें जो है, आप स्वयं को उसके योग्य महसूस कर सकें। ब्रह्मांड आपके उपयोग के लिए है। ब्रह्मांड की बुद्धिमत्ता और बौद्धिकता आपके अपने प्रयोग के लिए है। जीवन आपका साथ देने के लिए हर पल तैयार है। अपने भीतर की शक्ति पर भरोसा कीजिए।

यदि आप भयभीत होते हैं तो यह आपके शरीर में आती-जाती साँसों के प्रति आपको सचेत करने में सहायक है। आपके जीवन का सर्वाधिक मूल्यवान् उपहार आपकी साँसें आपको मुफ्त प्रदान की गई हैं। यह आपके जीवन काल तक के लिए पर्याप्त है। इस मूल्यवान् वस्तु को आप बिना सोचे ही स्वीकार कर लेते हैं, फिर भी आपको संदेह होता है कि जीवन आपको दूसरी जरूरतों की पूर्ति कर सकता है या नहीं। आपके द्वारा स्वयं की शक्तियों को जानने का समय अब और अभी है। स्वयं के भीतर प्रवेश कीजिए और जान लीजिए कि आप कौन हैं।

हम सभी की अनेक अवधारणाएँ हैं। आपको आपकी अपनी और मुझे मेरी अपनी अवधारणाओं पर विश्वास करने का अधिकार है। दुनिया में चाहे जो भी हो रहा हो, लेकिन आपके लिए एक बात अपनाने के लिए है और यह वही है जो तुम्हारे लिए सही है। आपको अपने आंतरिक मार्गदर्शन के संपर्क में रहना है, क्योंकि यही वह बुद्धिमत्ता है, जो आपके प्रश्नों का उत्तर जानती है। जब आपके पारिवारिक लोग एवं मित्र आपको परामर्श दे रहे हों तो स्वयं को सुनना कठिन

होता है। फिर भी, आपके सभी प्रश्नों के सभी उत्तर आपके भीतर ही हैं।

हर बार जब-जब आप कहते हैं, 'मैं नहीं जानता', तब-तब आप अपनी भीतरी बुद्धिमत्ता का द्वार बंद कर देते हैं। अपने आंतरिक स्वयं से जो संदेश आप प्राप्त करते हैं, वह आपके लिए सकारात्मक व सहायक सिद्ध होता है। यदि आप नकारात्मक अनुभव ग्रहण करना शुरू कर देते हैं तो आप अपने अहं और अपने मानव मन के स्तर या शायद कल्पना के सहारे कार्य कर रहे हैं। यद्यपि सकारात्मक संदेश प्राय: हमारी कल्पनाओं और ख्वाबों के माध्यम से आते हैं।

स्वयं के लिए सही पसंदगियों को तय कर स्वयं को सहारा दीजिए। जब संदेह हो तो स्वयं से पूछिए, ''क्या यही वह निर्णय है, जो मुझे प्रिय है? क्या यही अब मेरे लिए सही है? '' किसी और समय एक दिन, एक सप्ताह या एक महीने बाद आप कोई दूसरा निर्णय ले सकते हैं। लेकिन हर क्षण स्वयं से यह प्रश्न करिए।

जब हम स्वयं को प्रेम करना और अपनी उच्चतर शक्ति पर विश्वास करना सीख लेते हैं तो हम प्रेम रूपी संसार की असीम आत्मा के साथ सह-सृजनकर्ता हो जाते हैं। हमारे प्रति हमारा अपना प्रेम हमें शिकार या पराजित होने की अपेक्षा विजेता होने की ओर ले जाता है। हमारे प्रति हमारा अपना प्रेम हमारे लिए आश्चर्यजनक अनुभवों को आकर्षित करता है। क्या आपने कभी इस बात पर ध्यान दिया है कि जो लोग स्वयं में अच्छा महसूस करते हैं, वे स्वाभाविक रूप से आकर्षक होते हैं। सामान्यत: उनमें स्वयं के विषय में एक गुण होता है, जो कि बड़ा आश्चर्यजनक है। वे अपने जीवन से खुश होते हैं। सबकुछ उनके पास सहजता एवं बिना किसी प्रयास के आ जाता है।

बहुत समय पहले मैंने सीखा कि मैं ईश्वर की उपस्थिति व शक्ति के साथ एकरूपता रखनेवाला अस्तित्व हूँ। यही जानकर कि परमात्मा की बुद्धिमत्ता और समझ-बोध मेरे भीतर बसता है और इसीलिए इस धरती पर औरों से अपने व्यवहार के लिए मेरा दैवी रूप से मार्गदर्शन किया जाता है। जिस तरह सभी तारे और ग्रह अपनी-अपनी कक्षाओं में हैं, मैं भी अपने दैवी अधिकार के क्रम में हूँ। अपने सीमित मानव मस्तिष्क के कारण संभव है कि मैं सबकुछ न समझ सकूँ, किंतु ब्रह्मांडीय स्तर पर मैं जानता हूँ कि मैं सही स्थान पर, सही समय पर सही काम कर रहा हूँ। मेरे वर्तमान के अनुभव एक नई जागरूकता या चेतना और नए अवसरों की दिशा में एक नई सीढ़ी है।

आप कौन हैं? आप यहाँ क्या सीखने आए हैं? आप यहाँ क्या सिखाने आए हैं? हम सबका अनोखा उद्देश्य है। हम अपने व्यक्तित्वों, अपनी समस्याओं, अपने भयों और अपनी बीमारियों से भी आगे बढ़कर अपना अस्तित्व रखते हैं। हम अपने शरीरों से कहीं बढ़कर हैं। हम सभी इस धरती पर सभी से, हर तरह के जीवन से जुड़े हुए हैं। हम सभी आत्मा, प्रकाश, ऊर्जा, तरंग एवं प्रेम-स्वरूप हैं और हम सभी का उद्देश्य व अभिप्राय है।

❑

2.

अपनी अंतरात्मा का अनुसरण करना

सोचने के लिए जिन विचारों का हम चुनाव करते हैं, वही वे औजार हैं, जिनसे हम अपने जीवन के कैनवास पर चित्रकारी करते हैं।

मुझे याद है, जब मैंने पहली बार सुना कि यदि मैं अपनी सोच को बदलने का इच्छुक हूँ तो मैं अपना जीवन बदल सकती हूँ। यह मेरे लिए एकदम क्रांतिकारी विचार था। मैं न्यूयॉर्क में रहती थी, जहाँ मैंने धार्मिक विज्ञानों का चर्च (चर्च ऑफ रिलीजियस साइंसेज) तलाश लिया। (प्राय: लोग अर्नेस्ट होम्स द्वारा स्थापित चर्च ऑफ रिलीजियस साइंसेज या चर्च ऑफ माइंड और मैरी बेकर एडी द्वारा स्थापित क्रिश्चियन साइंस चर्च को लेकर उलझन में पड़ जाते हैं। ये सभी नए विचारों को व्यक्त करते हैं, फिर भी उनके दर्शन एक-दूसरे से भिन्न हैं।)

साइंस ऑफ माइंड से मिनिस्टर्स व प्रैक्टिशनर्स जुड़े हैं, जो चर्च ऑफ रिलीजियस साइंस की शिक्षा का अनुसरण करते हैं। वही ऐसे पहले लोग थे, जिन्होंने मुझे बताया कि मेरे विचारों से ही मेरा भविष्य निर्मित होता है। भले ही उनकी बात का तात्पर्य मुझे समझ नहीं आया, किंतु इस अवधारणा ने मेरे अंतरतम को उस अंतर्मन की जगह, जिसे अंदर की आवाज के रूप में व्यक्त किया जाता है, को छू लिया। सालों-साल के दौरान मैंने उनका अनुसरण करना सीखा है, क्योंकि जब इस आवाज से 'हाँ' में जवाब मिलता है (भले ही यह विलक्षण ही महसूस हो), मैं जान लेता हूँ कि मेरे लिए यही सही है।

इसलिए इन अवधारणाओं ने मेरे अंदर के तारों को झंकृत कर दिया। किसी चीज ने कहा, ''हाँ, ये सही हैं।'' और तभी मैंने ज्ञान की दिशा में साहसिक कदम उठाना सीख लिया कि अपनी सोच को कैसे बदला जाए। एक बार जब मैंने इस विचार को स्वीकार कर 'हाँ' कहा, मैं उपायों से गुजरती गई। मैंने बहुत सी किताबें पढ़ीं और मेरा भी घर आप लोगों से कई की तरह आध्यात्मिक और स्वयं-सहायता वाली किताबों के ढेर से भर गया। मैं वर्षों इस विषय की कई कक्षाओं में जाती रही और इस विषय से जुड़े सभी पहलुओं पर अन्वेषण करती रही। मैंने वास्तविक रूप से स्वयं को नवीन विचार-दर्शन में डुबो दिया। यकीनन जीवन में पहली बार मैंने अध्ययन किया था। तभी से मैंने किसी भी चीज में विश्वास नहीं किया। मेरी माँ कैथोलिक विचार-दर्शन से हट चुकी थीं और मेरे सौतेले पिता नास्तिक थे। मैं कुछ विचित्र से विचार रखती थी, जैसे ईसाई लोग या तो बालों की कमीज पहनते हैं या उन्हें शेरों के द्वारा खा लिया जाता है। और इनमें से कोई भी विचार मुझे नहीं लुभाता था।

मैंने वास्तव में साइंस ऑफ माइंड में गोते लगाए, क्योंकि यही एकमात्र रास्ता मेरे लिए खुला था और यह मुझे बहुत आश्चर्यजनक लगा। शुरू-शुरू में यह एक तरह से सरल था। मैंने कुछ अवधारणाएँ समझीं, फिर थोड़ा हटकर सोचना और बात करना शुरू कर दिया। उन दिनों मुझे सतत शिकायत रहती थी और मैं स्वयं के प्रति दयनीय भाव से मुक्त थी। मैं गड्ढों में ही लोटती रहती थी। मुझे मालूम ही नहीं था कि मैं निरंतर ज्यादा-से-ज्यादा ऐसे अनुभव लेती रहती थी जिसमें मैं स्वयं के प्रति दया-भाव से भर जाती थी। लेकिन फिर, मुझे यह नहीं मालूम रहता था कि बेहतर क्या है। धीरे-धीरे मैंने पाया कि मैं पहले की तरह बहुत ज्यादा शिकायत नहीं करती थी। मैंने वह सब सुनना शुरू कर दिया था, जो मैं कहती थी। मैं आत्म-आलोचना के प्रति सजग हो गई और इसे रोकने की कोशिश की। मैं उन कथनों को अस्पष्ट रूप से कहने लगी, जिनका अर्थ मैं नहीं जानती थी।

मैंने बेशक कुछ सरल कथनों से शुरुआत की और कुछ छुट-पुट परिवर्तन होने लगे। मुझे हरी बत्ती और पार्किंग स्थल भी मिल चुका था। अरे वाह! मैं सोचती थी कि मुझे यह सब पता था और देखते-ही-देखते मैं अपनी मान्यताओं पर धृष्ट

व कट्टर होती चली गई। मुझे महसूस होता था कि मैं सभी उत्तरों को जानती थी।

अदृश्य रूप से इस नए सोच में यह मेरे स्वयं के प्रति सुरक्षित महसूस करने का तरीका था।

जब हम अपनी किन्हीं पुरानी व कट्टर मान्यताओं से हटते हैं, खासकर यदि हम पहले उसके पूर्ण नियंत्रण में रहे हैं, तब यह बहुत भयावह हो सकता है। मेरे लिए भी ऐसा करना बड़ा डरावना था, इसलिए जिस किसी बात से मैं सुरक्षित महसूस करती, मैं वही ग्रहण कर लेता। यह मेरे लिए शुरुआत थी और मुझे काफी आगे जाना था।

हममें से ज्यादातर लोगों की तरह मुझे अपना रास्ता आसान नहीं मिला, क्योंकि अस्पष्ट सिद्धांतों को थोड़ा-बहुत अपनाना हर समय कारगर नहीं होता था। मैं खुद से ही पूछती, ''मुझसे क्या गलती हो रही है? '' और तुरंत ही मैं स्वयं को दोष देने लगती। स्वयं के प्रति बहुत अच्छा न रहने का यह एक और उदाहरण था। यह मेरी अपनी पसंदीदा मान्यता थी।

उस समय मेरे शिक्षक एरिक पेस मेरी ओर देखते और क्रोध के विचार का हवाला देते। वे जो भी कहते वह मुझे समझ में नहीं आता था। क्रोध और मैं? क्रोध तो मुझमें नहीं था। आखिर अब मैं अपने रास्ते पर थी। आध्यात्मिक रूप से मैं पूर्ण थी। तब मैं स्वयं को बहुत कम जान पाती थी।

अपने जीवन में जो भी अच्छे-से-अच्छा हो सकता था, मैं करती गई। मैंने पारलौकिक और आध्यात्मिक अध्ययन किए और स्वयं के विषय में जितना मुमकिन था, उतना जाना। जो मैं कर सकता था, उसे मैंने ग्रहण किया और कभी-कभी उन्हें व्यवहार में भी अपनाया। प्राय: हम बहुत सी बातें सुनते हैं और कभी-कभी उन्हें ग्रहण भी करते हैं; लेकिन प्राय: हम उन्हें व्यवहार में नहीं लेते। समय काफी तेजी से गुजरता महसूस हो रहा था और उस समय मैं साइंस ऑफ माइंड का अध्ययन तीन सालों से कर रही थी। मैं चर्च की अनुयायी बन गई थी। मैंने दर्शन पढ़ाना शुरू कर दिया; लेकिन मुझे आश्चर्य होता कि मेरे छात्र क्यों इतने परेशान रहते थे। वे अपनी समस्याओं से इतने क्यों चिपके रहते थे, यह मैं समझ नहीं पाई। मैंने उन्हें अच्छी-से-अच्छी सलाह दी। इसका प्रयोग करके वे सुधर क्यों नहीं रहे थे। मुझे यह कभी लगा ही नहीं कि जिस सत्य को जितना मैं सिखा रहा था, उतना उसका आचरण नहीं कर रहा था। मैं उस पिता की तरह था, जो अपने बच्चों को अच्छी बातें बताता था, लेकिन स्वयं ठीक उसके विपरीत आचरण करता था। तभी एक दिन डॉक्टरों ने मुझमें योनि कैंसर के लक्षण पाए। शुरू में तो मेरे पैरों तले की जमीन खिसक गई। फिर मुझे संदेह हुआ कि ये सभी बातें, जो मैं सीख रही थी, वे मान्य भी हैं या नहीं। यह प्रतिक्रिया बिलकुल सामान्य व स्वाभाविक थी। मैंने स्वयं से कहा, 'यदि अपनी बातों के प्रति मेरा नजरिया साफ था और मैं उनसे जुड़ी हुई थी तो मुझे बीमारी को प्रकट करने की जरूरत ही नहीं थी। मन में कहीं मुझे विचार आता कि जब मुझमें योनि कैंसर के लक्षण पाए गए, तब उस समय मैं बीमारी को प्रकट करने में स्वयं को पर्याप्त सुरक्षित महसूस किया, ताकि मैं उसके लिए कुछ कर सकूँ, न कि उसे एक ऐसा छिपा रहस्य रहने देकर, जिसके बारे में मैं अपनी मौत तक अनजान बनी रहती।'

उस समय तक मुझे इतनी ज्यादा जानकारी हो गई थी, जिसे मैं स्वयं से छिपाकर नहीं रख सकती थी। मैं जानती थी कि कैंसर लंबे समय से मन में पालकर रखे गुस्से या नाराजगी की बीमारी है। जब हम स्वयं अपनी भावनाओं को लंबे समय तक भीतर दबाकर रखते हैं तो वे शरीर में कहीं प्रकट हो जाती हैं। यदि हम अपना जीवन इन्हीं दबी व कुंठित भावनाओं के साथ बिता देते हैं तो अंतत: वे शरीर में कहीं प्रकट हो जाती हैं।

मुझे काफी आभास हो गया कि वह क्रोध (जिसका जिक्र मेरे गुरु ने कई बार किया था) मेरे भीतर बचपन से शारीरिक, भावनात्मक और यौन रूप से विकृत हो गया था। स्वाभाविक रूप से मेरे भीतर नाराजगी बनी रहती थी। अपने अतीत के प्रति जहाँ मुझमें कटुता बरकरार रहती थी, वहीं उसके प्रति क्षमाशीलता की भावना नहीं रहती थी।

मैंने उस कटुता को निकालने या बदलने की दिशा में कभी कोई कदम नहीं उठाया। जब मैं घर से जाती, तभी मेरे साथ जो हुआ था, उसे मैं भूल पाती थी। मैं सोचा करती थी कि मैंने इसे पीछे छोड़ दिया, लेकिन वास्तविकता यह थी कि मैंने उसे गाड़ रखा था।

जब मुझे अपना रास्ता मिला तो मैंने आध्यात्मिकता की खूबसूरत परत से अपनी भावनाओं को ढककर अपने भीतर बहुत कूड़ा-करकट छिपा रखा था। मैंने स्वयं के चारों ओर दीवारें खड़ी कर रखी थीं और अपनी स्वयं की भावनाओं से खुद को अछूता रखा था। मैं कौन थी और कहाँ थी, मुझे पता ही नहीं था। मेरे डॉक्टरी परीक्षण के बाद स्वयं को जानने का वास्तविक आंतरिक कार्य शुरू हुआ। ईश्वर की कृपा से मेरी तैयारी पहले से ही थी। मैं जानती थी कि यदि मुझे कोई स्थायी परिवर्तन लाना था तो अपने स्वयं के भीतर प्रवेश करने की आवश्यकता थी।

हाँ, डॉक्टर मेरा ऑपरेशन करके मेरी बीमारी की क्षणिक देखभाल कर सकते थे। किंतु यदि मैंने अपने विचारों और शब्दों पर नियंत्रण नहीं किया तो यही बीमारी मैं फिर से पैदा कर सकती थी।

मेरे लिए यह सीखना सदा ही रुचिकर है कि अपने शरीर में हम कैंसर कहाँ पैदा करते हैं और हमारे शरीर के किस हिस्से—दाएँ या बाएँ—में गाँठें होती हैं। दायाँ भाग पुल्लिंग का प्रतिनिधित्व करता है और बायाँ भाग स्त्रीलिंग का। पुल्लिंग भाग देने और स्त्रीलिंग भाग ग्राह्यता का प्रतिनिधित्व करते हैं। मुझमें यदि यह होता तो यह मेरे शरीर के दाएँ हिस्से में होता। इसी भाग में मैं अपने सौतेले पिता की नाराजगी इकट्ठा किया करती थी।

हरी बत्ती और पार्किंग स्थल मिलने के बाद मैं संतुष्ट नहीं रही। मुझे मालूम था कि मुझे ज्यादा-से-ज्यादा गहराई में उतरना था। मुझे महसूस हुआ कि जैसा मैं चाहती थी, उस तरह अपने जीवन में तरक्की नहीं कर पा रही थी। इसकी वजह थी कि मैंने अपने बचपन के इस पुराने कूड़े-करकट को निकाल बाहर नहीं किया था। मुझे अपने भीतर छिपे बच्चे को पहचानना और उसके साथ कार्य करना था। मेरे भीतर की बच्ची को मदद की जरूरत थी, क्योंकि वह अब भी बहुत कष्ट में थी।

शीघ्र ही बड़ी ईमानदारी से मैंने स्वयं के इलाज का कार्यक्रम शुरू कर दिया। मैंने स्वयं पर ध्यान केंद्रित करने के अलावा और कुछ भी नहीं किया। मैं ठीक होने के लिए कटिबद्ध हो गई। इस प्रक्रिया में बहुत कुछ विचित्र सा था, फिर भी मैं डटी रही। आखिर यह मेरे जीवन का प्रश्न था। अगले छह महीने तक तो यह प्रतिदिन चौबीस घंटे का काम होकर रह गया।

कैंसर के इलाज का जो भी वैकल्पिक तरीका मुझे मिलता, मैंने उसे पढ़ा; क्योंकि मुझे सचमुच यकीन था कि ऐसा किया जा सकता था। मैं सालों-साल खाए जंक फूड के जहरीले असर को अपने शरीर से खत्म करने के लिए एक पौष्टिकता सफाई कार्यक्रम में शामिल हुई। मुझे लगता है कि महीनों मैं अंकुरित अनाज के आहार पर टिकी रही। मैं जानती हूँ कि मुझे और भोजन लेना था, लेकिन यही तो मुझे बहुत याद आता है।

मैंने अपने साइंस ऑफ माइंड के प्रैक्टिशनर व शिक्षक एरिक पेस के साथ मिलकर उपाय किया, ताकि मानसिक ढाँचे को साफ किया जा सके, जिससे कैंसर लौटकर न आता। मैं आईने के सामने अपनी यकीनवाली बातों को कहती, उनकी मानसिक कल्पना करती और आध्यात्मिक इलाज करती। आईने के सामने मैं प्रतिदिन यही अभ्यास किया करती। जो शब्द कहने में बहुत कठिन लगते, वे थे— ''मैं तुमसे प्रेम करती हूँ। मैं सचमुच तुमसे प्रेम करती हूँ।'' इस दौरान मेरी आँखों से अविरल अश्रुधारा बह रही होती और मेरी साँसें तेज चल रही होती थीं। जब मैंने यह किया तो मुझे महसूस हुआ, मानो मैंने एक लंबी छलाँग लगा ली हो। मैं एक मनोविश्लेषक के पास भी गई, जो लोगों को उनकी अपनी नाराजगी को व्यक्त करने और बाहर निकालने में उनकी मदद करने के लिए विख्यात था। मैंने तकिया पीटते और चीखते हुए एक लंबा समय व्यतीत किया। यह सचमुच बड़ा आश्चर्यजनक था। इससे काफी अच्छा महसूस होता था, क्योंकि अपने जीवन में मुझे ऐसा करने की अनुमति कभी नहीं मिली।

मुझे नहीं मालूम कि कौन सी विधि कारगर हुई; शायद सबसे बढ़कर यह कि मैं जो भी करता, उससे मैं सचमुच एकरूपता या मेल रखती थी। जब तक मैं जागी हुई अवस्था में रहती, तब तक इसी अभ्यास से जुड़ी रहती। सोने के पहले, दिन के दौरान किए गए अपने कार्य के लिए मैं स्वयं को धन्यवाद दिया करती। मैं दावे के साथ कह सकती हूँ कि मेरे सोने के दौरान मेरे शरीर पर इलाज की प्रक्रिया जारी रहती थी और सुबह मैं बिलकुल तरोताजा व अच्छा महसूस

करते हुए जागा करती थी। सुबह जागकर मैं शरीर और स्वयं को रात को हुए कार्य के लिए धन्यवाद दिया करती थी। मैं यह बात दावे के साथ कहती थी कि मैं हर रोज आगे बढ़ने व सीखने और स्वयं को एक बुरा व्यक्ति समझे बिना परिवर्तन लाने की इच्छा रखती थी।

मैंने समझ और क्षमाशीलता पर भी कार्य किया। उनमें से एक तरीका था अपने माता-पिता के बचपन का उतना अन्वेषण करना, जितना मैं कर सकती थी। मुझे समझ में आने लगा कि बचपन में उनके साथ कैसा बरताव किया जाता था, जिससे मुझे महसूस हुआ कि जिस तरह से उनका पालन-पोषण किया गया था, वस्तुत: वे उससे हटकर कुछ अलग मेरे पालन-पोषण में नहीं कर सकते थे।

मेरे सौतेले पिता को घर में गालियाँ दी जाती थीं और इन्हीं गालियों का प्रयोग वह लगातार अपने बच्चों के लिए करता रहा। मेरी माँ का पालन-पोषण इस विश्वास को ग्रहण करते हुए हुआ था कि पुरुष हमेशा सही होता है और आप उसके साथ रहते हुए जो वह चाहे, उसे करने दो। उन्हें एक अलग दृष्टिकोण किसी ने सिखाया ही नहीं। यही उनके जीवन का तरीका था। धीरे-धीरे मेरे बढ़ते समझ-बोध के साथ मैं इतनी सक्षम होती गई कि उन्हें माफ कर सकूँ। जितना ज्यादा मैंने अपने माता-पिता को माफ किया, मैं उतनी ही स्वयं को माफ करने की इच्छुक होती गई। अपने स्वयं के प्रति क्षमाशीलता हमारे लिए बहुत ज्यादा अहम है। हममें से बहुत से लोग अपने आंतरिक शिशु को वैसा ही नुकसान पहुचाते हैं, जैसा मेरे माता-पिता ने हमारे साथ किया। हम यह बुराई जारी रखते हैं, जो बहुत दु:ख की बात है। जब हम बच्चे थे और दूसरे लोग हमसे दुर्व्यवहार करते थे तो हमारे पास बहुत से विकल्प नहीं हुआ करते थे। लेकिन जब हम बड़े होते हैं और तब भी अपने अंदर के बच्चे से दुर्व्यवहार करते हैं तो यह बड़ा विडंबनापूर्ण होता है।

जब मैंने स्वयं को माफ किया तो मुझे स्वयं पर यकीन भी होने लगा। मैंने पाया कि जब हम जीवन का तथा अन्य लोगों का यकीन नहीं कर रहे होते हैं तो यकीनन ऐसा स्वयं पर विश्वास न करने के कारण होता है। हम अपने उच्चतर स्वयं पर यकीन नहीं करते कि वह हर स्थिति में हमारी देखभाल कर रहा होगा, इसलिए हम कहते हैं, ''मैं फिर से प्रेम नहीं करूँगा, क्योंकि अब मैं चोट खाना नहीं चाहता हूँ।'' हम जो स्वयं से कह रहे होते हैं, वास्तव में वह यह है, ''मैं अपनी देखरेख पर किए जाने के लिए तुम पर पूरा यकीन नहीं करता, इसलिए मैं हरेक चीज से दूर रहना चाहता हूँ।''

अंतत: अपनी देखरेख करने के लिए मैं स्वयं पर समुचित यकीन करने लगी और एक बार स्वयं पर यकीन करने के बाद मुझे स्वयं को प्रेम करना ज्यादा-से-ज्यादा सरल लगने लगा। मेरे शरीर और मेरे हृदय दोनों का इलाज हो रहा था।

मेरी आध्यात्मिक उन्नति ऐसे ही अप्रत्याशित तरीके से हुई थी

बोनस के रूप में मुझे यह हासिल हुआ कि मैं ज्यादा युवा नजर आने लगी। अब जो क्लाइंट्स मेरी ओर आकर्षित हुआ करते थे, उनमें लगभग वही लोग होते थे, जो स्वयं पर प्रयोग करने के इच्छुक होते थे। वे मेरे बिना कुछ कहे ही बहुत आगे बढ़ जाया करते। वे इस बात को समझते और महसूस करते थे कि जिन अवधारणाओं को मैं सिखा रही होती थी, उन्हें मैंने अपने जीवन में उतार रखा था। मैं उन्हें जी रही थी और इसीलिए उन विचारों को स्वीकार करना उनके लिए काफी सरल था। बेशक उन्हें सकारात्मक परिणाम मिल रहे थे। उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार होने लगा था। एक बार यदि हम आंतरिक स्तर पर स्वयं के साथ सुलह करना सीख जाएँ तो उसके बाद जीवन का प्रभाव ज्यादा सुखद महसूस होता है।

तो इस अनुभव का मुझे व्यक्तिगत रूप से क्या फायदा हुआ? मैंने महसूस कर लिया कि यदि मैं अपने विचार को बदलने के लिए तैयार हूँ और उन बातों को खत्म कर बाहर निकालने के लिए तैयार हूँ, जिसने मेरे अस्तित्व को बीते समय में ही जकड़ रखा है तो मैं अपना जीवन बदल सकती हूँ। इस अनुभव से मुझे यह आंतरिक ज्ञान मिला, जिससे यदि हम चाहें तो हम अपने मन, शरीर और जीवन में अविश्वसनीय परिवर्तन ला सकते हैं।

जीवन में आप चाहे जहाँ भी हों, जिस हालात में हों, आपने सृजन की दिशा में कैसा भी योगदान दिया है, चाहे कुछ

भी हो रहा हो, आप अपने उस समझ-बोध, चेतना और ज्ञान जो आप में है, से आप सदा ही अच्छे-से-अच्छा कर रहे होते हैं। और जब आपकी जानकारी अधिक हो जाती है, तब आप इसे जरा हटकर करने लगते हैं, जैसा मैंने किया। आप जिस भी हाल में हैं, उसके लिए स्वयं को मत कोसो। स्वयं से कहो, ''जो सर्वोत्तम हो सकता है, मैं वह कर रहा हूँ और भले ही अभी मैं कीचड़ में पड़ा हूँ, मैं किसी-न-किसी तरह इससे बाहर आ जाऊँगा। इसलिए आइए, ऐसा करने का सबसे अच्छा तरीका खोजें।'' इसके विपरीत, यदि आप स्वयं से यह कह रहे हैं कि आप मूर्ख हैं, बेवकूफ हैं और अच्छे नहीं हैं तो आप वहीं चिपके रहते हैं। यदि आप परिवर्तन करना चाहते हैं तो आपको स्वयं का प्रेम-युक्त सहारा चाहिए।

जिन विधियों का मैं प्रयोग कर रही हूँ, वे मेरी अपनी विधियाँ नहीं हैं। उनमें से अधिकतर को मैंने साइंस ऑफ माइंड में सीखा है, जिसे आधारभूत रूप से मैं आपको सिखाती हूँ। फिर भी, ये सिद्‍धांत चिरंतनशील हैं। यदि आप कोई भी आध्यात्मिक ज्ञान की पुस्तकें पढ़ते हैं तो आपको ये ही संदेश मिलते हैं। मुझे चर्च ऑफ रिलीजियस साइंस की मिनिस्टर के रूप में प्रशिक्षित किया गया है, लेकिन मेरा कोई चर्च नहीं है। मैं स्वतंत्र आत्मा हूँ। मैं उस ज्ञान को साधारण भाषा में सिखलाती व व्यक्त करती हूँ, ताकि वे ज्यादा-से-ज्यादा लोगों तक पहुँच सकें। आपके विचारों में मेल पैदा करने के लिए यह आश्चर्यजनक तरीका है, जिससे आप सचमुच यह समझ सकें कि जिंदगी है क्या और आप अपने जीवन का प्रभार लेने के लिए अपने दिमाग का कैसे प्रयोग करें। जब मैंने यह कार्य बीस साल पहले शुरू किया था तो मुझे नहीं मालूम था कि मैं बहुत से लोगों के लिए आशा और मदद ला सकूँगी, जैसा कि आज मैं कर रही हूँ।

❑

3.

आप द्वारा बोले जानेवाले शब्दों की शक्ति

आप जो कुछ भी जीवन में प्राप्त करना चाहते हैं, प्रतिदिन स्वयं से उसकी घोषणा कीजिए। इसकी इस तरह घोषणा कीजिए, मानो वह चीज तुम्हारे पास है।

मन का नियम

जैसे गुरुत्वाकर्षण का नियम है, ऐसे ही कई अन्य भौतिक नियम हैं; जैसे भौतिक शास्त्र, विद्युत्, जिनमें से अधिकतर मुझे समझ में नहीं आते।

कारण और परिणाम के नियम की तरह कुछ आध्यात्मिक नियम भी हैं। मन का भी एक नियम है। यह कैसे कार्य करता है, यह तो मुझे नहीं मालूम, बिलकुल उसी तरह जैसे मुझे विद्युत् का नियम नहीं मालूम। मुझे केवल इतना पता है कि जब मैं स्विच दबाती हूँ तो बिजली जल जाती है।

मेरा मानना है कि जब हम किसी बात को सोचते हैं या जब हम किसी शब्द या वाक्य को बोलते हैं, एक तरह से वह हमसे बाहर निकलकर मन के नियम में प्रवेश करता है और वापस हमारे पास बतौर अनुभव के लौट आता है। अब हम मानसिक व शारीरिक के बीच सह संबंध के अध्ययन की शुरुआत कर रहे हैं। अब हम यह समझना शुरू करने जा रहे हैं कि मन कैसे कार्य करता है और हमारे विचार रचनात्मक होते हैं। हमारे विचार बहुत द्रुत गति से हमारे मन से होकर गुजरते हैं। इसीलिए पहले-पहल उन्हें एक आकार देना मुश्किल होता है। दूसरी ओर, हमारे मन की गति अपेक्षाकृत कम होती है। इसलिए हम अपनी बात को कहते हुए सुनकर उसका संपादन करना शुरू कर देते हैं और नकारात्मक बातें अपनी जुबान से नहीं निकलने देते। फिर हम अपने विचारों को एक आकार दे सकते हैं।

हमारे बोले जानेवाले शब्द अति शक्तिशाली होते हैं और हममें से कई तो इस बात के प्रति भी सजग नहीं हैं कि वे कितने महत्त्वपूर्ण हैं। हम अपने जीवन में जो भी निरंतर निर्मित करते हैं, आइए, उनकी नींव के रूप में प्रयोग होनेवाले शब्दों पर विचार करें। हर वक्त शब्दों का प्रयोग करते हैं, फिर भी हम जो कहते हैं या जिस तरह कहते हैं, उस पर बहुत कम विचार करते हैं। हम अपने शब्दों के चुनाव में बहुत कम ध्यान देते हैं। वस्तुत: हममें से अधिकतर नकारात्मक बातें ही बोलते हैं।

बचपन में हमें व्याकरण (Grammar) पढ़ाया जाता था। हमें व्याकरण के नियमों के अनुसार शब्दों का चयन या प्रयोग करना सिखाया जाता था। किंतु मैंने यह सदा पाया है कि व्याकरण के नियम लगातार बदलते हैं। परिणामस्वरूप कोई बात, जो कभी सही थी, वह दूसरे समय गलत हो जाती है या इसके विपरीत जो कभी गलत थी, वह दूसरे समय सही हो जाती है। जो भूतकाल में एक क्षेत्रीय प्रयोग माना जाता था, वह वर्तमान में एक आम प्रयोग हो गया है। फिर भी, व्याकरण का शब्दों के अर्थ से और उनका हमारे जीवन पर पड़नेवाले प्रभाव से कोई लेना-देना नहीं है। दूसरी ओर, स्कूल में मुझे यह नहीं सिखाया गया था कि जीवन में मुझे जो अनुभव होगा, उससे मेरे शब्दों की पसंद का कोई तादात्म्य है। मुझे किसी ने नहीं सिखाया कि मेरे विचार रचनात्मक थे या वे मेरे जीवन को एक आकार दे सकते हैं। मुझे किसी ने नहीं सिखाया कि जो कुछ भी मैं शब्दों के रूप में व्यक्त करती हूँ, वे अनुभव के रूप में मुझ तक लौट आते हैं। गोल्डन रूल का उद्देश्य हमें यह प्रकट करना था कि 'दूसरों के साथ वही करो, जो आप स्वयं के साथ करते हो।' आप जो व्यक्त करते हैं, वह आपके पास वापस आता है। इसका मतलब अपराध उत्पन्न करने से कभी नहीं था। मुझे कभी किसी ने नहीं बताया कि मैं प्रेम करने योग्य थी या मैं अच्छाई के लायक थी। और मुझे यह भी किसी ने नहीं बतलाया कि जीवन मेरा साथ देने के लिए यहीं मौजूद है।

मुझे याद है कि जब हम छोटे थे, तब प्राय: एक-दूसरे को कठोर व दु:खी करनेवाले नामों से बुलाते थे और एक-दूसरे को नीचा दिखाने का प्रयास करते थे। लेकिन हम ऐसा क्यों करते थे? ऐसे व्यवहार हम कहाँ सीखते थे? हमें जो पढ़ाया जाता था, उसकी तरफ नजर डालिए। हममें से अनेक को बारंबार अपने माता-पिता के द्वारा कहा जाता था कि हम मूर्ख, गूँगे या सुस्त हैं। हम एक परेशानी बने हुए थे। कई बार हम अपने माता-पिता को कहते सुनते हैं कि हम पैदा ही क्यों हो गए। शायद हममें से कई इन बातों को सुनकर दु:खी हो जाते थे, लेकिन हमने कभी यह महसूस नहीं किया कि ये दु:ख और दर्द हममें कितने गहरे समा गए हैं।

स्वयं से बात को बदलना

प्राय: हम अपने माता-पिता द्वारा दिए गए प्रारंभिक संदेशों को स्वीकार कर लेते थे। हम उन्हें कहते हुए सुनते थे, 'अपना कमरा साफ करो', 'दूध पियो', 'अपना बिस्तर ठीक करो', ताकि आपको प्रेम मिल सके। आपके मन में यह बात आ गई कि आप जब कुछ निश्‍चित करेंगे, तभी आप स्वीकार किए जाने लायक होंगे। ये स्वीकृति व प्रेम शर्त-युक्त थे। किंतु यह किसी बात के उपयुक्त होने को लेकर किसी की सोच से जुड़ा था। लेकिन इसका आपके गहरे अंतर की स्व-योग्यता से कोई तादात्म्य नहीं था। मन में यह विचार बैठ गया कि आपका अस्तित्व तभी है, जब आप औरों को खुश करने के लिए ये काम करें, वरना तुम्हें अस्तित्व में रहने की अनुमति भी नहीं है।

स्व-वार्त्ता से मेरा तात्पर्य इन्हीं प्रारंभिक संदेशों से है—जिस तरह से हम स्वयं से बात करते हैं। हमारा अपने अंदर ही स्वयं से वार्त्तालाप करने का तरीका सचमुच अहम होता है, क्योंकि यही हमारे द्वारा बोले जानेवाले शब्दों का आधार होता है। यह एक ऐसा मानसिक वातावरण तैयार करता है, जिसमें हम कार्य करते हैं और जो हमारे अनुभवों के प्रति हमें आकर्षित करता है। यदि हम स्वयं को तुच्छ समझते हैं या छोटा मान लेते हैं तो हमारे लिए जीवन का अर्थ बहुत सीमित या तुच्छ होकर रह जाता है। यदि हम स्वयं को प्रेम करते हैं और स्वयं को सराहते हैं तो जीवन एक आश्‍चर्यजनक खुशी का उपहार हो सकता है।

यदि हमारा जीवन दु:खों से भरा है या फिर यदि हम स्वयं में पूर्णता महसूस नहीं कर रहे हैं तो हमारे द्वारा अपने माता-पिता या किसी और पर दोष मढ़ना तथा कहना, कि 'यह सब उनकी वजह से है', बड़ा सरल हो जाता है। किंतु यदि हम ऐसा करते हैं तो हम अपने उन्हीं हालात, उन्हीं समस्याओं और उन्हीं कुंठाओं में ही चिपके रह जाते हैं। दोषारोपण के शब्दों से हमें स्वतंत्रता नहीं मिलती है। याद रखिए, हमारे शब्दों में शक्ति होती है और हमारी शक्ति अपने जीवन की जिम्मेदारी लेने से आती है। मैं जानती हूँ कि अपने जीवन के प्रति उत्तरदायी होना बड़ा विचित्र लगता है; लेकिन अपने जीवन के प्रति हम जिम्मेदार तो हैं ही, चाहे इसे हम स्वीकार करें या न करें। यदि हम अपने जीवन के प्रति उत्तरदायी होना चाहते हैं तो हमें अपनी जुबान के प्रति भी उत्तरदायी होना होगा। हमारे द्वारा कहे जानेवाले शब्द या वाक्यांश हमारे विचारों के विस्तार हैं।

जो आप कहते हैं, उसे सुनना प्रारंभ कीजिए। यदि आप नकारात्मक और तुच्छ लगनेवाली बातों को सुनते हैं तो उन्हें बदल दीजिए। यदि मैं एक नकारात्मक कहानी सुनती हूँ तो हर किसी से उसे दोहराती नहीं रहूँगी। मेरे खयाल से इतना ही काफी है और इसे जाने दो। यदि मैं एक सकारात्मक कहानी सुनती हूँ तो उसे सभी को बताती हूँ।

जब आप दूसरे लोगों के साथ हों तो वे जो कहते हैं, उसे सुनना शुरू कीजिए। अब देखिए कि जो वे कह रहे हैं और जो वे महसूस कर रहे हैं, उन दोनों बातों के बीच कोई संबंध आप स्थापित कर पाते हैं। बहुत से लोग अपने जीवन में 'चाहिए' से ही जुड़े रहते हैं। 'चाहिए' एक ऐसा शब्द है, जो मेरे कानों को बहुत अच्छा लगता है। इतना अच्छा लगता है कि जब भी मैं इसे सुनती हूँ तो ऐसा लगता है, मानो घंटी बज रही हो। प्राय: मैंने पाया है कि लोग एक पैराग्राफ में दर्जनों 'चाहिए' का प्रयोग करते हैं। उन्हीं लोगों को देखकर बड़ा ताज्जुब होता है कि उनका जीवन इतना कठोर क्यों है और क्यों वे अपने हालात से बाहर नहीं निकल पाते? वे कई ऐसी बातों पर बहुत ज्यादा नियंत्रण करना चाहते हैं, जिन्हें

वे नियंत्रित नहीं कर सकते। वे या तो स्वयं को गलत ठहरा रहे होते हैं या दूसरों को। और फिर, वे प्रश्न करते हैं कि वे स्वतंत्रता का जीवन क्यों नहीं जी पा रहे हैं।

हमें अपने शब्दकोश और अपनी सोच से 'पड़ता है' की अभिव्यक्ति दूर करनी होगी। ऐसा करने से हम स्वयं द्वारा अपने ऊपर लादे गए बहुत से बोझ से स्वयं को आजाद कर लेंगे।

'मुझे काम पर जाना पड़ता है', 'मुझे यह करना पड़ता है', 'मुझे वह करना पड़ता है' इत्यादि बोलकर हम भारी दबाव पैदा कर लेते हैं। इसकी जगह आइए, 'पसंद करता हूँ' या 'चुनता हूँ' का प्रयोग करें। 'मैं काम पर जाना पसंद करता हूँ, क्योंकि इससे मुझे भुगतान प्राप्त होता है।' 'पसंद करता या चुनता हूँ' से हमारे जीवन में एक भिन्न परिदृश्य निर्मित हो जाता है। हर काम, जो हम करते हैं, वह हम अपनी पसंद से करते हैं, भले ही हमें ऐसा प्रतीत न हो।

हममें से कई 'लेकिन' शब्द का प्रयोग भी करते हैं। हम अपनी कोई बात कहते हैं, फिर हम 'लेकिन' कहते हैं, जो हमें दो अलग-अलग दिशाओं में ले जाता है। हम अपने आपको दो द्वंद्व-युक्त संदेश देते हैं। अगली बार जब आप 'लेकिन' शब्द का प्रयोग करें तो सुनकर देखें कि आप कैसे इसका प्रयोग करते हैं। अगली अभिव्यक्ति जिस पर हमें विचार करना है, वह है—'मत भूलो', हम ऐसा कहने के आदी होते हैं, 'यह मत भूलो', 'वह मत भूलो' और होता क्या है? हम भूल जाते हैं। यकीनन हम याद रखना चाहते हैं, लेकिन हम भूल जाते हैं। इसलिए हम 'मत भूलो' के स्थान पर 'याद रखो' का प्रयोग करना शुरू कर सकते हैं।

जब आप सोकर उठते हैं तो क्या आप इस बात को कोसते हैं कि आपको काम पर जाना पड़ता है? क्या आप मौसम को कोसते हैं? क्या आप इस बात पर चिड़चिड़ाते हैं कि आपका सिर या पीठ दुख रही है? वह दूसरी या तीसरी बात क्या है, जिसे आप सोचते हैं? क्या आप बच्चों को उठाने के लिए चीखते-चिल्लाते हैं? अधिकतर लोग हर दिन सुबह एक ही तरह की बात कहते हैं। आप जो कहते हैं, उससे आपके दिन की शुरुआत कैसे होती है? क्या वह सकारात्मक, खुशहाल या आश्चर्यजनक है? या यह शिकायत भरा, खीझयुक्त और निंदा से युक्त है। यदि आप चिड़चिड़ाते हैं, शिकायत करते हैं या रोना रोते हैं तो आप ऐसे ही दिन के लिए स्वयं को तैयार कर रहे होते हैं।

सोने जाने के पहले आपके अंतिम विचार क्या होते हैं? क्या वे शक्तिशाली एवं समस्याओं से निजात दिलानेवाले होते हैं या गरीबी की चिंतावाले विचार होते हैं? जब मैं गरीबी के विचारों की बात करती हूँ तो इससे मेरा आशय पैसे के अभाव से नहीं है। यह आपके जीवन के किसी भी पहलू पर नकारात्मक सोच से जुड़ा हो सकता है, आपके जीवन का कोई भी हिस्सा, जो स्वतंत्र रूप से अस्तित्ववान नहीं है। क्या आपको कल की चिंता होती है? सामान्यतया सोने के पहले मैं कुछ सकारात्मक बातों को पढ़ती हूँ। मैं जानती हूँ कि सोते समय मैं मन के बहुत-बहुत कचरों की सफाई कर रही होती हूँ, जो मुझे अगले दिन के लिए तैयार करता है।

मेरे सामने जो भी समस्याएँ या सवाल होते हैं, उनके लिए मैं अपने सपनों की दुनिया में चली जाती हूँ। मैं जानती हूँ कि जो कुछ भी मेरी जिंदगी में चल रहा है, मेरे सपने उनका खयाल रखेंगे।

मैं ऐसी एकमात्र व्यक्ति हूँ, जो अपने मन में सोचती हूँ, ठीक वैसे ही जैसे आप एकमात्र ऐसे व्यक्ति हैं, जो अपने मन में सोचते हैं। कोई भी हमें अलग ढंग से सोचने के लिए बाध्य नहीं कर सकता। हम ही अपने विचारों को चुनते हैं और यही हमारी स्व-वार्त्ता के आधार होते हैं। जब मैंने महसूस किया कि यह प्रक्रिया मेरे अपने जीवन में कैसे और ज्यादा कारगर हुई तो जो मैं दूसरों को सिखाती हूँ, उसे मैंने अपने जीवन में उतना ही अधिक उतारना शुरू कर दिया और मैंने पूर्ण न होने के लिए स्वयं को क्षमा कर दिया। मैंने अपने आप को, जो मैं स्वयं हूँ, वही होने दिया, न कि एक ऐसा महामानव बनाने की जद्दोजहद की, जो दूसरों की नजर में स्वीकार्य हो।

मैंने पहली बार जीवन पर भरोसा करना और दुनिया को मित्रवत् स्थान समझना शुरू किया। मेरे हँसी-मजाक किसी को कष्ट या पीड़ा देने के बजाय मजेदार होने लगे। मैंने स्वयं के और दूसरों के प्रति भी आलोचना व पूर्वग्रहों को बाहर निकालना शुरू कर दिया। मैंने दु:ख भरी कहानियाँ बताना बंद कर दिया। किसी बुरी खबर को हम बड़ी तत्परता से

फैलाते हैं। बड़ी विचित्र बात है। मैंने समाचार-पत्र पढ़ना और रात 11 बजे, समाचार टी.वी. पर देखना बंद कर दिया, क्योंकि सभी खबरें दु:ख, तकलीफ व हिंसा से भरी होती हैं। मैंने महसूस किया है कि अधिकतर लोग अच्छे देखना पसंद नहीं करते। उन्हें बुरी खबरें सुनना पसंद है, ताकि उन्हें कुछ शिकायत करने का मौका मिल सके। हममें से कई नकारात्मक बातों को तब तक बताते-दोहराते रहते हैं जब तक हम यह न मानने लग जाएँ कि दुनिया बहुत बुरी है। उदाहरण के लिए, एक ऐसा रेडियो स्टेशन था, जहाँ से अच्छी खबरें ही प्रसारित होती थीं, उसे बंद करना पड़ गया था।

जब मुझे कैंसर हुआ तो मैंने गप्पें लड़ाना बंद करने की ठानी और मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ कि फिर मेरे पास किसी से कुछ कहने के लिए रह ही नहीं गया। मैं यह जान गई कि जब कभी भी मुझसे कोई मित्र मिलता, मैं झट से उसके साथ किसी नई बकवास पर बातें करना शुरू कर देती। अंतत: मुझे मालूम हुआ कि बात के कुछ और माध्यम भी थे, हालाँकि पहले की आदत से निजात पाना जरा मुश्किल था। लेकिन भी, मैं दूसरे लोगों के विषय में ही बातें किया करती थी, लेकिन दूसरे लोग शायद मेरे विषय में बातें किया करते थे; क्योंकि जो हम देते हैं, वही तो हमें मिलता है।

जब मैं लोगों से ज्यादा-से-ज्यादा जुड़ती गई तो वास्तव में मैंने उनकी बातें सुननी शुरू कीं। अब वे जो कहते थे, मैंने वह सुनना शुरू किया। मैं उनके शब्दों पर ध्यान देने लगी। सामान्यतया किसी क्लाइंट से दस मिनट बात करने के बाद मैं यकीनन उसकी समस्याओं की वजह बता सकती थी; क्योंकि उसके द्वारा प्रयोग किए जा रहे शब्दों को मैं सुन रही होती थी। उसके बात करने के अंदाज से ही मैं उसे समझ सकती थी। मैं जान गई कि उसके शब्द ही उसकी समस्या के कारण हैं। यदि वह नकारात्मक तरीके से बात कर रहा था तो कल्पना कीजिए कि उसकी स्व-वार्त्ता किस तरह की होगी। यह बिलकुल वैसी ही होगी, जिसे मैं गरीबी की सोच कहती हूँ।

एक अभ्यास मैं आपको करने के लिए सुझाती हूँ, आप अपने टेलीफोन के बगल में एक टेपरिकॉर्डर रख लीजिए और जब भी आप किसी को कॉल करें या किसी कॉल का जवाब दें तो रिकॉर्ड बटन को चालू कर दें। जब टेप दोनों ओर भर जाए तो जो आपने कहा और कैसे कहा, उसे सुनिए। शायद आप चौंक जाएँगे। आप अपने द्वारा प्रयोग किए जा रहे शब्दों और अपनी आवाज के उतार-चढ़ाव को सुनने लगेंगे। आप सजग होने लग जाएँगे। यदि आप किसी बात को तीन या तीन से अधिक बार कहते हुए सुनते हैं तो उसे लिख लीजिए, क्योंकि यही आपका तरीका है। कुछ तरीके सकारात्मक व सहयोगी हो सकते हैं तो कुछ काफी नकारात्मक हो सकते हैं, जिसे आप लगातार बार-बार दोहराते रह सकते हैं।

अद्‌र्धचेतन मन की शक्ति

जो मैं कहती रही हूँ, उस संदर्भ में मनुष्य के अद्‌र्धचेतन मन की शक्ति पर बात करना चाहती हूँ। हमारा अद्‌र्धचेतन मन कोई निर्णय नहीं करता, बल्कि जैसा हम कहते हैं, यह उसे स्वीकार करता है और हमारे विश्वास के अनुकूल वह सबकुछ निर्मित करता है। वह हमेशा 'हाँ' कहता है। हमारा अद्‌र्धचेतन मन, जो इतना प्यार करता है कि जो भी हम कहते हैं, वह हमें प्रदान करता है; हालाँकि पसंद का विकल्प हमारा अपना होता है। यदि हम गरीबी की सोच को चुनते हैं तो यह मान लेता है कि हमें यही चाहिए। यह हमारे लिए तब तक गरीबी की स्थितियाँ निर्मित करता रहता है, जब तक हम अपने विचारों, शब्दों और विश्वास को बेहतर स्थिति की दिशा में बदल न दें। हम कभी भी एक ही परिस्थिति में फँसे नहीं रहते, क्योंकि हम पुन: चुनाव कर सकते हैं। ऐसे करोड़ों विचार होते हैं, जिनसे हम अपने लिए कुछ चुन सकते हैं।

हमारे अद्‌र्धचेतन मन को सही-गलत का ज्ञान नहीं होता। यह तो हमारी स्व-वार्त्ता को चुन लेता है और हम उसी के अनुरूप महसूस करने लगते हैं। यदि आप कोई बात कई बार दोहराते हैं तो यह आपके अद्‌र्धचेतन मन में एक मान्यता बन जाती है।

अद्‌र्धचेतन मन की अपनी कोई मनोवृत्ति नहीं होती और आपके लिए इस अवधारणा को जानना व समझना जरूरी है।

आप मजाक में भी कोई बात स्वयं के बारे में सोचकर यह नहीं मान सकते कि यह आपसे संबंधित नहीं है। भले ही आप हँसी-मजाक में कोई बात स्वयं के बारे में कहते हैं, लेकिन आपका अद्‍र्धचेतन मन उसे यथावत् स्वीकार कर लेता है। मैं अपनी कार्यशाला के दौरान लोगों को मजाक में भी स्वयं के बारे में कोई असंबद्ध बात कहने नहीं देती।

इसलिए अपने विषय में हँसी-मजाक में भी कुछ नकारात्मक न कहें, क्योंकि उससे आपके लिए अच्छे अनुभव निर्मित नहीं हो सकते। दूसरों को भी कम मत आँको। आपका अद्‍र्धचेतन मन आपके और दूसरे लोगों के बीच कोई भेद नहीं करता है। अगली बार जब आप किसी की आलोचना करें तो स्वयं से पूछें कि आप अपने बारे में ऐसा क्यों महसूस करते हैं। किसी की आलोचना करने के बदले उसकी प्रशंसा कीजिए और महीने भर के अंदर आप स्वयं में एक बड़ा परिवर्तन महसूस कर सकेंगे।

हमारे शब्द वास्तव में हमारे दृष्टिकोण होते हैं। कभी अकेले रहनेवाले दु:खी, गरीब और बीमार लोगों की बातें सुनिए। वे कैसे शब्दों का प्रयोग करते हैं? उन्होंने स्वयं के लिए सत्य के रूप में क्या स्वीकार किया है? वे स्वयं की किस तरह व्याख्या करते हैं? वे अपने काम, अपने जीवन, अपने संबंधों को किस तरह वर्णित करते हैं? उन्हें किस बात की प्रतीक्षा रहती है? उनके शब्दों पर ध्यान दीजिए, लेकिन लोगों को यह मत बताते रहिए कि वे अपनी बातों के अनुरूप अपना जीवन जी रहे हैं। अपने परिवार या मित्रों के बीच भी इन बातों का जिक्र मत कीजिए, क्योंकि इन बातों को सराहा तो जाएगा नहीं। यदि आप अपनी बात करने का अंदाज बदल देते हैं तो आपके अनुभव भी बदल जाएँगे।

यदि आप एक बीमार व्यक्ति के साथ हैं, जो मानता है कि उसकी बीमारी घातक है और वह मरने वाला है। इसी तरह वह मानता है कि जिंदगी बेकार है, क्योंकि कुछ तो अच्छा होता नहीं है, तो आप अंदाजा लगा सकते हैं कि उसकी तकलीफ की वजह क्या है?

आप अपने जीवन की नकारात्मक अवधारणाओं को छोड़कर उनसे निजात पा सकते हैं। स्वयं के विषय में कहना शुरू कीजिए कि आप एक ऐसे व्यक्ति हैं, जो प्रेम पाने के योग्य हैं—और आप स्वस्थ हो सकते हैं। साथ ही शारीरिक स्तर पर आपके स्वस्थ होने के लिए जो जरूरी है, आप उसे अपनी ओर आकर्षित कर रहे हैं। आप यह जानिए कि आप स्वस्थ होने के इच्छुक हैं।

कई लोग तभी सुरक्षित महसूस करते हैं, जब वे बीमार होते हैं। वे सामान्यत: इस तरह के लोगों की श्रेणी में आते हैं, जिन्हें 'नहीं' शब्द कहते हुए कठिनाई महसूस होती है। ''मैं इतना बीमार हूँ कि मैं यह काम नहीं कर सकता।'' एक पक्का बहाना है। अपनी एक कार्यशाला में आनेवाली एक ऐसी महिला की मुझे याद है, जो कैंसर के तीन ऑपरेशन झेल चुकी थी। वह किसी को भी 'न' नहीं कह सकती थी। उसके पिता डॉक्टर थे और वह अपने पिता की चहेती थी। इसलिए उसके पिता जो भी कहते, वह करती थी। उसके लिए 'नहीं' कहना असंभव था। आप उससे चाहे जो भी कहें, वह 'हाँ' ही कहेगी। उससे पूरी ताकत से चीखकर 'नहीं' कहलवाने में मुझे चार दिन लगे। ''नहीं! नहीं! नहीं!'' उसने मुट्‍ठी भींचकर कहना शुरू कर दिया। एक बार उसने इसे समझ लिया तो उसे यह अच्छा लगने लगा।

मैं ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित कई औरतों को जानती हूँ कि वे 'न' नहीं कह सकतीं। वे स्वयं को छोड़कर बाकी सभी का पोषण करती थीं। ऐसी ही ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित एक महिला को मैंने इस बात की सलाह दी थी कि उसे यह कहना सीखना होगा, ''नहीं, मैं इसे नहीं करना चाहती। नहीं!'' किसी अवांछनीय बात या स्थिति को दो-तीन महीने 'न' कहने पर वह बदलने लगती है। उसे कुछ इस तरह स्वयं के पोषण हेतु कहने की जरूरत थी, ''मैं अपने लिए वही चाहती हूँ, जो मुझे पसंद है; वह नहीं, जो मुझे पसंद नहीं है!''

जब मैं निजी तौर पर क्लाइंट्स से व्यवहार करती थी तो प्राय: पाती कि वे अपनी सीमाओं का हवाला देकर मुझसे तर्क किया करती थीं। और वे प्राय: मुझे यही बताना चाहती थीं कि क्यों किसी-न-किसी कारण से वे समस्या से निजात नहीं पा सकी थीं। यदि हम मानते हैं कि हम समस्याग्रस्त हैं तो हम समस्याग्रस्त ही हैं। हम अपनी नकारात्मक सोच के कारण समस्याग्रस्त बने रहते हैं, क्योंकि हमारे नकारात्मक विश्वास फलीभूत हो रहे होते हैं। ऐसा करने के बदले आइए,

अपनी शक्ति या सामर्थ्य पर ध्यान केंद्रित करें।

आपमें से कई लोग मुझे बताते हैं कि मेरे टेप ने आपके जीवन की रक्षा की। मैं आपको महसूस कराना चाहती हूँ कि कोई भी पुस्तक या टेप आपकी रक्षा नहीं कर सकता। प्लास्टिक के डिब्बे में बंद टेप का एक टुकड़ा आपके जीवन को नहीं बचा रहा है; बल्कि आपकी उसके प्रति सकारात्मक सोच ही इसकी वजह है। मैं आपको बहुत सी बातें बता सकती हूँ; लेकिन उन बातों के प्रति आपका नजरिया क्या है, यह मायने रखता है। मेरी सलाह पर आप किसी टेप को बार-बार महीने भर या अधिक समय तक सुनते हैं, ताकि ये विचार आपकी नई आदत बन जाएँ। मैं आपकी रक्षक या संकटमोचक नहीं हूँ। वह एकमात्र व्यक्ति, जो आपके जीवन में परिवर्तन ला सकता है, वह कोई और नहीं, आप स्वयं हैं।

अब आप कैसे संदेश सुनना चाहते हैं? मैं जानती हूँ और मैं बार-बार कहती हूँ कि सबसे अहम कार्य, जो आप कर सकते हैं, वह है स्वयं को प्रेम करना; क्योंकि जब आप स्वयं से प्रेम करते हैं तो आप स्वयं को या किसी और को चोट नहीं पहुँचाते। दुनिया में शांति लाने का यह अच्छा नुस्खा है। यदि मैं स्वयं को दु:खी न करूँ और आपको दु:खी न करूँ तो युद्ध क्यों होने चला। हममें से जितने ज्यादा लोग इस स्तर तक अपनी सोच ले जा सकते हैं, यह दुनिया उतनी ही खूबसूरत हो जाएगी। आइए, स्वयं से और दूसरे लोगों से बोले जानेवाले शब्दों को सुनकर होनेवाले प्रभाव के प्रति हम सचेत रहना सीखें। फिर हम ऐसे परिवर्तन करने लग जाएँगे, जिससे हम स्वयं के साथ-साथ दुनिया को भी संकट-मुक्त कर देंगे।

❑

4.

पुराने टेपों की पुनः प्रोग्रामिंग

पहला कदम उठाने के इच्छुक रहिए, भले ही वह कितना छोटा क्यों न हो। इस बात पर मन एकाग्र कीजिए कि आप सीखना चाहते हैं। पूरी तरह चमत्कार होकर रहेगा।

कहना कारगर होता है

अब जैसा कि हम थोड़ा समझने लगे हैं कि हमारे विचार और शब्द कितने शक्तिशाली हैं तो यदि हमें लाभदायक परिणाम हासिल करना है तो हमें अपनी सोचने और बोलने की शैली को सकारात्मक शैली में परिवर्तित करना होगा। क्या आप अपनी स्व-वार्त्ता को सकारात्मक उद्गार में बदलने की इच्छा रखते हैं? याद रखें, जब कभी आप कोई विचार मन में लाएँ और जब कभी कोई बात बोलें तो आप एक उद्गार कर रहे हैं।

उद्गार एक आरंभ बिंदु है। यह परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त करता है। सार रूप में आप अपने अद्र्धचेतन मन से कह रहे होते हैं, 'मैं जिम्मेदारी ले रहा हूँ। मैं जानता हूँ कि कुछ ऐसा है, जो मैं बदलने के लिए कर सकता हूँ।' जब मैं उद्गार व्यक्त करने के लिए कहती हूँ तो मेरा आशय सचेत होकर ऐसे वाक्य या शब्दों को चुनने से होता है, जो या तो आपके जीवन से कुछ निकाल फेंकेंगे या आपके जीवन में कुछ नया सृजित कर देंगे और आप ऐसा सकारात्मक तरीके से करते हैं। यदि आप कहते हैं, 'अब मैं और बीमार नहीं होना चाहता' तो आपका अद्र्धचेतन मन 'बीमार' शब्द को ज्यादा ग्रहण करता है। आपको साफ-साफ कहना है कि आप चाहते क्या हैं। अर्थात् आप कहिए, 'मुझे आश्‍चर्यजनक ढंग से अच्छा महसूस हो रहा है। मेरा स्वास्थ्य काफी अच्छा है।'

अद्र्धचेतन मन बहुत खरा होता है। इसमें कोई चालबाजी या कूट रचना नहीं होती। यह जैसा सुनता है, वैसा ही करता है। यदि आप कहते हैं, 'मुझे यह कार पसंद नहीं है', तो यह आपको एक बढ़िया सी नई कार प्रदान नहीं करता, क्योंकि यह नहीं जानता कि आपको चाहिए क्या। भले ही आपको नई कार मिल जाए, आप शायद जल्द ही उसे नापसंद कर देंगे, क्योंकि यही तो आप इस विषय में कहते रहे हैं। अद्र्धचेतन मन तो केवल इतना ही सुनेगा—'कार पसंद नहीं करता।' आपको अपनी इच्छा स्पष्ट रूप से सकारात्मक तरीके से कहने की आवश्यकता है, 'मुझे एक बढ़िया सी नई कार की जरूरत है, जो मेरी हर जरूरत के अनुरूप हो।'

यदि आपके जीवन में ऐसा कुछ है, जिसे आप पसंद नहीं करते तो इसे समाप्त करने का एक तीव्रतम तरीका मैंने जो पाया है वह है इसे प्रेम से आशीष देना—'मैं तुम्हें सप्रेम आशीष देता हूँ और तुम्हें अलग करता हूँ।' यह तरीका लोगों के लिए, स्थितियों के लिए, वस्तुओं के लिए कारगर होता है। आप इसे अपनी ऐसी आदत के लिए भी आजमा सकते हैं, जिनसे आप निजात पाना चाहते हैं। यह बड़ा चमत्कारी माध्यम है। मेरे पास एक वृद्ध इनसान पहुँचा, जिसने धूम्रपान करते समय प्रत्येक सिगरेट से कहा, ''मैं तुम्हें प्यार से आशीष देता हूँ और अपने जीवन से तुम्हें बाहर निकालता हूँ।'' कुछ दिनों के बाद सिगरेट के लिए उसकी इच्छा सचमुच काफी हद तक कम हो गई और कुछ ही सप्ताह में यह आदत पूरी तरह समाप्त हो गई।

आप अच्छाई के योग्य हैं

क्षण भर के लिए जरा सोचिए। वह क्या है, जिसे आप बिलकुल अब-के-अब चाहते हैं? जरा सोचिए और कहिए, ''मैं अपने लिए...(जो भी आप चाहते हैं) चाहता हूँ। यहीं पर मैं हर किसी को अटके हुए पाती हूँ।''

इसका आधारभूत सत्य यही है कि जो हमें चाहिए, हम उसके लायक नहीं हैं। हमारी निजी शक्ति इस बात में निहित होती है कि हम अपने लायक होने का बोध कैसे करते हैं। हमारे लायक न होने का संदेश हमारे बचपन के संदेशों से आता है। पुन: याद रखें कि हमें ऐसा महसूस नहीं करना है कि हम इन संदेशों के कारण नहीं बदल सकते। प्राय: लोग मेरे पास आकर कहते हैं, ''लुइस, उद्गार कारगर सिद्ध नहीं हो रहे हैं।'' यकीनन फलीभूत होने से उद्गारों का कोई संबंध नहीं है। इससे यही बात सिद्ध होती है कि हम अच्छाई के लायक हैं, इसे हम स्वीकार नहीं कर रहे हैं।

आपको यकीन है कि आप किसी चीज के लायक हैं। इस बात को जानने का तरीका है, उसे जोर देकर कहना और उन विचारों पर ध्यान देना, जो आपके कहने के साथ ही आते हैं। उसके बाद उन्हें लिख लीजिए, क्योंकि जब आप उन्हें कागज पर देखते हैं तो वे आपके लिए बहुत स्पष्ट हो जाते हैं। एक ही बात आपको किसी चीज के लायक होने या आपको स्वयं को प्रेम करने से रोकती है और वह है किसी और का विश्वास या मत, जिसे आपने सत्य के रूप में स्वीकार कर लिया है।

जब हम उस पर यकीन नहीं करते तो हम अच्छाई के लायक हैं। हम अपने भीतर फँसे उन (नकारात्मक) विश्वासों को बाहर निकाल देते हैं। हमें मात्र इतना विश्वास करना होता है कि जीवन हमें जो भी अच्छे-से-अच्छा दे सकता है, हम उसके लायक हैं।

झूठी व नकारात्मक मान्यताओं की रिप्रोग्रामिंग करने की दिशा में पहला कदम क्या होगा, जो आप अपने जीवन में कुछ नया सृजन करने के लिए उठाएँगे। आप किसी नींव या आधार पर खड़े होंगे। किस तरह की चीज होगी, जिसे आप स्वयं के लिए जानना चाहेंगे, विश्वास करेंगे, स्वीकार करेंगे?

शुरुआत करने के लिए कुछ ऐसे सुविचार अपनाए जाने चाहिए—

— मैं उचित हूँ।

— मैं लायक या योग्य हूँ।

— मैं स्वयं से प्रेम करता हूँ।

— मैं स्वयं को पूर्ण होने की अनुमति देता हूँ।

ये अवधारणाएँ उन विश्वासों का आधार निर्मित करती हैं, जिस पर आप स्वयं को टिका सकते हैं।

जब कभी मैं कहीं व्याख्यान देती हूँ तो व्याख्यान के अंत में कोई-न-कोई आकर या मुझे पत्र लिखकर बताता है कि व्याख्यान के दौरान या हॉल में रहने के दौरान उसे स्वास्थ्य-लाभ हो रहा था। कभी-कभी तो ये बातें छोटी-मोटी होती हैं, लेकिन कभी-कभी तो बड़ा नाटकीय मोड़ देखने में आता है। हॉल में से ही एक औरत उठकर मेरे पास आई और उसने मुझे बताया कि उसके स्तन में कैंसर था, जो व्याख्यान के दौरान पूरी तरह गायब हो गया। उसने कुछ सुना और कुछ बाहर करने का निर्णय कर डाला। हम कितने शक्तिशाली हैं, उसी बात का यह एक उदाहरण है। जब हम किसी चीज को छोड़ने को तैयार नहीं हैं, जब हम सचमुच किसी बात को इसलिए पकड़े रहना चाहते हैं, क्योंकि उससे किसी तरह हमारा कोई काम निकलता है तो चाहे हम कुछ भी कर लें, हम उसे नहीं छोड़ सकते, शायद यह कारगर होगा ही नहीं। किंतु जब हम उसे छोड़ने को तैयार हैं, जैसे कि यह औरत तैयार थी तो बड़े आश्चर्य की बात है कि एक छोटा सा माहौल इससे छुटकारा पाने में हमारी मदद कर सकता है।

यदि आपमें ऐसी कोई आदत है, जिसे आपने अब तक नहीं छोड़ा है तो आप स्वयं से पूछिए कि यह आपके कौन-कौन से काम आती है। इससे आपको क्या मिलता है? यदि आपको उत्तर न मिले तो एक अलग तरीके से पूछिए, ''यदि यह आदत मुझमें न रहे तो क्या हो? '' प्राय: यही उत्तर मिलता है, ''मेरा जीवन बेहतर हो जाएगा।'' यह बात इस तथ्य से निकलकर आती है कि हमारा अब तक किसी तरह यह यकीन रहा है कि हम बेहतर जिंदगी के लायक नहीं हैं।

ब्रह्मांडीय रसोई से आदेश देना

जब आप पहली बार उद्गार व्यक्त करते हैं तो यह सत्य महसूस नहीं हो सकता। लेकिन याद रखें, उद्गार तो जमीन पर बीज रोपने की तरह हैं। जब आप जमीन पर कोई बीज रोपते हैं तो आप अगले ही दिन पूरा विकसित पौधा तो प्राप्त नहीं कर लेते। हमें उसके वृद्धि काल तक संयम रखने की जरूरत होती है। यदि आप उद्गार व्यक्त करते रहते हैं तो या तो जो कुछ आप छोड़ना चाहते हैं, उस संदर्भ में आपके उद्गार सत्य सिद्ध होंगे या उससे आपके लिए एक नया रास्ता निकल जाएगा अथवा आपके दिमाग में एक सकारात्मक हलचल उत्पन्न होगी, या कोई व्यक्ति आपको फोन कर पूछ सकता है, 'क्या आपने कभी इसे आजमाया? ' आपकी अगले कदम के लिए अगुवाई की जाएगी, जो कि आपके लिए सहायक होगी।

आप अपने उद्गार वर्तमान काल में ही रखिए। आप उन्हें गा सकते हैं, उन्हें लयबद्ध कर सकते हैं, ताकि वे बार-बार आपके दिमाग में गूँजते रहें। याद रखें कि आप किसी व्यक्ति विशेष के कार्य या कर्म को अपने उद्गारों से प्रभावित नहीं कर सकते। यह कहना कि 'जॉन अब मुझसे प्रेम करता है', एक तरह की चालबाजी है और यह एक अन्य व्यक्ति के जीवन को प्रभावित करने की कोशिश कर रहा है। सामान्यत: इसका आप पर विपरीत प्रभाव होगा। आप बहुत दु:खी हो जाएँगे, क्योंकि जो आप चाहते हैं, वह आपको नहीं मिल रहा होगा; बल्कि आप ऐसा कह सकते हैं, ''मुझे एक बहुत अच्छा इनसान चाहता है, जो...है।'' और उसके साथ संबंध में जिन गुणों की आप अपेक्षा करते हैं, उन्हें सूचीबद्ध कर लें। इस तरह आप अपने भीतर की शक्ति को एक ऐसे व्यक्ति से आपके संबंध जोड़ने के लिए प्रेरित करेंगे, जो संभवत: जॉन की तरह ही है।

किसी दूसरे व्यक्ति की आध्यात्मिक सीख क्या है, आप इसे नहीं जानते और आपको उसकी जीवन-प्रक्रिया में दखल देने का कोई अधिकार भी नहीं है। आप भी निश्चित तौर पर यही चाहेंगे कि कोई आपकी जीवन-प्रक्रिया में दखल न दे। यदि बीमार है तो उसे आशीष दें और उसके लिए प्रेम व शांति प्रेरित करें, यह माँग न करें कि वह ठीक हो जाए।

उद्गार व्यक्त करने को मैं इस तरह देखती हूँ, मानो ब्रह्मांडीय रसोई में आदेश देना। यदि आप किसी रेस्टोरेंट में जाते हैं, जहाँ कोई वेटर आपसे ऑर्डर लेता है तो आप उसके साथ यह देखने रसोई तक तो नहीं चले जाते कि रसोइए को आदेश मिला कि नहीं या वह किस तरीके से आपके ऑर्डरवाला भोजन तैयार करेगा। इस दौरान आप बैठकर पानी, चाय या कॉफी पीते हुए आपस में बातें करते रहते हैं। आप मानकर ही चलते हैं कि आपका भोजन तैयार हो रहा है और ज्यों ही यह तैयार होगा, आपके सामने आ जाएगा। जब हम उद्गार व्यक्त करते हैं, तब भी ऐसा ही होता है। जब हम ब्रह्मांडीय रसोई में अपना ऑर्डर भेजते हैं तो वह महान् रसोइया, हमारा उच्चतर स्वयं पर कार्य कर रहा होता है। आप अपनी जिंदगी को जिएँ और जान लें कि आपका खयाल रखा जा रहा है। यह एक ऑर्डर है। यह हो रहा है। अब यदि भोजन आ जाए और आप पाते हैं कि यह वह नहीं है, जिसके लिए आपने ऑर्डर दिया था। अब यदि आप में आत्म-सम्मान है तो आप उसे वापस भेज देंगे और यदि आत्म-सम्मान नहीं है तो आप उसे ही खा लेंगे। ब्रह्मांडीय रसोई में भी आप ऐसा ही कर सकते हैं। यदि आपको वह न मिले, जिसे आप चाहते थे तो आप कह सकते हैं, ''नहीं, यह तो वह है ही नहीं, जो मैं चाहता हूँ।'' शायद आपने स्पष्ट रूप से आदेश नहीं दिया था। यहाँ भी बात छोड़ने वाली ही है। अपने इलाज और ध्यान के अंत में मैं 'तथास्तु' या 'ऐसा ही हो' शब्दों का प्रयोग करती हूँ। इसका कहने का तात्पर्य है, 'उच्चतर शक्ति, अब यह तुम्हारे हाथ में है। मैं तुम्हारे पास इसे छोड़ता हूँ।' साइंस ऑफ माइंड द्वारा सिखाया जानेवाला आध्यात्मिक मन का इलाज काफी प्रभावशाली है। इसके विषय में आप अपने स्थानीय रिलीजियस साइंस चर्च या अर्नेस्ट होम के द्वारा लिखी पुस्तक से ज्यादा-से-ज्यादा सूचना प्राप्त कर सकते हैं।

अद्र्धचेतन मन की रिप्रोग्रामिंग करना

हमारे द्वारा सोचे जानेवाले विचार संगृहीत होते जाते हैं और जब हम अपने मन की रिप्रोग्रामिंग कर रहे होते हैं तो हमारा कुछ आगे बढ़ जाना बिलकुल सामान्य व स्वाभाविक है। हम कुछ पीछे हटते हैं और फिर थोड़ा आगे आते हैं।

यह अभ्यास का अंग है। मुझे नहीं लगता कि इसमें कोई नया कौशल है, जिसे आप पहले 20 मिनट में ही पूरी तरह सीख सकते हैं।

आपको याद है, जब आपने पहली बार कंप्यूटर का प्रयोग करना सीखा। कितना परेशानी भरा था वह? उसमें अभ्यास लगता था। आपको उसकी कार्य-पद्धति, उसके नियमों व प्रक्रियाओं को सीखना पड़ता था। अपने पहले कंप्यूटर को मैं 'मैजिक लेडी' के नाम से संबोधित करती थी; क्योंकि जब मैं इसके नियमों को जान लेती थी तो इससे मुझे जो मिलता, वह मुझे जादू की तरह लगता था। फिर भी, जब मैं सीख रही थी तो जिस तरह से वह मुझे सिखाया करती, उससे मैं लड़खड़ा जाती या गलत दिशा पकड़ लेती थी। फिर मुझे कई पन्ने पढ़ने होते थे और फिर से अभ्यास शुरू करना पड़ता। इन सभी गलतियों से मैं कंप्यूटर की प्रणाली के साथ बहना सीख गई।

जीवन की प्रणाली के साथ बहने के लिए आपका यह जानना जरूरी है कि आपका अद्‍र्धचेतन मन एक कंप्यूटर की तरह है। इसमें कूड़ा अंदर होता है तो कूड़ा ही बाहर निकला है। यदि आप नकारात्मक विचार अंदर ले जाएँगे तो नकारात्मक अनुभव ही बाहर आएँगे। हाँ, सोचने की नई पद्धति सीखने के लिए इसमें समय तो लगता है। स्वयं में धैर्यवान् रहिए। जब आप कुछ नया सीख रहे हैं और पुरानी बातें लौटती हैं तो क्या आप ऐसा कहेंगे, ''अरे, मैंने तो कुछ सीखा ही नहीं।'' या फिर आप ऐसा कहेंगे, ''ठीक है, बहुत बढ़िया। चलो, फिर से नए तरीके से करते हैं।'' या फिर ऐसा कहिए कि आपने एक मुद्दे को समाप्त कर दिया और ऐसा सोचिए कि आपको इसका सामना कभी नहीं करना पड़ेगा। जब आप परीक्षण नहीं करेंगे तो आप कैसे जानेंगे कि आपने इसे संपन्न किया। इसलिए आप एक बार पुन: वह पुरानी स्थिति निर्मित कीजिए और परखिए कि आप कैसी प्रतिक्रिया करते हैं। यदि आप पुराने ढर्रे की प्रतिक्रिया में लौट आते हैं तो आप जान लेते हैं कि आपने सचमुच वह विशेष अध्याय नहीं सीखा तथा आपको और अभ्यास किए जाने की जरूरत है। इसका यही अर्थ है। आपको महसूस करना है कि आप कहाँ पहुँचे हैं। इसे परखने का यह एक छोटा सा परीक्षण है। यदि आप अपने उद्‍गार बदलने लगते हैं, स्वयं के बारे में सत्य के नए कथन कहने लगते हैं तो आप अलग तरीके से प्रतिक्रिया व्यक्त करने का स्वयं को अवसर देते हैं। चाहे यह स्वास्थ्य समस्या हो, आर्थिक परेशानी हो या संबंधी की कठिनाइयाँ, यदि आप इस स्थिति में नए तरीके से प्रतिक्रिया करते हैं तो आप किसी और मुद्दे को सँभालने की स्थिति में आ रहे हैं तथा अन्य क्षेत्रों की तरफ भी बढ़ सकते हैं।

याद रखें, हम एक समय में कई स्तरों पर कार्य करते हैं। आप किसी सतह पर पहुँचकर सोच सकते हैं, ''मैंने यह कर लिया है।'' और फिर कुछ पुराने मुद्दे उभर जाते हैं और आप स्वयं को दु:खी पाते हैं और कुछ समय तक आप बेहतर स्थिति में नहीं आते। एक नजर में यह देखो कि इसमें अंतर्निहित बातें कौन सी हैं। इसका आशय यह हो सकता है कि आपको कुछ और कार्य करना है, क्योंकि अब आप आगे के स्तर की ओर बढ़ रहे हैं। कोई भी बात, जिसे आप स्वयं से हटाना चाहते हैं और वह फिर उभर आती है तो ऐसा महसूस मत कीजिए कि आप प्रक्रिया में उतने अच्छे नहीं हैं। जब मैंने पाया कि फिर से उसी मुद्दे का सामना करने से मैं एक गलत व्यक्ति नहीं थी तो मेरे लिए आगे बढ़ते रहना सरल हो गया। मैंने स्वयं से कहना सीख लिया, 'लुइस, आप अच्छा कर रही हैं। जरा देखो, आप कितनी दूर आ गई हैं। आपको कुछ और अभ्यास की जरूरत है। और मैं तुम्हें प्यार करती हूँ।'

मेरा मानना है कि हममें से प्रत्येक इस धरती पर किसी खास समय व स्थान पर जन्म लेना निर्धारित करता है। हमने यहाँ कोई विशेष अध्याय सीखने के लिए यहाँ आना चुना है, जो हमें हमारी आध्यात्मिक, विकासवाद की राह पर आगे बढ़ाएगा।

सकारात्मक व स्वस्थ तरीके से जीवन की प्रक्रिया को स्वयं अपने लिए उपलब्ध करने के तरीकों में एक है—तुम्हारे अपने से जुड़ी निजी सत्य बातों की घोषणा करना। उन सीमा तय करनेवाली मान्यताओं से हटने की सोचो, जो उन लाभों को आपके लिए नकारती रही हैं, जिन्हें आप हासिल करना चाहते हैं। घोषणा कीजिए कि आपके नकारात्मक विचारों का ढाँचा आपके मन से मिट जाएगा, अपने भय और बोझ से इतिश्री कर लें। काफी समय से मैं इन विचारों पर यकीन

करती रही हूँ और ये मेरे लिए कारगर भी सिद्‌ध हुए हैं—

- वह सबकुछ, जो मैं जानना चाहती हूँ, मेरे लिए प्रकट कर दिया जाता है।
- जो भी चाहती हूँ, वह सही समय पर स्थान के क्रम से मुझे उपलब्ध हो जाता है।
- जीवन आनंद व प्रेम से भरा हुआ है।
- मैं स्वस्थ और ऊर्जा से ओतप्रोत हूँ।
- जहाँ भी मैं कदम रखती हूँ, विकास व समृद्‌धि हासिल करती हूँ।
- मैं स्वयं में बदलाव लाने और विकास करने की इच्छुक हूँ।

मैंने सीखा है कि हम हर वक्त 100 प्रतिशत सकारात्मक नहीं रहते और इस बात का अपवाद मैं स्वयं नहीं हूँ। जहाँ तक संभव है, मैं जीवन को एक आश्चर्यजनक रूप से खुशियों से परिपूर्ण अनुभव के रूप में देखती हूँ। मैं स्वयं को सुरक्षित मानती हूँ। मैंने इसे अपने लिए एक व्यक्तिगत कानून की तरह निर्धारित कर रखा है।

मैं मानती हूँ कि जो कुछ भी मैं जानना चाहती हूँ, वह मेरे सामने प्रकट होता है। इसलिए मुझे अपनी आँखें और कान खोलकर रखने की जरूरत होती है। जब मुझे कैंसर था, तब मुझे याद है, मैं सोचा करती थी कि कोई फुट रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट मेरे लिए काफी मददगार होगा। एक दिन मैं किसी व्याख्यान में शामिल होने के लिए पहुँची। सामान्यत: में पहली पंक्ति में बैठती हूँ, क्योंकि वक्ता के निकट रहना मुझे पसंद है; किंतु उस शाम मुझे मजबूरन पिछली पंक्ति में बैठना पड़ा। मेरे बैठने के शीघ्र बाद ही एक फुट रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट मेरे ठीक बगल में आकर बैठ गया। हम बातें करने लगे और मुझे मालूम हुआ कि वह घर आकर भी सेवा देता था। मुझे उसे खोजना नहीं पड़ा। वह स्वयं ही मेरे पास आ गया।

मैं यह भी मानती हूँ कि जिस किसी चीज की मुझे जरूरत होती है, वह सही समय व स्थान के क्रम में मुझे उपलब्ध हो जाती है। जब मेरे जीवन में कुछ गलत होता है तो मैं तुरंत सोचने लग जाती हूँ, 'सब ठीक है। जो हो रहा है, अच्छा है। मैं जानती हूँ कि सबकुछ ठीक है। यह एक सीख है, एक अनुभव है और मैं इससे गुजर जाऊँगी। इसमें कुछ ऐसा है, जो मेरे सर्वोत्तम हित में है। सब ठीक है। जरा साँसें लो। अच्छा है।' स्वयं को शांत करने के लिए मुझसे जो हो सकता है, मैं करती हूँ। इसलिए जो हो रहा है, उसके बारे में मैं तार्किक रूप से सोच सकती हूँ और बेशक मैं इन सबसे निबट लेती हूँ। इसमें कुछ समय लग सकता है, लेकिन कभी-कभी जो बातें बड़ी आपदा-सी लगती हैं, अंत में बहुत अच्छी साबित होती हैं या कम-से-कम उतनी बड़ी आपदा तो नहीं रह जाती, जितनी वे शुरुआत में लगती थीं। हर घटना एक सीख का अनुभव होती है।

मैं सुबह, दोपहर और शाम बहुत सी सकारात्मक स्व-वार्त्ता करती हूँ। मैं हृदय के प्रेम को संचारित कर जितना हो सके उतना स्वयं को और दूसरों को प्रेम करती हूँ। मेरा प्रेम हर वक्त विस्तारित होता रहता है। जो मैं आज कर रही हूँ, वह छह महीने या साल भर पहले जो मैं करती थी, उससे काफी अधिक है। मैं जानती हूँ कि जो भी मैं अपने बारे में सोचती हूँ, वह सही हो जाता है। इसलिए मैं अच्छी-से-अच्छी बात स्वयं के लिए सोचती हूँ। एक समय था, जब मैं ऐसा नहीं सोचती थी। इसलिए मैं जानती हूँ कि मेरा विकास हुआ है और मैं निरंतर स्वयं को आजमाती रहती हूँ।

मैं ध्यान (मेडिटेशन) में भी यकीन करती हूँ। मेरी अपनी समझ से ध्यान शांत बैठकर, अंदर के संवाद को रोककर अपने ज्ञान को सुनने की प्रक्रिया है। जब मैं ध्यान करती हूँ तो सामान्यत: अपनी आँखें बंद कर लेती हूँ और गहरी साँस लेकर स्वयं से पूछती हूँ, ''मुझे क्या जानने की जरूरत है? '' मैं बैठकर सोचने लगती हूँ। मैं यह भी पूछ सकती हूँ, ''मुझे क्या सीखना जरूरी है।'' या इसमें कौन सी सीख है? कभी-कभी हम सोच लेते हैं कि हमें जीवन में सबकुछ तय करना है और शायद हमें परिस्थितियों से सीखना होता है।

जब पहली बार मैंने ध्यान करना शुरू किया तो शुरू के तीन हफ्तों तक मुझे काफी सिर दर्द हुआ। ध्यान मेरे लिए एक नई प्रक्रिया थी, जो मेरी सभी सामान्य आंतरिक प्रोग्रामिंग के विपरीत था। फिर भी, मैं लगी रही और अंतत: सिरदर्द

गायब हो गया। ध्यान के दौरान यदि आपके मन में लगातार नकारात्मक बातें आ रही हैं तो इसका अभिप्राय है कि उन्हें उभरने की जरूरत है। इसलिए जब आप शांत होते हैं तो वे मानस-पटल की सतह पर उभरने लगती हैं। सामान्य रूप से नकारात्मकता को स्वयं से दूर होते हुए देखिए, उससे लड़ने का प्रयास मत कीजिए। जब तक ये हैं, इन्हें रहने दीजिए।

ध्यान करते-करते यदि आपकी आँखें लग जाएँ तो भी ठीक है। इस दौरान शरीर जो चाहे, उसे करने दें। समयांतराल में संतुलन स्थापित हो जाएगा।

आपकी अपनी नकारात्मक मान्यताओं या विश्वासों की रिप्रोग्रामिंग करना काफी शक्तिशाली होता है। इसका एक अच्छा तरीका है—अपने उद्‌गारों को अपनी ही आवाज में टेप करना। सोते समय टेप करना। यह आपके लिए काफी मूल्यवान् होगा, क्योंकि आप अपनी स्वयं की आवाज सुन रहे होंगे। इससे भी ज्यादा प्रभावशाली आपकी माँ की आवाज का रिकॉर्ड किया हुआ टेप होगा, जिसमें वह आपको बता रही हों कि आप कितने महत्त्वपूर्ण हैं और वह आपको कितना प्यार करती हैं। एक टेप तैयार कर लेने के बाद प्रोग्रामिंग शुरू करने के पहले शरीर को आराम देना अच्छा होता है। कुछ लोग शरीर को आराम देने की प्रक्रिया अपने पैर की उँगलियों के उपरी छोर से शुरू कर सिर तक लाते हैं। ऐसा वे तनाव उत्पन्न कर और उसे शिथिल करते हुए करते हैं। आप किसी भी तरह ऐसा करें, लेकिन तनाव को शिथिल करें। भावनाओं से हटें। खुलेपन व ग्राह्यता की स्थिति में आ जाएँ। आप जितना आराम में आएँगे, उतनी ही अधिक नई सूचनाओं की ग्राह्यता आप में बढ़ती जाएगी। याद रखें, आप हमेशा स्वयं के प्रभार में और हमेशा सुरक्षित रहते हैं।

टेपों का सुनना या स्वचेतनावाली पुस्तकें पढ़ना और उद्‌गार करना सदा ही महत्त्वपूर्ण होता है। लेकिन फिर, दिन के शेष 23 घंटे और 30 मिनट के दौरान आप क्या करेंगे? आप जानते हैं कि दरअसल यही बात मायने रखती है। यदि आप बैठकर ध्यान करते हैं और फिर खड़े होकर अपने काम में लग जाते हैं तथा किसी पर झल्लाते हैं तो वह भी मायने रखता है, फिर भी दूसरे समय भी उतने ही अहम होते हैं।

संदेह को मित्रवत् स्मरण दिलानेवाला समझिए

मैं हमेशा यही प्रश्न करती हूँ कि क्या लोग सही-सही उद्‌गार कर रहे हैं और क्या वे सही प्रक्रिया अपना रहे हैं? संदेह के प्रति मेरा नजरिया आपसे जरा हटकर है। मेरा मानना है कि अद्‌र्धचेतन मन हमारे शरीर के सोलर फ्लेक्स भाग में है जहाँ आप अपनी भावनाओं को ले जाते हैं। जब अचानक कुछ होता है तो क्या आप इस हिस्से में सिहरन सी महसूस नहीं करते? यहीं पर आप सबकुछ संग्रह करते हैं।

जब हम छोटे बच्चे थे, तब से आज तक हमारे द्‌वारा ग्राह्य किया हुआ प्रत्येक संदेश, हमारे द्‌वारा किया गया हर काम, हमारे द्‌वारा कही गई हरेक बात इत्यादि सबकुछ सोलर फ्लेक्स एरिया के फाइल कैबिनेट में सूक्ष्मतापूर्वक संग्रह हो गया है। जब हम कोई बात सोचते हैं या हमें कुछ अनुभव होता है तो संदेश अंदर चले जाते हैं और उपयुक्त फाइल में संगृहीत हो जाते हैं। हममें से कई लोगों की फाइलों में कुछ इस तरह की बातें होती हैं—मैं उतना अच्छा नहीं हूँ, मैं अमुक काम कभी नहीं कर पाऊँगा; मैं इसे सही ढंग से नहीं करता हूँ। हम वस्तुत: पूरी तरह से इन फाइलों के नीचे दब गए हैं। अचानक हम ऐसे उद्‌गार व्यक्त करते हैं—मैं बहुत अहम हूँ और स्वयं से प्रेम करता हूँ। तो अद्‌र्धचेतन मन के संदेशवाहक इस बात को चुन लेते हैं और कहते हैं, ''यह क्या है? यह जाता कहाँ है? इसे हमने पहले तो कभी नहीं देखा!''

इसलिए संदेशवाहक संदेह को बुलाकर कहते हैं, ''संदेह? यहाँ आओ और देखो कि हो क्या रहा है? तुम हमेशा ही इन दूसरी बातों को करते रहे हो।'' चेतन स्तर पर हम दो तरीके से अपनी प्रतिक्रिया दे सकते हैं। हम कह सकते हैं, ''ओह, तुम ठीक कहते हो, मैं बेकार हूँ। मैं बिलकुल अच्छा नहीं हूँ। मुझे दु:ख है। यह सही संदेश नहीं है।'' और ऐसा कहते हुए हम पुराने ढर्रे पर लौट आते हैं। या फिर हम संदेह से कह सकते हैं, ''यह पुराना संदेश था, जिसकी अब मुझे कतई आवश्यकता नहीं है। यह एक नया संदेश है।'' संदेह से एक नई फाइल शुरू करने के लिए कहो, क्योंकि अब

आगे इस तरह के प्यार भरे संदेश आते रहेंगे। संदेह से मित्रवत् व्यवहार रखने की कोशिश करो, दुश्मन की तरह नहीं और आपसे प्रश्न करने के लिए उसका शुक्रिया अदा करो।

इस दुनिया में आप क्या करते हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। चाहे आप बैंक मैनेजर हैं, बरतन साफ करनेवाले हैं, गृहिणी हैं या सैनिक हैं। आपके अंदर ज्ञान है, जो कि सार्वभौमिक सत्य एकाकार है। जब आपकी इच्छा भीतर झाँकने और इस तरह के साधारण प्रश्न करने की हो, जैसे यह अनुभव मुझे क्या सिखाने की कोशिश कर रहा है? और यदि आप सुनने की इच्छा रखते हैं तो उत्तर आपके सामने होगा, हममें से कई दुनियादारी के कामों में इधर-उधर दौड़-भाग करते इस तरह व्यस्त हैं कि हम कुछ नहीं सुनते हैं।

अपनी ऊर्जा किसी दूसरे व्यक्ति के सही-गलत के पैमाने पर नष्ट मत करो। वे हम पर तभी हावी हो पाते हैं, जब हम उन्हें हावी होने देते हैं। बहुत सी संस्कृति में महिलाएँ अपनी ऊर्जा पुरुषों को देती हैं। वे ऐसी बातें करती हैं, ''मेरे पति इसकी इजाजत मुझे नहीं देंगे।'' तो यही है अपनी ऊर्जा किसी को देना। यदि आप ऐसा मानते हैं तो आप स्वयं को एक ऐसे स्थान में बंद कर लेते हैं, जहाँ आप तब तक कुछ नहीं कर पाते हैं, जब तक आपको दूसरे व्यक्ति से इजाजत न मिले। आप जितने ज्यादा खुले दिमाग के होंगे, आप उतना ज्यादा सीख सकेंगे।

एक महिला ने एक बार मुझे बताया कि जब उसकी शादी हुई, तब वह खुलकर अपनी बातें नहीं कहा करती थी, क्योंकि कुछ इसी तरह के परिवेश में वह पली-बढ़ी थी। उसे यह महसूस करने में सालों लग गए कि शर्तों में घिरी होने के कारण वह एक कोने में कैद होकर रह गई थी। वह अपनी समस्याओं के लिए अपने पति व अपने ससुरालवालों को दोष देती रहती थी। अंतत: उसने अपने पति से तलाक ले लिया, किंतु तब भी कई ऐसी बातों के लिए वह अपने पति को ही कोसा करती थी, जो अब उसके जीवन में नहीं था। उसे अपने मूलभूत ढाँचे को पुन: जानने और अपनी शक्ति को वापस हासिल करने में दस वर्ष लगे। मन के दूसरे हिस्से में उसे महसूस होता था कि अपनी बात न कहने के कारण और स्वयं का प्रतिनिधित्व न करने के लिए वही जिम्मेदार थी, न कि उसका पति एवं उसकी ससुराल पक्ष के अन्य लोग।

आप जो कुछ पढ़ते हैं, उसके आधार पर भी अपनी शक्ति किसी को मत दीजिए। मुझे याद है, वर्षों पहले मैंने किसी पत्रिका में कुछ लेख पढ़े थे और उन लेखों में वर्णित प्रत्येक विषय से संबंधित जानकारी रखती थी। मेरी राय में, वे सूचनाएँ पूरी तरह त्रुटि-युक्त थीं। उस पत्रिका की सारी विश्वसनीयता मेरी नजर में खत्म होकर रह गई। और इन वर्षों के दौरान दुबारा मैंने उसे कभी नहीं पढ़ा। आप अपने जीवन के स्वयं अधिकारी हैं, इसलिए ऐसा कतई न सोचें कि जो बातें मुद्रित स्थिति में आपके सामने रखी जाती हैं, वे हमेशा सही होती हैं।

टेरी कोल-व्हिटमेकर नाम के एक प्रेरणादायी वक्ता ने एक बड़ी महत्त्वपूर्ण पुस्तक लिखी है, जिसका शीर्षक है —'व्हाट यू थिंक ऑफ मी इज नन ऑफ माई बिजनेस', अर्थात् आप जो भी मेरे विषय में सोचते हैं, उससे मेरा कोई सरोकार नहीं है। अंत में आप जो कुछ मेरे विषय में सोचते हैं—वह तरंगों के रूप में आपसे बाहर निकल रहा है और पुन: वापस आएगा।

जब हमें ज्ञान प्राप्त होता है तो हम जो कर रहे हैं, उसके प्रति हम सचेत होते जाते हैं। हम अपना जीवन परिवर्तित करना आरंभ कर सकते हैं। यकीनन जीवन आपके लिए है। आपको मात्र पूछना ही होता है। आप जो चाहते हैं, मुझे बताइए और फिर अच्छाई होने दीजिए।

❑

भाग—दो.

बाधाएँ हटाना

हम जानना चाहते हैं कि हमारे अंदर क्या चल रहा है, ताकि हम जान सकें कि क्या होने दिया जाए। हम अपने दर्द को छिपाने के बजाय इसे पूरी तरह से खत्म कर सकते हैं।

5.

अवरोधों को समझना,जो आपको जकड़ लेते हैं

स्वयं से घृणा करने, अपराध-बोध और आत्म-वचन का लंबे अरसे से निर्मित ढाँचे से शरीर के दबाव का स्तर बढ़ जाता है और उसकी प्रतिरोधी प्रणाली क्षीण हो जाती है।

अब जब हम अपने भीतर की शक्ति के प्रति कुछ ज्यादा समझ रखते हैं तो आइए, एक नजर उस बात पर डालें, जो हमें इस शक्ति का प्रयोग करने से रोकता है। मेरे विचार से, हममें से लगभग प्रत्येक किसी-न-किसी प्रकार का अवरोध रखता है। भले ही हम स्वयं पर से अवरोधों को समाप्त करने की प्रक्रिया करते हुए अवरोधों को समाप्त करते जाते हैं, किंतु पुराने अवरोधों की नई परतें पुन: उभरकर आती रहती हैं।

हममें से कई स्वयं के प्रति इतने अपराध-बोध के शिकार हो जाते हैं कि वे स्वयं को बहुत बुरा समझने लगते हैं और उन्हें लगता है कि उनमें कोई सुधार नहीं होगा। और यदि हमें अपनी कुछ खामियाँ मिलती हैं तो हम दूसरों में भी कोई खामी निकालने लगते हैं। यदि लगातार ऐसी बातें कहते रहते हैं, 'मुझसे यह नहीं हो सकता, क्योंकि मेरी माँ कहती है...' या 'मेरे पिता कहते हैं...' तो समझिए कि हम अभी तक आगे नहीं बढ़े हैं।

तो अब आप अपने अवरोधों को दूर करना चाहते हैं और शायद जो पहले आप नहीं जानते थे, उससे हटकर जानना चाहते हैं। शायद एक वाक्य आपके अंदर नया विचार उत्पन्न कर सकता है।

जरा कल्पना करके देखिए कि यदि हर दिन आप एक ऐसा नया विचार सीखते, जो आपको अतीत से मुक्त कर आपके जीवन में सामंजस्य स्थापित करता तो आप कितना अच्छा महसूस करते!

जब आप जीवन की निजी प्रक्रिया के प्रति सचेत होकर उसे समझने लगते हैं तो आप जान जाते हैं कि किस दिशा में आपको जाना है। यदि आप अपनी ऊर्जा का प्रयोग स्वयं के विषय में जानने के लिए करते हैं तो अंतत: आप उन समस्याओं और मुद्दों को देख पाएँगे, जिन्हें आपको समाप्त करने की जरूरत होगी। हम सबके जीवन में चुनौतियाँ होती हैं। किसी का जीवन इनके बिना नहीं चलता पाया जाता, वरना धरती नामक इस विद्यालय में आने का उद्देश्य ही क्या होता? कुछ लोगों को स्वास्थ्य की परेशानी है, कुछ को रिश्तेदारी की परेशानियाँ हैं तो कुछ की वित्तीय समस्याएँ हैं। सभी के पास कुछ-न-कुछ समस्याएँ हैं।

मेरे विचार से, हमारी सबसे बड़ी समस्या यही है कि हममें से किसी को यह आभास भी नहीं है कि हमें किस बात से छुटकारा पाना है। हम यह तो जानते हैं कि गड़बड़ी कहाँ है। हम यह भी जानते हैं कि जीवन में हमें चाहिए क्या; किंतु हम यह नहीं जानते कि हमें किस बात ने आगे बढ़ने से रोक रखा है। तो आइए, अब उन अवरोधों पर एक नजर डालें, जिन्होंने हमें जकड़ रखा है।

यदि क्षण भर के लिए आप अपने ढाँचों व समस्याओं के विषय में और उन बातों के बारे में सोचें, जिन्होंने आपको पीछे रोके रखा है तो आप किस वर्ग में आते हैं—आलोचना, डर, अपराध-बोध या नाराजगी? मैं इन वर्गों को 'बड़े चार' के रूप में पुकारती हूँ। इनमें से कौन सा वर्ग आपका सबसे पसंदीदा है। मेरे स्वयं के वर्ग में आलोचना और नाराजगी का समन्वय था। शायद आप भी मेरी तरह हैं और दो या तीन वर्गों का समन्वय रखते हैं। तीसरे के रूप में प्राय: डर या अपराध-बोध का वर्ग जुड़ जाता है। क्या आप आलोचना व नाराजगी से बहुत ज्यादा भरे हैं?

मैं आपको बताना चाहूँगी कि नाराजगी या द्वेष दबा हुआ गुस्सा है। तो यदि आप मानते हैं कि आपको गुस्सा जाहिर करने नहीं दिया जाता है तो आपमें बहुत ज्यादा नाराजगी या द्वेष संगृहीत हो चुका है।

हम अपनी भावनाओं को नकार नहीं सकते। हम उन्हें आराम से टाल भी नहीं सकते। जब मुझे पता चला कि मुझे

कैंसर है तो मुझे साफ तौर पर अपनी ओर देखना पड़ा। मुझे कुछ ऐसी व्यर्थ की बातों को स्वीकारना पड़ा, जिन्हें मैं स्वयं के विषय में कभी स्वीकार नहीं कर सकती थी। उदाहरण के लिए, मैं बहुत नाराजगी से भरी रहती थी और बीते समय की कड़वाहटों को मन में लादे रहती थी। मैंने स्वयं से कहा, 'लुइस, अब उन बातों में स्वयं को उलझाने का तुम्हारे पास बिलकुल समय नहीं है। तुम्हें बदलना ही होगा।' जैसा कि पीटर मैक विलियम्स कहते हैं, ''आप नकारात्मक विचारों की विलासता और वहन नहीं कर सकते।''

आपका अनुभव प्राय: आपकी आंतरिक मान्यताओं को व्यक्त करते हैं। आप अपने अनुभवों को स्पष्ट रूप से देख सकते हैं और वे क्या हैं, इसे निर्धारित कर सकते हैं। शायद इस पर विचार करना व्यवधानकारी होता है, लेकिन यदि आप अपने जीवन में लोगों को देखें तो वे ऐसी किसी बात या मान्यता को परावर्तित कर रहे होते हैं, जो आप में अपने स्वयं के विषय में है। यदि आपके कार्यस्थल या ऑफिस में आपकी हमेशा आलोचना की जाती है तो शायद आप स्वयं बहुत आलोचनाशील हैं। हमारे जीवन की हरेक बात इस बात का दर्पण है कि हम कौन हैं। जब कुछ ऐसा हो रहा होता है, जो हमारे लिए अच्छा या उपयुक्त नहीं है, तो हमारे पास अपने भीतर झाँककर यह कहने का मौका होता है, 'मैं इस अनुभव में अपना योगदान कैसे दे रहा हूँ? मेरे अंदर ऐसा क्या है, जिसे यकीन है कि मैं इसके लायक हूँ? '

हम सभी का अपना पारिवारिक ताना-बाना होता है और हम बड़ी सहजता से अपने माता-पिता या अपने बचपन या अपने वातावरण को दोष देते हैं, लेकिन वही हमें जहाँ-का-तहाँ व जस-का-तस रखता है। हम स्वतंत्र नहीं हो पाते। हम शिकार ही बने रहते हैं और उन्हीं समस्याओं को बार-बार कुरेदते रहते हैं।

तो यकीनन इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि किसी ने आपके साथ क्या किया या अतीत में किसी ने आपको क्या सिखाया? आपका दिन नया है। आप इसके प्रभार में हैं। यही वह क्षण है, जब आप अपना भविष्य व अपनी दुनिया की रचना कर रहे होते हैं। मैं क्या कहती हूँ, इसका भी कोई अर्थ नहीं होता; क्योंकि कर्म तो केवल आप ही कर सकते हैं। जैसा आप सोचते हैं, महसूस करते हैं या करते हैं, उसे केवल आप ही बदल सकते हैं। मैं यह कह रही हूँ कि आप बदल सकते हैं। निश्चित रूप से आप ऐसा कर सकते हैं, क्योंकि आपके भीतर एक उच्चतर शक्ति विद्यमान है, जो इस ढाँचे को तोड़कर आपको करने में आपके लिए मददगार साबित हो सकता है। किंतु तब, जब आप इसे ऐसा करने दें।

आप स्वयं को याद दिला सकते हैं कि जब आप एक छोटे बच्चे थे तो आप जो भी थे, उससे प्रेम करते थे। कोई भी छोटा बच्चा ऐसा नहीं होता, जो अपने शरीर की आलोचना करते हुए ऐसा कहता है, 'अरे, मेरे कूल्हे कितने बड़े हैं!' बच्चे इसी बात से रोमांचित और खुश रहते हैं कि उनका शरीर है। वे अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं। जब कोई बच्चा खुश होता है तो आप बड़ी आसानी से जान लेते हैं और जब कोई बच्चा गुस्सा हो जाए तो आप क्या, सारा पड़ोस जान लेता है। उन्हें इस बात का कतई भय नहीं होता कि लोग जानेंगे तो क्या कहेंगे। वे क्षणों में जीते हैं। आप भी कभी वैसे ही थे। जैसे-जैसे आप बड़े हुए, आपने अपने आसपास के लोगों की बातें सुननी शुरू कर दीं और आपको भय व अपराध-बोध तथा उनके द्वारा की जानेवाली आलोचना के बारे में पता चला।

यदि आप एक ऐसे परिवार में पले-बढ़े हैं, जहाँ आलोचना करना एक नियम की तरह था तो बड़े होकर आप आलोचनाशील हो जाते हैं। यदि आप एक ऐसे परिवार में पले-बढ़े हैं, जहाँ आपको अपना गुस्सा व्यक्त करने नहीं दिया जाता था तो शायद आप गुस्से और टकराव को लेकर भयभीत रहते हैं। आप इसे निगलकर अपने शरीर में ही बसने देते हैं।

यदि आप एक ऐसे परिवार में बड़े हुए हैं, जहाँ हर कोई अपराध-बोध से चलाया जाता था तो वयस्क होकर आप भी वैसे ही हो जाते हैं। शायद आप फिर एक ऐसे व्यक्ति हो जाते हैं, जो हर समय 'मुझे खेद है' कहता हुआ यहाँ-वहाँ फिरता रहता है और कभी भी कोई चीज खुलकर नहीं माँग सकता। आप जो चीज चाहते हैं, उसके लिए महसूस करते हैं कि आपको चालबाजी करनी पड़ती है।

जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हम उन झूठे विचारों को ग्रहण करते हुए अपने अंदर के ज्ञान को खोते जाते हैं। अत: हमें

यकीनन उन विचारों को बाहर निकालने की और आत्मा की उस पवित्रता में लौटने की आवश्यकता होती है। हमें जीवन की अबोधता में लौट आने की आवश्यकता होती है और हर क्षण अस्तित्व के उस आनंद को हम महसूस करने लगते हैं, जो कि एक बच्चा अपनी स्थिति में अनुभव करता है।

आप सचमुच जो होना चाहते हैं, उसके विषय में सोचिए। उन्हें सकारात्मक उद्‍गार में कहिए, नकारात्मक में नहीं। अब आईने के सामने जाइए और अपने उद्‍गारों को दोहराइए। देखिए कि आपकी राह में कौन सी बाधाएँ हैं। जब आप इस तरह के उद्‍गार व्यक्त करने लगते हैं, ''मैं स्वयं से प्रेम करता हूँ और स्वयं को स्वीकार करता हूँ।'' और जो नकारात्मक संदेश आते हैं, उनके प्रति सचमुच सचेत रहते हैं तो वह आपके लिए ऐसा खजाना बन जाता है, जो आपकी स्वतंत्रता के द्वार खोल देते हैं। सामान्यत: संदेश वही चार तरह के होते हैं, जिनका जिक्र मैंने पहले किया—आलोचना, डर, अपराध-बोध और क्रोध तथा बहुत ज्यादा संभव है कि आपने इन संदेशों को बीते समय में लोगों से सीखा है।

आप लोगों में से कुछ ने इस जीवनकाल के दौरान करने के लिए कुछ कठिन कार्यों को चुन रखा है और यह मेरा मानना है कि चाहे कोई कुछ भी सोचे या करे, हम यहाँ स्वयं को प्रेम करने के लिए आते हैं। हम अपने माता-पिता और मित्रों की सीमाओं से परे जा सकते हैं। यदि आप एक अच्छे लड़के थे तो आपने जीवन के प्रति अपने माता-पिता के सीमित नजरिए को ही सीखा है। आप जानते हैं कि आप बुरे नहीं हैं; आप आदर्श बच्चे हैं। आपने वही सीखा, जो आपके माता-पिता ने आपको सिखाया। अब, जब आप बड़े हो गए हैं, आप वैसा ही कर रहे हैं। आप में से कितने लोग स्वयं को वैसा ही बोलते हुए सुनते हैं, जैसा आपके माता-पिता बोलते थे? बधाई हो! वे बहुत अच्छे शिक्षक थे और आप उतने ही अच्छे छात्र। लेकिन अब स्वयं के विषय में सोचना शुरू करने का समय है।

हममें से अधिकतर लोग आईने के सामने अपना उद्‍गार व्यक्त करने में स्वयं के प्रतिरोध का सामना करते होंगे। तथापि प्रतिरोध ही बदलाव का पहला कदम है, लेकिन जब हमसे कहा जाता है कि हमें कुछ अलग करना है, तो हम कहते हैं, ''कौन मैं? मैं ऐसा नहीं करना चाहता।''

अन्य लोगों को निराशा का भाव महसूस हो सकता है। प्राय: जब हम आईने में देखकर कहते हैं, ''मैं तुमसे प्यार करता हूँ,'' तो आपके अंदर का छोटा बच्चा कहता है, ''अब तुम कहाँ थे? मैं तुम्हारा ध्यान अपनी तरफ खींचने के लिए तुम्हारा इंतजार करता रहा।'' बहुत से इस छोटे बच्चे को नकारने के कारण आपके मन में दु:ख की लहरें उठने लगती हैं।

जब अपनी एक कार्यशाला के दौरान मैंने यह अभ्यास किया तो एक महिला ने शिकायत की कि वह बहुत ज्यादा भयभीत थी। मैंने उससे डर की वजह पूछी तो उसने मुझे बताया कि वह किसी पारिवारिक सदस्य के द्वारा यौनाचार का शिकार हुई थी। हममें से कई लोग इस कृत्य का शिकार हुए होंगे और हम इससे उबरना सीख रहे हैं। बड़े मजे की बात है कि ऐसा इस दुनिया में प्राय: होता रहता है। आजकल पारिवारिक सदस्यों के द्वारा यौनाचार किए जाने की घटनाएँ प्राय: पढ़ी-सुनी जाती हैं। फिर भी, मुझे नहीं लगता कि यह पहले की अपेक्षा आजकल ज्यादा हो रही हैं। हम एक ऐसी स्थिति तक अपनी सोच में आगे बढ़ चुके हैं कि अब हम बच्चों का अधिकार महसूस करते हैं और समाज में व्याप्त इस गंदी बुराई को देखने लगे हैं। समस्याओं को खत्म करने के पहले उन्हें पहचानना जरूरी है। इसके बाद ही हम इनसे छुटकारा पाने की प्रक्रिया अपना सकते हैं।

नजदीकी रिश्तेदारों के द्वारा यौनाचार के शिकार लोगों के लिए चिकित्सा आवश्यक है। हमें एक ऐसे सुरक्षित आयाम की जरूरत होती है, जहाँ हम इन भावनाओं से निबट सकें। जब हम स्वयं के प्रति क्षोभ, रोष या शर्म निकाल बाहर करते हैं, तब हम एक ऐसे आयाम में पहुँच जाते हैं, जहाँ हम स्वयं से प्रेम कर सकते हैं। हम भी प्रक्रिया से गुजर रहे होते हैं। हम याद रखना चाहते हैं कि हम तक पहुँचनेवाली भावनाएँ केवल भावनाएँ ही होती हैं। हमें अपने अंदर के बच्चे को सुरक्षित महसूस कराने की जरूरत होती है। इस अनुभव को हासिल करने के साहस के बाद अस्तित्ववान् रहने के लिए हमें स्वयं को धन्यवाद देना चाहिए। कभी-कभी जब हम निकट संबंध के यौनाचार जैसे किसी मुद्दे से निबट

रहे होते हैं तो यह स्वीकार करना कठिन होता है कि दूसरा व्यक्ति अपनी तब की समझ, चेतना और ज्ञान से जो कर सकता था, उसने अच्छे-से-अच्छा किया। हिंसा के कृत्य ऐसे लोगों से उपजते हैं, जिन्होंने स्वयं का उल्लंघन किया। हम सभी को हीलिंग की जरूरत है। हम जो हैं, जब हम उससे प्रेम करना एवं उसे सँजोना सीखते हैं तो हम किसी को नुकसान नहीं पहुँचाते।

आलोचनाएँ बंद कीजिए

जब हम आलोचना से निबट रहे होते हैं तो हम प्राय: हर समय उसी बात के लिए स्वयं की बार-बार आलोचना कर रहे होते हैं। हम कब होश में आकर जानते हैं कि आलोचना कारगर नहीं होगी? आइए, दूसरी विधि अपनाएँ। आइए, हम जैसे अभी हैं, वैसे ही स्वयं को स्वीकार करें। आलोचक प्रकृति के लोग आलोचना को अपनी तरफ खींचते हैं, क्योंकि उनके स्वभाव का ढाँचा ही उन्हें आलोचना करने को विवश करता है। हम जो भी देते हैं, वही हमें हासिल होता है। हमें हर समय पूर्ण होने की जरूरत महसूस हो सकती है। पूर्ण कौन है? क्या आपको कभी कोई ऐसा व्यक्ति मिला है, जो स्वयं में पूर्ण हो? मुझे तो नहीं मिला। यदि हम किसी दूसरे व्यक्ति की शिकायत करते हैं तो यकीनन हम स्वयं से जुड़े किसी पहलू की आलोचना करते हैं।

हर कोई हमारा स्वयं का प्रतिबिंब है और हमें जो कुछ दूसरे व्यक्ति में नजर आता है, उसे हम स्वयं में देखते हैं। कई बार हम जो हैं, उससे जुड़े पहलुओं को स्वीकार ही नहीं करते। हम स्वयं शराब या ड्रग्स या सिगरेट अथवा अतिभोजन का सहारा लेकर नकारते रहते हैं। स्वयं के पूर्ण न होने की शिकायत पर ये सब खुद को दु:ख पहुँचाने के तरीके हैं।

यदि आप एक ऐसे व्यक्ति रहे हैं, जो जीवन के प्रति नकारात्मक नजरिया ही रखता है तो आपको स्वयं को प्रेम करने व स्वीकारने की स्थिति आने में समय लगेगा। आलोचना एक आदत मात्र है, आपके अस्तित्व की वास्तविकता नहीं है। इसलिए आप इसे छोड़ने का अभ्यास करते रहिए।

जरा कल्पना कीजिए कि यदि किसी के द्वारा आलोचना या बुराई के बगैर हम जीवन जी सकते तो कितना अच्छा होता। हम पूरी तरह सहज और पूरी तरह आराम में होते। हर सुबह एक जोरदार नए दिन की शुरुआत होती, क्योंकि हर कोई आपसे प्रेम करता और आपको स्वीकार करता। कोई आपकी आलोचना नहीं करता, न ही आपको नीचा दिखाता। आप अनोखा एवं विशेष बनानेवाली बातों को ज्यादा-से-ज्यादा स्वीकार कर स्वयं को यह खुशी दे सकते हैं।

स्वयं के साथ रहने का अनुभव सर्वाधिक आश्चर्यजनक अनुभव हो सकता है। सुबह उठकर अगला दिन स्वयं के साथ बिताने की खुशी का एहसास आप कर सकते हैं।

आप जो हैं, जब उसे आप प्यार करना शुरू कर देते हैं तो आपमें सबसे बड़ी अच्छाई या गुण स्वयं आ जाते हैं। मैं ऐसा नहीं कह रही कि आप एक बेहतर इनसान हो जाएँगे, क्योंकि इसका अर्थ यही होगा कि अभी आप उतने अच्छे नहीं हैं। किंतु आप स्वयं में अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए ज्यादा सकारात्मक तरीके प्राप्त कर सकेंगे और आप जो हैं, उसे ज्यादा-से-ज्यादा व्यक्त कर सकेंगे।

अपराध-बोध हमें स्वयं को गिरा महसूस कराता है

कई बार लोग आपको नकारात्मक संदेश देते हैं, क्योंकि आपके साथ चाल चलने का यह सरलतम तरीका है। यदि कोई आपको अपराध-बोध महसूस कराने का प्रयास कर रहा है तो स्वयं से पूछिए, 'वे चाहते क्या हैं? वे ऐसा क्यों कर रहे हैं? ' इन प्रश्नों को पूछिए, न कि अंदर-ही-अंदर ऐसा स्वीकार कीजिए, 'हाँ, मैं दोषी हूँ। वे जो कहते हैं, मुझे वही करना चाहिए।'

कई माता-पिता अपने बच्चों को अपराध-बोध के माध्यम से नियंत्रित करते हैं, क्योंकि वे स्वयं उसी तरह से पले-बढ़े थे। वे अपने बच्चों से झूठ बोलते हैं, ताकि वे किसी को स्वयं से कम आँकने पर उन्हें मजबूर कर सकें। कुछ लोगों को

उनके सगे-संबंधियों और मित्रों द्वारा उनके बड़े वृद्धिकाल में नियंत्रित किया जाता है। इसकी सबसे बड़ी वजह है कि वे स्वयं का सम्मान नहीं करते, वरना वे ऐसा होने नहीं दे सकते थे। दूसरी वजह वे स्वयं दूसरों के प्रति ऐसी सोच रखते हैं।

आपमें से कई अपराध-बोध के बादलों की ओट में रहते हैं। आप हमेशा गलत महसूस करते हैं या यह कि आप सही काम नहीं कर रहे हैं या किसी से किसी बात पर माफी माँग रहे होते हैं। आपने भूतकाल में जो गलती की है, उसके लिए खुद को क्षमा नहीं करते। आपके जीवन में जो घटित हो रहा है, उसके लिए आप स्वयं को कोसते रहते हैं। बादलों को छँट या बिखर जाने दीजिए। आपको अब इस तरह रहने की बिलकुल जरूरत नहीं है।

आपमें से जो लोग अपराध-बोध महसूस करते हैं, वे अब न कहना सीख सकते हैं और लोगों की निरर्थक बातों का जवाब दे सकते हैं। मैं आपको उनसे नाराज होने के लिए नहीं कह रही हूँ; लेकिन अब आपको उनकी चाल का शिकार होने की जरूरत कतई नहीं है। यदि 'नहीं' कहना आपके लिए नई बात हो तो साधारण रूप से ऐसा कह दीजिए, ''जी नहीं, मैं ऐसा नहीं कर सकता।'' कोई बहाने मत बनाइए। जब वे पाएँगे कि अब आप पर उनकी चालबाजी का असर नहीं हो रहा है तो वे ऐसा करना बंद कर देंगे। लोग तभी तक आपको नियंत्रित करते हैं, जब तक आप उन्हें ऐसा करने देते हैं। पहली बार जब आप न कहेंगे तो आपको अपराध-बोध महसूस होगा; किंतु आगे के लिए यह सरल होता जाता है।

मेरे एक लेक्चर के दौरान एक महिला अपने बच्चे के साथ उपस्थित थी, जिसे हृदय की जन्मजात बीमारी थी। वह अपराध-बोध महसूस कर रही थी, क्योंकि उसे लगता था कि ऐसा उसकी किसी गलती के कारण हुआ। दुर्भाग्यवश अपराध-बोध से कोई समस्या हल नहीं होती।

उसके मामले में किसी ने भी कुछ गलत नहीं किया था। मैंने उसे बताया कि मेरे विचार से, ऐसा बच्चे की आत्मा की पसंद से हुआ होगा, जो माँ और बच्चे दोनों के लिए एक सीख के रूप में था। उसके लिए मेरा जवाब था कि वह बच्चे को तथा स्वयं को प्रेम करे और ऐसा सोचना बंद करे कि उसने कुछ गलत किया था। ऐसे अपराध-बोध से कोई फर्क नहीं पड़ता।

यदि आप कोई ऐसा कार्य करते हैं, जिसके लिए आपको खेद हो तो इसे करना बंद कर दीजिए। यदि आप कोई सुधार करना चाहें तो कर लें और उस कृत्य को पुन: दोहराएँ नहीं। जब भी आपके जीवन में अपराध-बोध आए तो स्वयं से पूछिए, ''स्वयं के विषय में अब भी मेरा क्या विश्वास है? मैं किसे खुश करने का प्रयास कर रहा हूँ? '' फिर बचपन की उमरवाली बातों पर ध्यान दीजिए।

जब कोई ऐसा व्यक्ति मेरे पास आता है, जो कार दुर्घटना में शामिल रहा है, तो मैं पाती हूँ कि प्राय: उसके मन की गहराई में अपराध-बोध व सजा की जरूरत जड़ जमाए हुए थी।

यहाँ बहुत ज्यादा दबी हुई बदले की भावना भी हो सकती है, क्योंकि हम महसूस करते हैं कि हमें स्वयं के पक्ष में बोलने का अधिकार नहीं है। अपराध-बोध को सजा की दरकार होती है, इसलिए हम अपने स्वयं के न्यायाधीश, अदालत और जल्लाद हो सकते हैं, जो कि स्वयं पर लादी गई जेल के लिए खुद की निंदा कर सकते हैं। हम स्वयं को सजा देते हैं और हमारे बचाव में कोई खड़ा नजर नहीं आता। अब स्वयं को माफ करने और स्वतंत्र करने का समय है।

मेरे एक सेमिनार के दौरान एक बुजुर्ग को अपने अधेड़ उम्र के बेटे को लेकर काफी अपराध-बोध महसूस हुआ। वह उसका इकलौता बेटा था, जो बड़ा होकर एक दब्बू व्यक्ति निकला। वह इस बात को लेकर अपराध-बोध में थी कि अपने बेटे की बढ़ती उम्र के दौरान वह उसके प्रति काफी कठोर रही। मैंने उसे समझाया कि उस समय उसे जितना ज्ञान था, उसके मुताबिक उसने बेहतर-से-बेहतर किया था। मेरा यकीन है कि इस धरती पर जन्म लेने के पहले ही उसने उसे माँ के रूप में चुन लिया था। इसलिए, आध्यात्मिक स्तर पर जो वह कर रहा था, उसे मालूम था। मैंने उसे बताया कि जिस चीज को वह बदल नहीं सकती, उसके बारे में अपराध-बोध कर वह अपना समय नष्ट कर रही थी। वह बड़े दु:ख

के साथ कहती थी, ''बड़े शर्म की बात है कि वह इस तरह का है और मैंने जो बुरा किया है, उसका मुझे पछतावा है।''

आप देख सकते हैं, यह ऊर्जा का क्षय है, क्योंकि इससे उसके बेटे को कोई मदद नहीं मिलनेवाली। अपराध-बोध भारी बोझ बन जाता है और लोगों को आत्मग्लानि का आभास कराता है।

मैंने उससे कहा कि इसकी बजाय ऐसी भावनाएँ आने पर उसे कहना चाहिए, ''नहीं, अब मैं ऐसा कतई महसूस नहीं करना चाहती। मैं स्वयं को प्यार करना सीखना चाहती हूँ। मेरा बेटा जैसा है, मैं उसे वैसा ही स्वीकार करती हूँ।'' यदि वह लगातार ऐसा करती रही तो उसकी सोच बदलनी शुरू हो जाएगी।

भले ही हमें स्वयं को प्रेम करने का तरीका न मालूम हो, फर्क तो इसी बात को स्वीकारने से ही शुरू हो जाएगा कि हम स्वयं को प्रेम करने के इच्छुक हैं। इस तरीके से चिपके रहने से ही काम चलनेवाला नहीं है। उसके लिए सीख यही थी, 'स्वयं से प्रेम करो।' उसकी इस सीख से उसके बेटे पर प्रभाव पड़ने वाला नहीं था, लेकिन वह स्वयं से प्रेम कर सकती थी। इस जीवन में उसके अपने बेटे का अर्थ ही है, स्वयं से प्रेम करना। वह उसके लिए ऐसा नहीं कर सकती, न ही वह उसके लिए ऐसा कर सकता।

संगठित धर्म लोगों को अपराध-बोध महसूस कराने में प्राय: सचमुच बहुत कारगर होते हैं। उनमें से अनेक लोगों को उनके विशेषकर युवा काल के दौरान संगठित रखने के लिए अनेक विधियाँ अपनाई जाती हैं। किंतु हम अब बच्चे तो नहीं रहे। हम वयस्क हैं, जो यह तय कर सकते हैं कि हमारी आस्था क्या है। हमारे भीतर का बच्चा अपराध-बोध महसूस करना चाहता है, लेकिन हमारे भीतर वयस्क भी है, जो बच्चे को किसी दूसरी तरह से शिक्षित कर सकता है।

जब आप अपनी भावनाओं को हतोत्साहित करते हैं या अपने भीतर दबाकर रखते हैं तो आप अपने भीतर बवंडर पैदा करते हैं। स्वयं को इतना ज्यादा प्रेम कीजिए कि आप अपनी भावनाओं को महसूस कर सकें। अपनी भावनाओं को उभरने दीजिए। आप कई दिनों तक स्वयं को रोते हुए या काफी गुस्से की हालत में पा सकते हैं। आपको कुछ पुरानी बातों को व्यवस्थित करना पड़ सकता है। मेरा सुझाव है कि आप ऐसे उद्गार प्रकट कीजिए, जो इस व्यवस्थित करने की प्रक्रिया को ज्यादा सरल, ज्यादा सहज और सुविधाजनक बना सकें—

- मैं अपने सभी पुराने विश्वासों को छोड़ता हूँ।
- परिवर्तित होना मेरे लिए बड़ा आसान है।
- मेरा रास्ता अब बड़ा सुगम है।
- मैं अतीत से मुक्त हूँ।

अपनी भावनाओं के साथ निर्णय मत जोड़िए। इससे भावनाओं का स्तर और नीचे जाता है। यदि आप बहुत ज्यादा उलझनों या संकटों के दौर से गुजर रहे हैं तो उद्गार कीजिए कि आप सुरक्षित हैं और आप ऐसा महसूस करना चाहते हैं। ऐसी सकारात्मक भावनाओं के उद्गार से लाभदायक परिवर्तन आएँगे।

❑

6.

आपनी भावनाओं से मुक्त होना

यदि हम किसी त्रासदी या दुर्घटना को इस तरह स्वीकारें, जिससे हम विचारों में ऊँचे उठ सकें तो यह हमारी सबसे बड़ी अच्छाई साबित हो सकती है।

सकारात्मक तरीके से क्रोध-मुक्त होना

हर किसी को अपने जीवन में कभी-न-कभी क्रोध की स्थिति से निबटना पड़ता है। क्रोध एक ईमानदार भाव है। जब इसे बाहर की ओर प्रकट नहीं किया जाता या प्रक्रियारत नहीं किया जाता तो यह शरीर में अंदर की ओर प्रक्रियारत होने लगता है और प्राय: किसी तरह की बीमारी या निष्चेतक के रूप में सामने आता है।

आलोचना की तरह ही हम प्राय: एक ही बात से बार-बार नाराज हो सकते हैं। जब हम क्रोधित होते हैं और ऐसा महसूस करते हैं कि इसे व्यक्त करने का अधिकार हमें नहीं है तो हम इसे निगल लेते हैं, जिससे रोष, कटुता व अवसाद उत्पन्न होता है। इसलिए यह जरूरी है कि क्रोध आने पर हम उसे सँभालें।

क्रोध से सकारात्मक तरीके से निबटने के कई तरीके हैं। सबसे अच्छा तरीका यही है कि जिस व्यक्ति से आप नाराज हैं, उससे खुलकर बात कीजिए, ताकि अंदर एकत्र हो चुके भाव बाहर निकल सकें। आप कह सकते हैं, ''मैं आपसे नाराज हूँ, क्योंकि...''

जब हमारा मन किसी पर चीखने को होता है तो इसका तात्पर्य है कि गुस्सा बहुत निर्मित हो रहा है। प्राय: ऐसा इसलिए होता है कि हमें महसूस होता है कि हम दूसरे व्यक्ति से बात नहीं कर सकते। इसलिए क्रोध प्रकट करने का दूसरा सबसे अच्छा तरीका है उस व्यक्ति से दर्पण में बात करना। स्वयं के लिए एक ऐसा स्थान निर्धारित कीजिए, जहाँ आप स्वयं को सुरक्षित महसूस करेंगे और कोई परेशानी महसूस नहीं करेंगे। दर्पण में स्वयं के प्रतिबिंब की आँखों में देखिए। यदि आपको लगे कि आप ऐसा नहीं कर सकते तो अपने मुँह या नाक पर ध्यान केंद्रित कीजिए। स्वयं को देखिए या उस व्यक्ति को, जिसने आपके साथ गलत किया और ऐसा महसूस कीजिए कि आप उस पर क्रोधित हो रहे हैं। इस व्यक्ति को साफ-साफ बता दीजिए कि आप किस बात से नाराज हैं। जितना गुस्सा आप में है, उसे जाहिर कर दीजिए। आप ऐसा कुछ कह सकते हैं—

- मैं आपसे नाराज हूँ, क्योंकि...
- मैं दु:खी हूँ, क्योंकि आपने...किया।
- में बहुत भयभीत हूँ, क्योंकि आप...

अपनी सभी भावनाओं को बाहर निकालिए। यदि शारीरिक रूप से आप स्वयं को व्यक्त करना चाहते हैं तो कुछ तकिए लेकर उसे पीटना शुरू करिए। अपने गुस्से को स्वाभाविक रूप लेने के प्रति भयभीत मत होइए। आपने पहले ही अपनी भावनाओं को दबाकर रखा हुआ है। किसी तरह का अपराध-बोध या शर्म महसूस करने की जरूरत नहीं है। आप अपनी भावनाओं व विचारों को क्रिया-कलाप में व्यक्त होते हुए याद रखिए। इससे एक उद्‌देश्य पूरा होता है और जब आप उन्हें अपने मन व शरीर से अलग करते हैं तो अपने अंदर दूसरे सकारात्मक अनुभवों के लिए स्थान निर्मित करते हैं।

जब आपने उस व्यक्ति या व्यक्तियों के प्रति अपने गुस्से की अभिव्यक्ति पूरी कर ली है, तब उन्हें माफ करने की पूरी कोशिश कीजिए। माफी आपके लिए स्वतंत्रता या मुक्ति की दिशा में किया हुआ कृत्य है, क्योंकि इससे आप लाभान्वित होंगे। यदि आप किसी को माफ नहीं करते तो यह अभ्यास एक नकारात्मक उद्‌गार है और यह आपके लिए

स्वास्थ्यकारी नहीं होगा। पुराने गुस्से को छोड़ने और उसे रूप बदलने में अंतर है। आपको ऐसा कहने की जरूरत हो सकती है—

''अच्छा, तो वह स्थिति समाप्त हो गई। अब वह बीत गया है। मैं तुम्हारे कर्मों को स्वीकार नहीं करता और मैं समझता हूँ कि तुम उस समय जो कर रहे थे, वह तब की स्थिति में सर्वोत्तम था। अब मैं इससे छुटकारा पा चुका हूँ। मैं तुम्हें छोड़ता हूँ और मुक्त करता हूँ। अब तुम भी मुक्त और मैं भी मुक्त हूँ।''

सही अर्थ में मुक्त होने के लिए आपको इस अभ्यास को कई बार करने की जरूरत हो सकती है। ऐसा करने से आप सचमुच अपने क्रोध से छुटकारा पा सकते हैं। आपको नाराजगी के एक या एक से अधिक मुद्दों पर कार्य करना पड़ सकता है। जो आपको सही लगे, कीजिए।

क्रोध-मुक्त होने के दूसरे तरीके भी हैं, जिन्हें हम अपना सकते हैं। हम चेहरे पर तकिया रखकर चीख सकते हैं। हम तकिए को ठोकरें मार सकते हैं। हम बिस्तर पीट सकते हैं। हम अपनी घृणा या क्रोध की भावनाओं को एक पत्र में लिखकर व्यक्त कर उसे जला सकते हैं। हम अपनी कार की खिड़कियाँ बंद कर चीख सकते हैं। हम टेनिस खेलकर तथा गोल्फ के मैदान में एक के बाद दूसरी गेंदों को बार-बार मारकर ऐसा कर सकते हैं। हम व्यायाम, तैरना या किसी के चारों ओर दौड़कर ऐसा कर सकते हैं। हम अपनी भावनाओं को लिखकर या चित्रकारी कर भी बाहर निकाल सकते हैं, जो भावनाओं को बाहर निकालने की रचनात्मक प्रक्रिया है।

मैं बिस्तर पीटती और बहुत शोर करती थी। अब मैं ऐसा नहीं कर सकती, क्योंकि मेरे पालतू कुत्ते भयभीत हो जाते हैं और मुझे लगता है कि मैं उन पर अपना गुस्सा जाहिर कर रही हूँ। अब कार के अंदर चीखना या बगिया में गड्ढा करना बहुत असरदार महसूस होता है।

आप देख सकते हैं कि अपनी भावनाओं को बाहर निकालते समय आप बहुत रचनात्मक हो सकते हैं। मेरा सुझाव है कि भीतर इकट्ठे हो चुके भावों को बाहर करने के लिए सुरक्षित रूप से कुछ शारीरिक क्रियाएँ जरूर कीजिए। स्वयं या औरों के प्रति लापरवाह व खतरनाक न रहिए। उच्चतर शक्ति से वार्त्तालाप करना याद रखें। अपने भीतर प्रवेश कीजिए और अपने गुस्से का जवाब जान लीजिए, जो आपको मिलना तय है। ध्यान करके अपने गुस्से को शरीर और मन से बाहर जाते देखने की कल्पना करना काफी स्वास्थ्यकारी होता है। दूसरे व्यक्ति को प्रेम प्रेषित कीजिए और जो कुछ भी अनबन है, उसे अपने प्रेम के माध्यम से समाप्त होते हुए देखिए। मित्रवत् होने की इच्छा रखिए। शायद आपको महसूस होनेवाला क्रोध याद दिला रहा है कि आप दूसरों से अच्छी तरह संबंध स्थापित नहीं कर रहे हैं। आप इसे पहचानकर सुधार सकते हैं।

बहुत से लोग मुझे बताते हैं कि दूसरे व्यक्तियों के प्रति मन में भरे क्रोध को बाहर निकालकर उन्हें कितना बेहतर लगता है और खुशी महसूस होती है। ऐसा लगता है मानो एक बहुत भारी बोझ हलका हो गया। मेरे एक मित्र को अपना गुस्सा बाहर निकालने में काफी कठिनाई का सामना करना पड़ा। बौद्धिक स्तर पर तो वह अपनी भावनाओं को समझती थी, किंतु वह उन्हें बाहर नहीं निकाल (व्यक्त कर) पाती थी। जब उसने ऐसा किया तो वह जमीन पर पैर पटककर चीखते हुए अपनी माँ और शराबी बेटी को हर तरह की गालियाँ दीं। उसे स्वयं के ऊपर से भारी बोझ हटा सा महसूस हुआ। इसके बाद जब उसकी बेटी उसके पास पहुँची तो वह उसे गले लगाने से स्वयं को न रोक सकी। उसके मन में पहले के भरे गुस्से के गुबार के बदले प्रेम संचारित हो रहा था।

शायद आप ऐसे व्यक्ति हैं, जिसके जीवनकाल का प्रमुख भाग गुस्से से प्रभावित रहा है। जिसे मैं आदतन गुस्से का नाम देती हूँ, आपके भीतर वही विद्यमान है। कुछ हुआ नहीं कि आप नाराज हो उठते हैं। कुछ और भी हुआ कि आप फिर बिगड़ पड़े, लेकिन आप गुस्से से परे कभी नहीं जा पाते। आदतन गुस्सा बचकाना होता है। आप अपने ढंग से ही चलना चाहते हैं। आपका स्वयं से निम्न बातें पूछना आपके लिए काफी मददगार साबित हो सकता है—

- मैं हर समय गुस्सा होना ही क्यों चुनता हूँ?

- मुझे गुस्सा दिलानेवाली एक के बाद दूसरी स्थितियों को निर्मित करने के लिए मैं क्या करता हूँ?
- जीवन के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करने का क्या यही एकमात्र तरीका है?
- क्या मैं यही चाहती हूँ?
- किसे मैं अब भी प्रेम कर रही हूँ या सजा दे रही हूँ?
- मैं इस हालत में क्यों रहना चाहती हूँ?
- मेरा कौन सा यकीन ऐसी कुंठा पैदा करता है?
- मैं ऐसा क्या व्यक्त करती हूँ, जो दूसरों को मुझे चिढ़ाने को प्रेरित करता है?

दूसरे शब्दों में, आप ऐसा क्यों विश्वास करते हैं कि अपनी मरजी चलाने के लिए आपका नाराज होना जरूरी है? मैं ऐसा नहीं कहती कि अन्याय नहीं होता और ऐसा समय नहीं आता, जब आपको क्रोध करने की जरूरत पड़े। किंतु आदतन गुस्सा तो आपके शरीर के लिए भी ठीक नहीं है, क्योंकि यह शरीर में घर बनाकर रहता है।

इस बात पर ध्यान दीजिए कि अधिकतर समय आपका मन किस बात पर केंद्रित रहता है। आईने के सामने दस मिनट के लिए बैठकर स्वयं को निहारिए और पूछिए, ''तुम कौन हो? '"'तुम क्या चाहते हो? '' ''तुम किस बात से खुश होते हो? '' अब कुछ और करने का समय है। अपने भीतर प्रेम, आशावाद और खुशी का एक नया आयाम निर्मित कीजिए।

लोग प्राय: कार चलाते समय क्रुद्ध हो उठते हैं। लोग हमेशा सड़क पर दूसरे ड्राइवरों पर अपनी कुंठाओं को व्यक्त करते हैं। काफी समय पहले मुझे एक तथ्य का पता चला कि सड़कों के नियम-पालन करने की दूसरों की अयोग्यता के लिए मैं नाराज हो रही थी। इसलिए अपनी कार चलाते समय अब मैं जो तरीका अपनाती हूँ, उसके अनुसार सबसे पहले कार में प्रवेश करने के पहले मैं कार के प्रति अपना प्रेम व्यक्त करती हूँ। तदुपरांत, मैं कहती हूँ कि अच्छे, कुशल व प्रसन्न ड्राइवरों के बीच गाड़ी चला रही हूँ। इसके बाद अपने इस विश्वास और स्व-उद्गार के साथ जब भी मैं सड़क पर होती हूँ तो अपने आसपास मुझे अकुशल ड्राइवर बहुत कम ही नजर आते हैं, जो क्रोध से उन पर चीख-चिल्ला रहा होता है।

आपकी कार आपका अपना विस्तार है, बिलकुल वैसे ही जैसे हर कोई या हर चीज आपका विस्तार है। इसलिए कार के प्रति कुछ प्रेम व्यक्त कीजिए और फिर सड़क पर अपने आसपास सभी लोगों के प्रति प्रेम व्यक्त कीजिए। मेरा मानना है कि आपकी कार के हिस्से आपके शरीर के ही हिस्से जैसे हैं।

उदाहरण के लिए, मेरी एक कर्मचारी महसूस करती थी कि उसका कोई दृष्टिकोण ही नहीं है। उसका जीवन कहाँ जा रहा है या वह कहाँ पहुँचना चाहती थी, वह उसे देख ही नहीं पाती थी। एक दिन जब वह सोकर उठी तो उसने अपनी विंडशीट चकनाचूर पाई।

मेरे परिचय के एक अन्य व्यक्ति को महसूस होता था कि वह अपने जीवन में कहीं फँसकर रह गया है। न तो वह आगे बढ़ पा रहा था, न पीछे जा पा रहा था, बल्कि जड़वत् होकर रह गया था। मैं जानती हूँ कि शुरू में यह बकवास लग सकता है, लेकिन जिस बात ने मुझे आकर्षित किया, वह यह कि उक्त दोनों व्यक्तियों द्वारा प्रयुक्त शब्दावली उनकी उस मानसिक स्थिति को दरशाती थी, जो कार से जुड़ी हुई है। दृष्टिकोण न होने से तात्पर्य है कि आप अपने सामने नहीं देख सकते हैं। विंडशीट इसका बिलकुल सही रूपक है। इसी तरह फँसकर रह जाना फ्लैट टायर का उदाहरण है। अगली बार जब आपकी कार को कुछ होता है तो इसे लेकर रख लीजिए कि टूटा हुआ या बिगड़ा हुआ हिस्सा किस बात का प्रतिनिधित्व करता है। और यह भी देखिए कि उस खास क्षण जो आप महसूस कर रहे हैं, उससे उसका संबंध जोड़ सकते हैं। इसके परिणाम आपको चौंका सकते हैं। एक दिन मैं एक छोटी सी पुस्तक लिखूँगी, जिसका शीर्षक होगा—'अपने ऑटोमोबाइल का इलाज कीजिए'।

एक समय था, जब लोग शरीर और मन के बीच का संबंध नहीं समझते थे। अब समय आ गया है, जब हम अपने

विचारों को और आगे ले जाएँ और 'मशीनरी/माइंड' अर्थात् 'शरीर तंत्र और मन' के संबंध को समझें। आपके जीवन की हर स्थिति सीखने का अनुभव है और उसे इस तरह सँभालें, जिससे वह आपके लिए कारगर सिद्ध हो सके।

क्रोध से संबंधित कोई बात नई या अनोखी नहीं है। इस अनुभव से कोई अछूता नहीं रहता। इसे पहचानकर इसकी ऊर्जा को अपेक्षाकृत अधिक स्वस्थ दिशा में ले जाना ही इसकी कुंजी है। यदि आप बीमार पड़ें तो इस बात पर सीखिए नहीं। शरीर में गुस्सा पालने के बदले इसमें प्रेम संचारित कीजिए और स्वयं को माफ कर दीजिए। आपमें से जो लोग बीमारों के तीमारदार हैं, वे अपना स्वयं का भी खयाल रखिए। यदि आप ऐसा नहीं करते हैं तो अपने मित्रों व परिवार के लिए भी अच्छे नहीं होंगे। आप अपने ही नकारात्मक भावों की आग में जलते रहेंगे। अपने इन मनोभावों को बाहर निकालने के लिए कुछ कीजिए। बाहर जब आप गुस्से से ऐसे सकारात्मक तरीके से निबटना सीख लेते हैं, जो बड़ी तत्परतापूर्वक आपके लिए फायदेमंद होता है, तो आप अपने जीवन की गुणवत्ता में बहुत से परिवर्तन होते हुए पाएँगे।

रोष कई बुराइयों की जड़

जब गुस्सा लंबे समय तक दबा रहता है तो वह रोष बन जाता है। रोष के साथ सबसे बड़ी समस्या यह है कि यह शरीर में घर बनाकर रहता है और समयांतराल में शरीर में कभी ट्यूमर तो कभी कैंसर के रूप में उभर आता है। इसलिए गुस्से को दबाकर इसे शरीर में रहने देना शरीर के लिए अच्छा नहीं है।

हममें से कई लोगों का पालन-पोषण ऐसे परिवारों में हुआ होगा, जहाँ हमें क्रोध को व्यक्त करने की आजादी नहीं थी। खासकर औरतों को सिखाया जाता था कि गुस्सा होना बुरी बात है। पिता के अलावा किसी और का क्रोधित होना स्वीकार्य नहीं था। इसलिए हमने अपने गुस्से को व्यक्त करने के बदले उसका घूँट पीना सीख लिया। अभी भी हम महसूस कर सकते हैं कि हम इसे पकड़े बैठे हैं। इसमें कोई और शामिल नहीं है।

एक सीप रेत का एक कण मात्र लेता है और उस पर कैल्साइट की परत-दर-परत तब तक निर्मित करता जाता है, जब तक वह खूबसूरत मोती न बन जाए। ठीक ऐसे ही हम अपनी भावनात्मक चोटों के साथ करते हैं और उन्हें मन में, जैसा कि मैं कहती हूँ, पुरानी फिल्म को बार-बार चलाकर पोख्ता करते हैं। यदि हम अपनी चोटों से मुक्त होना चाहते हैं, यदि हम उनसे बाहर आना चाहते हैं तो अब उनके परे जाने का समय आ गया है।

औरतों की बच्चेदानी में ट्यूमर या गाँठ पड़ने का एक कारण, जैसा कि मैं कहती हूँ, 'उसने मेरे साथ ऐसा किया' का भाव है। जननांग या तो मुलिंगन सिद्धांत के अनुसार शरीर के सर्वाधिक मांसल अंगों का प्रतिनिधित्व करते हैं या शरीर के सर्वाधिक स्त्रीलिंग भाग का, स्त्रीलिंग सिद्धांत का। जब लोग भावनात्मक आवेग के दौर से गुजरते हैं, सामान्यत: संबंधों या रिश्तों में, तो वे इन्हें इनमें से किसी एक भाग में ले जाते हैं। यदि भावनात्मक आवेग का दौर औरतों के साथ है तो वे इसे स्त्रीलिंग जननांगों में ले जाते हैं और तब तक इसका पोषण करते हैं, जब तक यह एक गाँठ या ट्यूमर नहीं बन जाता।

चूँकि रोष हमारे भीतर काफी गहराई में दबा रहता है, इसलिए इसे खत्म करने के लिए हमें बहुत मेहनत करनी पड़ती है। एक महिला ने मुझे पत्र लिखा, जो तीसरे कैंसर ट्यूमर से पीड़ित थी और उसे खत्म करने की प्रक्रिया से गुजर रही थी। उसने अभी भी रोष की परतें समाप्त नहीं की थीं और शरीर में नए ट्यूमर पैदा करती रही। मैंने उसे बताया कि अपनी कड़वाहट के प्रति वह स्वयं को सही ठहराती थी। डॉक्टर जितनी आसानी से वह ट्यूमर हटा सकता था, उतनी आसानी से वह क्षमा करने की प्रक्रिया पूरी नहीं कर सकती थी। यदि ये दोनों कार्य हो सकते तो अच्छा होता। डॉक्टर तो ऐसे ट्यूमर या गाँठ हटाने में काफी कुशल होते हैं, लेकिन उन्हें फिर से पैदा होने देने से केवल हम ही रोक सकते हैं।

कई बार अपनी सोच बदलने के अभाव में हम मरने का विकल्प चुन लेते हैं। हम ऐसे ही हैं। कई बार मैंने पाया है कि लोग अपनी भोजन शैली बदलने के अभाव में मर गए हैं। जब यही बात किसी ऐसे के साथ हो जाती है, जिसे हम बहुत चाहते हैं तो बड़ा दु:खदायी होता है। जबकि हमें उस विकल्प की जानकारी होती है, जिसे अपनाकर वे इस

दु:खांत से बच सकते हैं।

हमारी अपनी पसंद चाहे जो भी हो, वह हमारे लिए सदा ही अच्छी होती है और हम उसे दोष नहीं देते, भले ही हमें दुनिया ही क्यों न छोड़नी पड़े। समय आने पर तो हम सभी को दुनिया छोड़नी पड़ेगी, जिसका कोई-न-कोई बहाना हमें मिल ही जाएगा।

फिर से याद दिला दूँ कि ऐसा करने में असफल होने या गलती करने पर हमें स्वयं को दोष नहीं देना है, हमें अपराध-भाव महसूस नहीं करना है। किसी ने इसे गलत नहीं किया है। कोई भी व्यक्ति अपनी समझ और जानकारी में अच्छे-से-अच्छा ही करता है। याद रखें, हम सभी के अंदर ईश्वर की शक्ति विद्यमान है और हम सभी यहाँ कुछ विशेष सीख लेने आए हैं। हमारा उच्चतर स्वयं इस जीवनकाल से जुड़े हमारे भाग्य को जानता है। और हमारे सीख लेने की वजह है अपने आयाम के विकास में आगे बढ़ना। हम निरंतरता की अनंत यात्रा पर हैं और एक जीवनकाल के बाद दूसरे में प्रवेश करते जाते हैं। मेरा मानना है कि जो हम इस जीवन में नहीं कर पाते, उसे अगले जीवन में करते हैं।

दबी हुई भावनाएँ अवसाद को जन्म देती हैं

अवसाद भीतर प्रविष्ट क्रोध का एक रूप है। आपको क्रोध करने का अधिकार नहीं है, ऐसा महसूस करना भी क्रोध ही है। उदाहरण के लिए, अपने माता-पिता या पति-पत्नी या नियोक्ता या अच्छे मित्र पर क्रोध करने को आप सही नहीं मानते होंगे। फिर भी, आप क्रोध में होते हैं और स्वयं को फँसा हुआ महसूस करते हैं। यही गुस्सा अवसाद बन जाता है। आज बहुत ज्यादा लोग अवसाद-पीड़ित भी इनमें शामिल हैं। जब हमारे इस तरह अवसाद-पीड़ित होने के बाद इससे बाहर निकलना बहुत कठिन हो जाता है, ऐसी स्थिति में इतना असहायपन महसूस होता है कि कुछ भी करना भारी लगता है।

आप कितने भी आध्यात्मिक क्यों न हो जाएँ, लेकिन आपको अपने मन की सफाई निरंतर करते रहना पड़ता है। आप अपने मन में नकारात्मक विचारों का कूड़ा इकट्ठा कर ऐसा नहीं कह सकते, 'अरे, मैं तो पारलौकिक हूँ।'

सर्वोत्तम तरीकों में से एक है अपने क्रोध को व्यक्त करने की स्वयं को अनुमति देना, ताकि आपको इतना अवसादग्रस्त न रहना पड़े। अब कुछ उपचारकर्ता पाए जाते हैं, जो क्रोध खत्म कराने या निकालने में विशिष्टता हासिल करते हैं। उनके साथ एक या दो सत्र बिताना सर्वाधिक उपयोगी हो सकता है।

मेरी व्यक्तिगत राय यही है कि चाहे हम क्रोध महसूस करें या न करें, लेकिन सप्ताह में एक बार हमें इसे बाहर करने की प्रक्रिया से गुजरना चाहिए। कुछ उपचारकर्ता ऐसे भी हैं, जो आपको आपके क्रोध में प्रवेश करने के लिए उकसाते या प्रोत्साहित करते हैं। किंतु मेरे खयाल से, वे आपको क्रोध प्रक्रिया में काफी समय तक लिप्त रखते हैं। अन्य भावों की तरह क्रोध भी कुछ मिनट ही टिकता है। बच्चे बहुत जल्दी-जल्दी एक मनोभाव से दूसरे मनोभाव में चले जाते हैं। किसी मनोभाव के प्रति हमारी प्रतिक्रिया के कारण ही वह भाव स्थायी रहते हैं या दबकर रह जाते हैं।

एलिजाबेथ क्यूबलर-रॉस नामक लेखक अपने सेमिनार में एक बढ़िया अभ्यास का प्रयोग करते हैं। वह आपको रबर के पाइप का एक टुकड़ा और कोई पुरानी फोन बुक पकड़ा देते हैं और आप उसे बार-बार बजाकर हर तरह के मनोभावों को बाहर निकाल रहे होते हैं।

जब आप गुस्से को बाहर निकाल रहे होते हैं तो इनके विषय में परेशान होना ठीक है, खासकर तब जब गुस्सा होना आपके पारिवारिक नियम के खिलाफ हो। पहली बार ऐसा करना बड़ा परेशानी भरा हो सकता है; लेकिन जब आप इसमें प्रवेश करते हैं तो यह बहुत मजेदार और शक्तिदायी होता है। गुस्सा करने से ईश्वर आपसे नाराज नहीं होते। एक बार यदि आप पुराने गुस्से को बाहर निकाल लेते हैं तो आप अपनी स्थिति को नई रोशनी में देख सकेंगे और नए समाधान प्राप्त कर सकेंगे।

दूसरा सुझाव, जो मैं किसी अवसादग्रस्त व्यक्ति को देती हूँ, वह है किसी अच्छे पोषण विशेषज्ञ (न्यूट्रिशनिस्ट) से

मिलकर अपना आहार व्यवहार सुधारना। सुनने में बड़ा ताज्जुब लग सकता है कि इससे मन पर क्या असर होगा। अवसादग्रस्त लोग बहुत कम भोजन करते हैं, जिससे समस्या और बढ़ जाती है। हम सभी भोजन में सर्वोत्तम चुनाव ही करते हैं, ताकि जो भोजन हम कर रहे हैं वह शरीर के लिए अच्छा रहे। कई बार हमें अपने शरीर में रासायनिक असंतुलन की शिकायत रहती है, जो कि किसी तरह की औषधि लेने पर और अधिक बढ़ जाता है।

पुनर्जन्म की प्रक्रिया आपकी भावनाओं को बाहर निकालने की जोरदार विधि है, क्योंकि यह आपकी बौद्धिकता से परे होती है। यदि आपने पुनर्जन्म की विधि या प्रक्रिया कभी नहीं अपनाई है तो मेरा सुझाव है कि आप ऐसा जरूर करें। इससे बहुत से लोगों को लाभ हुआ है। यह श्वास प्रक्रिया है, जिससे आपको अपने पुराने मुद्दों से जुड़ने में मदद मिलती है, ताकि आप उन्हें सकारात्मक तरीके से बाहर निकाल सकें।

इसके बाद आती है शारीरिक प्रक्रिया, जैसे रोल्फिंग, जो कि गहरे जुड़े तंतुओं पर असर डालने से संबंधित है, जिसे इडा रोल्फ द्वारा विकसित किया गया है। हेलर वर्क या ट्रेजर वर्क ऐसी प्रक्रियाएँ हैं। शरीर के प्रतिबंधित पैटर्न को बाहर निकालने की ये तरकीबें हैं। अलग-अलग प्रक्रियाएँ अलग-अलग तरह के लोगों पर कारगर होती हैं। एक प्रक्रिया किसी एक व्यक्ति के लिए अच्छी हो सकती है, किंतु दूसरे के लिए नहीं। अलग-अलग प्रक्रियाओं को आजमाकर हम जान सकते हैं कि हमारे लिए अच्छी कौन सी है।

पुस्तकों की दुकानों के सेल्फ हेल्प सेक्शन विभिन्न विकल्पों के अध्ययन के लिए अच्छी जगह हैं। हेल्थ फूड स्टोरों में प्राय: बुलेटिन बोर्ड पाए जाते हैं, जिसमें इससे संबंधित होनेवाली सभाओं और कक्षाओं का विवरण होता है। जब छात्र तैयार होता है तो शिक्षक हाजिर हो जाता है।

डर का मतलब विश्वास करना नहीं है

डर धरती पर सभी जगह विद्यमान है। प्रतिदिन समाचारों पर आप इनके बारे में युद्ध, हत्या, लालच इत्यादि के रूप में सुनते रहते हैं। डर स्वयं पर विश्वास न होने का ही परिणाम होता है और इसकी वजह से ही हम जीवन पर यकीन नहीं करते। हम इस बात पर यकीन नहीं करते कि हमारा खयाल उच्चतर स्तर पर रखा जा रहा है। इसलिए हम महसूस करते हैं कि भौतिक स्तर पर हम सबकुछ सुधार लें। स्पष्ट है कि जब हम जीवन में सभी चीजों को नियंत्रित नहीं कर पाते तो हमें डर महसूस होता है।

जब हम डर पर काबू पाना चाहते हैं और उसके लिए जो भी सीखते हैं, तो उसे यकीन कहते हैं। हमारे भीतर की उस शक्ति में विश्वास, जो सार्वभौमिक बौद्धिकता से जुड़ी है। उसमें यकीन जो अदृश्य है, न कि केवल उसमें जो भौतिक या सांसारिक है। मैं ऐसा नहीं कहती कि हम कुछ नहीं करते। फिर भी, यदि हमें यकीन है तो जीवन को हम ज्यादा सुगमता से जी सकते हैं। यदि आपको वह याद हो, जो मैंने पहले बताया तो मैं यकीन करती हूँ कि जो मुझे जानना है, वह मेरे लिए प्रकट है। मुझे यकीन है कि मेरा खयाल रखा जा रहा है, भले ही मेरे आस-पास घटित होनेवाली घटनाओं में मेरा कोई भौतिकीय हस्तक्षेप न हो।

जब कोई डरानेवाला विचार सामने आता है तो वह सचमुच आपकी सुरक्षा कर रहा होता है। मेरा सुझाव है कि आप डर से कहिए, ''मैं जानता हूँ कि तुम मेरी रक्षा करना चाहते हो। और मैं तुम्हें धन्यवाद देता हूँ।'' डरावने विचार को पहचानिए। यह आपकी सुरक्षा के लिए है। जब आप शारीरिक रूप से भयभीत हो जाते हैं तो आपका एड्रेनलिन आपके शरीर में स्रावित होकर खतरे से आपकी रक्षा करता है। ऐसा तभी होता है, जब आप अपने मन में भय का निर्माण करते हैं।

अपने भय का अवलोकन कर पहचान कीजिए कि आप वह (डर) नहीं हैं। डर को बिलकुल ऐसा मानिए जैसे कि आप परदे पर चलचित्र को देख रहे हैं। आप परदे पर जो देखते हैं, वास्तव में वह सब वहाँ नहीं होता। हमारा डर भी उसी चलचित्र की तरह है, जो आकर चला जाता है, बशर्ते हम उसे पकड़कर रखने की न ठान लें।

डर हमारे मन की सीमा है। लोग बीमार होने, बेघर होने या ऐसे ही कुछ कारणों को लेकर बहुत भयभीत होते हैं। क्रोध एक डर ही है, जो सुरक्षा यंत्र बन जाता है। यह आपकी सुरक्षा करता है और आपके उद्गार व्यक्त करने के लिए यह काफी शक्तिशाली हो जाता है, ताकि आप अपने मन में भय-युक्त स्थितियाँ पुनर्निर्मित न करने लगें और डर के दौरान स्वयं को प्रेम करें। फिर बता दूँ कि कुछ भी हमारे बाहर से नहीं आता है। जो कुछ भी हमारे जीवन में हो रहा है, उसके केंद्रबिंदु में हम स्वयं ही हैं। सबकुछ भीतर ही है—हर अनुभव, हर संबंध हमारे मानसिक ढाँचे का दर्पण है, जो हमारे भीतर है।

डर प्रेम का उलटा है। हम जो हैं, उसे हम जितना ज्यादा प्रेम करने के इच्छुक होंगे, उन गुणों को हम उतना ही अधिक आकर्षित करते हैं। जब हम सचमुच भयभीत होने या चिंतित होने या स्वयं को पसंद न करने की लीक पर होते हैं तो क्या यह देखकर हैरानी नहीं होती कि हमारे जीवन में सबकुछ गड़बड़ होता जाता है। एक के बाद दूसरी गड़बड़ी। ऐसा लगता है मानो यह सिलसिला कभी रुकेगा ही नहीं।

ऐसा ही तब होता है, जब हम सचमुच स्वयं को प्रेम करते हैं। सबकुछ एक विजयश्री की लीक पर होता जाता है और हमें 'हरी बत्ती' व 'पार्किंग स्थल', जीवन को खुशगवार बनानेवाली हर छोटी-बड़ी चीज मिलती रहती है। हम सुबह सोकर उठते हैं और दिन बड़ी खूबसूरती से बढ़ता चला जाता है।

स्वयं का खयाल रखने के लिए स्वयं को प्रेम कीजिए। अपने शरीर, मन और हृदय की मजबूती के लिए वह सबकुछ कीजिए, जो आप कर सकते हैं। अपने भीतर की शक्ति की ओर रुख कीजिए। एक अच्छा आध्यात्मिक संबंध बनाइए और उसे कायम रखने के लिए सच्चा प्रयास कीजिए।

यदि आप स्वयं में धमकाए हुए, से या भयभीत महसूस कर रहे हैं तो सचेत होकर साँस लीजिए। जब हम भयभीत होते हैं तो प्राय: अपनी साँस रोक लेते हैं। साँस से आपके भीतर का आयाम खुल जाता है, जो आपकी शक्ति है। इससे आपकी रीढ़ सीधी होती है। इससे आपका सीना खुलता है और हृदय को फैलने की जगह मिलती है। साँस लेकर आपके अवरोध खत्म होने लगते हैं और आप खुलने लग जाते हैं। आप सिकुड़ने की बजाय फैलने लग जाते हैं। आपका प्रेम संचारित होने लगता है। आप कहिए, ''मैं उस शक्ति से एकात्म भाव रखता हूँ, जिसने मुझे बनाया। मैं सुरक्षित हूँ। मेरी दुनिया में सबकुछ सुरक्षित है।''

अपनी लतों से छुटकारा पाना

अपने डरों पर मुखौटा चढ़ाने का सबसे प्राथमिक रूप है—हमारी नशे की लतें। नशे से भावनाएँ दबकर रह जाती हैं और हम भावहीन हो जाते हैं। रासायनिक नशाखोरी के अलावा कई अन्य तरह की नशाखोरी पाई जाती है। ऐसी नशाखोरी भी होती है, जिसे मैं प्रवृत्ति नशाखोरी कहती हूँ। ऐसी प्रवृत्तियाँ, जो हमें अपने जीवन में उपस्थित रहने से रोकती हैं और जिसे हम अपने जीवन में अपना लेते हैं। हमारे सामने जो है, यदि हम उससे निबटना नहीं चाहते या जहाँ हम हैं, वहाँ हम होना नहीं चाहते तो ऐसी प्रवृत्ति अपना लेते हैं, जो हमें हमारे जीवन से अलग या बाहर रखती है। कुछ लोगों के लिए यह खाने की नशाखोरी या रासायनिक नशाखोरी होती है। शराबखोरी के प्रति आनुवंशिक झुकाव हो सकता है, लेकिन बीमार बने रहने की चाह हमेशा व्यक्तिगत होती है। प्राय: जब हम किसी भी बात को पैतृकता से जोड़ते हैं तो यह पिता के डर से निबटने के तरीकों के प्रति बच्चे की स्वीकृति होती है।

कुछ लोगों में भावनात्मक नशा पाया जाता है। आप दूसरों की खामियाँ निकालने के नशेड़ी हो सकते हैं। चाहे कुछ भी हो, आप किसी-न-किसी की कमियाँ देखते रहेंगे।

कुछ लोग उधार करने के नशेड़ी होते हैं। स्वयं को कर्ज से दबाकर रखने के लिए आप वह सबकुछ कर रहे होते हैं, जिससे कर्ज का बोझ बढ़ता रहे। इसमें पैसे की रकम उतनी अहमियत नहीं रखती, अर्थात् रकम उधार देनेवाले व्यक्ति की सामर्थ्य पर निर्भर रहती है।

आपमें ठुकरा दिए जाने का नशा हो सकता है। जहाँ कहीं आप जाते हैं, ऐसे लोगों को अपनी ओर आकर्षित कर ही लेते हैं, जो आपको ठुकरा दें। आप उन्हें खोज ही लेंगे। किंतु, बाहरी तौर पर ठुकराया जाना आपके द्वारा स्वयं को ठुकरा देने का ही प्रतिबिंब है। यदि आप स्वयं को नहीं ठुकराते हैं तो कोई आपको ठुकरा भी नहीं सकता, या यदि वे ऐसा करते भी हैं तो इससे आपको कोई फर्क नहीं पड़ेगा। स्वयं से पूछिए, ''स्वयं के विषय में मुझे क्या स्वीकार्य नहीं है? ''

बहुत से लोगों को बीमारी का नशा होता है। उन्हें कोई-न-कोई बीमारी लग ही जाती है, या वे बीमार होने की चिंता या भय से ग्रसित पाए जाते हैं। वे मानसिक बीमार क्लब से संबंधित लगते हैं।

यदि आपको किसी चीज का नशा है तो स्वयं से प्रेम का नशा क्यों नहीं पाल लेते? आप सकारात्मक उद्गार करने का नशा कर सकते हैं या ऐसा कोई नशा कर सकते हैं, जो आपका साथ दे।

अतिभोजन की बाध्यता

भारी वजनवाले लोगों से मुझे प्राय: बहुत से पत्र मिलते रहते हैं। वे एक या दो सप्ताह तक डाइटिंग करने के बाद रुक जाते हैं और वे इसके प्रति अपराध-भाव से ग्रसित हो जाते हैं और स्वयं के प्रति नाराज भी रहते हैं। फिर, जैसा कि मैंने बताया था कि अपराध-भाव सजा की दरकार रखता है, वे स्वयं को सजा देने के लिए ऐसी सभी खानेवाली चीजें खाते हैं, जो उनके शरीर के लिए अच्छी नहीं होतीं। यदि वे यह स्वीकार करें कि पिछले दो हफ्तों में उन्होंने एक ऐसी आहार-प्रक्रिया अपनाई, जो उनके शरीर के लिए बहुत अच्छी व लाभकारी थी तो वे अतिभोजन की अपनी प्रवृत्ति से छुटकारा पाने लगेंगे। वे स्वयं से ऐसा भी कह सकते हैं, ''मुझे भारी वजन की शिकायत थी और अब मैं अपने लिए बिलकुल सही वजन रखने की इच्छा रखता हूँ।'' और यह प्रवृत्ति अंदर जगह बनानी शुरू कर देगी। खैर, हम भोजन के मुद्दे पर बहुत ज्यादा ध्यान केंद्रित नहीं करना चाहते, क्योंकि समस्या की जड़ यहाँ नहीं है।

अतिभोजन से तात्पर्य सदा ही सुरक्षा की आवश्यकता से रहा है। जब आप स्वयं को असुरक्षित या भयभीत महसूस करते हैं तो स्वयं को एक परत से ढक लेते हैं। भोजन का वजन से कुछ लेना-देना नहीं है। आपमें से अधिकतर स्वयं के मोटापे से नाराज होकर अपना जीवन काल व्यतीत करते हैं। यह ऊर्जा की बरबादी नहीं तो और क्या है। इसके बारे में ऐसा कीजिए कि आपके जीवन में ऐसा कुछ चल रहा है, जिससे आप असुरक्षित महसूस कर रहे हैं। यह आपका काम हो सकता है, आपका दांपत्य जीवन हो सकता है, आपका यौन संबंध हो सकता है या सामान्य रूप से आपका जीवन हो सकता है। यदि आपका वजन बहुत ज्यादा है तो आप भोजन या वजन के मुद्दे को दरकिनार कर दीजिए और ऐसी प्रवृत्ति पर ध्यान एकाग्र कीजिए, जो ऐसे अर्थ की ओर अपना रुझान रखती है, ''मुझे संरक्षण की जरूरत है, क्योंकि मैं असुरक्षित हूँ।''

हमारी कोशिकाएँ बड़े आश्चर्यजनक तरीके से हमारी मानसिक प्रवृत्तियों का प्रत्युत्तर देती हैं। जब संरक्षण की जरूरत खत्म हो जाती है या जब हम सुरक्षित महसूस करना शुरू कर देते हैं तो चरबी गलने लगती है। मैंने स्वयं के जीवन में पाया है कि जब मुझे सुरक्षित महसूस नहीं हो रहा होता है तो मेरा वजन कुछ बढ़ जाता है। जब मेरी जिंदगी काफी गति से भाग रही होती है और मैं इतना कुछ कर रही होती हूँ, मैं हर जगह छाई रहती हूँ तो मुझे संरक्षण की जरूरत महसूस होती है, सुरक्षा की जरूरत महसूस होती है। इसलिए मैं कहती हूँ, ''ठीक है लुइस, यह सुरक्षा की प्रक्रिया से जुड़ने का समय है। मैं सचमुच तुम्हें बता देना चाहती हूँ कि तुम सुरक्षित हो और मैं तुमसे प्यार करती हूँ।'' वजन उस डर का बाह्य परिणाम या प्रभाव मात्र है, जो आपके भीतर है। जब आप दर्पण में देखते हैं और एक मोटे व्यक्ति को स्वयं की ओर घूरते पाते हैं तो याद रखें कि आप अपनी पुरानी सोच के परिणाम को ही देख रहे हैं। जब आप अपनी सोच को बदलना शुरू करते हैं तो आप अपने लिए एक ऐसा बीज रोपते हैं जो आपके लिए सही पेड़ साबित होगा। जो आज सोच रहे हैं, वह कल आपकी नई आकृति निर्मित करेगा। अतिरिक्त वजन से छुटकारा पाने पर लिखी गई सर्वोत्तम

पुस्तकों में से एक है सोंड्रा रे द्वारा लिखित 'दि ओनली डाइट देअर इज'। यह मात्र नकारात्मक विचारों से डाइटिंग करने पर आधारित है। वह आपको इसकी विधि के विषय में क्रमानुसार बतलाती है।

स्वयं सहायता समूह

स्वयं सहायता समूह या सेल्फ-हेल्प ग्रुप एक नई सामाजिक संरचना बन गई है। मुझे यह अत्यंत सकारात्मक कदम नजर आता है। इन कार्यक्रमों से बड़ा अच्छा असर पड़ता है। एक ही प्रकृति की समस्या से ग्रसित एक साथ मिलते हैं और वे ऐसी समस्या का रोना रोने या शिकायत करने के लिए नहीं मिलते, बल्कि उस समस्या से निकलने के उपाय खोजते हैं, जिन्हें व्यवहार में लाकर वे अपने जीवन की गुणवत्ता सुधार सकें। अब तो तकरीबन सभी तरह की समस्या के लिए समूह पाए जाते हैं। उनमें से कई तो कम्युनिटी सर्विसेज के अंतर्गत फोन बुक में पाए जाते हैं। मुझे मालूम है कि जो आपके लिए उपयुक्त होगा, आप उसे खोज लेंगे। बहुत से गिरजाघरों में अब ग्रुप मीटिंग हुआ करती है।

आप स्थानीय हेल्थ फूड स्टोर भी जा सकते हैं, जो मेरी पसंदीदा चीजों में एक है। और वहाँ देखिए कि उनके बुलेटिन बोर्ड में क्या सूचीबद्ध है। यदि अपना जीवन बदलने के प्रति आप गंभीर हैं तो आपको रास्ता मिल जाएगा।

हर जगह 12-स्टेप्स प्रोग्राम्स उपलब्ध हैं। ये 12 स्टेप्स कुछ समय से काफी प्रचलित हैं और उन्होंने ऐसा फॉर्मेट ईजाद किया है, जो कारगर होता है और उसके आश्चर्यजनक परिणाम निकलते हैं। उनका एल-एनन प्रोग्राम, जो ऐसे लोगों के लिए है, जो नशाखोर लोगों के साथ रहते हैं या उनके द्वारा पाले-पोसे जाते हैं, सभी तरह से लोगों के लिए अच्छा है।

भावनाएँ हमारी आंतरिक माप यंत्र हैं

परेशानियों से लदे व निष्क्रिय परिवार में पलते-बढ़ते समय हम झगड़ों को यथासंभव टालना सीखते हैं और इसके परिणामस्वरूप हमारी भावनाएँ नकारी जाती हैं। अपनी जरूरतों की पूर्ति के लिए हम प्राय: दूसरों का विश्वास नहीं करते। हम इस बात पर आश्वस्त रहते हैं कि हर बात से निबटने के लिए हमें स्वयं में मजबूत होना चाहिए। समस्या यही है कि हम अपनी भावनाओं के संपर्क में नहीं रह जाते हैं। भावनाएँ हमारे अपने दूसरों एवं आस-पास की दुनिया के साथ संबंध की सर्वाधिक सहायक कड़ी है और वे इस बात की ओर इशारा करती हैं कि हमारे जीवन में क्या कारगर है और क्या कारगर नहीं है। उन्हें दबाकर रोके रहना ज्यादा जटिल समस्याओं और शारीरिक बीमारियों को उत्पन्न करता है। जो आपको महसूस हो सकता है, आप उसे ठीक कर सकते हैं। आपके भीतर जो चल रहा है, यदि आप स्वयं को उसे महसूस नहीं करने देते तो आपको पता ही नहीं होगा कि हीलिंग प्रक्रिया की शुरुआत कहाँ से करें।

दूसरी ओर, हममें से कई अपराध-बोध, ईर्ष्या, भय व दु:ख महसूस करते हुए जीवन के दौर से गुजरते रहते हैं। हम आदतों का ऐसा ढाँचा तैयार कर लेते हैं, जो एक ही तरह के ऐसे अनुभवों को उत्पन्न करता रहता है, जिन्हें हम कहते हैं, हम नहीं चाहते। यदि आप नाराज, दु:खी, भयभीत या ईर्ष्यालु होते रहते हैं और उनके पीछे जो वजह है, उसे महसूस नहीं करते तो निरंतर आप ज्यादा-से-ज्यादा क्रोध, दु:ख, डर इत्यादि पैदा करते रहेंगे।

जब हम पाड़ितों की तरह महसूस करना बंद कर देते हैं तो अपनी शक्तियाँ पुन: प्राप्त कर पाते हैं। हमें सीख लेने के लिए तैयार रहना चाहिए, ताकि समस्याएँ दूर हो सकें।

जब हम जीवन की प्रक्रिया और ब्रह्मांड से अपने आध्यात्मिक संबंध पर विश्वास करते हैं तो हममें उठनेवाले क्रोध और भय को हम तत्क्षण समाप्त कर सकते हैं। हम जीवन में यकीन कर जान सकते हैं कि सबकुछ दैवी रूप से सही क्रम और पूर्ण समय-स्थान के क्रम में हो रहा है।

❑

7.

पीड़ा के उस पार

हम अपने शरीर और व्यक्तित्वों से कहीं बढ़कर हैं। अंदर की आत्मा हमेशा ही खूबसूरत और प्रेम करने योग्य है, भले ही हमारा बाह्य स्वरूप कैसा भी हो।

मृत्यु की पीड़ा

सकारात्मक रहना बहुत बड़ी बात है। प्रकृति ने अनुभवों के दौर से गुजरने के लिए आपको भावनाएँ दी हैं और उन भावनाओं को नकारने से कहीं और ज्यादा दर्द पैदा होता है। याद रखें, मृत्यु कोई असफलता नहीं है। हर कोई मरता है। यह जीवन की प्रक्रिया का अंग है।

जब कोई हमारा करीबी या प्रेमी मरता है तो उसके दुःख-विलाप की प्रक्रिया कम-से-कम साल भर चलती है। इसलिए स्वयं को उतना आयाम दीजिए। इस दौरान सभी अवकाशों व समारोहों से गुजरना कठिन होता है। इसलिए स्वयं के प्रति बड़े सहज होकर, स्वयं को दुःख व्यक्त करने दीजिए। इसका कोई नियम नहीं है, इसलिए अपने लिए ऐसा कोई नियम तैयार मत कीजिए।

किसी की मौत पर भावनाओं के आवेग को व्यक्त करना सीखना भी ठीक है। तब आप अपनी भावनाओं के उद्वेग को बाहर निकाल रहे होते हैं। खुद को रुलाइए, आईने में देखकर चीखिए, 'यह ठीक नहीं है'। या ऐसे ही कुछ और जिसे आप अंदर से महसूस करते हैं। इसे बाहर निकाल दीजिए, वरना आप अपने शरीर के लिए दुःख पैदा कर लेंगे। आपको अच्छे-से-अच्छे ढंग से स्वयं का खयाल रखना है और मैं जानती हूँ, यह आसान नहीं है।

हममें से वे, जो एड्स-पीड़ित लोगों के लिए काम करते रहे हैं, पाते हैं कि दुःखी होने की प्रक्रिया सतत हो जाती है। यह युद्ध में पाई जानेवाली दुःख की प्रक्रिया की तरह ही है। भावनात्मक और स्नायु-तंत्र पर इतने अधिक आक्रमण होते हैं कि उनसे निबटा जाना चाहिए।

कई बार जब दुःख और उद्वेग बहुत बढ़ जाता है तो मैं अपने खास मित्रों के पास जाकर रोना-चीखना करके उन्हें खत्म कर देती हूँ। जब मेरी माँ की मृत्यु हुई तो इस दुःख से निबटना मेरे लिए कहीं ज्यादा सरल था। मैंने उनके इक्यानबे साल की उम्र की प्राकृतिक पूर्णता को महसूस किया। हालाँकि मुझे दुःख तो हुआ, लेकिन उनके प्रति कुदरत के अन्याय या असमय हादसे को लेकर मुझमें कोई क्रोध या आवेग नहीं था। युद्ध और महामारियों में होनेवाली मौतों के कारण महसूस होनेवाले अन्याय के भाव के कारण काफी कुंठा उत्पन्न होती है।

हालाँकि मौत के दुःख से उबरने में समय लगता है। कभी-कभी आप ऐसा महसूस करते हैं मानो आप ऐसे गड्ढे में पड़े हैं, जिसकी कोई थाह या आधार नहीं है। यदि मौत के कुछ वर्षों के बाद भी आप दुःख मना रहे हैं तो इसका अर्थ यही है कि यह आपके भीतर उमड़-घुमड़ रहा है। याद रखिए कि जब कोई मरता है तो हम खोते कुछ भी नहीं हैं, क्योंकि पहली बात तो यही है कि हमारा उन पर कोई मालिकाना हक कभी था ही नहीं।

यदि दुःख के भाव को बाहर निकालने में आपको कठिनाई आ रही है तो कुछ ऐसी बातें हैं, जिन्हें आप आजमा सकते हैं। सबसे पहले तो मेरा सुझाव है कि आप मृत व्यक्ति को लेकर ध्यान कीजिए। इस बात से बिना सरोकार रखते कि वह क्या सोचता था/सोचती थी, करता था/करती थी। जब उसने दुनिया छोड़ी तो आँखों के सामने से एक परदा उठता है और उन्हें जीवन बहुत स्पष्ट नजर आता है। तो अब उनके साथ वे डर या मान्यताएँ नहीं रह जातीं, जो उनके जीवनकाल के दौरान रहीं। यदि आप बहुत शोक कर रहे हैं तो शायद वे आपको बताएँगे कि चिंता की कोई बात नहीं है, क्योंकि सबकुछ ठीक है। अपने ध्यान में उस मृतात्मा से इस दुःख भरे दौर से गुजरने के लिए मदद माँगिए और उन्हें

बताइए कि आप उनसे प्रेम करते हैं। मृत व्यक्ति के जीवनकाल में आप उसके साथ नहीं रहे या आप उसके लिए कुछ नहीं कर सके, इस आधार पर स्वयं को मत आँकिए। इससे आप अपने दु:ख से अपराध-बोध को जोड़ रहे होंगे। आपमें से कुछ को इस दौरान स्वयं अपने जीवन के साथ न होने का बहाना मिल जाएगा। आपमें से कुछ तो स्वयं दुनिया छोड़ना पसंद करेंगे या आप में से कुछ लोगों को तो उनके किसी खास की मौत पर स्वयं की मौत का डर पैदा हो सकता है।

इस समय का प्रयोग स्वयं अपने मन को साफ करने की प्रक्रिया के लिए प्रयोग करें। किसी निकटतम या प्रिय व्यक्ति की मौत पर मन की सतह पर काफी दु:ख उभर आता है। स्वयं को दु:खी होने दीजिए। आपको एक ऐसे बिंदु तक पहुँचने की जरूरत है, जहाँ आप पुराने दु:खों को आने देने के लिए सुरक्षित महसूस करते हैं। यदि आप स्वयं को दो या तीन दिनों तक रोते रहने दें तो बहुत से दु:ख और अपराध-बोध का शमन हो जाता है। यदि जरूरत हो तो किसी-किसी उपचारकर्ता या समूह की मदद से स्वयं को सुरक्षित महसूस करें, ताकि आप भावनाओं के आवेग को बाहर निकाल सकें। एक अन्य सुझाव है कि आप ऐसे उद्‍गार कहें, ''मैं तुमसे प्रेम करता हूँ और तुम्हें स्वतंत्र करता हूँ।''

मेरी एक कार्यशाला में एक महिला अपनी बीमार आंटी के प्रति महसूस होनेवाले आवेग को बाहर निकालने में बड़ी दिक्कत का सामना कर रही थी। उसे डर था कि यदि उसकी आंटी दुनिया छोड़कर चली गई तो वह उससे अपने बीते समय में उसके प्रति रही अपनी भावनाओं को व्यक्त नहीं कर पाएगी। वह अपनी आंटी से बात नहीं करना चाहती थी, क्योंकि अंदर से वह काफी घुटन महसूस करती थी।

मैंने उसे किसी उपचारकर्ता की मदद लेने का सुझाव दिया। जब हम किसी एक क्षेत्र में फँस जाते हैं तो हमारे स्वयं के द्‍वारा किसी के पास मदद के लिए पहुँचना प्रेम सहित कृत्य होता है।

इन स्थितियों के अनुभवी उपचारकर्ता दुनिया भर में हर जगह हैं। उनके पास आपको बहुत समय तक जाने की जरूरत नहीं है। आपको कुछ समय तक ही उनके पास जाना है, ताकि आप अपने कठिनाई के दौर से निकल सकें। बहुत से दु:ख में साथ देनेवाले समूह (ग्रिफ सपोर्ट ग्रुप) भी हैं। आपके लिए ऐसे किसी ग्रुप से जुड़ना काफी मददगार होगा, क्योंकि इस प्रक्रिया से गुजरने के दौरान आपको काफी मदद मिलेगी।

अपने दर्द को समझना

हममें से अनेक दिन-प्रतिदिन असहनीय दर्द में रहते हैं। यह दर्द छोटा हो सकता है, जिसका हमारे जीवन में कोई खास असर न हो या यह इतना बड़ा हो सकता है कि हमारे जीवन का काफी बड़ा हिस्सा इसकी चपेट में आकर रह जाए। लेकिन दर्द है क्या? हममें से अधिकतर इस बात से सहमत होंगे कि यह कुछ ऐसी बला है, जिससे हम निजात पाना चाहेंगे। आइए, देखें कि हम इससे (दर्द से) क्या सीख सकते हैं? यह आता कहाँ से है? यह हमें क्या बताने की कोशिश करता है?

शब्दकोश में दी गई दर्द की परिभाषा के अनुसार, ''दर्द शारीरिक चोट या गड़बड़ी के कारण उत्पन्न दु:खदायी और परेशान करनेवाली संवेदना का नाम है।'' साथ ही यह मानसिक या भावनात्मक कष्ट या यातना है। चूँकि दर्द मानसिक और शारीरिक बेचैनी से उत्पन्न स्थिति है, इसलिए स्पष्ट है कि शरीर व मन दोनों इसके ग्राह्य हैं। हाल ही में इस बात को समझाने या दरशाने के लिए मुझे एक बढ़िया उदाहरण तब मिला, जब मैंने दो छोटी बच्चियों को पार्क में खेलते देखा। पहली बच्ची ने दूसरे की बाँह में थप्पड़ मारने के लिए हाथ उठाया। इसके पहले कि वह उसे थप्पड़ जड़ पाती, दूसरी ने कहा, ''आह!'' पहली बच्ची ने उसकी ओर देखा और पूछा, ''तुमने 'आह' क्यों कहा, जबकि अभी मैंने तुम्हें छुआ भी नहीं है? '' इस पर दूसरी ने तपाक से जवाब दिया, ''मैं जानती थी कि इससे चोट लगेगी।'' इससे यह होता है कि मानसिक कष्ट शरीर पर होनेवाले कष्ट का पहले ही आभास कर लेता है।

दर्द कई रूपों में हमारे सामने आता है—खरोंच, ठोकर से उत्पन्न सूजन, भीतरी चोट, बीमारी, बेचैनी की नींद,

धमकी, पेट में गाँठ का सा आभास, हाथ या पैर के संवेदन-शून्य होने की स्थिति। कभी इससे बहुत कष्ट होता है, कभी-कभी कम, लेकिन हम जानते हैं कि कष्ट तो होता ही है। अधिकतर मामलों में यह हमें कुछ बताने की कोशिश करता है।

कभी-कभी संदेश बड़ा स्पष्ट होता है। कार्य सप्ताह के दौरान पेट की खराबी बनी, लेकिन सप्ताहांत में यह ठीक हो गई। वह हमें कार्य-परिवर्तन का संकेत देता है। हममें से कई रात भर अति मदिरापान के बाद होनेवाले दर्द के बारे में जानते हैं।

संदेश चाहे जो हो, लेकिन हमें याद रखना चाहिए कि मानव शरीर एक आश्चर्यजनक मशीन है। कुछ परेशानी या कष्ट होने पर यह हमें बतलाती है, बशर्ते इसकी बात सुनने के लिए हम तैयार हों। दुर्भाग्यवश, हममें से कई इसे सुनने का समय ही नहीं निकालते। वस्तुत: दर्द शरीर के संदेश देने का अंतिम माध्यम है, जो यह बतलाता है कि हमारे जीवन में कुछ गड़बड़ है। हम कहीं-न-कहीं लीक से हट गए हैं। हम शरीर के साथ चाहे जो करें, लेकिन यह अधिकतम स्वास्थ्य की ही दरकार रखता है। किंतु यदि हम अपने शरीर का बहुत ज्यादा दुरुपयोग करते हैं तो हम अपनी बीमारी या बेचैनी के लिए जिम्मेदार दशाओं को निर्मित करते हैं।

जब शुरू में हमें दर्द होता है तो हम क्या करते हैं? हम सामान्यत: उस जगह की ओर चल पड़ते हैं, जहाँ दवाएँ रखी होती हैं या दवा की दुकान की ओर का रुख कर लेते हैं और कोई गोली लेकर निगल जाते हैं। इसका तात्पर्य है, हम शरीर से कहते हैं, ''चुप रहो, मुझे तुम्हारी बात नहीं सुननी।'' शरीर कुछ हद तक आराम पा जाता है और शरीर की फुसफुसाहट फिर से सुनाई पड़ती है। इस बार आवाज कुछ तेज होती है। शायद हम डॉक्टर के पास इंजेक्शन या दवा के नुस्खे के लिए जाते हैं या कुछ और करते हैं। कभी किसी समय जो कुछ चल रहा होता है, हमें उस पर ध्यान देना होता है, क्योंकि हमें किसी तरह का रोग पूरी तरह अपनी चपेट में ले चुका होता है। उस समय भी कुछ लोग इसकी आहट लेने के बदले इसके शिकार ही बने रहते हैं। जो चल रहा होता है, दूसरे उसके प्रति जागरूक हो जाते हैं और बदलाव लाने के इच्छुक रहते हैं। यह सही है। हम सभी अलग-अलग तरीकों से सीखते हैं।

इसके प्रत्युत्तर इतने साधारण हो सकते हैं, जितना रात को चैन की नींद सोना या स्वयं को काम के लिए उत्प्रेरित न करना। आप अपने शरीर की आवाज स्वयं सुनने का प्रयास कीजिए, क्योंकि यह स्वस्थ होना चाहता है। आपका शरीर आरोग्य प्राप्त करना चाहता है और इसमें आप इसका साथ दे सकते हैं।

जब मैं शुरुआत में दर्द या बेचैनी महसूस करती हूँ तो स्वयं को शांत कर लेती हूँ। मुझे यकीन रहता है कि मेरा उच्चतर स्वयं मुझे मेरे जीवन में होनेवाले आवश्यक परिवर्तन के विषय में मुझे बताएगा, ताकि मैं इस बीमारी से मुक्त हो सकूँ। ऐसे शांत समय के दौरान मैं एक पूर्ण प्राकृतिक स्थिति की कल्पना करती हूँ, जिसमें मेरे चारों ओर मेरे पसंदीदा फूल खिले हुए हैं। मैं उन फूलों की खुशबू-युक्त मंद शीतल हवा का एहसास अपने चेहरे पर महसूस कर सकती हूँ। फिर अपने शरीर की हर मांसपेशी को आराम देने की प्रक्रिया पर मैं अपना ध्यान एकाग्र करती हूँ।

ऐसा महसूस करते हुए मैं पूर्ण आराम की स्थिति में पहुँच चुकी होती हूँ। मैं अपने अंतर्ज्ञान से पूछती हूँ, ''मैं इस समस्या में किस तरह अपना योगदान दे रही हूँ? ऐसा क्या है, जो मुझे जानने की आवश्यकता है? मेरे जीवन के किन क्षेत्रों में परिवर्तन की जरूरत है? फिर मुझ पर उत्तरों की बरसात हो रही होती है। उत्तर उसी क्षण नहीं भी मिल सकते; लेकिन मैं जानती हूँ कि शीघ्र ही वे मुझ पर प्रकट हो जाएँगे। मैं जान लेती हूँ कि जिन परिवर्तनों की जरूरत है, वे मेरे लिए सही हैं और वे मेरे लिए पूरी तरह सुरक्षित रहेंगे।

कभी-कभी आपको बड़ा आश्चर्य होता है कि ऐसे परिवर्तनों को आप कैसे संपन्न कर सकते हैं। ''मैं कैसे रहूँगा? बच्चों का क्या होगा? मैं अपने बिलों का भुगतान कैसे करूँगा? तब आप पुन: अपने उच्चतर स्वयं पर विश्वास कीजिए, ताकि वह आपको समृद्ध व कष्ट-रहित जीवन जीने का स्रोत प्रदान कर सके।

मेरा यह भी सुझाव है कि आप एक समय में एक चरण पूरा कर इन परिवर्तनों को संपन्न कीजिए। लाओ टिसे ने

कहा है, ''हजारों मील की यात्रा की शुरुआत एक कदम से शुरू होती है।'' पहले के कदम में एक और छोटा कदम जोड़ने से महत्त्वपूर्ण बड़े परिवर्तन हो सकते हैं। जब आप इन परिवर्तनों की दिशा में कदम बढ़ा रहे हैं तो कृपया याद रखिए कि दर्द या कष्ट का शमन रात भर में ही नहीं हो जाता और हो भी सकता है। जब दर्द को उभरने में समय लगा है तो इसकी जरूरत नहीं है, इस तथ्य को पहचानने में भी कुछ समय लग सकता है। स्वयं के प्रति पर्याप्त विनम्र बनिए। अपनी प्रगति को किसी और की प्रगति से मत मापिए। आप अद्‌वितीय हैं और अपने जीवन को चलाने का आपका अंदाज हो सकता है। अपने सभी शारीरिक व भावनात्मक कष्टों से छुटकारा पाने के लिए अपने 'उच्चतर स्वयं' पर भरोसा कीजिए।

क्षमाशीलता स्वतंत्रता की कुंजी है

मैं प्राय: अपने क्लाइंट्स से पूछती हूँ, ''आप सही होना चाहेंगे या खुश होना चाहेंगे? '' अपने बोध के अनुरूप हम सभी इस विषय पर अपनी राय रखते हैं कि कौन सही है और कौन गलत है तथा हम सभी अपने तरीके से अपनी भावनाओं का औचित्य-निर्धारण कर सकते हैं। दूसरों ने जो हमारे साथ किया है, उसके लिए हम उन्हें दंडित करना चाहते हैं, किंतु हम ही तो अपने मन में बार-बार उन्हीं बातों को दोहराते रहते हैं। यह हमारी मूर्खता ही है कि यदि अतीत में कभी किसी ने हमारा दिल दुखाया तो अपने लिए हम स्वयं को वर्तमान में सजा देते रहते हैं।

अतीत से छुटकारा पाने के लिए हमें क्षमाशील होने की जरूरत है, भले ही हमें इसका तरीका मालूम न हो। क्षमाशीलता से आशय अपनी दिल दुखानेवाली भावनाओं से निजात पाने से है। अक्षमाशीलता की स्थिति वस्तुत: उस चीज को नष्ट कर देती है, जो हम सभी के अंदर होता है।

आध्यात्मिकता की कोई भी राह आपने अपनाई हो, आप प्राय: महसूस करेंगे कि किसी भी समय क्षमाशीलता एक बड़ा मुद्दा होता है, लेकिन विशेष रूप से तब, जब कोई बीमारी विद्यमान हो। जब हम बीमार हों, तब सचमुच हमें यह जाँचने की जरूरत होती है कि वह कौन है, जिसे हमें माफ करने की जरूरत है। और सामान्यतया एक ऐसा व्यक्ति, जिसे हम कभी माफ न करने की सोचते हैं, दरअसल उसे ही माफ करने की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। किसी को माफ न करने से उसे तो कोई फर्क नहीं पड़ता, किंतु हम पर उसका बड़ा कुप्रभाव होता है। बात उनकी नहीं है, जिन्हें माफ किया जाना है, बात हमारे स्वयं के हितों की है।

किसी के प्रति जिन खुन्नसों व भावनाओं की चोट को आप महसूस करते हैं, उन्हें माफ कर देने का फायदा उन्हें नहीं, बल्कि आपको ही होता है। आप हर किसी को माफ करने के लिए तैयार हैं, इस बात का उद्‌गार स्वयं से कीजिए। ''मैं स्वयं को अतीत से या बीते समय की बातों से अलग करना चाहता हूँ। जिन्होंने मुझे कभी दु:ख पहुँचाया, मैं उन सभी को माफ करना चाहता हूँ। साथ ही मैंने जिन लोगों को दु:ख पहुँचाया, उसके लिए मैं स्वयं को क्षमा करना चाहता हूँ।'' यदि आप किसी ऐसे के विषय में सोचते हैं, जिसने आपको किसी तरह का नुकसान पहुँचाया हो तो उसे प्रेमपूर्वक आशीर्वाद दें और उसके प्रति अपने कुविचारों को त्याग दें।

यदि मैंने उन लोगों को माफ नहीं किया होता, जिन्होंने मुझे कष्ट पहुँचाया तो आज जहाँ मैं हूँ, वहाँ कभी नहीं होती। उन्होंने अतीत में मेरे साथ जो किया उसके लिए मैं स्वयं को आज सजा नहीं देना चाहती। मैं ऐसा नहीं कह रही कि यह बहुत सरल प्रक्रिया है।

यदि आप किसी के द्‌वारा ठगे जाने से बहुत दुखी महसूस करते हैं तो यह जान लीजिए कि जो आधिकारिक रूप से आपका है, उसे आपसे कोई नहीं छीन सकता। यदि वह आपका है तो सही समय पर यह आपके पास लौट आएगा। यदि कुछ वापस नहीं भी आता है तो यह आपका था ही नहीं। आप इस तथ्य को स्वीकारिए और जीवन के दौर से गुजरिए।

स्वतंत्र होने के लिए आपको स्वयं-सिद्‌ध रोष और अपनी दीनता के बंधनों से छूटकर बाहर आने की जरूरत है। जब

आप अपनी दीनता की जकड़ में होते हैं तो आप एक ऐसे एहसास वाले व्यक्ति होते हैं, जो पूर्णत: शक्तिहीन होता है। शक्तिसंपन्न होने के लिए आपको स्वयं के दोनों पैरों पर खड़ा होकर जिम्मेदारी स्वीकार करनी होगी।

क्षण भर रुककर अपनी आँखें बंद कर लीजिए और अपने सामने एक जलधारा के प्रवाह को महसूस कीजिए। अपने सारे पुराने कष्टप्रद अनुभवों, दिल दुखानेवाली बातों, अक्षमाशीलता एवं संपूर्ण घटना को उसी जलधारा में घुलकर आगे प्रवाहित होते हुए तब तक निहारते रहिए, जब तक वह पूरी तरह बिखरकर गायब न हो जाए। जितना संभव हो सके, इस अभ्यास को कीजिए।

यह सहृदयता व हीलिंग का दौर है। अपने भीतर प्रवेश कर स्वयं के उस हिस्से से जुडि़ए, जो आपको समस्याओं से निजात दिला दे। आप अविश्वसनीय रूप से सक्षम हैं। जिन क्षमताओं का आपको एहसास नहीं था, उन्हें हासिल करने के लिए नए स्तरों पर पहुँचने के इच्छुक बनिए। हीलिंग प्रक्रिया से आशय केवल बीमारी से छुटकारा पाना मात्र नहीं है, बल्कि सभी संभव स्तरों पर सही मायने की हीलिंग से है। स्वयं को पूर्ण करने के गहनतम अर्थ में यह प्रक्रिया जारी रखिए। अपने प्रत्येक हिस्से को, अभी तक के हर अनुभव को स्वीकार करने और यह जानने के लिए कि यह इस समय आपके जीवन के उन्नयन का अंग है, आप इस प्रक्रिया से जुड़े रहिए।

मुझे इमेनुअल बुक बहुत पसंद है। उसके एक गद्यांश में अच्छा संदेश है। इमेनुअल से एक प्रश्न किया जाता है—

''हम कष्टप्रद वातावरण को किस तरह महसूस कर सकते हैं कि उससे कड़वाहट पैदा न हो? ''

और इमेनुअल का जवाब है—''उस वातावरण से सीख लेकर, न कि उनके प्रति आक्रोश उत्पन्न करके। जीवन पर यकीन करो, मेरे मित्रो! जीवन हमें जितना भी दूर ले जाता हुआ हमें महसूस हो, यह यात्रा जरूरी है। आपको अनुभवों के विशाल भू-भाग की यात्रा करनी है, ताकि आप सत्यापित कर सकें कि उस भू-भाग में कहाँ सत्य है और कहाँ विकृति है। तब आप अपने गृह केंद्र, अपने आत्म-केंद्र में पहुँचकर तरोताजा व ज्यादा ज्ञानवान् महसूस कर सकेंगे।''

यदि हम मात्र इतना समझ सकें कि हमारी सभी तथाकथित समस्याएँ उन्नति और परिवर्तन के लिए अवसर मात्र हैं और वे उन तरंगों से आती हैं, जिन्हें हम उत्सर्जित कर रहे होते हैं। हमें मात्र अपना सोचने का तरीका बदलने की जरूरत है। हमें अपने रोष को खत्म करने और क्षमा करने के इच्छुक होने की जरूरत है।

❑

भाग—तीन.

स्वयं के प्रति प्रेम रखना

पिछली बार जब आपको किसी से प्रेम हुआ, उस दौर को क्या आप याद कर सकते हैं? आपका दिल आहें भरता रहता था। बड़ा अजीब एहसास था वह। स्वयं के प्रति प्रेम रखना भी ऐसा ही कुछ है, सिवा इसके कि आप इससे कभी अलग नहीं होंगे। एक बार जब आपको स्वयं से प्रेम का एहसास हो जाता है तो शेष जीवन भर यह आपके साथ रहता है, ताकि आप अपना सर्वोत्तम संबंध निर्मित कर सकें।

8.

स्वयं को प्रेम कैसे करें

जब आप नकारात्मक बातों को भूल कर आगे बढ़ जाते हैं तो इसके परिणामस्वरूप न केवल आपके सिर से बहुत बड़ा बोझ उतर जाता है, बल्कि आपके स्वयं के प्रति प्रेम का द्वार भी खुल जाता है।

आपमें से ऐसे बहुतेरे, जो स्वयं को प्रेम करने की प्रक्रिया से जुड़े रहे हैं और वे जिन्होंने इस प्रक्रिया की शुरुआत मात्र की है, उन सभी के लिए कुछ ऐसे तरीकों की खोज करने जा रही हूँ, जो आपको स्वयं को प्रेम करना सीखने में मददगार साबित होंगे। इन्हें मैं अपने '10 स्टेप्स' (10 चरण) के नाम से संबोधित करती हूँ। और सालों से मैं यह सूची हजारों व्यक्तियों को प्रेषित कर चुकी हूँ।

स्वयं के प्रति प्रेम रखना एक आश्चर्यजनक अभियान है। यह उड़ना सीखने की तरह ही है। कल्पना कीजिए कि काश, हम सभी इच्छानुसार जब चाहे तब उड़ सकते। कितना रोमांचक होता यह। आइए, अब स्वयं को प्रेम करना शुरू करें।

हममें से कई किसी स्तर पर आत्म-सम्मान के अभाव से पीड़ित लगते हैं। हमारा स्वयं को प्रेम करना बहुत कठिन है, क्योंकि हमारे भीतर वे सभी तथाकथित त्रुटियाँ विद्यमान हैं, जो हम जैसे हैं, उसी रूप में हमें प्रेम करने को असंभव बतलाती हैं। हम सामान्यतया शर्त के साथ स्वयं को प्रेम करते हैं और जब हमारे दूसरों के साथ संबंध रहते हैं, उन्हें भी हम सशर्त प्रेम करते हैं। हम सभी ने सुना होगा कि हम तब तक दूसरों से प्रेम नहीं कर पाते, जब तक स्वयं से प्रेम नहीं करते। अब, जब अपने द्वारा पैदा किए हुए अवरोधों को हमने देख व जान लिया है तो आएँ, देखें कि हम अगले चरण तक कैसे पहुँच सकते हैं।

स्वयं को प्रेम करने के 10 तरीके

1. शायद सबसे महत्त्वपूर्ण कुंजी है स्वयं की आलोचना बंद करना। मैंने अध्याय-5 में आलोचना के विषय में बात की थी। यदि हम स्वयं को बतलाएँ कि हम किसी भी स्थिति में अच्छे हैं तो हम अपने जीवन में भी सरलता से परिवर्तन कर सकते हैं। जब हम स्वयं को बुरा बना देते हैं, तब बड़ी कठिनाई होती है। हम सभी, हममें से हरेक बदलता है। हर दिन एक नया दिन होता है और उस दिन हम हर काम उसके पहलेवाले दिन की अपेक्षा कुछ अलग ढंग से करते हैं। जीवन की प्रक्रिया के साथ बहने के लिए स्वयं को ढालने की हमारी क्षमता ही हमारी शक्ति है।

ऐसे लोग, जो पिछड़े हालातवाले घर-परिवारों से आते हैं, उनमें प्राय: स्वयं के विषय में बड़ी निर्दयतापूर्वक निर्णय करने की आदत पड़ जाती है। वे तनाव व चिंता के बीच पले होते हैं। बचपन में उन्हें ऐसे परिवारों में जो संदेश मिलता है, वह कुछ इस तरह होता है—''मेरे साथ कुछ तो गड़बड़ है।'' जरा एक क्षण उन शब्दों के विषय में सोचिए, जिनका प्रयोग आप स्वयं को डाँटने के लिए करते हैं। कुछ शब्द या वाक्यांश, जो लोग मुझे बतलाते हैं, उनमें से कुछ इस तरह है—मूर्ख, गंदे लड़के, गंदी लड़की, अनुपयोगी, गूँगे, भद्दे, बेकार, गंदे इत्यादि। क्या स्वयं के लिए आप भी ऐसे ही शब्दों का प्रयोग करते हैं? अपने आपमें स्व-योग्यता व मूल्य निर्मित करने की बड़ी महती आवश्यकता होती है, क्योंकि जब हम अच्छा महसूस नहीं करते हैं तो स्वयं को कष्ट में रखने के तरीके हम खोज लेते हैं। हम अपने शरीर में बीमारी व दर्द पैदा कर लेते हैं। हम उन चीजों के विपरीत हो जाते हैं, जो हमारे लिए लाभकारी होती हैं। हम अपने शरीर के साथ भोजन, शराब और नशे से दुर्व्यवहार करते हैं।

हम सभी किसी तरह असुरक्षित रहते हैं, क्योंकि हम मनुष्य हैं। आइए, हम यह बहाना न करें कि हम पूर्ण हैं। पूर्ण

होने की बाध्यता हम पर भारी दबाव निर्मित करती है, जो हमें जीवन के उन क्षेत्रों में देखने से रोकता है, जहाँ हीलिंग की आवश्यकता होती है। जबकि हम अपनी रचनात्मक विशिष्टताओं, अपनी निजताओं की तलाश कर सकते हैं और स्वयं को उन गुणों के लिए सराह सकते हैं, जो हमें दूसरों से अलग करते हैं। इस धरती पर हममें से प्रत्येक एक अद्‍‍वितीय भूमिका निभाने के लिए आया है और जब हम स्वयं के प्रति आलोचनात्मक रवैया अपनाते हैं तो हम इसे उपेक्षित कर डालते हैं।

2. हमें अपने आपको डराना भी बंद करना होगा। हममें से बहुतेरे स्वयं को डरावने विचारों से आतंकित करते रहते हैं और हालात को बद से बदतर बनाते रहते हैं। एक छोटी सी समस्या को लेकर तिल से ताड़ बना डालते हैं। जीवन में हमेशा बरबादी की आशंका से पीड़ित रहना, जीवन के प्रति यकीनन बहुत गलत रवैया है।

आपमें से कितने ऐसे हैं, जो सोते समय किसी एक समस्या को बदतर से बदतर हालात के रूप में निर्मित कर लेते हैं। ऐसा करना बिलकुल बच्चों की सी सोच का ही उदाहरण है, जो बिस्तर के नीचे शैतान के छिपे होने की कल्पना करके डरता है। इसमें शक नहीं कि चिंता की वजह से आपको नींद भी न आती हो। जब आप बच्चे थे तो डरकर अपने माता-पिता को बुला लेते थे, जो आपको समझाते थे कि ऐसा कोई शैतान नहीं है। यह आपके मन का भ्रम है। अब, जब आप वयस्क हैं तो आपको स्वयं को समझाने की तकनीक आनी चाहिए।

जो लोग बीमार होते हैं, वे इस डर के प्रति काफी अभ्यस्त होते हैं। वे हमेशा ही स्वयं के लिए बुरी-से-बुरी बातें सोचते हैं। वे अपने क्रिया-कर्म की योजना बनाते पाए जाते हैं।

आप संबंधों के मामले में भी ऐसा ही करते पाए जाते हैं। आपको कोई आमंत्रित नहीं करता है और आप तुरंत स्वयं के प्रति गलत धारणा बना बैठते हैं कि आपकी कोई चाह या पूछ-परख नहीं है। आप फिर किसी से संबंध नहीं रखेंगे। आप स्वयं को परिव्यक्त और ठुकराया-सा महसूस करते हैं।

यही रवैया आप अपने काम-धंधे के प्रति रखते हैं। किसी ने काम को लेकर कोई टिप्पणी कर दी और आप सोचने लग जाते हैं कि आपकी क्लास लगने वाली है। आप इन लकवाग्रस्त विचारों को अपने मन में निर्मित करने लगते हैं। याद रखें, ये डरावने विचार नकारात्मक उद्‍गार हैं।

यदि आप आदतन नकारात्मक विचार या स्थिति का मनन करते रहते हैं तो उसके स्थान पर एक ऐसी कोई बात पर मनन कीजिए, जो आपको वाकई पसंद है। यह एक अच्छा दृष्टिकोण हो सकता है, सूर्यास्त का नजारा हो सकता है, फूल हो सकते हैं, कोई खेल हो सकता है या कोई भी चीज या बात, जो आपको पसंद हो। जो भी डरावने विचार आपके मन में आएँ, उन्हें नकारते हुए स्वयं से कहिए, ''नहीं, अब मैं इसके बारे में कभी नहीं सोचूँगा। मैं सूर्यास्त, गुलाब, पेरिस, याट या जल-प्रपात के विषय में सोचूँगा।'' यदि आप ऐसा करते रहते हैं तो अंततः आप अपनी आदत से निजात पा जाएँगे। इसके लिए भी अभ्यास जरूरी है।

3. एक दूसरा तरीका है—स्वयं के प्रति विनम्र, दयाशील और धैर्यवान् होना। ओरेन अर्नोल्ड ने बड़े मजे की बात लिखी है—''हे ईश्वर! मैं धैर्य के लिए प्रार्थना करता हूँ। और इसकी जरूरत मुझे बिलकुल अभी है।'' धैर्य काफी शक्तिशाली औजार है। हममें से कई फटाफट संतुष्टि प्राप्त करने की भावना से पीड़ित होते हैं। हमें अमुक चीज अभी चाहिए। इंतजार के लिए मुझमें सब्र नहीं है। जब हमें कतार में इंतजार करना होता है या हम ट्रैफिक में फँस जाते हैं तो खीझ उठते हैं। सारे जवाब और सारी अच्छी बातें हमें बिलकुल अभी-के-अभी ही चाहिए होती हैं। प्रायः हम अपनी बेसब्री के चलते दूसरे लोगों के जीवन को दुःखदायी बना देते हैं। बेसब्री ज्ञान या सीखने की राह का रोड़ा है। बिना कोई सीख हासिल किए ही हमें उत्तरों या समाधानों की दरकार होती है।

अपने मन की कल्पना एक बाग के रूप में कीजिए। शुरू-शुरू में बाग जमीन का एक टुकड़ा होता है, जहाँ कूड़ा-करकट बिखरे पड़े रहते हैं। आपके मन में भी बहुत स्व-घृणा के कूड़े, निराशा, क्रोध और चिंता की चट्टानें हो सकती हैं। और डर रूपी पुराने वृक्ष की छँटाई की जरूरत है। जब आप इन्हें एक विशेष रूपाकार दे देते हैं और मिट्टी को

व्यवस्थित कर लेते हैं तो उसमें आप खुशी व समृद्धि के बीज या छोटे-छोटे पौधे रोप सकते हैं। इस पर सूर्य का प्रकाश चमकता है। आप इसमें जल सींचते हैं, पोषण देते हैं और प्रेम भरी देखरेख करते हैं।

शुरू में ज्यादा कुछ होता नजर नहीं आता। लेकिन आप रुकते नहीं हैं। आप अपने बाग की देखरेख करते रहते हैं। यदि आप में धैर्य है तो बाग निश्चित ही फूलेगा-फलेगा। यही बात आपके मन के साथ है। आप उन विचारों का चयन कीजिए, जिन्हें पोषित किया जाता है और धैर्य के साथ वे पोषित-वर्धित होते हुए आपके मनचाहे अनुभवों के बाग के निर्माण में योगदान देते हैं।

हम सभी गलतियाँ करते हैं

सीखने के दौरान गलती करना स्वाभाविक है। जैसा कि मैंने पहले भी कहा है कि आपमें बहुतेरे पूर्णतावाद से अभिशप्त होते हैं। आप कुछ नया सीखने के लिए स्वयं को कोई मौका नहीं देते क्योंकि यदि आप शुरुआत में ही इसे पूर्णता के साथ संपन्न नहीं करते तो आप यही मान लेते हैं कि आप उतने अच्छे नहीं हैं।

कोई भी कला या ज्ञान, जिसे आप सीखना चाह रहे हैं, उसमें समय तो लगता है। जब आप शुरू में कुछ करना प्रारंभ करते हैं तो सामान्यतया आपको अच्छा महसूस नहीं होता। आप किसी अभ्यास के आदी होते जाते हैं। शुरू में आपको यह बड़ा अटपटा महसूस होता है, लेकिन जैसे-जैसे आप आदी होते जाते हैं, यह आपके लिए बड़ा सहज व स्वाभाविक होता जाता है।

जब हम कोई काम नए तरीके से शुरू करते हैं, तब भी ऐसा ही होता है। यह कुछ अलग महसूस हो सकता है और हम तत्क्षण कोई निर्णय कर बैठते हैं। फिर भी, थोड़े अभ्यास से यह सामान्य और स्वाभाविक हो सकता है। एक ही दिन में हम स्वयं को पूरी तरह प्रेम करना नहीं सीख जाएँगे; लेकिन हर दिन हमारे स्वयं के प्रति प्रेम में इजाफा जरूर हो सकता है।

हर दिन हम स्वयं को थोड़ा और प्रेम देते हैं और दो या तीन महीनों में हम स्वयं को प्रेम करने की प्रक्रिया में काफी आगे निकल जाते हैं।

तो गलतियाँ आपकी सीढ़ियाँ बन जाती हैं। वे बेशकीमती इसलिए हैं कि वे आपके लिए एक शिक्षक सिद्ध होती हैं। गलती करने के लिए स्वयं को सजा मत दीजिए। यदि गलतियों से आप सीखने और आगे बढ़ने के इच्छुक हैं तो इससे आपके जीवन में पूर्णता आती है।

हममें से अनेक काफी समय से स्वयं पर कार्य कर रहे हैं, फिर भी बड़े आश्चर्य की बात है कि कई मुद्दे हमारे लिए उठ खड़े होते हैं। हम जो जानते हैं, उन्हें हमें आजमाते रहना चाहिए; लेकिन प्रतिरोध-स्वरूप यह नहीं कहना चाहिए कि इसका उपयोग क्या है। जैसे-जैसे हम नए तरीकों को सीखते जाते हैं, वैसे ही हमें स्वयं के प्रति भद्र और दयाशील होना चाहिए। उपर्युक्त बागवाली बात को याद कीजिए। जब नकारात्मकता की खरपतवार बढ़ने लगें तो उन्हें जितनी जल्दी हो सके, नष्ट कर देना चाहिए।

4. हमें अपने मन के प्रति दयाशील होना चाहिए—नकारात्मक सोच रखकर हमें स्वयं से नफरत नहीं करनी चाहिए। हम अपने विचारों से स्वयं का निर्माण कर सकते हैं, न कि उनका प्रयोग स्वयं को पराजित करने के लिए करना चाहिए। नकारात्मक अनुभवों के लिए हमें स्वयं को दोष नहीं देना चाहिए। हम इन अनुभवों से सीख ले सकते हैं। हमारे स्वयं के प्रति दयाशील होने से तात्पर्य है कि हम हर तरह के दोषारोपण, अपराध-बोध, सजा और कष्ट को रोक दें।

आराम भी हमारी मदद कर सकता है। भीतर की शक्ति के संचय हेतु आराम जरूरी है, क्योंकि यदि आप तनावग्रस्त और भयभीत हैं तो अपनी ऊर्जा का द्वार बंद कर देते हैं। शरीर और मन को आराम देने में प्रतिदिन कुछ मिनट ही लगते हैं। किसी भी समय आप कुछ गहरी साँसें लीजिए, अपनी आँखें बंद कर लीजिए और जो भी तनाव मन में है, उसे छोड़ते चले जाइए। साँस बाहर छोड़ते समय आत्मकेंद्रित हो जाइए और चुपचाप स्वयं से कहिए, ''मैं तुमसे प्रेम करता

हूँ। सबकुछ अच्छा है।'' आप पाएँगे कि अब अपेक्षाकृत ज्यादा शांत महसूस कर रहे हैं। आप ऐसे संदेशों का निर्माण कर रहे हैं, जो कहते हैं कि अब आपको जीवन तनाव में और भय से गुजारने की जरूरत नहीं है।

प्रतिदिन ध्यान कीजिए

अपना मन शांत कर अपने अंदर के ज्ञान को सुनने की भी मैं सलाह देती हूँ। हमारे समाज में ध्यान की प्राप्ति को कुछ रहस्यमय और कठिन प्रचारित किया गया है; किंतु फिर भी, ध्यान प्राचीनतम व सरलतम प्रक्रियाओं में से एक है। हमें बस इतना करना है कि हम पूर्ण आराम की मुद्रा में आ जाएँ और स्वयं में चुपचाप प्रेम व शांति के शब्द दोहराएँ या और कुछ, जो हमारे लिए अर्थपूर्ण हो। मैं अपनी कार्यशालाओं में प्राचीन शब्द 'ओम' का प्रयोग करती हूँ और यह काफी कारगर भी लगता है। हम यह भी दोहरा सकते हैं, ''मैं स्वयं को प्रेम करता हूँ, या मुझे माफ कर दिया गया है।'' फिर कुछ देर तक खुद को सुनें।

कुछ लोग सोचते हैं कि ध्यान करने पर उन्हें अपने मन को सोचने की प्रक्रिया से रोकना होगा। वास्तव में, हम मन को नहीं रोक सकते, लेकिन हम अपने विचारों को धीमा जरूर कर सकते हैं, क्योंकि वे बड़ी आसानी से तितर-बितर हो जाते हैं। यदि हम ऐसे स्तर तक पहुँच सकें, जहाँ हम अपने विचारों को उठते हुए देख रहे हों तो हम अपनी शक्ति का प्रयोग काफी बुद्धिमानी से करने लगते हैं।

आप कहीं भी ध्यान कर सकते हैं और इसे अपनी आदत बना सकते हैं। ध्यान को स्वयं की उच्चतर शक्ति पर केंद्रित करने की सोचें। आप स्वयं से और अपने आंतरिक ज्ञान से जुड़ जाते हैं। जिस रूप में भी चाहें, आप ऐसा कर सकते हैं। कुछ लोग टहलते हुए या जॉगिंग करते हुए भी एक तरह के ध्यान में प्रवेश कर जाते हैं। यदि आप अलग तरीके से इसे करते हैं तो स्वयं को गलत मत आँकिए। मैं स्वयं की बात करूँ तो बाग में जाकर, घुटनों पर बैठकर जमीन की गर्द में उँगलियाँ चलाना मुझे पसंद है।

आशावादी परिणाम की कल्पना कीजिए

कल्पना करने की प्रक्रिया भी काफी महत्त्वपूर्ण है। इसकी अनेक तकनीकें हैं, जिनका आप प्रयोग कर सकते हैं। डॉ. कार्ल सिमोंटन ने अपनी पुस्तक 'गेटिंग वेल अगेन' में अनेक तरह की कल्पना प्रक्रिया के अभ्यास कैंसर-पीड़ित व्यक्तियों को सुझाते हैं, जिनके परिणाम बड़े आश्चर्यजनक देखे गए हैं।

कल्पना-प्रक्रिया से आप स्पष्ट व सकारात्मक छवि निर्मित करते हैं, जो आपके उद्गारों को बढ़ाती हैं। आपमें से कई लोगों ने मुझे अपनी-अपनी कल्पना-प्रक्रियाओं के विषय में लिखा है, जिन्हें आप अपने उद्गारों के साथ करते हैं। कल्पना-प्रक्रिया से जुड़ी महत्त्वपूर्ण बात यह है कि जिस तरह के व्यक्ति आप हैं, यह उससे मेल खाती हुई हो, वरना आपकी कल्पना-प्रक्रिया कारगर नहीं होगी।

उदाहरण के लिए, एक कैंसर-पीड़ित महिला अपनी कल्पना-प्रक्रिया के दौरान प्रतिरोधी कोशिकाओं को कैंसरवाली कोशिकाओं से लड़ते और उन्हें खत्म करते हुए देखती थी। अपनी कल्पना-प्रक्रिया के अंत में वह यह परखती थी कि उसने यह प्रक्रिया सही तरीके से संपन्न की या नहीं। उसे स्वयं द्वारा संपन्न प्रक्रिया में संदेह रहता था, इसलिए उसे यह कारगर होती महसूस नहीं होती थी। इसलिए व्यक्तिगत तौर पर मैं अपने शरीर में युद्ध उत्पन्न करना अच्छा महसूस नहीं करती। मैंने उसे सुझाया कि उसे अपनी कल्पना-प्रक्रिया को बदलकर कुछ ज्यादा सरल बनाना चाहिए। मेरे विचार से, ऐसी कल्पना करना बेहतर है, जिसमें सूर्य अपनी गरमी से बीमार कोशिकाओं को पिघला रहा है या फिर कोई जादूगर उन्हें अपनी जादुई छड़ी से रूपांतरित कर रहा है। जब मैं कैंसर-पीड़ित थी, तब मैं कल्पना करती थी कि शीतल व स्वच्छ जल मेरे शरीर की बीमार कोशिकाओं को धो रहा है। हमें ऐसी कल्पना-प्रक्रियाओं को अपनाना चाहिए, जो अर्द्धचेतन स्तर पर हमारे लिए बहुत-बहुत कष्टप्रद न हों।

हममें से जिनके पारिवारिक सदस्य या मित्र बीमार हैं, वे उन्हें लगातार बीमार देखकर उनके प्रति अन्याय करते हैं। उन्हें स्वस्थ रूप में देखने की कल्पना प्रक्रिया अपनाइए। उन्हें अच्छी तरंगें प्रेषित कीजिए। किंतु याद रखिए उनका स्वस्थ होना वास्तव में उनके ऊपर ही निर्भर करता है। कल्पना-प्रक्रिया व ध्यान का मार्गदर्शन करनेवाले कई अच्छे ऑडियो टेप उपलब्ध हैं, जिन्हें आप उन्हें दे सकते हैं, बशर्ते वे खुले विचारों के हों। यदि नहीं तो उन्हें प्रेम पे्रषित कीजिए।

हर कोई कल्पना-प्रक्रिया कर सकता है। अपने घर का वर्णन करना, यौन संबंध की कल्पना करना, आपको चोट पहुँचाने या दिल दुखानेवाले व्यक्ति से बदला लेने की सोचना—ये सभी कल्पना-प्रक्रिया के अंग हो सकते हैं। मन क्या नहीं कर सकता।

5. अगला कदम है स्वयं की प्रशंसा करना। आलोचना आंतरिक भावना का विघटन कर डालती है और प्रशंसा इसका निर्माण करती है। अपनी शक्ति को पहचानो, ईश्वरीय शक्ति को पहचानो। हम सभी अनंत ज्ञान की अभिव्यक्तियाँ हैं। जब आप स्वयं की बुराई करते हैं तो उस शक्ति को नकारते हैं, जिसने आपका निर्माण किया है। छोटी-छोटी बातों से ही शुरुआत कीजिए। स्वयं को बतलाइए कि आप आश्चर्यजनक हैं। यदि एक बार ऐसा करके आप रुक जाते हैं तो यह कारगर नहीं होता। ऐसा करते रहिए, भले ही एक समय में आप इसे एक मिनट के लिए ही क्यों न करें। यकीन मानिए, यह ज्यादा सरल होता जाएगा। अगली बार जब आप कुछ नया या अलग करें या कुछ, जिसे आप भी सीख रहे हैं और आप इसमें कुशल नहीं हैं, तो इसका अभ्यास करते रहिए।

जब मैंने चर्च ऑफ रिलीजियस साइंस ऑफ न्यूयॉर्क में पहली बार उद्बोधन दिया तो वह काफी रोमांचक था। यह अभी भी मुझे स्पष्ट रूप से याद है। वह शुक्रवार की दोपहर की सभा का वक्त था। लोग प्रश्न लिखकर बास्केट में मेरे लिए छोड़ देते थे। मैं बास्केट को वक्ता मंच के पास लाकर प्रत्येक प्रश्न के उत्तर देती थी। अपना उद्बोधन समाप्त करने के बाद मैंने वक्ता मंच से दूर जाकर स्वयं से कहा, ''लुइस, पहली बार के हिसाब से तुमने बहुत अच्छा किया है। छह बार इस प्रक्रिया को करते तक तुम काफी आगे बढ़ चुकी होगी।'' मैंने स्वयं को यह कहकर कोसा नहीं, 'अरे, तुम यह कहना भूल गईं, तुम्हें ऐसा कहना था इत्यादि।' जो बात मुझे भयभीत करे, उसे दुबारा मैं अपने पास फटकने नहीं देना चाहती थी।

यदि पहली बार मैं स्वयं को हरा देती तो दूसरी बार भी स्वयं को हराती और अंत में उद्बोधन देना ही छोड़ देती। कुछ घंटों बाद मैंने सोचा कि अपने में सुधार लाने के लिए मैं क्या कुछ बदलाव कर सकती हूँ। मैंने स्वयं को कभी गलत नहीं ठहराया। स्वयं की अच्छाई के लिए बड़ी सावधानी से मैं स्वयं को धन्यवाद और बधाई का पात्र ठहराती थी। छठी सभा में उद्बोधन देने तक मैं काफी मँज चुकी थी। मेरे खयाल से, इस विधि का प्रयोग हम जीवन के हर क्षेत्र में कर सकते हैं। काफी समय तक मैंने सभाओं में उद्बोधन देना जारी रखा। यह काफी जोरदार प्रशिक्षण मंच था, क्योंकि इसने मुझे स्वयं के आधार के विषय में सोचना सिखलाया।

स्वयं को अच्छा स्वीकार करने के लिए प्रेरित कीजिए, चाहे आप अपनी सोच के मुताबिक उसके लायक हों या नहीं। मैंने चर्चा के दौरान पहले कहा भी है कि आप लायक नहीं हैं, ऐसा विश्वास करना अपने जीवन में अच्छाई स्वीकार करने के प्रति हमारी अनिच्छा ही व्यक्त करता है। हम जो चाहते हैं, उसे पाने से पहले हमें यही रोकता है। यदि हम ऐसा सोचते हैं कि हम किसी अच्छाई के लायक नहीं हैं तो हम अपने बारे में कुछ अच्छा कैसे कह सकते हैं।

अपने घर में लायक होने के सिद्धांत के विषय में सोचिए। क्या आपने बहुत अच्छा, बहुत खूबसूरत, बहुत ऊँचा, बहुत आकर्षक महसूस किया? और आपको किस बात के लिए जीना है? आपको मालूम है कि आपके यहाँ होने की कोई वजह है और यह वजह हर कुछ-कुछ सालों में नई-नई कारें खरीदना नहीं है। स्वयं को परिपूर्ण करने के लिए आप क्या करने की सोचते हैं। क्या आप उद्गार व्यक्त करने, कल्पना-प्रक्रिया करने, इलाज करने के इच्छुक हैं? क्या आप ध्यान करने के इच्छुक हैं? अपने जीवन में बदलाव लाने और जैसा जीवन आप चाहते हैं वैसा जीवन प्राप्त करने के

लिए आप कितना मानसिक प्रयास करने के इच्छुक हैं?

6. स्वयं को प्यार करने से आशय स्वयं को सहारा देना है। अपने मित्रों से मिलिए और उनकी मदद लीजिए। आवश्यकता के समय मदद माँगकर आप सचमुच ताकतवर बनते हैं। आपमें से कई लोगों ने स्वयं पर विश्वास करना और स्वयं में प्रचुरता महसूस करना सीख रखा है। आप किसी से मदद नहीं माँग सकते, क्योंकि आपका अहं आपको इसकी इजाजत नहीं देता। सबकुछ खुद से करने के और खुद पर गुस्सा करने के बदले अगली बार से सहायता माँगने की कोशिश कीजिए।

हर शहर में सपोर्ट ग्रुप पाए जाते हैं। लगभग सभी समस्याओं के 12 स्टेप्स प्रोग्राम उपलब्ध हैं। और कुछ क्षेत्रों में हीलिंग सर्कल और चर्च से जुड़े संगठन हैं। आप जो चाहते हैं, यदि वह आपको न मिले तो स्वयं अपना ग्रुप शुरू कर सकते हैं। यह जितना आपको लगता है, उतना भयावह नहीं हो सकता। दो या तीन ऐसे मित्रों को साथ लीजिए, जिनकी समस्याएँ वैसी ही हों जैसी आपकी हैं और कुछ दिशा-निर्देश तय कीजिए। यदि हृदय में प्रेम-भाव के साथ आप ऐसा करते हैं तो आपका छोटा सा समूह बढ़ने लगेगा। लोग चुंबक की तरह खिंचे चले आएँगे। जब यह बढ़ने लगे और आपका मीजिंग स्पेस बहुत छोटा हो जाए तो चिंता मत कीजिए। ब्रह्मांड सबकुछ पूरा करता है। यदि आपको कुछ न सूझे तो मेरे कार्यालय में अपनी बात प्रेषित कीजिए, समूह संचालन के लिए हम आपको मार्गदर्शन उलब्ध कराएँगे। यकीनन आप एक-दूसरे के काम आ सकते हैं।

मैंने सन् 1985 में मात्र 6 व्यक्तियों से लॉस एंजिलेस में 'हेराइड द' की शुरुआत की। हमें पता नहीं था, इतने तीव्र संकट में हम क्या करते। सकारात्मक स्तर पर एक-दूसरे का समर्थन करने के लिए हम जो कर सकते थे, हमने किया। हम आज भी मिलते हैं और हर बुधवार की शाम वेस्ट हॉलिवुड पार्क में लगभग 200 लोग एकत्र होते हैं। सारी दुनिया से लोग इस ग्रुप की कार्य-प्रणाली देखने आते हैं, क्योंकि उन्हें यहाँ साथ व समर्थन महसूस होता है। केवल मुझे ही नहीं बल्कि सारे ग्रुप को। हर कोई इसे प्रभावशाली बनाने में योगदान देता है। हम ध्यान, मनन व कल्पना-प्रक्रिया से गुजरते हैं। हम नेटवर्क में और वैकल्पिक चिकित्सा व आधुनिकतम चिकित्सा-पद्धति की सूचनाओं का आदान-प्रदान करते हैं। कमरे के एक कोने में ऊर्जा कक्ष (एनर्जी रूम) है, जहाँ लोग लेट सकते हैं और दूसरे उन पर हाथ रखकर या उनके लिए प्रार्थना कर हीलिंग ऊर्जा बाँटते हैं। हमारे माइंड प्रैक्टिशनरों से वे बात भी कर सकते हैं। अंत में हम गीत गाते हैं और एक-दूसरे को गले लगाते हैं। हम चाहते हैं कि लोग जिस स्थिति में अंदर आए थे, उससे बेहतर स्थिति में बाहर निकलें। कभी-कभी लोगों को सकारात्मक प्रेरणा मिलती है, जो कई दिनों तक बरकरार रहती है।

सपोर्ट गुरप्स एक नई सामाजिक व्यवस्था के रूप में उभरे हैं और आज के जटिल युग में वे बड़े प्रभावशाली औजार साबित हुए हैं। बहुत से 'न्यू थॉट' चर्च जैसे 'यूनिटी एन रिलीजियस साइंस ग्रुप्स' में साप्ताहिक सपोर्ट गुरप्स जारी है। बहुत से गुरप्स नए युग की पत्रिकाओं और समाचार-पत्रों में सूचीबद्ध हैं।

नेटवर्किंग काफी महत्त्वपूर्ण है। यह आप में जोश भरकर आपको चलाती है। मेरा तो सुझाव है कि समान विचारवाले लोगों को नियमित रूप से एक-दूसरे के साथ समय बिताना चाहिए।

जब लोग समान लक्ष्य पर साथ काम करने लगते हैं तो वे अपने दर्द, उलझन, क्रोध इत्यादि के साथ एकत्र होकर दु:ख का रोना नहीं रोते, बल्कि अपनी समस्याओं से निजात पाने का रास्ता तलाशते हैं। यदि आप बहुत समर्पित, बहुत आत्म-अनुशासित और बहुत आध्यात्मिक हैं तो स्वयं से ढेर सारे कार्य कर सकते हैं। जब आप समान कार्य करनेवाले लोगों के समूह में होते हैं तो आप बड़ी छलाँगें ले सकते हैं, क्योंकि आप एक-दूसरे से सीखते हैं। ग्रुप का प्रत्येक व्यक्ति एक शिक्षक होता है। इसलिए यदि आपके पास ऐसे मुद्दे हैं, जिन पर कार्य-विचार किए जाने की जरूरत है तो मेरा सुझाव है कि यदि संभव हो तो एक तरह का समूह बना लें, जहाँ आप उस पर सोच-विचार कर सकें।

7. अपनी नकारात्मकता से प्रेम कीजिए

वे सभी आपकी सृष्टि के हिस्से हैं, जैसे कि हम सभी ईश्वर की सृष्टि के अंग हैं। वह ज्ञान, जिससे हमारी उत्पत्ति हुई है, हमसे इसलिए घृणा नहीं करता कि हम गलती करते हैं या अपने बच्चों पर नाराज होते हैं। इस ज्ञान को मालूम है कि हमसे जो अच्छे-से-अच्छा हो सकता है, वह हम कर रहे हैं। यह अपनी समस्त सृष्टि को वैसे ही प्रेम करता है जैसे हम स्वयं से करते हैं। इस ज्ञान को यह मालूम है कि हमसे जो सर्वोत्तम हो सकता है, हम कर रहे हैं। आप और हम सभी ने नकारात्मकता पसंद की है और यदि स्वयं को उसके लिए दंड देते रहेंगे तो यह एक आदत का हिस्सा बन जाता है, जिसे स्वयं से अलग करना बड़ा कष्टसाध्य हो जाता है। तब हमें ज्यादा सकारात्मक पसंदगियों की तरफ बढ़ना होता है।

यदि आप ऐसा दोहराते रहेंगे, ''मुझे अपना काम अच्छा नहीं लगता। मुझे अपना घर पसंद नहीं है। मुझे अपनी बीमारी से नफरत है। मुझे इस संबंध या रिश्ते से नफरत है। मुझे यह पसंद नहीं, मुझे वह पसंद नहीं।'' तो बहुत कम नई चीजें आपके जीवन में आती हैं। डॉ. जॉन हैरिसन, 'लव योर डिसीट' के लेखक, का कहना है कि मरीजों को बार-बार के ऑपरेशन होने या उनकी बीमारियों से पीड़ित रहने के लिए कभी भी भला-बुरा नहीं कहना चाहिए। वस्तुतः मरीजों को अपनी जरूरतों के पूरा होने का सुरक्षित माध्यम मिल जाने के लिए स्वयं को धन्यवाद देना चाहिए। हमें समझना चाहिए, जिन भी मुद्दे या समस्याओं से हम ग्रसित हैं, उन्हें कुछ स्थितियों से निबटने के लिए हमने स्वयं ही निर्मित किया है। एक बार हमें यह आभास हो जाता है, जो अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने का हमें सकारात्मक तरीका मिल सकता है।

कभी-कभी कैंसर या अन्य बीमारियों से पीड़ित लोगों द्वारा उनके जीवन में अधिकार संपन्न लोगों को 'ना' कहने में काफी मुश्किल होती है। लेकिन अचेतन स्तर पर 'ना' कहकर वे एक बड़ी बीमारी तैयार कर लेते हैं। मैं एक ऐसी औरत को जानती हूँ, जिसने अपने स्वयं के द्वारा निर्मित की जा रही बीमारी को महसूस करने के बाद अपने स्वयं के लिए जीना शुरू करने का निश्चय कर अपने पिता की बातों को 'ना' कहना शुरू कर दिया। हालाँकि शुरुआत में उसका ऐसा करना काफी कठिन रहा।

हमारे नकारात्मक ढाँचे चाहे जो भी हों, हम उन आवश्यकताओं को ज्यादा सकारात्मक तरीकों से पूरा करना सीख सकते हैं। इसीलिए स्वयं से यह प्रश्न करना जरूरी होता है, ''इस अनुभव से क्या लाभ है? मुझे क्या सकारात्मकता हासिल हो रही है? '' हम इस प्रश्न का उत्तर नहीं देना चाहते। किंतु यदि हम सचमुच अपने भीतर नजर डालें और स्वयं के प्रति ईमानदार रहें तो हमें अपना जवाब मिल जाएगा।

शायद आपका जवाब यही होगा, ''एकमात्र ऐसा समय है, जब मुझे अपने जीवन-साथी (पति/पत्नी) से प्यार भरी देखभाल मिल रही है।'' इसे महसूस कर लेने के बाद इसे हासिल करने की दिशा में आप ज्यादा सकारात्मक माध्यमों को तलाशना शुरू कर देंगे।

हँसी-मजाक भी एक शक्तिशाली औजार है। यह तनाव-युक्त अनुभवों के समय हमें हलकापन का एहसास कराता है। 'हेराइड' में हम चुटकलों के लिए अलग से समय निर्धारित करते हैं। कभी-कभी हम एक अतिथि वक्ता को आमंत्रित करते हैं, जिसे 'लाफ-लेडी' कहा जाता है। उसकी हँसी इतनी संक्रामक होती है कि सभी को जमकर हँसी आती है। हम हमेशा ही स्वयं को बहुत गंभीरता से नहीं ले सकते और हमारी हँसी ही उपचार बन जाती है। मैं प्रायः लारेल-हार्डी की पूरी कॉमेडी देखने का सुझाव देती हूँ, जिससे आपका भारी मन हलका हो जाता है। जब मैं निजी काउंसलिंग करती थी तो लोगों को उनकी समस्याओं पर हँसाने की पूरी कोशिश करती थी। जब हम अपने जीवन को एक रंगमंच की तरह देखने लगते हैं, जिस पर तरह-तरह के कार्यक्रम हो रहे हैं तो हमारा दृष्टिकोण बेहतर हो जाता है और हम उपचार के रास्ते पर आ जाते हैं। खुशमिजाजी के वातावरण में हम अपने दुःख-दर्द के दृष्टिकोण से पीछे हट जाते हैं और उसे एक व्यापक दृष्टिकोण में देखने लगते हैं।

अपने शरीर पर ध्यान दीजिए

अपने शरीर को आप एक शानदार मकान समझिए, जिसमें आप कुछ सयम के लिए रह रहे हैं। आप अपने मकान से प्रेम करने लगेंगे और उसकी देखभाल करेंगे। इसलिए आप अपने मन में जो रखने जा रहे हैं, उस पर नजर रखिए। नशा और शराब का दुर्व्यसन तो इतना व्यापक है कि वास्तविकता से भागने के लिए ये सर्वाधिक लोकप्रिय तरीके हैं। यदि आप नशाखोर हैं तो इसका तात्पर्य यह नहीं है कि आप बुरे व्यक्ति हैं। इसका तात्पर्य यही है कि आपको अपनी आवश्यकताएँ पूरी करने का कोई ज्यादा सशक्त माध्यम नहीं मिला है।

नशा हमें संकेत देते हैं—'आओ और मेरे साथ खेलो, हम मौज करेंगे।' यह सही है। नशा आपको एक रंगीन दुनिया में खींच ले जाता है। किंतु यह अपनी वास्तविकता को इतना बदल देता है, हालाँकि शुरू-शुरू में यह बात प्रकट नहीं होती कि अंत में आपको इसकी बहुत बड़ी कीमत चुकानी पड़ जाती है। कुछ समय नशा करने के बाद आपका स्वास्थ्य बुरी तरह बदतर होने लग जाता है और ज्यादातर समय आपको भयावह सा महसूस होता है, जिससे तरह-तरह की शारीरिक व्याधियाँ उत्पन्न होने लगती हैं। इसके बारंबार प्रयोग के बाद आपको इसकी लत लग जाती है। तब आपको दुःख और विस्मय होता है कि आखिर आपने नशा करना शुरू ही क्यों किया। शुरू में साथियों के दबाव की वजह से आपने नशा शुरू कर दिया था; लेकिन लगातार, बार-बार प्रयोग से दिशा ही बदल गई।

मुझे अभी तक कोई नशेड़ी ऐसा नहीं मिल सका, जो अपने आपसे प्रेम करता हो। हम बचपन में बहुत अच्छे न होने की भावनाओं से बचने के लिए भी नशीली दवाएँ और शराब का प्रयोग करते हैं। हम पहले से भी स्वयं को बदतर महसूस करते हैं। फिर हमारे ऊपर अपराध-बोध का बोझ भी होता है। हमें जानना होगा कि अपनी भावनाओं को महसूस करना उन्हें स्वीकार करना सुरक्षित है। भावनाएँ तो गुजर जाती हैं। वे टिकी नहीं रहतीं।

पेटू की तरह ठूँस-ठूँसकर खाना भी अपने प्रति प्रेम को छिपाने का एक अन्य माध्यम है। हम भोजन किए बिना नहीं रह सकते, क्योंकि इससे हमारे शरीर को ईंधन मिलता है और नई कोशिकाओं के विकसित करने में मदद करता है। भले ही हमें आधारभूत पौष्टिक तत्त्वों की जानकारी हो, फिर भी प्राय: स्वयं को दंडित करने के लिए हम अतिभोजन का प्रयोग करते हैं और मोटापे के शिकार हो जाते हैं।

अमेरिका जंक-फूड की लतवाले लोगों का देश हो चुका है। हम दशकों से हर समय से प्रोसेस्ड फूड ले रहे हैं, जिसे मैं 'ग्रेट अमेरिकन डाइट' के नाम से पुकारती हूँ। हमने फूड कंपनियों और उनके विज्ञापन के माध्यमों को अपनी खान-पान की आदतों को प्रभावित करने की छूट दी है। मेडिकल कॉलेजों में डॉक्टरों को भी पौष्टिक भोजन के विषय में नहीं बताया जाता। बहुत हुआ तो इसे अतिरिक्त क्रिया-कलापोंवाले विषय के अंतर्गत रख दिया जाता है, जिसे मेडिकल छात्र मात्र वांछनीय विषय के रूप में चुन सकते हैं। जो पारंपरिक चिकित्सा है, आज के दौर में अधिकतर दवाओं और सर्जरी पर केंद्रित होती है। अत: यदि हम सचमुच पोषण के विषय में जानना चाहते हैं तो यह एक ऐसा मुद्दा है, जिसे हमें स्वयं अपने हाथ में लेना होगा। अपने भोजन और उसके हमारे शरीर पर पड़नेवाले प्रभाव के विषय में जागरूक होने की जिम्मेदारी हमें स्वयं अपने हाथों में लेनी होती है।

भोजन करने के एक घंटे के उपरांत यदि आपको उबासी या नींद महसूस होने लगे तो आपको स्वयं से पूछना चाहिए, ''मैंने क्या खाया है? '' आपने ऐसा कुछ खाया होगा, जो कि तब आपके शरीर के लिए उपयुक्त नहीं है।

इस बात पर ध्यान केंद्रित करना शुरू करें कि आपको ऊर्जा किससे मिलती है और आपको क्या निस्तेज करता है। इस संबंध में आप किसी न्यूट्रिशनिस्ट से सलाह भी ले सकते हैं।

याद रखें, जो चीज एक व्यक्ति के लिए उपयुक्त है, जरूरी नहीं कि वह दूसरे के लिए भी उपयुक्त हो। हमारे शरीरों पर अलग-अलग प्रभाव पड़ सकता है। मैक्रोबायोटिक आहार बहुत से लोगों के लिए अच्छा हो सकता है। ठीक उसी तरह हार्वे ऐंड मेरीलिन डायमंड का 'फिट फॉर लाइफ' विधि कई लोगों के लिए उपयुक्त हो सकती है। ये दोनों अलग-अलग अवधारणाएँ हैं, फिर भी दोनों कारगर हो सकती हैं। हर शरीर किसी दूसरे शरीर से अलग हो सकता है, इसलिए हम यह नहीं कह सकते कि एक विधि ही कारगर होती है। आपको यह जानने की जरूरत है कि आप पर कौन सी विधि

सर्वाधिक कारगर होती है।

ऐसे व्यायाम चुनिए, जिसमें आपको आनंद आता हो। अपने व्यायाम को लेकर सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण तैयार कीजिए। प्राय: आप जो कुछ दूसरे लोगों से ग्रहण करते हैं, उससे आप अपने शरीर के लिए बाधाएँ निर्मित कर लेते हैं। यहाँ भी स्वयं के द्वारा आपको क्षमा करना जरूरी है। और आप अपने शरीर में क्रोध या रोष को लादने से बाज आएँ, तभी आप परिवर्तन निर्मित कर सकेंगे। अपने व्यायाम के साथ उद्गारों को समन्वित करना अपने शरीर और उसके रूपाकार से जुड़ी नकारात्मक अवधारणाओं की रिप्रोग्रामिंग करने का तरीका है।

हम ऐसे दौर में हैं, जहाँ स्वास्थ्य से जुड़ी नई तकनीकें गुणोत्तर दर से बढ़ रही हैं और हम आयुर्वेद जैसी प्राचीन उपचार विधियों को ध्वनि तरंग तकनीकों के साथ समन्वित करना सीख रहे हैं। अब मैं ध्वनि द्वारा दिमाग को उत्तेजित कर सीखने और उपचार करने की गति को बढ़ावा देना सीख रही हूँ।

कुछ ऐसी खोजें हुई हैं, जिनके अनुसार हम अपने डी.एन.ए. की संरचना को परिवर्तित कर बीमारी का इलाज कर सकते हैं। मेरा मानना है कि अब से लेकर शताब्दी के अंत तक ऐसी बहुत सी संभावनाएँ खोजी जा चुकी होंगी, जो बहुत से लोगों के लिए काफी ज्यादा लाभप्रद साबित होंगी।

9. स्वयं से प्रेम करने से रोकनेवाले तथ्य का पता लगाने के लिए मैं दर्पण प्रक्रिया के महत्त्व पर जोर देती हूँ। आप कई तरीकों से दर्पण प्रक्रिया का प्रयोग कर सकते हैं। मैं सुबह-सुबह दर्पण में स्वयं को देखकर एक ही बात कहना पसंद करती हूँ, ''मैं तुमसे प्रेम करती हूँ? आज मैं तुम्हारे लिए क्या कर सकती हूँ? '' अपने भीतर की आवाज को सुनिए और जो आप सुनते हैं, उसका अनुसरण करना शुरू कीजिए। शुरू में आपको कोई संदेश नहीं मिलेगा; क्योंकि आप स्वयं को डाँटने के आदी हैं और आप प्रेम-युक्त विचार का प्रत्युत्तर देना नहीं जानते।

यदि दिन के दौरान आपके साथ कुछ अप्रिय घट जाता है तो दर्पण के सामने जाकर कहिए, ''मैं तुमसे प्यार करता हूँ।'' घटनाएँ तो आती-जाती रहती हैं, लेकिन आपके प्रति आपका स्वयं का प्रेम स्थिर है। और यह आपके जीवन का सबसे महत्त्वपूर्ण गुण है। यदि कुछ अच्छा घटित हो जाए तो आईने के सामने जाकर कहिए, ''धन्यवाद।'' इस आश्चर्यजनक अनुभव को निर्मित करने का श्रेय स्वयं लीजिए।

आप दर्पण में क्षमा भी कर सकते हैं। स्वयं तथा औरों को क्षमा कीजिए। दर्पण में आप दूसरे लोगों से भी बातें कर सकते हैं, खासकर जब आप उनके सीधे तौर पर आमने-सामने बातें न कर पाएँ। आप अपने माता-पिता, बॉस, डॉक्टर, बच्चे, प्रेमी जैसे लोगों के साथ पुराने मुद्दों को हल कर सकते हैं। जिन बातों को कहने में आपको डर या संकोच महसूस होता है, उन सभी बातों को आप इस विधि से व्यक्त कर सकते हैं और अंत में उनके प्रेम की चाहत प्राप्त करने को कहना याद रखें, क्योंकि यही तो वस्तुत: आपकी जरूरत है।

लोग, जिन्हें स्वयं से प्रेम करने में परेशानी होती है, वे प्राय: ऐसे लोग होते हैं जो माफ करने की इच्छा नहीं रखते; क्योंकि माफ न करने से स्वयं को प्रेम करने का द्वार बंद हो जाता है। जब हम माफ कर देते हैं, तब हमारे सिर पर से बहुत बड़ा बोझ तो उतर ही जाता है, बल्कि हमारे स्वयं के प्रति प्रेम का द्वार खुल जाता है। लोग कहेंगे, ''कितना बड़ा बोझ उतर गया है।'' सचमुच बोझ उतर चुका होता है, क्योंकि इस बोझ को हम काफी समय से ढो रहे होते हैं। डॉ. जॉनसन हैरीसन का कहना है, ''स्वयं और माता-पिता के प्रति क्षमा भाव, इसके साथ ही अतीत के दु:खों से छुटकारा पा लेने से जितना उपचार प्राप्त होता है, उतना उपचार तो किसी एंटीबायोटिक से भी नहीं हो सकता।''

जब हम क्षमा नहीं करते, तब अपनी नकारात्मक भावनाओं से छुटकारा नहीं पाते, तब हम स्वयं को अतीत से बाँधे रखते हैं। और परिणामस्वरूप हम वर्तमान में नहीं जी पाते। और यदि हम वर्तमान में नहीं जी रहे होते हैं, तब हम अपना अच्छा भविष्य कैसे निर्मित कर सकते हैं? अतीत के पुराने कूड़े से भविष्य के नए कूड़े पैदा होते हैं।

दर्पण के सामने लिये गए उद्गार काफी फायदेमंद होते हैं, क्योंकि आपको अपने अस्तित्व का सच ज्ञात होता है। जब आप उद्गार करने के शीघ्र बाद ऐसे नकारात्मक प्रत्युत्तर सुनते हैं—''तुम किससे बचकानी बातें कर रहे हो? यह सत्य

नहीं हो सकता। तुम इस लायक नहीं हो।'' तब आपको अपने प्रयोग के लिए एक उपहार हासिल हो चुका है। आप जिस परिवर्तन की चाह रखते हैं, वह आपको तब तक हासिल नहीं होता, जब तक आप यह जानने के प्रति इच्छुक नहीं रहते कि ऐसा क्या है, जिसने आपको रोके रखा है।

अभी आपके जिस नकारात्मक प्रत्युत्तर की प्राप्ति हुई है, वह आपके स्वतंत्रता की कुंजी बन जाता है। उस नकारात्मक प्रत्युत्तर को ऐसे सकारात्मक उद्गार में बदल दीजिए, जैसे—''अब मैं सभी अच्छी चीजों के लायक हूँ। मैं अच्छे अनुभवों की भरमार अपनी जिंदगी में चाहता हूँ।'' इन नए उद्गारों को तब तक दोहराते रहिए, जब तक कि ये आपके जीवन के हिस्से नहीं बन जाते।

मैंने उन परिवारों को भी काफी परिवर्तित होते देखा है, जहाँ केवल एक व्यक्ति ही ऐसे उद्गार करता है। 'हेराइड द' में आनेवाले बहुत से लोग ऐसे हैं, जो टूटे व बिखरे परिवारों से आते हैं। उनके माता-पिता की उनसे बात भी नहीं होती है। मैंने उनसे ऐसे उद्गार व्यक्त कराए हैं—''मेरी अपने परिवार के सभी सदस्यों के साथ स्नेहिल, जोरदार और खुलकर बातें होती हैं।'' या उस खास व्यक्ति से, जिससे उन्हें परेशानी होती है। जब हर समय वह व्यक्ति या परिवार दिमाग में छाया रहता है, तब मैं उन्हें दर्पण के सामने जाकर बार-बार ऐसे उद्गारों को व्यक्त करने के लिए कहती हूँ। बड़ा आश्चर्य होता है, तीन या छह या नौ महीनों के बाद वे माता-पिता भी मीटिंग में नजर आते हैं।

10. अंततः, अब स्वयं को प्रेम कीजिए

स्वयं से असंतुष्टि एक आदत है। अब यदि आप स्वयं से संतुष्ट नहीं हैं, यदि आप अब स्वयं से प्रेम कर सकती हैं या स्वयं को स्वीकार कर सकते हैं तो जब खुशी आपके जीवन में आएगी तो आप उसका आनंद ले सकेंगे। जब आप स्वयं से प्रेम करना सीख जाते हैं, तब दूसरों से भी प्रेम कर सकते हैं और उन्हें स्वीकार सकते हैं।

हम दूसरे लोगों को तो नहीं बदल सकते, इसलिए उन्हें उनके हाल पर छोड़ दीजिए। हम दूसरों को बदलने के प्रयास में अपनी बहुत सी ऊर्जा व्यय कर देते हैं। यदि हम उसकी आधी ऊर्जा भी स्वयं पर व्यय करते तो स्वयं को बदल सकते थे। और जब हम स्वयं में बदलाव ले आते हैं तो हमारे प्रति दूसरों का नजरिया बदल जाता है।

आप किसी दूसरे व्यक्ति के लिए जीवन-दर्शन नहीं सीख सकते। हर किसी को अपना अध्याय स्वयं सीखना पड़ता है। आप यही कर सकते हैं कि इसे स्वयं सीखें और इस दिशा में पहला कदम है—स्वयं को प्रेम करना। अतः आप किसी दूसरे व्यक्ति के विध्वंसक बरतावों से नीचे नहीं गिर सकते। फिर आप सचमुच किसी ऐसे नकारात्मक सोचवाले व्यक्ति के साथ हैं, जो बदलना ही नहीं चाहता तो स्वयं को इतना प्रेम कीजिए कि आप उसकी नकारात्मक से दूर हो जाएँ।

मेरे एक व्याख्यान के दौरान एक महिला ने मुझे बताया कि उसका पति बहुत नकारात्मक सोच का था और वह नहीं चाहती थी कि उसका यह कुप्रभाव उसके दो छोटे बच्चों पर पड़े। मैंने उसे सुझाया कि वह अपने पति के बारे में ऐसा उद्गार करे कि वह बहुत ही साथ देनेवाला व्यक्ति है, जो अपने प्रयास से अपनी सर्वोत्तम विशेषताओं को निखार रहा है। मैंने उसे उसकी पसंदगी को व्यक्त करनेवाले उद्गार करने की सलाह दी और यह भी कहा कि जब कभी वह नकारात्मक सोच प्रकट करे तो वह (पत्नी) अपने मन में उक्त उद्गार को व्यक्त करे।

देश में बढ़ रही तलाक की दर के कारण एक प्रश्न मेरे मन में आता है, जिसे बहुत सी स्त्रियों को स्वयं से पूछना चाहिए, जब उनके बच्चे न हुए हों, ''क्या मैं सचमुच इन बच्चों की देखरेख स्वयं करना चाहती/चाहता हूँ? '' एकल पालक की स्थिति आजकल ज्यादा निर्मित हो रही है। और बच्चों के पालन-पोषण की जिम्मेदारी महिलाओं के सिर पर ही पड़ती है। एक समय ऐसा था, जब शादियाँ आजीवन टिकी रहती थीं। लेकिन समय बदल गया है, इसलिए इस स्थिति पर निश्चित तौर पर यकीन करना होगा। क्योंकि प्रायः हम अस्वस्थ संबंधों को ढो रहे होते हैं। हम, जो स्वयं से यही कह रहे होते हैं, ''मैं जीने के लायक नहीं, इसलिए मुझे यहीं रहकर ऐसे बरताव को बरदाश्त करना पड़ेगा, क्योंकि

मुझे इसी लायक होना पड़ेगा। और मुझे भरोसा है, कोई और मुझे पसंद नहीं करेगा।''

मैं जानती हूँ कि मैं साधारण हूँ और बार-बार यही बात दोहराती हूँ, लेकिन मुझे सचमुच यकीन है कि हमारी समस्या को हल करने का सबसे द्रुत तरीका है कि हम जो भी हैं, उससे प्रेम करना। हमारी भेजी हुई प्रेम-युक्त तरंगें आश्चर्यजनक ढंग से उन लोगों को हमारी ओर खींच लाएँगी, जो हमें प्रिय हैं।

मेरे खयाल से, हम यहाँ शर्तहीन प्रेम हासिल करने आए हैं। इसकी शुरुआत ही आत्म-स्वीकृति और आत्म-प्रेम से होती है।

आप यहाँ औरों को खुश रखने और उनके अनुसार अपना जीवन जीने के लिए नहीं आए हैं। आप अपना जीवन अपने तरीके से और अपना रास्ता अपने ढंग से तय कर सकते हैं। आप यहाँ स्वयं को पूर्ण करने और गहनतम स्तर पर प्रेम की अभिव्यक्ति करने आए हैं। आप यहाँ सीखने, ऊँचा उठने और सहृदयता व समझ को ग्रहण कर उसे व्यक्त करने आए हैं। जब आप यह दुनिया छोड़ते हैं तो आप अपने साथ अपने संबंध, अपनी मोटर कारें, अपने बैंक बैलेंस तो नहीं ले जाते। आप एक चीज अपने साथ ले जाते हैं, वह है आपकी प्रेम करने की क्षमता।

❑

9.

अपने भीतर के बच्चे से प्रेम करना

यदि आप दूसरे लोगों के निकट नहीं जा सकते हैं तो ऐसा इसलिए कि आप अपने भीतर के बच्चे के पास जाना नहीं जानते। आपके अंदर का बच्चा भयभीत और दु:खी है। अपने बच्चे के पास पहुँचिए।

प्र मुख मुद्दों में से एक मुद्दा, जिसका अन्वेषण अब हम करने जा रहे हैं, वह है अपने भीतर के विस्मृत बच्चे का उपचार करना। हममें से अनेक ने अपने अंदर के बच्चे को बहुत समय से भुलाकर रखा हुआ है।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी उम्र क्या है; किंतु आपके भीतर एक नन्हा सा बच्चा है, जिसे प्रेम और स्वीकृति की जरूरत है। यदि आप एक महिला हैं, भले ही आप स्वयं पर कितना ही भरोसा करती हैं, आपके भीतर एक छोटी बच्ची है, जो बहुत नाजुक है और उसे मदद की जरूरत है। और यदि आप एक पुरुष हैं तो भले ही आप कितने ही बलशाली हैं, किंतु आपके भीतर एक नन्हा सा बच्चा है, जिसे प्रेम और आत्मीयता की लालसा है।

हर उम्र, जिसे आपने जीया है, वह आपके अंदर, आपकी चेतना के अंदर और आपकी याददाश्त के अंदर है। जब कुछ गड़बड़ होता था तो आप बच्चों की तरह मान लेते थे कि कुछ गड़बड़ है। बच्चों में यह विचार पनपता है कि यदि वे कोई काम सही तरीके से करते हैं तो माता-पिता या जो भी उनसे प्रेम करते हैं, वे उन्हें दंड नहीं देते हैं।

इसलिए, जब बच्चे को किसी चीज की जरूरत होती है और वह उसे नहीं मिलती तो उसे यकीन हो जाता है, 'मैं अच्छा/अच्छी नहीं हूँ। मुझमें खोट हैं।' और जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, अपने कुछ हिस्सों को नकार देते हैं।

हमारे जीवन के इस बिंदु पर इसी क्षण हमें स्वयं को पूर्ण करने की जरूरत होने लगनी चाहिए और हम जो हैं, उसके प्रत्येक भाग को स्वीकार करना चाहिए। वह भाग, जिसने सारी मूर्खतापूर्ण बातें कीं; वह भाग, जो बड़ा दिलचस्प लगता था; वह भाग, जो पवित्र था; वह भाग, जो मूर्ख या बुद्धू था—हमारे हरेक भाग को।

मेरे विचार से, हम प्राय: पाँच वर्ष की उम्र से स्वयं से अलग हो जाते हैं। हम यह निर्णय इसलिए लेते हैं, क्योंकि हम समझते हैं कि हममें कहीं कुछ गड़बड़ है और इस बच्चे से अब हमारा कोई वास्ता नहीं रहा।

हमारे भीतर पालक भी होता है। आपमें बच्चा भी होता है और पालक भी। ज्यादातर समय पालक बच्चे को डाँटता रहता है और डाँटने की यह प्रक्रिया निरंतर जारी रहती है। यदि आप अपने अंदर के संवाद को सुनेंगे तो आपको डाँट भी सुनाई पड़ेगी। आप पालक को यह कहते सुन रहे होंगे, आपसे क्या गलती हो रही है और कैसे तुम सही नहीं हो।

परिणामस्वरूप, हमारे भीतर ही अंतर्द्वंद्व शुरू हो जाता है और हम स्वयं की वैसे ही आलोचना कर रहे होते हैं, जैसे हमारे माता-पिता या पालक करते रहे हैं, ''तुम मूर्ख हो। तुम अच्छे नहीं हो। तुम यह ठीक से नहीं करते। फिर से गड़बड़ कर डाला।'' हम आदतन ऐसे ढल जाते हैं। जब हम वयस्क होते हैं तो हममें से अधिकतर बच्चे को पूरी तरह से नजरअंदाज कर देते हैं या हम उसी तरह बच्चे की आलोचना करने लग जाते हैं, जैसे हमारी आलोचना की जाती थी। और इस आदत को हम निरंतर जारी रखते हैं।

एक बार मैंने जॉन ब्रैडशॉ (कई श्रेष्ठ पुस्तकों के लेखक) को भीतर के बच्चे के विषय में कहते सुना कि हम सभी में वयस्क होने तक 25,000 घंटे पालक के टेपों के होते हैं। आपके मुताबिक, ये टेप कितनी देर तक हमें बतलाते हैं कि हम कितने अच्छे हैं। ये टेप हमें कितना ज्यादा प्रेमासक्त, उज्ज्वल और बुद्धिमान बतलाते हैं। वास्तव में कितने घंटे ये टेप हमें कई तरह से 'नहीं, नहीं, नहीं' कहते हैं।

इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि हम स्वयं को 'नहीं' कहते हैं या हर समय ही 'नहीं' कहते रहते हैं। हम उन सभी टेपों का जवाब देते रहते हैं। किंतु टेप तो टेप हैं, वे आपके अस्तित्व की वास्तविकता नहीं हैं। ये आपके भीतर के ऐसे टेप हैं,

जिन्हें मिटाया या पुन: रिकॉर्ड किया जा सकता है।

जब आप कहते हैं कि आपको डर लगता है, तो महसूस कीजिए कि यह आपके भीतर का बच्चा है, जो डरा हुआ है। जो बड़े हो गए हैं, उन्हें यकीनन डर नहीं लगता। फिर भी, बच्चे के साथ संबंध बनाने की जरूरत है। जो भी आप करते हैं, उस संबंध में एक-दूसरे से चर्चा कीजिए। मैं जानती हूँ कि यह बड़ा मूर्खतापूर्ण लग सकता है, लेकिन यह कारगर होता है। बच्चे को बता दीजिए कि किसी भी हालत में आप दूर नहीं जाएँगे। आप हमेशा उसके साथ रहेंगे और उससे प्रेम करेंगे।

उदाहरण के लिए, जब आप छोटे थे तो बच्चों के प्रति आपके बुरे अनुभव थे। हो सकता है कि कुत्ते ने आपको डराया हो या काट भी लिया हो। शायद आपके भीतर का वह बच्चा अभी भी कुत्ते से भयभीत है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि अब आप बड़े हो गए हैं। आप एक छोटे कुत्ते को सड़क पर देखते हैं, किंतु आपके भीतर का नन्हा बच्चा पूरी तरह भयभीत होकर प्रतिक्रिया करता है और कहता है, ''कुत्ता!! यह मुझे काट न ले!'' तभी आपके भीतर बैठे हुए वयस्क के लिए यह कहने का एक अच्छा मौका होता है, ''ठीक है, ठीक है। अब मैं बड़ा हो चुका हूँ । अब मैं तुम्हारा खयाल रखूँगा। मैं कुत्ते से तुम्हें नुकसान नहीं होने दूँगा। अब तुम्हें डरने की जरूरत नहीं है।'' इस तरह से आप अपने बच्चे का पालन-पोषण कीजिए।

अतीत के दर्द का उपचार

मैंने पाया है कि अतीत के दु:ख-दर्द का उपचार करने में भीतर के बच्चे से संबंध स्थापित करना सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण होता है। हम अपने भीतर के आंतरिक बच्चे की भावनाओं के संपर्क में नहीं रहते। यदि आपका बचपना भय और संघर्ष से परिपूर्ण रहा है और मानसिक रूप से अब आप स्वयं को कष्ट दे रहे हैं तो आप इसी तरह अपने भीतर के बच्चे से बरताव करते रहेंगे। किंतु अंदर का बच्चा किसी और जगह नहीं जा सकता। आपको ही अपने पालक की सीमा से परे जाना होगा। आपको अपने अंदर खोए बच्चे से संपर्क स्थापित करना पड़ेगा। उसे मालूम होना चाहिए कि आप उसकी देखभाल करते हैं।

क्षण भर रुककर अपने बच्चे को बताइए कि आप उसका खयाल रखते हैं, ''मुझे तुम्हारा खयाल है। मैं तुमसे सचमुच प्रेम करती हूँ।'' शायद यही बात आप अपने बड़े व्यक्ति अर्थात् वयस्क से करते रहे हैं। तो अब नन्हे बच्चे से बात कीजिए। ऐसी कल्पना कीजिए कि आप उसका हाथ पकड़कर कुछ दिनों के लिए कहीं ले जा रहे हैं और देखिए कि कितनी खुशी का अनुभव आपको होता है।

आपको स्वयं के उस भाग से वार्त्तालाप करने की आवश्यकता है। आप किन संदेशों को सुनना चाहते हैं? चुपचाप बैठ जाइए, आँखें बंद कर लीजिए और अपने बच्चे से बात कीजिए।

इस बात पर अड़े रहिए, ''मैं तुमसे बात करना चाहता हूँ। मैं तुम्हें देखना चाहता हूँ। मैं तुम्हें प्रेम करना चाहता हूँ।'' अंतत: आपका संबंध जुड़ जाएगा। आप बच्चे को स्वयं के भीतर देख सकते हैं। आप उसे महसूस कर सकते हैं। आप उसकी बातें सुन सकते हैं।

आप सबसे पहले क्षमा माँगते हुए अपने बच्चे से बात शुरू कर सकते हैं। कहिए कि इतने वर्षों से उससे बात न कर पाने का आपको गहरा दु:ख है। आप उससे कहिए कि आपको इस बात का बहुत खेद है कि आप उसे लगातार डाँट पिलाते रहे। बच्चे को यह भी बताइए कि उससे अलग रहकर जितना समय आपने बिताया, अब आप उसकी भरपाई करना चाहते हैं। उससे जानने की कोशिश कीजिए कि आप उसे किस तरह खुश कर सकते हैं। उससे पूछिए कि उसे किस बात से डर लगता है। उससे पूछिए कि आप उसकी मदद कैसे कर सकते हैं और यह भी पूछिए कि वह आपसे चाहता क्या है।

शुरुआत इन प्रश्नों से पूछिए, आपको जवाब मिल जाएगा—''तुम्हें खुश रखने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ? आज

तुम्हें क्या पसंद है? '' उदाहरण के लिए, आप अपने बच्चे से कह सकते हैं, ''मैं तो चहलकदमी करना चाहता हूँ, तुम क्या करना चाहते हो? वह उत्तर दे सकता/सकती है, मुझे समुद्र-तट जाना है।'' वार्त्तालाप शुरू हो जाएगा। यदि स्वयं को इस नन्हे व्यक्ति से जोड़ने के लिए प्रतिदिन हम कुछ ही क्षण व्यतीत करते हैं तो जीवन काफी बेहतर हो जाएगा।

अपने अंदर के बच्चे से संवाद

आपमें से कई पहले ही अपने अंदर के बच्चे के साथ प्रक्रियारत हो सकते हैं। इस विषय पर कई पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं। कई कार्यशालाएँ और व्याख्यान इस विषय पर दिए जा चुके हैं। पुस्तक के अंत में आगे की पढ़ाई करने के लिए मैंने कुछ पुस्तकों की सूची संलग्न की है।

जॉन पोलार्ड-IIIकृत 'सेल्फ पैरेंटिंग' एक उत्कृष्ट पुस्तक है, जिसमें आश्चर्यजनक अभ्यास व क्रियाकलाप दिए गए हैं और जिन्हें आप अपने भीतर के बच्चे के साथ कर सकते हैं। यदि अपने भीतर के बच्चे के साथ कार्य करने की दिशा में आप गंभीर हैं तो इस पुस्तक को पढ़ने की सलाह मैं आपको जरूर दूँगी।

जैसा कि मैंने पहले आपको बताया, इस क्षेत्र में बहुत सहायता उपलब्ध है। आप अकेले और असहाय तो कतई नहीं हैं। लेकिन आपको पहुँचने और मदद माँगने की जरूरत है, ताकि आपको सहायता मिल सके।

मेरा एक और सुझाव है कि आप अपने बचपन की एक तसवीर ले लीजिए। अपनी उस तसवीर की ओर निहारिए। क्या आपको कष्ट-पीड़ित नन्हा बच्चा नजर आता है? क्या आपको यह खुश बच्चा नजर आता है? आपको जो भी नजर आए, उससे संपर्क साधिए तथा उसे और बेहतर बनाने का प्रयास कीजिए। अपने किशोर वय की कुछ तसवीरें लीजिए और प्रत्येक तसवीर के बच्चे से बात कीजिए।

दर्पण में अपने बच्चे से बात करना काफी मददगार होता है। यदि बचपन में आपका कोई उपनाम था तो उस उपनाम का प्रयोग कीजिए।

एक अन्य अभ्यास है लिखकर स्वयं से वार्त्तालाप करना। इससे बहुत सी सूचनाएँ उभरेंगी। दो अलग-अलग रंगों की स्याहीवाले पेनों या फेल्ट मार्कर का इस्तेमाल कीजिए। अपने भोजन करनेवाले हाथ में एक रंग की स्याहीवाला पेन रखिए, एक प्रश्न लिखिए। दूसरे रंगवाला पेन अपने दूसरे हाथ में लीजिए और अपने बच्चे को उस प्रश्न का उत्तर लिखने दीजिए। यह बड़ी लुभावनी प्रक्रिया है। जब आप प्रश्न लिख रहे होते हैं तो वयस्क सोचता है कि उसे उत्तर मालूम है। किंतु जब आप उलटे हाथ से पेन थामते हैं तो जो संभाव्य होता है, उससे हटकर ही उत्तर आता है।

आप चित्रकारी भी कर सकते हैं। बचपन में आपमें से बहुत लोगों को शायद चित्रकारी और चित्रों में रंग भरना पसंद रहा हो। आप तब तक उसमें रमे रहते रहे होंगे, जब तक आपको अपने हाथों से रंगों को साफ कर चित्रकारी बंद करने के लिए न कहा जाता रहा होगा। तो फिर से चित्रकारी शुरू कीजिए। चित्रकारी करने के लिए अपने उलटे हाथ का प्रयोग करते हुए हाल की एक घटना को चित्रित कीजिए। देखिए कि आपको कैसा महसूस होता है। अपने भीतर के बच्चे से प्रश्न पूछिए और उसे उलटे हाथ से चित्रकारी करने दीजिए और देखिए कि वह क्या दिखलाता है।

यदि आप दूसरों के साथ छोटे-छोटे और कोर ग्रुपों या सपोर्ट गुरपों में शामिल होते हैं तो साथ मिलकर आप इन बातों पर चित्रकारी कर सकते हैं। फिर आप अपनी चित्रकारी के पास बैठकर बनाए गए चित्रों के विषय में चर्चा कर यह जान सकते हैं कि उनका तात्पर्य क्या है। और जो जानकारी आपको मिलेगी, वह आश्चर्यजनक ढंग से अंतर्ज्ञान से पूर्ण होगी।

अपने नन्हे बच्चे के साथ खेलिए। वही काम कीजिए, जो आपके बच्चे को पसंद है। जब आप छोटे थे तो क्या करना पसंद करते थे। इसलिए आराम से मौज-मस्ती कीजिए। छोटी उम्र में आप जो भी हरकतें किया करते थे, वह कीजिए जैसे पत्तियों के ढेर में कूदना, मेमने के पीछे भागना। पिछली बार आपने ऐसा कब किया था। अपने बच्चे को खेलते हुए देखिए। इससे उन खेलों की याददाश्त ताजा हो जाएगी, जिन्हें आप बचपन में खेलते थे।

यदि आप अपने जीवन में ज्यादा मौज-मस्ती करना चाहते हैं तो अपने भीतर के बच्चे से संपर्क साधकर स्वाभाविक

खुशी का लुत्फ लीजिए। मेरा दावा है कि आप अपने जीवन में ज्यादा-से-ज्यादा लुत्फ उठाने लग जाएँगे।

क्या बचपन में आपको पसंद किया जाता था? आपका जन्म होने पर क्या आपके माता-पिता सचमुच खुश थे? क्या उन्हें आपके बेटा या बेटी होने पर सचमुच खुशी थी या उन्हें आपके विपरीत लिंगी होने की चाहत थी? क्या आपके पैदा होने से खुशियों भरा समारोह आयोजित किया गया था? प्रत्युत्तर चाहे जो भी हो, अब आप अपने बच्चे का स्वागत कीजिए। समारोह आयोजित कीजिए। जो अच्छी लगनेवाली बातें आप अपने घर आनेवाले नए मेहमान से करते, उन सभी बातों को इस भीतर के बच्चे से कीजिए।

बचपन में आप अपने माता-पिता से जो बातें करना चाहते हैं, वह कीजिए। ऐसी कौन सी बात है, जिसे आप उनसे सुनना चाहते थे और उन्होंने नहीं की। तो ठीक वही बातें अपने बच्चे को बतलाइए। महीने भर प्रतिदिन आप उन बातों को अपने इस बच्चे को स्वयं को दर्पण में निहारते हुए बताते रहिए। फिर देखिए, क्या होता है।

यदि आपके बचपन के दौरान माता-पिता शराबी या गाली-गलौज करनेवाले थे तो आप उन्हें संभ्रांत और शिष्ट मानकर ध्यान कर सकते हैं। आपका बच्चा जो चाहता है, उसे दीजिए। वह शायद काफी समय से इन बातों से रहित रहा है। उस बच्चे के साथ आप कैसा जीवन चाहते हैं, उसकी कल्पना कीजिए। जब बच्चा सुरक्षित और खुश महसूस करेगा तो वह आपका भरोसा कर सकता है। उससे पूछिए, ''मैं ऐसा क्या करूँ, जिससे तुम मेरा विश्वास कर सको? '' यहाँ भी आपको जो उत्तर मिलेगा, उससे आप विस्मित रह जाएँगे।

यदि आपके माता-पिता आपके प्रति प्रेम नहीं रखते थे तो ऐसी कोई तसवीर तलाशिए, जो एक प्रेम करनेवाले पिता व माँ जैसी नजर आए। उन प्रेम करनेवाले माता-पिता की तसवीर अपने बतौर बच्चे की तसवीर के आसपास रखिए। कुछ नई छवियाँ निर्मित कीजिए। यदि जरूरत पड़े तो अपने बचपन के विषय में पुन: लिखिए।

जब आप छोटे थे, तब की मान्यताएँ अभी भी आपके बच्चे के भीतर हैं। यदि आपके माता-पिता के विचार अड़ियल थे और आप स्वयं के प्रति बहुत कठोर हैं तो आपके भीतर का बच्चा भी शायद उन्हीं माता-पिता के नियमों का पालन कर रहा है। यदि आप लगातार अपनी गलतियों के लिए स्वयं को जिम्मेदार मानते हैं, तो आपके बच्चे के लिए सुबह जागना काफी डरावना होता है। वह सोचता है, 'आज किस बात पर वह मुझसे नाराज होगा/होगी? '

अतीत में जो बरताव हमारे माता-पिता ने हमारे साथ किया था, वह उनकी चेतना के स्तर की बात थी। अब हम माता-पिता हैं। हम अपनी चेतना के स्तर का प्रयोग कर रहे हैं। यदि अब भी आप अपने नन्हे बच्चे की देखभाल को उपेक्षित कर रहे हैं तो आप अपने रोष में अटके हुए हैं। इसका तात्पर्य है कि अब भी आपको कोई क्षमा कर सकता है। तो ऐसा क्या है, जिसके लिए आपने स्वयं को क्षमा नहीं किया है? आपको किस चीज को छोड़ने की जरूरत है? तो यह चाहे कुछ भी हो, इसे स्वयं से हटा दीजिए। यदि हम बच्चे की प्रशंसा और देखभाल नहीं कर पा रहे हैं तो हमारे पालक इसके लिए दोषी नहीं हैं। उस समय-काल में जो उन्हें उचित लगा, वे कर रहे थे। किंतु अब के क्षणों में हम जानते हैं कि अपने भीतर के बच्चे के पोषण के लिए हम क्या कर सकते हैं।

जिन्होंने घर में पालतू कुत्ते रखे हों, वे जानते हैं कि घर आने पर वह दरवाजे के पास उनका उछल-उछलकर स्वागत करता है। उसे कोई मतलब नहीं कि आपने क्या पहन रखा है। उसे इस बात की परवाह नहीं है कि आपकी उम्र क्या है या आपकी झुर्रियाँ निकल आई हैं। उसे इस बात से कोई मतलब नहीं है कि आज आपने कितना पैसा कमाया है। वह केवल इतना जानता है कि आप वहाँ मौजूद हैं। वह आपसे शर्तहीन प्रेम करता है। वैसा ही प्रेम आप स्वयं से कीजिए। इस बात से रोमांचित हो उठिए कि आप जीवित हैं और आप यहाँ मौजूद हैं। आप स्वयं वह व्यक्ति हैं, जिसके साथ आप जीवन भर रहेंगे। जब तक आप अपने भीतर के बच्चे से प्रेम नहीं करेंगे, तब तक आप किसी से प्रेम नहीं कर सकते। स्वयं को नि:शर्त व खुले मन से स्वीकार कीजिए।

मैं पाती हूँ कि अपने बच्चे को सुरक्षित महसूस कराने के लिए ध्यान करना बहुत अच्छा होता है। चूँकि मैं एक ऐसी बच्ची थी, जो अपने खून के रिश्ते से जुड़े लोगों के द्वारा यौनाचार की शिकार हुई, इसलिए मैंने अपने भीतर की बच्ची

के लिए अच्छी छवियों का आविष्कार किया। सबसे पहले उसकी एक परियोंवाली गॉडमदर थी, जो 'द विजार्ड ऑफ ओज' की बिली बर्के जैसी नजर आती थी, क्योंकि सचमुच यही उसे भाती है। मैं जानती हूँ कि जब मैं उसके साथ नहीं होती हूँ तो वह अपनी परियोंवाली गॉडमदर के साथ होती है और हमेशा सुरक्षित रहती है। वह एक ऊँचे स्थान पर स्थित महल में रहती है, जहाँ एक संतरी और दो भारी-भरकम कुत्ते तैनात हैं। उसे मालूम है कि अब उसे कोई दु:खी नहीं करेगा। जब मैं उसे पूरी तरह सुरक्षित महसूस कर पाती हूँ तो वयस्क के रूप में मैं उसके दर्द भरे अनुभवों से छुटकारा दिला सकती हूँ।

हाल ही में मैं स्वयं के केंद्र से अलग हो गई थी और लगभग दो घंटे तक रोती रही। मैंने महसूस किया कि मेरे भीतर की नन्ही बच्ची ने अचानक बहुत ही दु:खी और असुरक्षित महसूस किया। मुझे उसे बताना पड़ा कि वह बुरी या गलत नहीं थी। जो हुआ था, उस बात पर वह प्रतिक्रिया व्यक्त कर रही थी। इसलिए जितनी जल्दी हो सका, मैंने उद्गार प्रकट कर ध्यान किया, क्योंकि मुझे मालूम था कि एक बहुत बड़ी शक्ति का मुझे समर्थन व प्रेम हासिल होगा। इसके बाद उस नन्ही बच्ची ने कभी भी भयभीत व अकेला महसूस नहीं किया।

मैं टेडी बियर्स पर भी काफी यकीन करती हूँ। जब आप बहुत छोटे थे तो प्राय: टेडी बियर ही आपका पहला मित्र हुआ करता था। वह आपका इतना विश्वासपात्र होता था, जिसे आप अपने सभी दु:ख-दर्द व रहस्य बतला सकते थे। आप अब टेडी बियर को उसके क्लोजेट से बाहर निकाल लीजिए और एक बार फिर उसे अपने भीतर के बच्चे को सौंप दीजिए।

यदि अस्पतालों के सभी बिस्तरों में टेडी बियर की व्यवस्था कर दी जाए तो बड़ा सकारात्मक प्रभाव परिलक्षित होगा, क्योंकि जब आधी रात को हमारे भीतर का नन्हा बच्चा अकेला और भयभीत महसूस करता है तो टेडी बियर से लिपट सकता है।

आपके विभिन्न भाग

रिश्ते-नाते अच्छे होते हैं। शादियाँ अच्छी होती हैं, लेकिन वास्तविकता यही है कि वे सब अस्थायी होते हैं; किंतु आपसे स्वयं का संबंध चिरकालीन होता है। यह निरंतर चलता रहता है। अपने भीतर के परिवार—बच्चा, पालक और वयस्क से प्रेम कीजिए।

याद रखें कि आपके अंदर एक किशोर भी है। उस किशोर वय का स्वागत कीजिए। उस किशोर के साथ भी वही प्रक्रिया या व्यवहार अपनाइए, जो बच्चे के साथ अपनाते हैं। किशोरावस्था में आप किन कठिनाइयों के दौर से गुजरे? आप अपने किशोर से भी वही प्रश्न कीजिए, जो आप अपने बच्चे से करते हैं। किशोर को यौवन काल की शुरुआत की भय-युक्त घटनाओं और डरावने क्षणों के दौर से उसे निकालिए। इस दौर को ठीक कीजिए। बच्चे की तरह किशोर से भी प्रेम कीजिए।

हम एक-दूसरे के प्रति प्रेम और स्वीकृति तभी दे सकते हैं, जब अपने भीतर के खोए हुए बच्चे को प्रेम और स्वीकृति देते हैं। आपके भीतर के खोए बच्चे की उम्र क्या है? तीन, चार, पाँच? सामान्यतया बच्चा पाँच साल से कम उम्र का होता है, क्योंकि तभी आगे उसके जीवन के रहने की जरूरत नहीं रह जाती है।

अपने बच्चे का हाथ थामकर उससे प्रेम कीजिए। अपने स्वयं व बच्चे के लिए अच्छा जीवन निर्मित कीजिए। स्वयं से कहिए—''मैं अपने बच्चे को प्रेम करना सीखना चाहता हूँ। मैं इच्छुक हूँ।'' ब्रह्मांड इसका जवाब आपको देगा। आपको स्वयं तथा बच्चे के उपचार का तरीका ज्ञात हो जाएगा। यदि हम उपचार चाहते हैं तो हमें अपनी भावनाओं को महसूस करने के लिए इच्छुक होना चाहिए और भावनाओं के दूसरे पक्ष को महसूस करने का इच्छुक होना चाहिए। याद रखिए कि हमारी उच्चतर शक्ति हमारे प्रयास में मदद करने के लिए सदा तैयार है।

आपका प्रारंभिक बचपन चाहे जैसा भी रहा हो, बहुत अच्छा या बुरा, अब केवल आप ही अपने जीवन के प्रभार में

हैं। आप अपने माता-पिता या प्रारंभिक वातावरण को दोष देकर अपना समय बिता सकते हैं। लेकिन ऐसा करने से आप शिकार की भाँति उसी में फँसे रह जाते हैं। इससे आप स्वयं के लिए जो अच्छा चाहते हैं, वह कभी हासिल नहीं हो पाता।

मैं जानती हूँ, प्रेम हर व्यथा व कष्ट को मिटा देता है। प्रेम गहनतम और सर्वाधिक दर्दनाक यादें भी मिटा देता है, क्योंकि प्रेम किसी और चीज की अपेक्षा अधिक गहराई में प्रवेश कर जाता है। यदि आप में अतीत की मानसिक छवियाँ काफी मजबूत हैं और आप दूसरों को दोष देते रहते हैं तो आप इसी में फँसकर रह जाते हैं। आप दु:ख-दर्द का जीवन चाहते हैं या सुख और खुशहाली का? पसंद और शक्ति आपके भीतर ही मौजूद है। अपनी आँखों में झाँकिए और स्वयं से तथा अपने भीतर के बच्चे से प्यार कीजिए।

❑

10.

बड़ा होना और बूढ़ा होना

स्वयं के प्रति आप जितने समझदार हैं अपने अभिभावकों (माता-पिता) के प्रति भी उतने ही समझदार बनिए।

अपने अभिभावकों से संवाद कीजिए

जब मैं बड़ी हो रही थी तो मेरी तरुणावस्था सर्वाधिक कठिन रही। मेरे मन में कई प्रश्न उठते थे; लेकिन मैं उनकी बातें नहीं सुनना चाहती थी, जो मेरे प्रश्नों का उत्तर रखने का दावा करते थे, विशेषकर वयस्क लोग। मैं सब कुछ स्वयं से ही सीख लेना चाहती थी, जिसकी वजह थी कि मैं बड़ों द्वारा दी जा रही सूचनाओं पर यकीन नहीं करती थी।

खासतौर पर अपने माता-पिता के प्रति मुझमें शत्रुभाव था, क्योंकि मैं दुर्व्यवहार की शिकार बच्ची थी। मेरे सौतेले पिता जिस तरह का दुर्व्यवहार करते थे, और मेरी माँ जिस तरह उनके दुर्व्यवहार को अनदेखा कर देती थी, उसे मैं कभी समझ नहीं पाई। मैं स्वयं को धोखे की शिकार और उलझनग्रस्त महसूस करती थी। और मुझे यकीन था कि मेरा परिवार, खासकर सामान्य अर्थ में, दुनियावाले मेरे खिलाफ थे।

औरों, खासकर युवाओं, को परामर्श देने में कई वर्षों के अपने अनुभवों के दौरान मैंने पाया है कि माता-पिता को लेकर कई लोगों की भावनाएँ वैसी ही थीं, जैसी मेरी अपनी। किशोर वय के लोगों द्वारा मेरे सामने प्रयोग किए गए शब्दों में कुछ इस तरह हैं, जिनसे वे अपनी भावनाएँ व्यक्त करते है—फँसा हुआ, निर्णीत, देखा हुआ या न समझा गया।

बेशक, किसी खास स्थिति में साथ देनेवाले माता-पिता होना बहुत बड़ी बात है, किंतु अधिकतर मामलों में ऐसा संभव नहीं होता। हालाँकि हमारे माता-पिता अन्य सभी की तरह मनुष्य ही होते हैं, फिर भी हम सदा यही महसूस करते हैं कि वे हमारे प्रति अनुचित या गलत हैं और हम जिस हालात से गुजर रहे हैं, उसके प्रति उनमें कोई समझ नहीं है।

एक युवक, जो मुझसे परामर्श के लिए मिला, उसकी उसके पिता से काफी अनबन थी। उसे यही महसूस होता था कि दोनों में कोई भी बात सामान्य नहीं थी। और जब भी उसके पिता उससे बात करते तो उसके लिए नकारात्मक या नीचा दिखानेवाली बातें ही करते थे। मैंने उस युवक से पूछा कि उसे उसके पिता द्वारा उसके दादाजी के प्रति किए जानेवाले व्यवहार की जानकारी है, तो उसने जवाब में 'नहीं' कहा, क्योंकि उसके दादाजी उसके जन्म के पहले ही इस दुनिया को अलविदा कह चुके थे।

मैंने उसे उसके पिता के बचपन के विषय में जानकारी लेने और उस समय का उन पर पड़नेवाले प्रभाव के बारे में पूछा। शुरू में तो युवक हिचकिचाया, क्योंकि उसका अपने पिता से बात करना सहज नहीं था; किंतु बाद में वह साहस करके इसके लिए तैयार हो गया।

अगली बार जब मैं उससे मिली तो वह युवक अच्छे मूड में नजर आया। उसने खुशी से बतलाया, ''मुझे एहसास नहीं था कि मेरे पिता का बपचन कैसा था।'' जाहिर तौर पर उसके दादा की जिद थी कि उसके सभी बच्चे उसे 'सर' कहकर पुकारें और वे उस स्तर से रहे कि वे दिखाई तो पड़ें, लेकिन उनकी आवाज सुनाई न दे। यदि वे किसी बात के जवाब में एक भी विपरीत शब्द कहने की हिम्मत करते तो उनकी बुरी तरह पिटाई होती। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि अब वह अपने बेटे के प्रति कठोर था।

जब हम बड़े हो रहे होते हैं तो हममें से कई अपने बच्चों से वैसा व्यवहार करने की नहीं सोचते, जैसा हमारे साथ किया गया था। किंतु हम अपने आस-पास की दुनिया से देर-सबेर सीखते हैं। हम अपने माता-पिता की तरह लगने और वैसा ही बरताव करने लगते हैं।

इस युवक के मामले में उसके पिता उससे वैसे ही गाली-गलौज करते थे, जैसा उसके दादाजी उसके पिताजी के लिए

किया करते थे। उसका इरादा ऐसा करने का नहीं रहा होगा। वह तो अपने स्वयं के पालन-पोषण के माध्यम से जुड़ी बातों को दोहराता रहा होगा।

किंतु यह युवक अपने पिता के बारे में कुछ और जानकारियाँ हासिल कर चुका था और परिणामस्वरूप वे ज्यादा खुलकर बातें कर सकते थे। हालाँकि उनके वार्त्तालाप को एक आदर्श स्तर पर पहुँचने के लिए दो तरफ से कुछ प्रयास व सब्र की जरूरत थी, फिर भी, वे दोनों अब एक नई दिशा में बढ़ रहे थे।

मेरा पूरी तरह यह मानना है कि हमारे लिए यह काफी महत्त्वपूर्ण है कि हम अपने माता-पिता के बचपन के बारे में जानें। यदि आप उनसे पूछ सकते हैं, ''जब आप बड़े हो रहे थे तो किस तरह की परिस्थितियाँ थीं? आपके परिवार का वातावरण कैसा था? आपके माता-पिता आपको दंड कैसे देते थे? उन दिनों किस तरह का दबाव आप पर था? जिन लोगों से आप मिलते थे, क्या आपके माता-पिता उन्हें पसंद करते थे? जब आप बड़े हो रहे थे, तब क्या आप कोई काम करते थे? ''

अपने माता-पिता के बारे में ज्यादा जानकर हम उन प्रसंगों को जान सकते हैं, जिन्होंने उन्हें गढ़ा है। इससे हमें उनके हमारे प्रति किए जानेवाले बरतावों का भी पता लग जाएगा। जैसे-जैसे हम अपने माता-पिता के साथ उनकी पहले की वास्तविकताओं के साथ जुड़ना सीखते हैं, हम उन्हें एक नए प्रकाश में ज्यादा प्रेमपूर्ण रूप में पा सकते हैं। आप एक ज्यादा प्रेमपूर्ण तथा एक-दूसरे से आदान-प्रदानवाले संबंध का द्वार खोल सकते हैं, जिससे पारस्परिक आदर व विश्वास होता है।

यदि आपको अपने माता-पिता से बात करने में भी कठिनाई होती है तो पहले अपने मन में ही या दर्पण के सामने अपने प्रतिबिंब देखकर शुरुआत करें। स्वयं को उन्हें यह बताते हुए कल्पना कीजिए, ''मैं किसी विषय पर आपसे बात करना चाहता हूँ।'' इस प्रक्रिया से कई दिनों तक जुड़े रहिए। इससे आपको यह तय करने में मदद मिलेगी कि आप क्या कहना चाहते हैं और उसे कैसे कहें?

या ध्यान करते हुए अपने मन में ही अपने माता-पिता दोनों से बात कीजिए और अपनी पुरानी बातों को निबटा लीजिए। उन्हें माफ करने के साथ-साथ स्वयं को भी माफ कर दीजिए। उन्हें बताइए कि आप उनसे प्रेम करते हैं। फिर उसी बात को उन्हें स्वयं से बताने की तैयारी कीजिए।

मेरे एक ग्रुप में एक युवक ने मुझे बताया कि उसमें बहुत गुस्सा था और वह किसी का यकीन नहीं करता था। अपने संबंधों के दायरे में भी इस अविश्वास के भाव का प्रयोग वह लगातार करता रहता था। जब हम समस्या की तह तक पहुँचे तो उसने हमें बताया कि जैसा वह अपने पिता को अपने प्रति होना चाहता था, वैसा उनके न हो पाने के कारण वह उनसे काफी नाराज था।

जब हम आध्यात्मिक राह पर चलते हैं तो दूसरे व्यक्ति को बदलना हम पर निर्भर नहीं रहता। सबसे पहले हमें अपने भीतर के गुबारों को निकालने की जरूरत होती है, जिन्हें हमने अपने माता-पिता के खिलाफ मन में भरकर रखा हुआ है। तत्पश्चात् उन्हें हमारी प्रत्याशाओं के अनुरूप न आ पाने के कारण हमें उन्हें माफ करने की जरूरत है। हम चाहते हैं कि सभी हमारी तरह हों, हमारी तरह सोचें, हमारी तरह पहनें और जो हम करते हैं, वही करें। किंतु जैसा कि हम जानते हैं, हम सभी बहुत अलग हैं।

हमें स्वयं को अपने जैसा होने का आयाम पाने के लिए दूसरों को भी यह आयाम देना होगा। अपने माता-पिता पर अपनी इच्छानुसार बनाने के लिए दबाव डालकर हम अपने प्रेम के प्रवाह को रोक देते हैं। हम अपने माता-पिता को उसी तरह परखने लगते हैं, जैसे वे हमें परखते हैं। यदि हम अपने माता-पिता से अपनी भावनाओं को बाँटना चाहते हैं तो हमें उनके प्रति सभी पूर्व धारणाओं से निजात पाना होगा।

आप में से कई बड़े होने के दौरान अपने माता-पिता से शक्ति-संघर्ष का खेल खेलने लगते हैं। माता-पिता कई तरह से इसके विपरीत रवैया अपनाते हैं। इसलिए यदि आप यह खेल खेलना बंद करना चाहते हैं तो आपको इसमें स्वयं को

भाग लेने से रोकना होगा। यह समय आपके बड़े होकर तय करने का है कि आप क्या चाहते हैं। आप अपने माता-पिता को उनका प्रथम नाम लेकर पुकारना शुरू कर सकते हैं। 40 वर्ष की उम्र में उन्हें 'मम्मी-पापा' पुकारने से आप छोटे से बच्चे की भूमिका में ही सिमटे रहते हैं। पालक और बच्चे होने के बदले दो वयस्क होना शुरू कीजिए।

दूसरा सुझाव है कि जैसा संबंध आप अपने माता-पिता के साथ रखना चाहते हैं, उसे एक पेपर पर लिखिए। इन शब्दों की घोषणाएँ स्वयं से करना शुरू कीजिए। कुछ देर के बाद इसी को आप उन्हें आमने-सामने बता सकते हैं। यदि वे अभी भी आपका विरोध कर रहे हैं तो इसका मतलब है कि आप जो उनके बारे में महसूस कर रहे हैं, उस बात को उन्हें नहीं बता पा रहे हैं। जैसा जीवन आप चाहते हैं, उसे पाने का अधिकार है। यह आसान नहीं हो सकता, मैं जानती हूँ। पहले तय कीजिए कि वह क्या है, जो आप चाहते हैं और फिर अपने माता-पिता को उसे बतला दीजिए। उन्हें गलत मत ठहराइए। उनसे पूछिए, ''हम इसे कैसे कर सकते हैं? ''

याद रखें, समझ से क्षमा और क्षमा से प्रेम उपजता है। जब हम उस सीमा तक आगे बढ़ते हैं, जहाँ हम अपने माता-पिता को क्षमा कर सकते और उनसे प्रेम कर सकते हैं तो इसी राह पर हम अपने जीवन में सभी से प्रेम पा रहे होंगे।

किशोरावस्था आत्म-सम्मान चाहती है

किशोर वय लोगों में मृत्यु की बढ़ती दर से मैं हैरान हूँ। ऐसा लगता है कि ज्यादा-से-ज्यादा युवा जीवन की जिम्मेदारियों से परेशानी महसूस कर चुनौतियों का हौसले से सामना करने के बदले हार मान लेते हैं। इससे जुड़ी ज्यादातर समस्याएँ इस बात से जुड़ी होती हैं—जिस तरह हम इन युवाओं से जीवन की स्थितियों के प्रत्युत्तर की अपेक्षा करते हैं, क्या हम उनसे वैसा ही करने की अपेक्षा नहीं करते जैसा स्वयं करते हैं। 10 से 15 वर्ष की उम्र का समय बहुत ही जटिल हो सकता है। इस आयु वर्ग में बच्चों की प्रकृति ऐसी ही बात का अनुगमन करने की होती है, जो उनके बराबरी के लोग स्वीकार करते हैं। अपनी स्वीकृति की चाह में वे प्राय: इस डर से अपनी सही भावनाओं को दबा लेते हैं जिसके लिए वे हैं, उस अर्थ में उन्हें स्वीकृति व प्रेम नहीं मिल पाएगा।

जब मैं 15 साल की थी, तब मुझे अपने शारीरिक शोषण के चलते स्कूल व घर दोनों अपनी मरजी से छोड़ना पड़ा। जरा सोचिए कि आज के बच्चे के लिए नशा, शारीरिक शोषण, यौन संक्रमित बीमारियों, बड़ों के दबाव, पारिवारिक समस्याओं और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर परमाणु युद्ध, वातावरण की उठा-पटक, अपराध इत्यादि से जूझना कितना भयावह होगा।

बतौर पालक आप अपने किशोर वय के लोगों से सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाववाले बड़ों के दबाव पर चर्चा कर सकते हैं।

बड़ों का दबाव हमारे जन्म से लेकर मृत्यु-पर्यंत हमसे जुड़ा रहता है। हमें इससे निबटना और इसे अपने ऊपर हावी न होने देना सीखना होगा।

इसी तरह हमारे द्वारा इस विषय पर जानकारी लेना भी जरूरी है कि हमारे बच्चे झेंपू, नटखट, उदास, पढ़ने में कमजोर, विध्वंसकारी इत्यादि क्यों हैं? बच्चे घर-परिवार की सोच, भावनात्मक ढाँचे से काफी प्रभावित होते हैं और उसी के अनुरूप उनकी सोच निर्मित होती है। उसी के आधार पर ही वे अपने निर्णय तथा अपनी पसंद-नापसंद रखते हैं।

यदि घर का वातावरण प्रेम व विश्वास करने के अनुरूप सुचालक नहीं है, तो बच्चा कहीं और से प्रेम, विश्वास व सहृदयता खोजेगा। कई गिरोह ऐसी जगह के रूप में होते हैं, जहाँ बच्चे सुरक्षित महसूस करते हैं। वे वहाँ पारिवारिक लगाव निर्मित कर लेते हैं, भले ही वह कितना ही निष्फलकारी क्यों न हो।

मैं इस बात पर यकीन करती हूँ कि बहुत सी परेशानियाँ टल सकती हैं, यदि युवक अपनी मरजी से कोई कदम उठाने से पहले स्वयं से यह प्रश्न पूछे, ''क्या इससे मुझे स्वयं में बेहतर महसूस होगा? '' हम हर स्थिति में अपने किशोरों की पसंद तय करने में मदद कर सकते हैं। पसंद और जिम्मेदारी से उनके हाथों में शक्ति आ जाती है। इससे वे व्यवस्था के

शिकार महसूस किए बिना कुछ करने लायक बनते हैं।

यदि हम बच्चों को यह सिखा सकें कि वे शिकार नहीं हैं और अपने जीवन की जिम्मेदारी लेकर उनके अनुभवों को बदलना संभव है तो हमें कई बड़ी शुरुआत नजर आएँगी।

बच्चों से, विशेषकर उनकी युवावस्था के दौरान, विचार-विमर्श करना काफी महत्त्वपूर्ण है। जब बच्चे अपनी पसंद-नापसंद के बारे में बात करने लगते हैं तो होता यह है कि बार-बार उन्हें कहा जाता है—ऐसा मत करो; ऐसा मत सोचो; मत, मत, मत।' अंतत: बच्चे बात करना बंद कर देते हैं और कभी-कभी घर छोड़कर चले जाते हैं। इसलिए अपने बच्चों से उनके विकास के दौरान खुलकर बातें कीजिए।

अपने बच्चों के अनोखेपन की प्रशंसा कीजिए। अपने किशोर वय संतानों को उनकी अपनी शैली से स्वयं की बातों को व्यक्त करने दीजिए, भले ही आपको यह विचित्र लगे। उन्हें गलत मत ठहराइए या उन्हें रुलाइए नहीं। ईश्वर जानता है, मैं अपने जीवन में अनेकानेक विचित्र दौरों से होकर गुजरी हूँ। आपको और आपके किशोर-किशोरियों को भी उस दौर से गुजरना होगा।

बच्चे हमारे कर्मों से सीखते हैं

बच्चों से हम जो करने के लिए कहते हैं, वे उसे कभी नहीं करते। वे वही करते हैं, जो हम करते हैं। हम ऐसा नहीं कह सकते, 'सिगरेट मत पियो' या 'शराब मत पियो' अथवा 'नशाखोरी मत करो', जब हम स्वयं ऐसा कर रहे हैं। जैसा जीवन हम अपने बच्चों के लिए चाहते हैं वैसा जीवन स्वयं जीकर हमें उनके सामने उदाहरण प्रस्तुत करना होगा। जब माता-पिता स्वयं को प्रेम करने की प्रक्रिया से गुजरने के इच्छुक हों तो परिवार के अंदर बड़ा आश्चर्यजनक मेल-जोल और समझ उत्पन्न होती है। बच्चे आत्मसम्मान के नए भाव के साथ प्रत्युत्तर देते हैं और अपने स्वयं के प्रति नया मूल्य व्यक्त करते हैं।

आत्मसम्मान की दिशा में आप अपने बच्चों के साथ मिलकर एक अभ्यास कर सकते हैं। आप जिन्हें हासिल करना चाहते हैं, उन लक्ष्यों की एक सूची तैयार कीजिए। अपने बच्चों से कहिए कि तीन महीने, छह महीने एवं दस सालों में वे स्वयं को जैसा और जहाँ देखना चाहते हैं, उसे कागज पर लिख लें। किस तरह का जीवन वे स्वयं के लिए चाहते हैं? उनसे उनके लक्ष्यों को लिखा लीजिए और यह भी संक्षेप में लिखने को कहिए कि वे अपने सपने को कैसे साकार कर सकते हैं।

आप अपनी सूचियों को अपने करीब रख सकते हैं, ताकि अपने लक्ष्यों को याद रख सकें। तीन महीने में अपनी-अपनी सूचियों का अध्ययन कीजिए। क्या लक्ष्य बदल गए हैं? यदि आपके बच्चे जिस मुकाम पर पहुँचना चाहते थे और वहाँ नहीं पहुँचे हैं तो उन्हें ग्लानि महसूस मत होने दीजिए। वे अपनी सूचियों को जब चाहे, दोहरा सकते हैं। बच्चों को सकारात्मक सोच रखने की दिशा में क्या महत्त्वपूर्ण किया जा सकता है।

अलगाव और तलाक

यदि परिवार में अलगाव या तलाक की स्थिति हो तो जरूरी है कि प्रत्येक पालक सहायक हो। बच्चे को यह बताना काफी तनावपूर्ण होता है कि दूसरा पालक (माता/पिता) अच्छा नहीं है।

बतौर पालक आपको प्रेम व गुस्से की स्थिति से गुजरते हुए स्वयं को प्रेम करना पड़ेगा। यदि आप काफी कष्ट और उठा-पटक के दौर से गुजर रहे हैं तो आपके उन्हीं भावों को बच्चे ग्रहण कर लेते हैं। अपने बच्चों को समझाइए कि आपकी बातों से उन्हें कुछ सरोकार नहीं है।

बच्चों को ऐसा मत सोचने दीजिए कि जो कुछ हुआ है, वह उनके कारण है। उन्हें एहसास दिलाइए कि आप उनसे प्यार करते हैं और सदा उनके साथ हैं।

मेरा सुझाव है कि आप प्रतिदिन अपने बच्चों के साथ दर्पण प्रक्रिया से गुजरिए। ऐसे उद्गार कीजिए, जो आपको आपके कठिनाई के दौर से आसानी से व बिना ज्यादा प्रयास के निकाल ले जाएँगे। अपने कष्टप्रद अनुभवों को प्रेम से स्वयं से अलग कीजिए और अपने से जुड़े लोगों के लिए खुशी का उद्गार कीजिए।

'द कैलिफोर्निया स्टेट टास्क फोर्स टू प्रमोट सेल्फ-एस्टीम एंड पर्सनल एंड सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी' नामक एक बहुत अच्छा ग्रुप है। इसकी स्थापना सन् 1987 में असेंबली सदस्य जॉन वास्कोनसेलस ने की थी। जैक कैनफील्ड और डॉ. इमेट मिलर सदस्य बनाए गए हैं। स्कूलों में आत्मसम्मान कार्यक्रमों को लाने के उनके प्रयासों के लिए शासकीय मदद दिलाने की दिशा में मैं अपनी शोध और अनुशंसा करती हूँ। दूसरे राज्य भी क्लास रूम में आत्मसम्मान पाठ्यक्रम को शामिल कर इसका अनुसरण कर रहे हैं।

मेरा मानना है कि हम अपने समाज में कुछ बड़े परिवर्तनों के कगार पर हैं, खासकर अपनी स्वयं की योग्यता को परखने में। विशेषकर शिक्षक यदि सही राह पर अपने आप ही योग्यता को परख लें तो वे हमारे बच्चों की बड़ी मदद कर सकते हैं। जिन आर्थिक व सामाजिक जवाबों का हम सामना करते हैं, बच्चे उन्हें प्रतिबिंबित करते हैं। आत्मसम्मान के सरोकार को ध्यान में रखकर किए जानेवाले किसी भी कार्य की परिधि में छात्रों, शिक्षकों, पालकों के साथ-साथ व्यवसायियों व संगठनों को भी शामिल किया जाना पड़ेगा।

से बड़े होना

हममें से कई बूढ़े होने और बूढ़े दिखने से डरते हैं। बूढ़े होने को हम बहुत भयावह और अनाकर्षक बना देते हैं। किंतु फिर भी, यह जीने की सामान्य और नैसर्गिक प्रक्रिया है। यदि हम अपने अंदर के बच्चे को स्वीकार नहीं कर सकते और हम जो थे या जो हम हैं, उसके प्रति यदि सहज नहीं हो सकते तो अगली अवस्था को हम कैसे स्वीकार कर सकते हैं।

यदि आप बूढ़े नहीं होंगे तो उसका विकल्प क्या है? आप दुनिया तो नहीं छोड़ देते। बतौर संस्कृति हमने जो स्वयं निर्मित कर रखा है, उसे मैं युवा पूजा (यूथ वर्शिप) कहती हूँ। किसी निश्चित उम्र तक हमारे द्वारा स्वयं को प्रेम करना अच्छी बात है; लेकिन जब हम बूढ़े होने लगते हैं, तब हम स्वयं को प्रेम क्यों नहीं कर सकते? अंततः हमें जीवन के हर पड़ाव से गुजरना है।

बहुत सी महिलाएँ जब बूढ़े होने का खयाल भी करती हैं तो उन्हें काफी चिंता और भय सताने लगता है। हिजड़ा समुदाय भी जवानी, नैन-नक्श और खूबसूरती के ढलने जैसे मुद्दों से सरोकार रखता है। बूढ़े होने का मतलब झुर्रियाँ, बाल पकना, खुरदुरी त्वचा हो सकता है। और हाँ, मैं बूढ़ी होना चाहती हूँ, यह तो इस दुनिया में अस्तित्ववान् होने का हिस्सा है। इस धरती पर हम हैं ही जीवन के हर हिस्से का अनुभव करने के लिए।

हमारे बीमार और बूढ़े न होने की चाह को मैं समझती हूँ, इसलिए आइए, इन दो बातों को भिन्न नजरिए से देखें। आइए, हम मरने की दिशा में स्वयं के बीमार न होने की कल्पना करें। व्यक्तिगत रूप से मैं ऐसा यकीन नहीं करती कि हमें बीमार होकर मरना है। बल्कि जब हमारा जाने का समय होगा, जिस काम के लिए हम यहाँ आए हैं, जब वह पूरा हो चुका होगा तो हम झपकी ले सकते हैं या रात को सोकर शांतिपूर्वक प्रस्थान कर सकते हैं। हमें मरणासन्न बीमार नहीं पड़ना है। हमें उपचार यंत्रों के साथ नहीं जुड़ना है। दुनिया से जाने के लिए हमें नर्सिंग रूम में लेटे नहीं रहना है। स्वस्थ रहने के तरीकों के लिए बहुत सी जानकारियाँ उपलब्ध हैं। उन्हें टालिए नहीं, बल्कि अभी से करना शुरू कर दीजिए। जब हम बूढ़े होते हैं तो बहुत अच्छा महसूस करना चाहते हैं। अतः हम लगातार नए अभियानों का अनुभव लेना चाहते हैं।

कुछ समय पहले मैंने कुछ पढ़ा, जिसने मुझे भ्रम में डाल दिया। वह सैन फ्रांसिस्को मेडिकल स्कूल के बारे में एक लेख था, जिसमें यह पाया गया था कि हमारे बूढ़े होने की शैली जीन्स (गुण सूत्रों) से निर्धारित नहीं होती, बल्कि उनके अनुसार, 'एजिंग सेट पॉइंट' से निर्धारित होती है। 'एजिंग सेट पॉइंट' एक जैविक घड़ी है, जो हमारे मन में अस्तित्ववान्

रहती है। यह मैकेनिज्म इस बात को मापता है कि हमारी उम्र कब और कैसे बढ़ती है। सेट पॉइंट या एजिंग क्लॉक बहुत हद तक एक अहम घटक से नियमित होती है, वह है उम्र बढ़ने के प्रति हमारा दृष्टिकोण।

उदाहरण के लिए, यदि आप मानते हैं कि 35 वर्ष की उम्र अधेड़ावस्था है तो इस विश्वास से आपके शरीर में जैविक परिवर्तन होते हैं, जो आपके 35 वर्ष पहुँचते ही बूढ़े होने की प्रक्रिया प्रारंभ कर देते हैं। है न बड़े मजे की बात! कभी-न-कभी, कहीं-न-कहीं हम यह निर्धारित कर लेते हैं कि हमारी अधेड़ावस्था क्या है और हमारी वृद्धावस्था क्या है। आप इस बूढ़े होने के बिंदु को कहाँ निर्धारित करते हैं। मैंने तो अपने मन में अपनी उम्र 96 वर्ष तय कर रखी है और मैं अभी भी सक्रिय हूँ, इसलिए मेरा स्वयं को स्वस्थ रखना काफी महत्त्वपूर्ण है।

याद रखिए, हम जो देते हैं, वही हम प्राप्त करते हैं। इस बात का खयाल रखिए कि बुजुर्गों के साथ हम कैसा बरताव करते हैं, क्योंकि जब आप बूढ़े होंगे आपके साथ भी वैसा ही व्यवहार होगा। यदि बूढ़े लोगों के प्रति आपने कुछ अवधारणाएँ बना रखी हैं तो आप ऐसे विचार निर्मित कर रहे हैं, जिसका प्रत्युत्तर आपका अद्‌र्धचेतन मन देगा। जीवन व स्वयं हमारे प्रति हमारी मान्यताएँ, हमारे विचार और हमारी अवधारणाएँ हमारे लिए सदा सत्य सिद्‌ध होती हैं।

याद रखिए, मेरा मानना है कि यहाँ महत्त्वपूर्ण व मूल्यवान् अध्याय सीखने हेतु जन्म लेने से पहले ही हम अपने माता-पिता चुन लेते हैं। [आपके उच्चतर स्वयं को उन अनुभवों की जानकारी होती है जो आपके आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए जरूरी थे।] तो अपने माता-पिता के साथ जो कार्य संपन्न करने के लिए आप यहाँ आए हैं, उन्हें निभाते रहिए। वे चाहे जो भी कहें या करें, आप अंतिम रूप से यहाँ स्वयं को प्रेम करने के लिए हैं। बतौर, माता-पिता (अभिभावक) अपने बच्चों को सुरक्षित महसूस करते हुए स्वयं को व्यक्त करने की स्वतंत्रता दें, ताकि वे स्वयं से प्रेम कर सकें। यह भी याद रखिए, जिस तरह से हमने अपने माता-पिता को चुना है, हमें भी उसी तरह हमारे बच्चों ने चुना है। हम सभी के लिए काफी अहम अध्याय हैं।

जो माता-पिता (अभिभावक) स्वयं से प्रेम करते हैं, वे ज्यादा आसानी से अपने बच्चों को स्वप्रेम की शिक्षा दे सकते हैं। जब हम स्वयं के प्रति अच्छा महसूस करते हैं तो अपने उदाहरण से हम अपने बच्चों को स्वयं के मूल्य के प्रति जाग्रत् कर सकते हैं। जितना अधिक हम स्वयं के प्रति प्रेम की प्रक्रिया पर आगे बढ़ते हैं, उतना ही अधिक हमारे बच्चे महसूस करेंगे कि यह एक अपनाने योग्य प्रक्रिया है।

❑

भाग—चार.

अपनी आंतरिक बुद्धि का इस्तेमाल

जब तक कार्य, सकारात्मक परिवर्तन और अंततः उपचार नहीं होगा, तब तक दुनिया के सारे सिद्धांत बेकार हैं।

11.

समृद्धि प्राप्त करना

जब हम भयभीत हो जाते हैं तो हम सबकुछ नियंत्रित करना चाहते हैं और तभी हमारी अच्छाई का प्रवाह बंद हो जाता है। जीवन का भरोसा कीजिए। वह हर चीज, जो हमें चाहिए, वह यहाँ उपलब्ध है।

हमारे भीतर की शक्ति हमारे सपनों को साकार करने के लिए तैयार रहती है। वह हमें सबकुछ जल्द-से-जल्द देने के लिए तैयार है। समस्या यह है कि उन्हें प्राप्त करने के लिए हमने स्वयं को रोक रखा है। उन प्राप्तियों के लिए हम खुले ही नहीं हैं। यदि हमें कुछ चाहिए तो हमारी उच्चतर शक्ति ऐसा नहीं कहती, ''मैं इस पर विचार करूँगी।'' वह बड़ी तत्परता से प्रत्युत्तर देते हुए उसे भेज देती है। लेकिन हमें इसके लिए तैयार रहना चाहिए। यदि हम तैयार नहीं रहते तो यह निष्फल इच्छा के स्टोर हाउस में वापस लौट जाती है।

मेरे व्याख्यानों में आनेवाले बहुत से लोग अपने हाथ बाँधकर बैठते हैं। मेरा मानना है कि वे कैसे किसी चीज को आत्मसात् करेंगे। अपनी बाँहों को पूरी तरह खुला रखना आश्चर्यजनक प्रतीकात्मक भाव है, ताकि ब्रह्मांड हमारी ओर उन्मुख होकर हमें प्रतिसाद दे सके। कुछ लोगों के लिए बाँहें फैलाने की भाव-मुद्रा काफी भयावह होती है, क्योंकि यदि वे स्वयं को खुला रखते हैं तो उन्हें लगता है कि वे दु:खदायी चीजों को आत्मसात् करेंगे और शायद उन्हें तब तक मिलेगा भी यही, जब तक वे अपने भीतर के दु:ख-दर्द को प्राप्त करने का नकारात्मक विचार मन से बाहर न निकाल दें।

जब हम 'समृद्धि' शब्द का प्रयोग करते हैं तो बहुत से लोग इसका आशय पैसे-रुपए से लगाते हैं। किंतु ऐसी बहुत सी अवधारणाएँ हैं, जो समृद्धि के दायरे में आती हैं; जैसे कि समय, प्रेम, सफलता, आराम, सुंदरता, ज्ञान, संबंध, स्वास्थ्य और बेशक पैसा।

यदि आप हमेशा हड़बड़ी में रहते हैं और जो आप करना चाहते हैं, उसके लिए आपके पास समय नहीं रहता तो आपके पास समय का अभाव है। यदि आप महसूस करते हैं कि सफलता आपकी पहुँच से बाहर है तो यह आपको हासिल भी नहीं होगी। यदि जीवन आपको बोझ और उबाऊ लगता है तो आप हमेशा स्वयं को असहज महसूस करेंगे। यदि आप सोचते हैं कि आप बहुत ज्यादा नहीं जानते और आप इतने मूढ़ हैं कि किसी बात का आपको आभास व अंदाज भी नहीं होता तो आप कभी भी ब्रह्मांड के ज्ञान से जुड़ा महसूस नहीं करेंगे। फिर आपके जीवन में प्रेम को अपनी ओर आकृष्ट करना काफी कठिन होगा।

खूबसूरती क्या है? हमारे आस-पास हर तरफ खूबसूरती है। क्या आपको इस धरती पर विद्यमान सुंदरता की प्रचुरता का एहसास है? या फिर आपको सबकुछ कुरूप, व्यर्थ और गंदा नजर आता है? आपका स्वास्थ्य कैसा है? क्या आप हर समय बीमार रहते हैं? आपको सर्दी आसानी से लग जाती है? क्या आपको बहुत सारी पीड़ा व कष्ट रहता है? अंत में बात पैसे पर आती है। आपमें से बहुत से लोग मुझे बतलाते हैं, आपके जीवन में पर्याप्त पैसा नहीं है। आप स्वयं को क्या रखने देते हैं? या शायद आप महसूस करते हैं कि आपकी निश्चित आमदनी है। इसे किसने निश्चित किया?

उपर्युक्त में कुछ भी प्राप्त करना सरोकार नहीं रखता। लोग प्राय: सोचते हैं, 'मुझे यह चाहिए, वह चाहिए।' किंतु प्रचुरता या समृद्धता से आशय स्वीकृति के लिए स्वयं को तैयार करने से है। आप जो चाहते हैं, जब वह आपको नहीं मिल रहा होता तो किसी स्तर पर आप स्वयं ही उसे स्वीकार करने से रोक रहे होते हैं। यदि हम जीवन के प्रति कृपणता का भाव अपनाते हैं तो जीवन भी हमारे लिए कृपण हो जाता है। यदि जीवन से हम चोरी करते हैं तो जीवन भी हमसे चोरी कर लेगा।

स्वयं के प्रति ईमानदार होना

'ईमानदारी' एक ऐसा शब्द है, जिसे हम बहुत ज्यादा प्रयोग करते हैं, लेकिन ईमानदार होने का सही अर्थ हम नहीं जान पाते। इसका आशय नैतिकता या बहुत अच्छा होने से नहीं है। ईमानदार होने का आशय पकड़े जाने और जेल जाने से नहीं है। यह हमारे प्रति प्रेम का कृत्य है।

जीवन में ईमानदारी का प्रमुख मूल्य यही है कि जो भी हम देते हैं, वह हमें वापस होगा। कारण और परिणाम का नियम सदा लागू रहता है। यदि हम दूसरे को कम आँकते हैं या कोई राय बनाते हैं तो हमारे प्रति भी राय बन जाती है। यदि हम सदा नाराज रहते हैं तो हम जहाँ कहीं भी जाते हैं, हमें गुस्से का ही सामना करना पड़ता है। जो प्रेम हम स्वयं के प्रति रखते हैं, वह हमें उस प्रेम के साथ लयबद्ध रखता है, जो जीवन हमारे लिए रखता है।

उदाहरण के लिए, फर्ज करो कि अभी ही आपके अपार्टमेंट में सेंधमारी की गई है। क्या तुरंत ही सोच लेते हैं कि आप इस घटना के शिकार हो गए हैं? ''मेरे घर में सेंधमारी हुई है। मेरे साथ ऐसा किसने किया? '' जब ऐसा कुछ होता है तो हम भावनात्मक उथल-पुथल के दौर से गुजरते हैं। किंतु क्या आप यह भी सोचने के लिए रुकते हैं कि आपने इस अनुभव को क्यों और कैसे आकर्षित किया?

हमारे अपने अनुभवों को स्वयं निर्मित करने की जिम्मेदारी स्वीकारना यह सिद्ध नहीं करता कि हममें से कई सारा स्वीकार करते हैं, बल्कि कुछ समय ही स्वीकार करते हैं। हमारे साथ होनेवाली किसी घटना के लिए बाहर की किसी भी चीज को दोष देना सबसे सरल होता है, किंतु हमारा आध्यात्मिक विकास तभी प्रारंभ होता है, जब हम यही पहचान जाते हैं कि हमारे बाहर की कोई चीज मूल्यवान् नहीं होती, सबकुछ हमारे भीतर से ही आता है।

जब मैं सुनती हूँ कि किसी को लूट लिया गया है या उसे किसी नुकसान का अनुभव हुआ है तो पहला प्रश्न मैं यही पूछती हूँ, ''हाल ही में तुमने किसकी चोरी की थी? '' यदि उसके चेहरे पर उत्सुकता के भाव नजर आते हैं तो मुझे आभास हो जाता है कि मैंने उसके मर्म को छू लिया।

जब हम कोई ऐसी चीज ले लेते हैं, जो हमारी अपनी नहीं है तो हम उससे ज्यादा कीमत की कोई चीज खो देते हैं। हम किसी से पैसा या कुछ वस्तु ले सकते हैं और बदले में हमें संबंध खोना पड़ेगा। यदि हम संबंध खो देते हैं तो हम अपनी नौकरी या व्यवसाय खो सकते हैं। यदि किसी कार्यालय से हम स्टांप व कलम उठा लेते हैं तो हमारी ट्रेन छूट सकती है या हम डिनर से चूक सकते हैं। इससे होनेवाला नुकसान हमेशा जीवन के किसी महत्त्वपूर्ण क्षेत्र में दु:ख का कारण बनता है।

बड़े दु:ख की बात है कि बहुत से लोग बड़ी-बड़ी कंपनियों, डिपार्टमेंटल स्टोर, रेस्टोरेंट या होटलों से इस तर्क के साथ चोरी कर लेते हैं कि इतने बड़े व्यवसायों को कोई फर्क नहीं पड़ सकता। ऐसे तर्क कोई औचित्य नहीं रखते। कारण और परिणाम का नियम हम सभी पर प्रभावी बना रहता है। यदि छीनते या चोरी करते हैं तो हमें सोचना पड़ जाता है, यदि हम देते हैं तो हमें प्राप्त होता है। इससे अलग कुछ भी नहीं हो सकता।

यदि हमारे जीवन में नुकसान-ही-नुकसान है या गड़बड़-ही-गड़बड़ बनी रहती है तो आपको अपनी प्राप्तियों के माध्यम या तरीकों की जाँच करनी पड़ेगी। आत्मसम्मान व समय छीन लेते हैं। जब-जब हम किसी व्यक्ति को अपराध-बोध महसूस कराते हैं, तब-तब हम उससे उसकी आत्म-क्षमता व योग्यता का हरण कर लेते हैं। सही अर्थों में पूरी तरह ईमानदार होने में बहुत अधिक आत्म-परीक्षण और स्व-चेतना की जरूरत होती है।

जब हम कोई ऐसी चीज ले लेते हैं, जो हमारी नहीं है तो उसके परिणामस्वरूप हम ब्रह्मांड को यह आदेश दे रहे हैं कि हम स्वयं को कमाने लायक नहीं समझते। हम बहुत अच्छे नहीं हैं। हम चाहते हैं कि हमारा कुछ चोरी हो जाए। हमारे ये सभी विश्वास हमारे चारों ओर दीवार खड़ी कर देते हैं, जो हमें जीवन की प्रचुरता और खुशी महसूस नहीं होने देती।

ये नकारात्मक विश्वास हमारे अस्तित्व का सत्य नहीं हैं। हम वैभवशाली हैं और जो भी सर्वोत्तम है, उसके योग्य हैं।

धरती में समस्त चीजें परिपूर्णता से उपलब्ध हैं। हमारी अच्छाइयाँ हमेशा चेतना की यथार्थता से प्राप्त होती हैं। चेतन में हम जो भी कार्य करते हैं, वह हमेशा ही जो हम कहते हैं, सोचते हैं और करते हैं, उन्हें परिष्कृत करता है। जब हम स्पष्ट रूप से समझ जाते हैं कि हमारे विचार ही हमारी वास्तविकता निर्मित करते हैं तो हम विचारों का प्रयोग स्वयं के बदलाव के लिए करते हैं। स्वयं के प्रति प्रेम के कारण ही हम ईमानदार होने का चुनाव करते हैं। ईमानदारी हमारे जीवन को ज्यादा बड़े आराम से सहजता के साथ चलाने में मदद करती है। यदि आप किसी दुकान में जाते हैं और वहाँ कुछ भी खरीदते हैं, उसका भुगतान दुकानदार आपसे लेना भूल जाता है तो यह आपकी आध्यात्मिक जिम्मेदारी है कि आप उसे उसके बारे में बतलाएँ। यदि आप जागरूक हैं तो आप उनका ध्यान इस ओर दिलाते हैं और यदि आपको भुगतान न किए होने का ध्यान नहीं है या घर पहुँचकर बाद में आप इसे महसूस करते हैं तो बात अलग है।

यदि बेईमानी से हमारे जीवन में उथल-पुथल उत्पन्न होती है तो जरा सोचिए कि प्रेम और ईमानदारी क्या सृजन कर सकते हैं। हमारे जीवन में जो भी अच्छाइयाँ और अहं आश्चर्यजनक चीजें हैं, वे भी हमने ही निर्मित की हैं। जब हम ईमानदारी व नि:शर्त प्रेम से स्वयं के भीतर झाँकते हैं तो हमें अपनी शक्ति के बारे में बहुत कुछ ज्ञात होता है। जो हम स्वयं की चेतना से निर्मित कर सकते हैं, उसका प्रभाव हमारे द्वारा चोरी की हुई या गलत माध्यमों से प्राप्त किए गए पैसे की किसी भी बड़ी रकम की अपेक्षा अधिक होगा।

आपका घर आपका मंदिर है

हर चीज उस बात का प्रतिबिंब है, जिसके प्रति आपका विश्वास है कि वह आपके लायक है। अपने घर को ही लीजिए। क्या यही वह स्थान है, जहाँ रहना आपको सचमुच अच्छा लगता है? क्या यह आरामदायक और खुशियों भरा है या इधर-उधर कूड़े-करकट फैले हैं, बहुत अस्त-व्यस्त है? यही बात आपकी कार को लेकर सोची जा सकती है—क्या आपको वह पसंद है? क्या उससे वह प्रेम उभरता है, जो आप स्वयं के प्रति रखते हैं? हम स्वयं के प्रति जो विचार रखते हैं, उन्हें बदला जा सकता है।

यदि आप नया घर बनाना चाहते हैं तो इसकी शुरुआत सही स्थान को चुनकर स्वयं को स्वीकृति भाव के साथ खोलकर कीजिए और ऐसा उद्गार कीजिए कि इसे आपका इंतजार है। जब मैं लॉस एंजिलेस में अपने नए घर की तलाश कर रही थी तो मुझे विश्वास नहीं हो रहा था। मैं यही सोचती रही कि यह लॉस एंजिलेस है और यहाँ अच्छे-अच्छे अपार्टमेंट्स की भरमार है; लेकिन मुझे जो चाहिए, वह कहाँ है?

मेरी अपनी पसंद का मकान प्राप्त करने में मुझे पूरे छह महीने लग गए। और जो मुझे मिला, वह बड़ा शानदार था। जब मैं खोज रही थी, तब वह बिल्डिंग बन रही थी और जब वह बनकर तैयार हुई तो मैंने उसे अपना इंतजार करते हुए पाया। यदि आपको किसी चीज की तलाश है और वह आपको नहीं मिल रही है तो शायद इसकी कुछ वजह है।

यदि वह आपको पसंद नहीं है और आप जाना चाहते हैं तो अपने वर्तमान घर को धन्यवाद दीजिए कि आप वहाँ हैं। मौसमों से आपकी रक्षा करने के लिए उसकी सराहना कीजिए। यदि आप उसे पसंद नहीं कर पा रहे हैं तो घर के उस भाग की सराहना शुरू कीजिए, जो आपको पसंद है—वह आपके घर का कोना हो सकता है। ऐसा मत कहिए, 'मुझे इस स्थान से नफरत है।' क्योंकि इससे आपको वह स्थान नहीं मिलेगा, जो आपको पसंद है।

जहाँ आप हैं, उसकी सराहना कीजिए, ताकि आप एक अच्छे से नए मकान को पाने के लिए खुल सकें। यदि आपका मकान अस्त-व्यस्त व मैला-कुचैला है तो उसकी सफाई कीजिए। आपका मकान आपका अपना प्रतिबिंब होता है।

प्रेमपूर्ण संबंध

विख्यात पुस्तक 'लव, मेडिसिन और मिसिकल्स' के लेखक डॉ.बनी सीगेल की मैं बहुत बड़ी प्रशंसक हूँ। डॉ.

सीगेल ने कैंसर के अपने मरीजों से बहुत कुछ सीखा है। और शर्तहीन प्रेम के विषय में यहाँ मैं आपको उनके विचारों से अवगत कराना चाहूँगी—

''बहुत से लोग, खासकर कैंसर के मरीज, इस यकीन के साथ बड़े होते हैं कि उनके केंद्र में कोई एक बड़ी कमी है। एक ऐसी कमी, जिसे छिपाना जरूरी है, तभी उन्हें प्रेम के पात्र होने का मौका मिल सकता है। ऐसे लोग अपनी अंतरतम की भावनाओं को किसी के साथ बाँटने के बदले, क्योंकि ऐसे लोग अपने अंदर गहरा खालीपन निर्मित कर लेते हैं। उनके लिए हर संबंध और व्यवहार उनके अपने भीतर उलझन भरे खालीपन को भरने का माध्यम होता है। वे प्रेम मात्र कुछ पाने की शर्त पर ही देते हैं और इससे खालीपन का और गहरा भाव निर्मित हो जाता है, जिससे यह कुचक्र चलता रहता है।''

जब मैं व्याख्यान देती हूँ और अपने दर्शकों से प्रश्न पूछने के लिए अवसर देती हूँ तो विशेष रूप से चाहती हूँ कि यह प्रश्न मुझसे पूछा जाए, ''मैं एक स्वस्थ और टिकाऊ संबंध कैसे निर्मित कर सकता हूँ? ''

सभी संबंध अहमियत रखते हैं, क्योंकि वे यह दरशाते हैं कि आप स्वयं के विषय में क्या सोचते हैं? यदि आप लगातार ऐसा सोचकर स्वयं को कष्ट देते हैं कि जो कुछ गलत हो रहा है वह आपकी गलतियों की वजह से है या आप हमेशा शिकार बन जाते हैं तो आप ऐसे संबंधों को अपनी ओर खींचते हैं, जो आप पर ये विश्वास लाद देते हैं।

एक महिला ने मुझे बताया कि उसका संबंध एक ऐसे व्यक्ति से था, जो उससे प्रेम करता था और उसका खयाल रखता था। फिर भी वह उसके प्रेम को परखना चाहती थी। मैंने उससे पूछा, ''तुम उसके प्रेम को परखना क्यों चाहती थी? '' उसने बताया कि वह स्वयं को उसके प्रेम के योग्य नहीं समझती थी, क्योंकि वह स्वयं ही उससे उतना प्रेम नहीं करती थी। इसलिए मैंने उसे सुझाव दिया कि दिन में तीन बार वह अपनी बाँहों को खोलकर खड़ी होकर कहे, ''मैं इस लायक हूँ। भले ही मैं लायक नहीं हूँ, लेकिन मैं पाना चाहती हूँ।''

कई बार आप अपनी अच्छाइयों को नकार देते हैं, क्योंकि आपको यकीन ही नहीं होता कि आप इसके लायक हैं। उदाहरण के लिए, आप शादी करना चाहते हैं या टिकाऊ संबंध कायम रखना चाहते हैं। जिस व्यक्ति के साथ आप बाहर जाना चाहते हैं, उसमें चार ऐसे गुण हैं, जिन्हें आप अपने जीवनसाथी में चाहते हैं। आपको मालूम है कि आप अपनी राह पर हैं। आप इससे कुछ बढ़कर चाहते हैं या अपनी सूची में कुछ और जोड़ना चाहते हैं। आप स्वयं को किस सीमा तक प्रेम पाने योग्य मानते हैं। इस आधार पर आपको दर्जन भर लोगों को आजमाना होगा, तब जाकर आपको वह मिलेगा, जिसे आप सचमुच पाना चाहते हैं।

इसी तरह, यदि आप मानते हैं कि एक उच्चतर शक्ति ने आपको सच्चा प्रेम करनेवाले लोगों से घेर रखा है या हर कोई, जिससे आप मिलते हैं या जिसे आप जानते हैं, वह आपके जीवन में अच्छाई ही लाता है तो वे ऐसे संबंध हैं, जिन्हें आप अंतत: अपनी ओर खींच लेंगे।

सह-आश्रित संबंध

हममें से ज्यादातर लोगों के लिए व्यक्तिगत संबंध प्राय: पहली प्राथमिकता लगते हैं। शायद आपको हर समय प्रेम की तलाश रहती है। प्रेम की तलाश करने से सही जीवनसाथी नहीं मिलते, क्योंकि प्रेम की चाह का कारण स्पष्ट है। हम सोचते हैं, 'काश, कोई होता, जो मुझसे प्यार करता तो मेरा जीवन और बेहतर होता!' इसके कारगर होने का यह तरीका नहीं है।

इसके लिए एक अभ्यास का सुझाव मैं देती हूँ। किसी संबंध से जो गुण आपको अपेक्षित हैं, उन्हें एक कागज पर लिख लीजिए, जैसे कि मौज-मस्ती, अंतरंगता, खुले तौर पर एवं सकारात्मक बातचीत इत्यादि। अपनी सूची पर नजर डालिए। क्या स्तरों का प्राप्त करना असंभव है? इनमें से किस जरूरत को आप स्वयं पूरा कर सकते हैं?

प्रेम की जरूरत और प्रेम के जरूरतमंद होने के बीच बहुत फर्क है। जब आप प्रेम के जरूरतमंद होते हैं तो इसका

सीधा सा मतलब है कि आप जिसे जानते हैं, उस सबसे महत्त्वपूर्ण व्यक्ति जो आप स्वयं हैं, से आपका प्रेम और स्वीकृति कहीं खो गई है। आप एक ऐसे संबंध में शामिल हो गए हैं, जो कि दोनों साथियों के लिए आश्रित और निष्फलकारी है।

जब स्वयं को पूरा करने के लिए हमें किसी और की जरूरत होती है तो हम सह-आश्रित होते हैं। जब स्वयं खयाल रखने के लिए हम किसी दूसरे पर भरोसा करते हैं तो हम सह-आश्रित हो जाते हैं। हममें कई, जो डिस्फक्शनल फेमिलीज से ताल्लुक रखते हैं, वे जिस तरह से पले-बढ़े हैं, उसके चलते सह-आश्रित हो जाते हैं। सालों-साल मेरा यही यकीन था कि मैं स्वयं में अच्छी नहीं थी और जहाँ कहीं मैं जाती थी वहाँ प्रेम व स्वीकृति तलाश करती थी।

यदि आप हमेशा ही दूसरे व्यक्ति को यह बताते रहते हैं कि उसे क्या करना है तो शायद आप संबंधों को अपने ढंग से चला रहे हैं। दूसरी ओर, यदि आप अपने आंतरिक ढाँचों को बदलने की प्रक्रिया संपादित कर रहे हैं तो आप परिस्थितियों को उनकी अपनी सही राह से गुजरने दे रहे हैं।

आराम से दर्पण के सामने खड़े हो जाइए और अपने बचपन के नकारात्मक विश्वासों पर विचार कीजिए, जो आपके संबंधों को प्रभावित करते रहे हैं। क्या आप देख सकते हैं कि किस तरह आप अब भी उन्हीं विश्वासों को पुनर्निर्मित कर रहे हैं।

स्वयं को बताइए कि नकारात्मक विश्वास आपके लिए कारगर नहीं हैं और इनके बदले नई सकारात्मक सोच उत्पन्न कीजिए। आप नए विश्वासों या सकारात्मक बातों को लिखकर उस स्थान पर रख दीजिए, जहाँ आप उन्हें हर दिन देख सकें। अपने स्वयं के प्रति ढाढ़समंद बनिए। नए विश्वास को भी उतनी ऊर्जा दीजिए, जितनी आपने पुराने विश्वासों को दी थी। जब मेरे नए विश्वास की जड़ें मजबूत नहीं थीं तो कई बार ऐसा हुआ कि मैं पुराने ढर्रों पर वापस लौट जाती थी।

याद रखें, जब आप अपनी स्वयं की जरूरतों को पूरा करने में अपना योगदान नहीं दे पाते, तब आप उतने जरूरतमंद व सह-आश्रित नहीं होंगे। इसकी शुरुआत इस तथ्य से होती है कि आप स्वयं को कितना प्रेम करते हैं। जब आप स्वयं से सच्चा प्रेम करते हैं तो आप स्व-केंद्रित, शांत और सुरक्षित बने रहते हैं और घर-बाहर व कार्यस्थल पर आपके संबंध बहुत अच्छे बने रहते हैं। आप पाएँगे कि आप विविध स्थितियों व लोगों से अलग-अलग ढंग से निबट रहे हैं। जो बातें कभी मजबूरन बहुत महत्त्वपूर्ण रही थीं, वे अब उतनी महत्त्वपूर्ण नहीं रह गईं। आपके जीवन में नए लोग प्रवेश करेंगे और शायद कुछ पुराने लोग गायब हो जाएँ, जो शुरू में तो अटपटा लगेगा, लेकिन आगे चलकर अच्छा, सुखद व रोमांचक हो जाएगा।

जब आपको मालूम हो जाता है कि किसी संबंध के मामले में आपसे क्या प्रत्याशित है तो आप चलकर लोगों तक पहुँचिए और उनसे जुडिए। कोई भी अचानक आपके दरवाजे पर उपस्थित नहीं होगा। लोगों से मिलने का एक अच्छा तरीका है, किसी सपोर्ट ग्रुप में या रात्रिकालीन क्लास में मिला जाए। इससे आप ऐसे लोगों से जुड़ सकते हैं, जो आपके ही समान विचारवाले हैं या जो एक समान उद्देश्य रखते हैं। आप जल्द ही नए मित्रों से मिल सकते हैं। दुनिया भर में बहुत से समूह व क्लासेज उपलब्ध हैं। आपको इन समूहों को खोजने की जरूरत है। तब आपका समान राह पर चलनेवालों के साथ जुड़ना काफी मददगार साबित होता है। मैं एक उद्गार की सलाह देती हूँ, ''मैं अपने जीवन में आनेवाले आश्चर्यजनक व सुखद अनुभवों के प्रति सजग और उन्हें ग्राह्य करने के लिए तैयार हूँ।'' यह उद्गार ऐसा कहने से बेहतर है, ''मुझे एक नए प्रेमी की तलाश है।'' आप खुल जाइए और ग्राह्य बनिए, बह्मांड आपके उच्चतम लक्ष्य का प्रत्युत्तर देगा।

आप पाएँगे कि जैसे-जैसे आपका अपना प्रेम बढ़ता है, वैसे-वैसे आपका स्वयं के प्रति प्रेम भी बढ़ता जाता है। और कोई भी परिवर्तन, जो आप लाना चाहते हैं, वह सही समय पर आपके जीवन में आएगा। प्रेम कभी आपके बाहर नहीं होता, यह सदा आपके भीतर ही होता है। जब आप ज्यादा प्रेम करते हैं तो ज्यादा प्यार पाते हैं।

पैसे के प्रति मान्यताएँ

पैसे को लेकर डर का भाव हमारे बचपन की प्रारंभिक प्रोग्रामिंग से आता है। मेरी एक कार्यशाला के दौरान एक महिला ने मुझसे बताया कि उसका धनाढ्‍य पिता इस बात के प्रति काफी भयभीत महसूस करता था कि वह कहीं बरबाद न हो जाए। वह इसी डर के साथ बड़ी हुई। जीवन भर उसके जीवन में पैसे की कमी नहीं रही। उसने अपने मन से बचपन में ग्राह्य किया हुआ डर बाहर निकाल दिया और वह महसूस करने लगी कि अब वह बिना पैसे के भी असुरक्षित महसूस नहीं कर सकती।

हममें से कई के अभिभावक अवसाद में रहकर पले-बढ़े हैं और हममें से कई बचपन में ही यह विश्‍वास ग्रहण कर चुके रहते हैं, जैसे—'हम भूखे मर सकते हैं' या 'हमें कभी काम नहीं मिल सकता' या 'हमारा घर या कार न हाथ से चले जाएँ।'

बहुत कम बच्चे कहते हैं, ''नहीं, ये बेकार की बातें हैं।'' बल्कि बच्चे तो इन्हें ऐसा कहकर स्वीकार कर लेते हैं, ''हाँ, यह बात सही है।''

धन के विषय से जुड़े विश्‍वासों पर आधारित अपने माता-पिता की एक सूची तैयार कीजिए। फिर स्वयं से पूछिए कि क्या आप अब भी उन्हें यकीन करने के लिए चुन रहे हैं? आप अपने माता-पिता की सीमाओं व भय से परे जाना चाहेंगे, क्योंकि अब आपका जीवन वैसा ही नहीं है। इन विश्‍वासों को स्वयं के लिए दोहराने दीजिए। अपने मन में इन तसवीरों को रूपांतरित करना शुरू कीजिए। जब कोई अवसर आए तो अतीत के अपने अभाववाले विश्‍वास की प्रतिध्वनि मत कीजिए। आज के लिए नए संदेश की घोषणा शुरू कीजिए। आप अब ऐसा उद्‍गार कर सकते हैं कि पैसा या धन-दौलत अच्छी बात है और आप अपने धन का बुद्‍धिमत्तापूर्वक प्रयोग करेंगे।

अन्य अवसरों की अपेक्षा किसी खास मौके पर पैसा होना काफी स्वाभाविक है। यदि हम अपने भीतर की शक्ति पर विश्‍वास रखते हैं कि वह हमारा सदा खयाल रखेगी तो आसानी से हम गाढ़े समय के दौर से गुजर सकते हैं, क्योंकि हमें यह मालूम हो जाता है कि भविष्य में हमारे पास और ज्यादा होगा।

पैसा सभी प्रश्‍नों का जवाब नहीं है, हालाँकि हममें से कई ऐसा सोचते हैं कि यदि हमारे पास बहुत सा पैसा होगा तो सबकुछ ठीक होगा। तब हमें कोई चिंता या तनाव नहीं होगा। लेकिन यकीनन पैसा इसका उत्तर नहीं है। हममें से कई के पास जरूरत से ज्यादा बेतहाशा पैसा है, फिर भी वे खुश नहीं हैं।

आपके पास जो कुछ भी है, उसके प्रति कृतज्ञ रहिए

एक सज्जन ने मुझे बताया कि उसे इस बात का अपराध-बोध महसूस होता है कि उसके गाढ़े समय में अपने मित्रों द्‍वारा की गई मदद और उपहारों का वह एहसान नहीं चुका पा रहा। मैंने उससे कहा कि कई बार ऐसा होता है, जब सृष्‍टि या ब्रह्मांड हमें हमारी जरूरतों के अनुरूप मदद कराता है, जिसे हम लौटा नहीं पाते।

सृष्‍टि ने जिस तरह भी आपकी जरूरतों को हल करने का तरीका चुना है, उसके प्रति कृतज्ञ रहिए। एक समय ऐसा भी आएगा, जब आप किसी और की मदद करेंगे। जरूरी नहीं कि वह मदद आप पैसे से करेंगे, बल्कि समय और सहृदयता से भी कर सकते हैं। कभी-कभी हम महसूस नहीं कर पाते कि ये चीजें पैसे से बढ़कर मूल्यवान् हो सकती हैं। अपने जीवन के प्रारंभिक दौर के कई ऐसे व्यक्ति मुझे याद हैं, जब उन्होंने मेरी ऐसे वक्त पर मदद की, जब उनके एहसान का बदला चुकाने के लिए मेरे पास कुछ नहीं था। वर्षों बाद मैंने दूसरों की मदद करने का अवसर चुना है। प्राय: हम महसूस करते हैं कि हम समृद्‍धि का विनिमय कर सकते हैं। हमें एक-दूसरे के प्रति परस्पर समन्वय रखना चाहिए। यदि कोई हमें भोजन पर ले जाता है तो हमें भी उसे भोजन पर ले जाना चाहिए या यदि कोई हमें उपहार-स्वरूप कुछ प्रदान करता है तो उसके लिए शीघ्रातिशीघ्र हमें भी कुछ खरीदना चाहिए।

किसी भी चीज को हमें सधन्यवाद प्राप्‍त करना चाहिए। किसी चीज को ग्रहण करना सीखना चाहिए, क्योंकि सृष्‍टि

हमारी ग्रहण करने की इच्छा का बोध करती है, जो कि मात्र समृद्धता का विनिमय ही नहीं होता है। हम दे तो सकते हैं, लेकिन ग्रहण करना बहुत कठिन हो सकता है।

जब कोई व्यक्ति आपको उपहार देता है, आपकी ओर देखकर मुसकराता है तथा आपका धन्यवाद देता है और आप उस व्यक्ति से कह देते हैं, 'इसका आकार या रंग ठीक नहीं है,' तो मेरी गारंटी है कि वह व्यक्ति आपको कभी दूसरा उपहार देना पसंद नहीं करेगा। इसकी बजाय उसे बड़े आभार से स्वीकार कीजिए और यदि वह सचमुच आपके लिए सही नहीं है तो उसे किसी ऐसे जरूरतमंद को दे दीजिए, जो इसका प्रयोग कर सके।

हमारे पास जो कुछ है, उसके लिए हम कृतज्ञ होना चाहते हैं, ताकि हम आगे और अधिक अपनी ओर आकृष्ट कर सकें। फिर बता दूँ कि यदि आप अभाव पर ही अपना ध्यान केंद्रित करते हैं तो हम इसे ही अपनी ओर आकृष्ट करेंगे। यदि हम कर्ज में दबे हुए हैं तो हमें स्वयं को माफ करने की जरूरत है, न कि स्वयं को कोसने की। हमें कर्ज से छुटकारा पाने की स्थिति पर अपना ध्यान केंद्रित करना होगा और ऐसा हम उद्‍गारों व कल्पना-प्रक्रियाओं के द्‍वारा कर सकते हैं।

पैसे की समस्याओं से ग्रसित लोगों के लिए हम सबसे अच्छा यही कर सकते हैं कि उन्हें समृद्‍धि को अपनी चेतना में निर्मित करना सिखाएँ। उन्हें कुछ पैसा देने की अपेक्षा यह कहीं ज्यादा टिकाऊ है। मैं ऐसा नहीं कह रही कि अपना पैसा मत बाँटो, लेकिन इसे इसलिए मत लुटाओ कि आप अपराध-बोध महसूस कर रहे हैं। लोग ऐसा कहने लगते हैं, ''तो मुझे दूसरे लोगों की मदद करनी चाहिए।'' आप भी लोग ही हैं। आप कोई तो हैं, जो समृद्‍धि के लायक है। आपकी चेतना ही आपका सबसे महत्त्वपूर्ण बैंक खाता है। जब आप उपयुक्त विचार करते हैं तो आपको इसका अच्छा लाभांश मिल सकता है।

10 प्रतिशत दान एक सार्वभौमिक सिद्‍धांत है

जीवन में अपनी ओर रुपया-पैसा खींचने का एक तरीका है, अपनी आय का दसवाँ हिस्सा दान करना। अपनी आय का 10 प्रतिशत हिस्सा, जिसे 'टिदिंग' कहा जाता है, एक काफी समय से स्थापित नियम है। मैं इसे 'जीवन को लौटाने' के अर्थ में लेती हूँ। महसूस होता है कि हम और समृद्ध हो रहे हैं। चर्च सदा से आपसे आपकी आय का दसवाँ हिस्सा बतौर दान अपेक्षा करते रहे हैं। यह आय प्राप्त करने के उनके प्रमुख तरीकों में एक है। चालू वर्षों के दौरान इसका विस्तार उस केंद्र के लिए हो गया है, जहाँ आपको आध्यात्मिक सीख मिलती है।

आपके जीवन की गुणवत्ता को सुधारने की खोज में आपको किस चीज या किसने पोषित किया? वही स्थान आपके द्‍वारा दसवाँ हिस्सा बतौर दान देने के लिए अच्छा है। यदि चर्च या व्यक्ति को दान के दसवें हिस्से के रूप में दिया जाना आपको अपनी ओर नहीं खींचता है तो बहुत से अच्छे लाभ न कमानेवाले संगठन हैं, जिन्हें योगदान करके आप दूसरों की सहायता कर सकते हैं। अन्वेषण कीजिए और एक ऐसा संगठन, जो आपके लिए सही हो, उसे चुन लीजिए।

लोग हमेशा कहते हैं, ''जब मेरे पास ज्यादा पैसा होगा, तब मैं 10 प्रतिशत दान (आय का) करूँगा।'' इसमें संदेह नहीं है कि अधिक पैसा होने के बाद भी वे ऐसा नहीं करेंगे। यदि आप 10 प्रतिशत दान (आय का) करना चाहते हैं तो अभी शुरू कीजिए और उसके पुण्य का प्रताप देखिए। किंतु यदि आप ज्यादा पाने के इरादे से यह दान (आय का 10 प्रतिशत) करते हैं तो आप वास्तविकता से दूर हट गए हैं। इसे खुलकर दिया जाना चाहिए, नहीं तो यह कारगर नहीं होगा। मुझे महसूस है कि जीवन मेरे लिए अच्छा रहा है और मैं विभिन्न तरीकों से जीवन को देने के लिए सोच रहा हूँ।

दुनिया में अत्यधिक प्रचुरता उपलब्ध है, जो अपना एहसास कराने के लिए आपकी बाट जोह रही है। यदि आप जानते होते कि जितना आप खर्च कर सकते हैं, उससे ज्यादा पैसा आपके पास है या जितने से आप मिल सकते हैं, उससे ज्यादा लोग आपके संपर्क में हैं और आपकी कल्पना से परे खुशियाँ यहाँ हैं, तो आपको जो चाहिए और आपकी जो इच्छा है वह सब आपके इख्तियार में होता।

यदि आप बड़ी-से-बड़ी अच्छाइयों को स्वयं के लिए चाहते हैं तो इसे उपलब्ध करानेवाली अपने भीतर की शक्ति पर यकीन रखिए। स्वयं और दूसरों के प्रति ईमानदार रहिए। किसी से धोखा मत कीजिए, जरा भी नहीं। इसका परिणाम आपको मिलेगा-ही-मिलेगा।

सर्वत्र और सभी में व्याप्त अनंत ज्ञान-ऊर्जा आपको 'हाँ' कहती है। जब आपके जीवन में कुछ प्रवेश करता है तो उसे धक्का देकर दूर करने के स्थान पर 'हाँ' कहिए। अच्छाई को प्राप्त करने के लिए स्वयं को खोलिए। अपनी दुनिया को 'हाँ' कहिए। अवसर और समृद्धि सौ गुना बढ़ जाएँगे।

❑

12.

अपनी रचनात्मकता को व्यक्त करना

जब हमारा आंतरिक दर्शन खुलता है तो हमारी सीमाएँ विस्तृत होती हैं।

हमारी कार्य दैवी अभिव्यक्ति है

जब लोग मुझसे जीवन में मेरे उद्‍देश्य के विषय में पूछते हैं तो मैं उन्हें बताती हूँ कि मेरा कार्य ही मेरा उद्‍देश्य है। यह जानकर बड़ा दु:ख होता है कि अधिकतर लोग अपने कामों से नफरत करते हैं या उनके प्रति अरुचि रखते हैं। और उससे भी बदतर है उनका यह न जानना कि वे करना क्या चाहते हैं। अपने जीवन के उद्‍देश्य को पा लेना, आपके अपनी पसंद के काम को हासिल कर लेना स्वयं से प्रेम करना है।

आपका काम आपकी रचनात्मकता की अभिव्यक्ति है। आपको बहुत अच्छे होने या बहुत ज्यादा जानने की भावनाओं से परे जाने की आवश्यकता है। ब्रह्मांड की रचनात्मक ऊर्जा को स्वयं से होकर इस तरह प्रवाहित होने दें, जो आपको गहनतापूर्वक संतुष्टि देती है। जब वह आपके हाने को संतुष्ट करती है और आपको परिपूर्ण रखती है तो आप क्या करते हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। आप जहाँ काम करते हैं, उस जगह से और जो काम करते हैं, उससे यदि नफरत करते हैं तो जब तक आप स्वयं को भीतर से नहीं बदलेंगे तब तक अपने काम-धंधे को लेकर आप हमेशा वैसा ही महसूस करेंगे। यदि आप अपने नए काम के प्रति भी उसी रुख को बरकरार रखते हैं तो पुन: आपको वैसा ही महसूस होगा।

समस्या यह है कि बहुत से लोग जो चाहते हैं, उसकी माँग नकारात्मक तरीके से करते हैं। एक महिला जो वह सकारात्मक रूप से थी, उसे व्यक्त करने में काफी कठिनाई महसूस करती थी। वह हमेशा यही कहती रहती थी, ‘‘मैं इस काम (नौकरी) में इस या उस चीज को पसंद नहीं करती’’ या ‘‘मैं नहीं चाहती कि ऐसा हो’’ या ‘‘मुझे वहाँ नकारात्मक ऊर्जा महसूस करना पसंद नहीं है।’’ आप समझ सकते हैं कि वह जो चाहती थी, उसे व्यक्त नहीं कर पा रही थी। हम जो चाहते हैं, उस बात के प्रति हमारी अपनी सोच स्पष्ट होनी चाहिए।

हम जो चाहते हैं, कभी-कभी उसे व्यक्त करना बड़ा कठिन होता है। हम जो नहीं चाहते, उसे बताना बड़ा सहज है। आप अपने कार्य को कैसा चाहते हैं, उसकी घोषणा करना शुरू कीजिए। ‘‘मेरा काम गहन रूप से परिपूर्णता देने वाला है। मैं लोगों की मदद करता हूँ। उनकी जरूरत के प्रति भी मैं काफी सजग हूँ। मैं ऐसे लोगों के साथ काम करता हूँ, जहाँ मुझे पसंद किया जाता है। मैं हर समय सुरक्षित महसूस करता हूँ।’’ या शायद ‘‘मेरा काम स्वतंत्र रूप से मुझे अपनी रचनात्मकता को व्यक्त करने का मौका देता है। जो काम मुझे पसंद है, उसे करते हुए मेरी अच्छी आमदनी हो जाती है।’’ या ‘‘काम से मैं हमेशा खुश रहता हूँ।’’ मेरा कॅरियर खुशी व हँसी और समृद्‍धि से परिपूर्ण है।

अपनी घोषणाओं को हमेशा वर्तमान काल में व्यक्त कीजिए। आप वही पाते हैं, जिसकी आप घोषणा करते हैं। यदि आप घोषणा नहीं करते तो फिर आपके भीतर आपकी नकारात्मक सोच ही बचती है, जो आपकी अपेक्षित अच्छाइयों को रोकती है। अपने कार्य में मेरा क्या मानना है, उसकी एक सूची तैयार कर लीजिए। आप अपने अंदर की नकारात्मक सोच को जानकर हैरान हो जाएँगे। जब तक आप इस सोच को नहीं बदलते, आप समृद्‍धिशाली नहीं होंगे।

जब आप किसी ऐसे काम को करते हैं, जो आपको पसंद नहीं है तो आप स्वयं को व्यक्त करनेवाली शक्ति को रोक रहे होते हैं। जिस काम को आप करना चाहते हैं, उसकी गुणवत्ताओं के विषय में विचार कीजिए। यदि आप में पूर्ण अपना कोई मनपसंद कार्य आप कर रहे होते तो आप कैसा महसूस करते? आप जो चाहते हैं, उसके प्रति आपका स्पष्ट भाव होना जरूरी है। आपका ‘उच्चतर स्वयं’ वह कार्य आपको खोजकर दे देगा, जो आपके लिए उपयुक्त है। यदि आप नहीं जानते तो जानने की इच्छा कीजिए। स्वयं को उस ज्ञान-ऊर्जा के लिए खोलिए, जो आपके भीतर विद्यमान है।

मुझे काफी पहले साइंस ऑफ माइंड के विषय में जानकारी हो गई थी, क्योंकि मेरा कार्य जीवन को व्यक्त करना था। हरेक बार जब मेरे सामने कोई समस्या लाई जाती तो मैं जान रही होती कि यह स्वयं के विकास का अवसर है और यह कि जिस शक्ति ने मुझे बनाया है, उसने मुझे वह सबकुछ दिया है, जो इस समस्या को हल करने के लिए जरूरी है। शुरुआत में भयाक्रांत होने के बाद मैं अपना मन शांत कर भीतर प्रवेश कर जाया करती। मेरे स्वयं के माध्यम से कार्य करनेवाली शक्ति के प्रदर्शन का अवसर प्राप्त होने के लिए मैं आभार व्यक्त किया करती।

मेरी कार्यशाला में आनेवाली एक महिला अभिनेत्री बनना चाहती थी। उसके माता-पिता उसे कानून के एक संस्थान में शिक्षा प्राप्त करने के लिए मना रहे थे। साथ ही अन्य संबंधित दूसरे लोग भी कानून की शिक्षा हासिल करने के लिए उस पर दबाव डाल रहे थे। कानून के संस्थान में प्रवेश लेने के एक माह बाद उसने वहाँ जाना बंद कर दिया। उसने एक्टिंग क्लास से जुड़ने का निर्णय लिया, क्योंकि यही तो वह सदा से करना चाहती थी।

शीघ्र ही उसे ख्वाब आने लगे कि वह अपने जीवन में कुछ नहीं कर पा रही थी, जिसके चलते वह दु:खी व अवसादग्रस्त हो गई। उसे अपने संदेहों को स्वयं से दूर करने में परेशानी हो रही थी। उसे डर था कि वह वापस लौटकर स्वयं को नहीं बदल सकती, जो कि उसके जीवन की सबसे बड़ी गलती साबित होती।

मैंने उससे पूछा, ''तुम्हारे अंदर यह आवाज किसकी है? '' उसने बताया कि ये उसके पिता की बातें थीं, जो उन्होंने उससे कई बार उससे कही थीं। वह उलझन में पड़ गई थी, क्योंकि उसे इस बात का पता ही नहीं था कि करना क्या है। उसे यह समझने की जरूरत थी कि यह उसके पिता का उसके प्रति प्रेम जताने का तरीका था; क्योंकि वे मानते थे कि वकील बनकर वह सुरक्षित रहेगी। यही तो वे चाहते थे। किंतु वह ऐसा नहीं चाहती थी।

उसे वह करने की जरूरत थी, जो उसके अपने जीवन के लिए जरूरी था, भले ही यह उसके पिता की उम्मीदों के अनुरूप नहीं था। मैंने उससे दर्पण के सामने बैठकर, अपनी आँखों में आँखें डालकर यह कहने के लिए कहा, ''मैं तुमसे प्रेम करती हूँ और जो तुम्हें सचमुच चाहिए, उसे हासिल करने में मैं तुम्हारा साथ दूँगी। मैं अपनी क्षमतानुसार हर तरीके से तुम्हारा साथ दूँगी।'' मैंने उसे आराम से सुनने के लिए कहा। उसे स्वयं के भीतर के ज्ञान से जुड़ने तथा यह महसूस करने की जरूरत थी कि उसे स्वयं के अलावा किसी और को खुश नहीं करना है। अपने पिता से प्रेम करते हुए भी वह स्वयं को पूर्ण कर सकती थी। उसे योग्य महसूस करने और उसे करने में सक्षम होने का अधिकार था। और वह अपने पिता को बता सकती थी, ''मैं आपसे प्रेम करती हूँ और अधिवक्ता नहीं बनना चाहती। मैं अभिनेत्री बनना चाहती हूँ।'' हमारे सामने सामान्यत: यह एक बड़ी चुनौती होती है कि हम वह करने के लिए चुनें और करें, जो हमारे लिए सही है, भले ही जो हमारा अच्छा चाहते हों, वे हमारी पसंद से सहमत न हों। हम यहाँ दूसरे लोगों की उम्मीदों पर खरा उतरने के लिए नहीं हैं।

जब हमारी धारणा गहरी हो जाती है कि हम लायक नहीं हैं, तो जो हम करना चाहते हैं, उसे करने में हमें परेशानी होती है। यदि दूसरे लोग आपको बताते हैं कि आप अमुक कार्य नहीं कर सकते या अमुक चीज नहीं पा सकते, तो आप स्वयं को नकार देते हैं। आपके भीतर का बच्चा विश्वास नहीं करता कि वह किसी अच्छी चीज के लायक है। बात पुन: स्वयं को प्रेम करने के तरीकों को सीखने और उनके प्रयोग पर आकर टिक जाती है।

मैं दोहराती हूँ कि कार्य, सफलता और असफलता के बारे में स्वयं के विश्वास को लिखकर शुरुआत कीजिए। सभी नकारात्मक पहलुओं पर नजर डालिए और महसूस कीजिए कि ये ऐसी बातें या धारणाएँ हैं, जो आपको इस क्षेत्र में प्रवाहित होने से रोकती हैं। आप पाएँगे कि आपमें बहुत सी धारणाएँ ऐसी हैं, जो कहती हैं कि आप असफल होने के लायक हैं। हर नकारात्मक बात को सकारात्मक में बदलिए। इसकी शुरुआत करने के लिए अपने मन को उस कार्य के अनुरूप आकार दीजिए, जिसे आप पूर्ण करना चाहते हैं।

आपकी आय कई स्त्रोतों से आ सकती है

हममें से कितने लोग यह मानते हैं कि अच्छी आजीविका कमाने के लिए हमें कठिन परिश्रम करना पड़ता है? खासकर इस देश में, जहाँ नैतिक तौर पर माना जाता है कि एक अच्छा इनसान होने के लिए आपको कठिन परिश्रम करना जरूरी है।

मैंने पाया है कि जो कार्य आप करना पसंद करते हैं, उसे कॅरियर के तौर पर अपनाकर अच्छी आमदनी कर सकते हैं। यदि आप हमेशा कहते रहते हैं, ''मैं इस कार्य को पसंद नहीं करता,'' तो आप कहीं नहीं ठहरते। आप जो भी करें, उसके प्रति प्रेम का सकारात्मक दृष्टिकोण जरूर रखें। यदि आप सहज महसूस नहीं कर रहे हैं तो भीतर झाँककर देखिए कि इस स्थिति से क्या सीख सकते हैं।

एक युवती ने मुझे बताया कि उसकी अपनी धारणा हर तरह के अप्रत्याशित स्रोतों से आय अर्जित कराती है। उसके मित्र अनोखे तरीकों से कमाई करने के लिए उसकी आलोचना करते हैं और कहते नहीं थकते कि पैसे कमाने के लिए उसको कठिन परिश्रम करना चाहिए। उसने कहा कि वे सोचते हैं कि वह बिलकुल मेहनत नहीं करती। इसलिए वह अपने मन में एक डर पाल बैठी कि यदि वह कठोर श्रम नहीं करेगी तो इसका आशय है कि जो पैसा उसके पास है, वह उसके लायक नहीं है।

मूल रूप से उसकी चेतना सही राह पर थी। उसे डरने के बदले स्वयं को धन्यवाद देने की आवश्यकता थी। वह प्रचुरता को व्यक्त करना जानती थी और इस क्षेत्र में उसका जीवन बिना संघर्ष के चल रहा था। फिर भी, उसके मित्र उसे पीछे खींच लेना चाहते थे, क्योंकि वे सभी कठोर परिश्रम करते थे और उनके पास उतना पैसा भी नहीं था, जितना उसके पास था।

कई बार मैं दूसरों के पास अपनी बातें लेकर जाती हूँ और यदि वे उसे स्वीकार कर लेते हैं और उससे नई बातें सीखना चाहते हैं तो उनके लिए बड़ा अच्छा होता है। यदि वे मेरी खिंचाई करने की कोशिश करते हैं तो मैं उन्हें अलविदा कह देती हूँ और उन लोगों के साथ कार्य करती हूँ, जो कीचड़ से बाहर आना चाहते हैं।

यदि आपका जीवन प्रेम और खुशी से परिपूर्ण है तो आप किसी ऐसे व्यक्ति की बातों को कतई न सुनें, जो खुद तो दु:खी है और आपको समझा रहा है कि जीवन कैसे जिएँ। यदि आप जीवन में समृद्धिशाली हैं तो जीवन-शैली के संबंध में किसी गरीब या कर्जदार व्यक्ति की बात कतई न सुनें। प्राय: हमारे अपने माता-पिता ही हम पर अपनी बातों को लादते रहते हैं। वे स्वयं बोझ, कठिनाइयों और कष्ट के स्थान से गुजरकर आते हैं और हमें समझाते हैं कि जीवन कैसे चलाएँ।

बहुत से लोगों को अर्थव्यवस्था की चिंता सताती रहती है और उनका विश्वास होता है कि मौजूदा आर्थिक स्थितियों से या तो वे कमाई करेंगे या नुकसान उठाएँगे। तो इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि बाहर क्या हो रहा है या अर्थव्यवस्था में बदलाव लाने के लिए लोग क्या कर रहे हैं? अर्थव्यवस्था के कारण हम फँसकर नहीं रह गए हैं। बाहरी दुनिया में चाहे जो भी चल रहा हो, आपका स्वयं के प्रति विश्वास ही कारगर होता है।

यदि आपको बेघर होने का डर सता रहा है तो स्वयं से पूछिए, ''अपने भीतर मैं घर में कहाँ नहीं हूँ? मैं कहाँ पर परिव्यक्त महसूस करता हूँ? आंतरिक शांति को महसूस करने के लिए मैं क्या करूँ? '' बाहर के सारे प्रतिबिंब आपके भीतर की धारणाओं को व्यक्त करते हैं।

मैंने यह उद्गार स्वयं के लिए हमेशा आजमाया है—''मेरी आमदनी निरंतर बढ़ती जा रही है।'' मेरा दूसरा उद्गार, जिसे मैं पसंद करती हूँ, वह है—''मैं अपने पालकों की आमदनी से ज्यादा कमाती हूँ।'' आपको अपने माता-पिता से भी ज्यादा कमाई का हक है। चूँकि महँगाई बढ़ रही है, इसलिए यह जरूरी भी है। इस बात को लेकर, विशेषकर औरतों में, ऊहापोह की स्थिति बनी रहती है। उन्हें अपने पिता की तुलना में ज्यादा कमाना प्राय: कठिन लगता है। उन्हें स्वयं के इस लायक न होने की भावनाओं से परे जाकर रुपए-पैसे की प्रचुरता को स्वीकार करना होगा, जो कि उनका दैवी अधिकार है।

आपका कार्य धन-दौलत के अनंत स्रोतों में एक है। रुपया-पैसा आपके सही कार्य का उद्देश्य नहीं है। पैसा आपके पास कई तरीकों और कई साधनों से आ सकता है। यह चाहे किसी भी तरह आए, खुशी-खुशी, ब्रह्मांड का उपहार समझकर स्वीकार कीजिए।

एक युवती को शिकायत थी कि उसकी ससुरालवाले उसके बच्चे के लिए हर तरह की अच्छी-अच्छी चीजें खरीद रहे थे और वह कुछ भी खरीदना वहन नहीं कर सकती थी। मैंने उसे समझाया कि ब्रह्मांड उस बच्चे को सभी चीजों को उपलब्ध कराना चाहता है और इसके माध्यम के रूप में उसने उसके ससुरालवालों को चुना है। इसके बाद ब्रह्मांड और बच्चे को चीजें उपलब्ध कराने के उसके तरीके के प्रति आभार महसूस करने लगी।

नौकरी-पेशे में संबंध

कार्य-स्थल पर जो संबंध हम निर्मित करते हैं, वह बिलकुल वैसा ही होता है जैसा हमारे परिवार में पाया जाता है। ये संबंध या तो स्वस्थ या निष्क्रिय हो सकते हैं।

एक महिला ने एक बार मुझसे पूछा, ''सामान्य तौर पर सकारात्मक मनोवृत्ति वाले व्यक्ति कार्य-स्थल पर नकारात्मक मनोवृत्तिवाले व्यक्तियों से कैसे निबटें? ''

सबसे पहले मुझे यह बड़ा मजेदार लगा कि सकारात्मक मनोवृत्ति की होकर भी वह नकारात्मक मनोवृत्तिवाले लोगों के बीच काम करती है। मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ कि वह नकारात्मकता को क्यों अपनी तरफ खींच रही है। शायद उसके अपने भीतर नकारात्मकता मौजूद थी, जिसे वह पहचान नहीं पा रही थी।

मैंने उसे सुझाव दिया कि वह स्वयं में ऐसा विश्वास करना शुरू करे कि वह बड़े शांत व खुशनुमा माहौल में काम करती है, जहाँ लोग एक-दूसरे के प्रति तथा जीवन के प्रति प्रशंसा का भाव रखते हैं, जहाँ हर ओर आदर-ही-आदर था।

इस दर्शन को अपनाकर वह या तो दूसरों में सर्वोत्तम गुण पैदा कर सकती थी, क्योंकि इनसे वह आंतरिक परिवर्तनों का भिन्न तरीके से प्रत्युत्तर दे सकती थी या वह स्वयं को एक दूसरे ही माहौल में पा सकती थी, जहाँ की स्थितियाँ उसके साँचे के अनुरूप हों।

एक व्यक्ति ने मुझे बतलाया कि जब उसने अपना कार्य शुरू किया था, तब उसका काम बहुत अच्छा था और बड़ी आसानी से चल रहा था। वह अपने कार्य से काफी संतुष्ट था। अचानक उसने रोज-रोज गलतियाँ करनी शुरू कर दीं। मैंने उससे पूछा कि उसे किस बात का भय है? कहीं कोई बचपन का पुराना डर तो नहीं था, जो उभर रहा था? क्या कार्य-स्थल पर कोई ऐसा था, जिससे वह नाराज था या वह किसी से बदला लेने की कोशिश कर रहा था? क्या ऐसा किसी और काम में हुआ था? मुझे ऐसा लगा मानो वह किसी पुरानी धारणावश अपने काम में गड़बड़ी पैदा कर रहा था। उसने उसकी पहचान कर ली। उसने पाया कि पहले कभी परिवार में उसके द्वारा कोई गलती हो जाने से उसकी हँसी उड़ाई जाती थी। मैंने उसे समझाया कि वह अपने परिवार के लोगों को माफ कर दे और ऐसी धारणा बनाए कि कार्य-स्थल पर उसके संबंध सभी से बड़े मधुर और गर्मजोशी भरे हों, जहाँ लोग पूरे दिल से उसका बहुत आदर करते हैं और उसके हर काम की प्रशंसा करते हैं।

जब आप अपने सहकर्मियों के विषय में सोचते हैं तो ऐसा न सोचें, ''वे बहुत नकारात्मक हैं।'' हर किसी में कुछ-न-कुछ गुण होते हैं, अत: उनके अच्छे गुणों की प्रशंसा और उनकी शांतिप्रियता का सम्मान कीजिए। जब आप उन गुणों पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो वे उभरकर सतह पर आ जाते हैं। यदि दूसरे लगातार नकारात्मक बातें कर रहे हैं तो उस पर ध्यान मत दीजिए। आपको अपनी चेतना को बदलने की आवश्यकता है, चूँकि वे आपके भीतर कुछ नकारात्मक छवि निर्मित कर रहे हैं और जब चेतना सचमुच परिवर्तित होती है, तो नकारात्मक विचारधारावाले लोग आपके पास नहीं फटकेंगे। भले ही आप स्वयं को कुंठाग्रस्त महसूस करते हों; लेकिन आप अपने कार्यस्थल पर जैसा कुछ चाहते हैं, उसे दोहराते रहिए। तत्पश्चात् इसे खुशी और धन्यवाद के साथ स्वीकार कीजिए।

प्रतिस्पद्र्धा और तुलना आपकी रचनात्मकता की राह के दो प्रमुख रोड़े हैं—आपका अद्‍वितीय होना आपको औरों से अलग करता है। जब से समय की शुरुआत हुई है, तब से लेकर आजतक कोई और व्यक्ति आप जैसा नहीं हुआ है। तो क्यों किसी से तुलना और प्रतियोगिता करें। तुलना करने से या तो आप बेहतर हो जाते हैं या बदतर, जो आपके अहं की अभिव्यक्ति और आपके सीमित मस्तिष्क की सोच है। यदि आप तुलना करके स्वयं को किसी से बेहतर बताना चाहते हैं तो आपका यही मतलब है कि जिससे आप तुलना कर रहे हैं, वह उतना अच्छा नहीं है। यदि आप दूसरों को नीचा दिखाते हैं तो आप यही सोचते हैं कि आप स्वयं को ऊँचा उठा लेंगे। आप जो सचमुच करते हैं, वह यह कि आप दूसरों से आलोचना किए जाने की स्थिति में स्वयं को रख लेते हैं। एक स्तर पर हम सभी ऐसा करते हैं और यदि हम इससे तौबा कर लें तो अच्छा है। आत्मज्ञान लब्ध होने से तात्पर्य है—अपने भीतर जाना और ज्ञान के प्रकाश से स्वयं को प्रकाशित करना, ताकि अंदर के अंधकार को आप दूर भगा सकें।

मैं फिर से कहना चाहती हूँ कि सबकुछ परिवर्तनशील है और कोई चीज, जो कभी आपके लिए पूर्ण थी, वह अब वैसी नहीं रह सकती। आपके स्वयं के विकास करते रहने के लिए आप अपने स्वयं के भीतर प्रवेश करते और अंदर की आवाज सुनते रहिए, क्योंकि जो आपका सत्य है, वह बिलकुल अभी और यहीं आपके भीतर है।

अपने व्यवसाय के तरीके को बदलना

पिछले कई वर्षों से मेरा अपना प्रकाशन का व्यवसाय है। हमारा सिद्‍धांत है कि हम मेल खोलते हैं और फोन का जवाब देते हैं और जो सामने होता है, उस काम को सँभालते हैं। इसके अलावा बहुत से दीगर काम भी होते हैं। हम ये सब काम दिन-प्रतिदिन करते हैं और हमारा व्यवसाय 'कुछ' लोगों से बढ़कर 20 कर्मचारियों का हो गया।

हमने आध्यात्मिक सिद्‍धांतों पर अपना व्यवसाय स्थापित किया और ऐसा करने के लिए हमने बैठकों की शुरुआत एवं समापन करने में मन के सकारात्मक उपचार का प्रयोग किया। हमने महसूस किया कि कई दूसरे व्यवसाय प्रतियोगिता पर आधारित तथा प्राय: दूसरे की बुराई करने और स्वयं को अच्छा बताने पर आधारित होते हैं। हमने अपनी इस ऊर्जा को दूसरों के लिए नष्ट नहीं किया, क्योंकि हम जानते हैं कि यह दो गुना होकर हमारे पास बैठता था।

हमने तय किया कि यदि हम इस सोच या दर्शन को अपनाते हैं तो हम व्यवसाय की पुरानी अवधारणाओं के अनुसार कार्य नहीं कर रहे होते। यदि समस्याएँ आतीं तो जैसा चाहते हैं वैसा उद्‍गार करते हुए हम अपना समय बिताते।

हमारे पास एक साउंड प्रूफ 'चीखने की कथा' थी, जहाँ हमारे कर्मचारी चीख-चिल्लाकर अपनी भड़ास निकाल सकते थे। यहीं वे ध्यान या आराम भी कर सकते थे। और यहीं हमने लोगों के सुनने के लिए बहुत से टेप रख दिए थे। कठिनाई के समय यह हमारा सुरक्षित स्थान हुआ करता था।

मुझे याद है कि किसी समय हमारे कंप्यूटर सिस्टमों में बहुत कठिनाइयाँ उत्पन्न हुआ करती थीं। हर दिन कुछ-न-कुछ खराब हो ही जाता था। चूँकि मेरा मानना है कि मशीनें हमारी चेतना को प्रतिबिंबित करती हैं, इसलिए मैंने महसूस किया कि हममें से कई कंप्यूटरों में नकारात्मक ऊर्जा प्रेषित करते हुए उनके बिगड़ जाने के प्रति आशंकित रहते थे। मैंने कंप्यूटर में एक उद्‍गार को प्रोग्राम कर दिया, ''गुड मॉर्निंग, कैसे हैं आज आप? जब मुझसे प्रेम किया जाता है तो मैं अच्छा कार्य करता हूँ। मैं तुमसे प्रेम करता हूँ।'' सुबह जब सभी लोग अपने कंप्यूटर ऑन करते तो वही संदेश उभरकर आता। बड़े आश्चर्य की बात है कि फिर हमारे कंप्यूटर में कोई खराबी नहीं आई।

कभी-कभी हम ऐसी चीजों के बारे में सोचते हैं, जो विशेषकर कार्यस्थल में आपदाओं की तरह घटित होती हैं। लेकिन हमें उन्हें वैसे ही स्वीकार करना चाहिए जैसी वे हैं—साधारण रूप से जीवन के अनुभवों की तरह, जो प्राय: हमें कुछ सिखाते हैं। मैं जानती हूँ कि मेरे सामने आई कोई विपदा ऐसी नहीं थी, जिसने अंत में मुझे एक अच्छी सीख न दी हो और इससे जीवन के एक बेहतर स्तर पर पहुँची।

उदाहरण के लिए, हाल ही में मेरी प्रकाशन कंपनी 'हे हाउस' ठीक तरह से नहीं चल रही थी। अर्थव्यवस्था की तरह

ही हमारे उत्पादों की बिक्री घट-बढ़ रही थी। किंतु हमने उसके साथ समायोजन नहीं किया और महीने-दर-महीने हमें जितनी प्राप्ति हो रही थी, उससे ज्यादा हम खर्च कर रहे थे। जिसने कभी कोई व्यवसाय किया है, उसे मालूम होगा कि व्यवसाय में ऐसा नहीं किया जाता। अंतत: ऐसा लगने लगा कि यदि मैंने कुछ कारगर कदम नहीं उठाए तो मैं अपना व्यवसाय खो दूँगी।

और इस कारगर कदम में अपने आधे से अधिक स्टाफ को अलविदा कहना भी शामिल था। आप कल्पना कर सकते हैं कि मेरे लिए ऐसा करना कितना कठिन रहा होगा। मुझे इस समाचार को बताने उस कॉन्फ्रेंस रूम में चलकर जाने का हर कदम याद है, जहाँ मेरा सारा स्टाफ एकत्र होकर बैठा था। मेरी आँखों से आँसू गिर रहे थे, लेकिन मुझे मालूम था कि इसके अलावा कोई चारा भी नहीं था। जैसा कि हम सब जानते हैं कि जल्द ही नया काम पाना कठिन होता है; लेकिन मुझे यकीन था कि अति शीघ्र सभी को नया और बेहतर काम मिल जाएगा। और लगभग सभी को कोई-न-कोई नौकरी मिल भी गई। उनमें से कुछ ने अपना स्वयं का काम शुरू कर लिया। उस परेशानी के दौर में भी मैं यह जानती रही और उद्गार करती रही कि यह अनुभव सभी संबंधित लोगों के लिए सबसे बड़ी अच्छाई सिद्ध होगी।

निस्संदेह अन्य सभी ने तो बुरे-से-बुरे हालात की कल्पना कर रखी थी। अफवाह जोरों पर थी कि हे हाउस घुटने टेकने जा रहा है। यह बात न केवल उन्हें मालूम थी, जिन्हें मैं जानती थी, बल्कि देश भर में इसकी चर्चा थी। हमारे बिक्री कर्मी बड़ी हैरत में थे कि इतने सारे लोग, जो व्यवसाय से जुड़े थे, उन्हें हमारी कंपनी के बारे में पता था। मुझे स्वीकारना होगा कि हमने उनकी सोच व अनुमान को गलत साबित कर दिया। हमने कमर कस ली और कंपनी को घुटने टेकने से बचा लिया। अपने पहले से भी छोटे स्टाफ के साथ, जिसमें हर कोई कंपनी को खड़ा करने के लिए प्रतिबद्ध था, हमने स्वयं को उस कठिनाई के दौर से बाहर निकालने में सफलता हासिल की। लेकिन यहाँ जो सबसे महत्त्वपूर्ण बात है, वह यह कि हमें बहुत कुछ सीखने को मिला।

इस बीच 'हे हाउस' का कारोबार पहले से बेहतर चल रहा है। मेरे स्टाफ को उनका काम अच्छा लगता है और मुझे मेरा स्टाफ। भले ही हम सभी और ज्यादा मेहनत कर रहे हैं, लेकिन मजेदार बात यह है कि किसी को ऐसा महसूस नहीं होता कि उन्हें बहुत ज्यादा मेहनत करनी पड़ रही है। हम और ज्यादा पुस्तकें निकाल रहे हैं और जीवन के हर क्षेत्र में समृद्धि लाने में सफल हैं।

मेरा मानना है कि अंत में सबकुछ ठीक हो जाता है; लेकिन जब आप उस अनुभव के दौर से गुजर रहे होते हैं, तब देखने में यह काफी कठिन लगता है। जरा किसी एक नकारात्मक अनुभव का विचार कीजिए, जो कभी आपके कार्यस्थल पर या पहले कभी हुआ हो। शायद आपको डाँट खानी पड़ी हो या आपका जीवन-साथी आपको छोड़ गया हो। अब इसके परे जाकर इसके विस्तृत आयाम में इसे देखिए। क्या उस अनुभव के परिणामस्वरूप कई अच्छी बातें नहीं हुईं? मैंने कई बार ऐसा कहते हुए सुना है, ''हाँ, मेरे साथ जो हुआ, वह बहुत बुरा था; लेकिन यदि ऐसा नहीं हुआ होता तो मैं अमुक-अमुक से नहीं मिल सका होता/सकी होती...या अपना व्यवसाय शुरू कर सका होता/सकी होती...या स्वयं को प्रेम नहीं कर सका होता/सकी होती।''

जीवन को सर्वोत्तम ढंग से अनुभव करने के लिए दैवी ज्ञान पर विश्वास करके हम स्वयं को शक्ति-संपन्न बनाते हैं, ताकि जीवन में उन सभी बातों का आनंद लिया जा सके, जो जीवन से जुड़ी हैं, चाहे वे अच्छी हों या तथाकथित बुरी। इसे अपने कार्य अनुभव पर परखने की कोशिश कीजिए, उसके बाद जो परिवर्तन आते हैं, उन्हें देखिए।

जो व्यवसाय के स्वामी हैं या चलानेवाले हैं, वे अपने व्यवसाय को दैवी ज्ञान की अभिव्यक्ति के रूप में चलाना शुरू कर सकते हैं। कर्मचारियों के साथ वार्त्तालाप का रास्ता खुला रखना अहम बात है। इससे वे अपने कार्य के प्रति अपनी भावनाओं को उपयुक्त ढंग से व्यक्त कर सकते हैं। यह सुनिश्चित कीजिए कि आपके कार्यालय साफ-सुथरे हों। कार्यालय में सबकुछ अस्त-व्यस्त होना वहाँ काम करनेवाले लोगों की चेतना के स्तर को दरशाता है। ऑफिस के अस्त-व्यस्त हालात में मानसिक और बौद्धिक कार्य सही व समय पर कैसे संपन्न किए जा सकते हैं। इस उद्देश्य के लिए

आप एक कथन अपना सकते हैं, जो आपके कार्य से जुड़े अपेक्षित दर्शन को प्रतिबिंबित कर सके। 'हे हाउस' में जो उद्देश्य हम महसूस करते हैं, वह है—''एक ऐसी दुनिया निर्मित करना, जहाँ हमारा एक-दूसरे से प्रेम करना सुरक्षित हो।'' जब आप दैवी ज्ञान को अपने व्यवसाय के समस्त पहलुओं पर लागू कर देते हैं तो सबकुछ स्वयं से दैवी योजना के मुताबिक संचालित होता है। तब सबसे अच्छा अवसर आपके कदमों में आ पड़े।

मैंने देखा है कि व्यवसायों में बदलाव आने लगता है। एक ऐसा समय भी आएगा, जब व्यवसाय प्रतियोगिता और द्वंद्व के पुराने ढर्रों पर ही नहीं टिके रहेंगे। एक दिन हम सभी जान लेंगे कि सभी के लिए सबकुछ प्रचुरता से उपलब्ध है और हम एक-दूसरे को आशीष देते हुए सभी की समृद्धि में सहयोग करेंगे। कंपनियाँ अपनी प्राथमिकताओं को बदलते हुए अपने कर्मचारियों के स्वयं की अभिव्यक्ति के लिए एक अच्छा स्थान कहला सकें और उनके उत्पाद व सेवाएँ सामान्य रूप से सारी मानवता को लाभ मिल सके।

लोग अपने काम के लिए वेतन से बढ़कर भी कुछ हासिल करना चाहेंगे। वे दुनिया में अपना योगदान करते हुए परिपूर्ण महसूस करना चाहते हैं। भविष्य में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भलाई का कार्य करने की योग्यता भौतिकतावाद की आवश्यकता पर हावी हो जाएगी।

❑

13.

संभावनाओं की संपूर्णता

हममें से प्रत्येक पूरी तरह से ब्रह्मांड व संपूर्ण तरह के जीवन से जुड़ा हुआ है। हमारी अपनी चेतना की परिधि के विस्तार करने की शक्ति हमारे अपने अंदर मौजूद है।

अब मैं आपको और आगे ले जाना चाहती हूँ। यदि आप राह पर रहते हुए कुछ समय से स्वयं प्रक्रियारत हैं तो क्या इसका तात्पर्य यही है कि आपको और कुछ नहीं करना है? क्या आप सचमुच संतुष्ट रहकर आराम करेंगे? या आप महसूस करते हैं कि यह आंतरिक प्रक्रिया जीवन-पर्यंत कार्य है? जिसे शुरू करके कभी समाप्त नहीं किया जा सकता। आप कुछ भी करें, कहीं भी जाएँ, किंतु आधारभूत रूप से यह जीवन-पर्यंत करने योग्य प्रक्रिया है। आपको अभी भी स्वयं से पूछने की जरूरत है, आपको अभी भी स्वयं से यह कहने की जरूरत हो सकती है कि आपको किस क्षेत्र में कार्य करना है और आपकी आवश्यकता क्या है। क्या आप स्वस्थ हैं? क्या आप खुश हैं? क्या आप समृद्धशाली हैं? क्या आप रचनात्मक रूप से परिपूर्ण हैं? क्या आप स्वयं को सुरक्षित महसूस करते हैं?

अतीत से सीखी गई सीमाएँ

'संभावनाओं की संपूर्णता' एक ऐसी अभिव्यक्ति है, जिसे मैं बहुत ज्यादा प्रयोग करती हूँ। इसे मैंने एरिक पेस (न्यूयॉर्क) में अपने एक पहले के शिक्षक से सीखा। इससे मुझे स्वयं में महसूस होनेवाली संभावनाओं की सीमा से परे जाने में मदद मिलती है, उन सीमित धारणाओं के परे, जिनके साथ मैं छोटी से बड़ी हुई।

बचपन में मुझे यह समझ नहीं थी कि बड़ों व मित्रों की टिप्पणियों में कोई सच्चाई नहीं थी। वे बुरे वक्त का परिणाम मात्र थीं। मैंने स्वयं के विषय में किए गए इन विचारों व धारणाओं को जानबूझकर स्वीकार किया और वे मेरी सीमाओं के हिस्से बनकर रह गए। मैं कहीं से कुरूप या गूँगी या मूर्ख नहीं लगी होऊँगी; लेकिन निश्चित तौर पर मैंने उन बातों को महसूस जरूर किया।

जीवन के विषय में हम जिन बातों पर यकीन करते हैं, उन्हें सामान्यत: पाँच वर्ष की उम्र के दौरान निर्मित कर लेते हैं। किशोरावस्था के दौरान हम उनमें कुछ और बातें जोड़ देते हैं और थोड़ा किशोरावस्था से ज्यादा की उम्र, किंतु बहुत ही कम। यदि मैं अधिकतर लोगों से प्रश्न करूँ कि अमुक व अमुक विषय पर वे ऐसा क्यों सोचते हैं, तो यदि वे पिछले जीवन में इसकी खोज करें तो पाएँगे कि उन्होंने उम्र के इसी (पाँच साल) दौर में कुछ तय किया था।

अत: हम अपनी पाँच साल की उम्र की चेतना की सीमाओं में रहते हैं। ये वे सब थीं, जिन्हें हमने अपने माता-पिता से ग्रहण किया था। और हम अब भी अपने माता-पिता की चेतना से निर्मित सीमाओं में रहते हैं। हम वही कहते हैं, जो वे कहते थे और वही करते हैं, जो वे करते थे—''तुम ऐसा नहीं कर सकते।'' या ''यह कारगर नहीं हो सकता।'' किंतु हमें सीमाओं की उतनी जरूरत नहीं होती, जितनी वे हमें महसूस होती हैं।

हमारी कुछ धारणाएँ सकारात्मक व पोषण देनेवाली हो सकती हैं। इन विचारों ने जीवन भर हमें प्रभावित किया, जैसे —''रास्ता पार करने से पहले दोनों ओर देखिए।'' या ''ताजा फल और सब्जियाँ आपके शरीर के लिए अच्छी होती हैं।'' दूसरे विचार बाल्य काल में उपयोगी हो सकते हैं। लेकिन जब हम बड़े होते हैं तो वे उतने उपयुक्त नहीं लगते। जैसे कि 'अजनबियों का विश्वास मत कीजिए' एक छोटे बच्चे के लिए अच्छी सलाह हो सकती है, किंतु बतौर वयस्क ऐसी धारणाएँ अकेलापन और सबसे अलग-थलग होने की स्थिति निर्मित कर सकती हैं। इन सभी से जुड़ी सकारात्मक बात यह है कि हम हर समय समायोजन कर सकते हैं।

ज्यों ही हम ऐसा कहते हैं, ''मैं नहीं कर सकता'', ''यह कारगर नहीं होगा'', ''पर्याप्त पैसे नहीं हैं'' या ''पड़ोसी सोचेंगे? '' तो हम हद में बँधे हुए हैं। अंतिम अभिव्यक्ति तो हमारे लिए बहुत बड़ी बाधा है। ''पड़ोसी या मेरे मित्र या मेरे सहकर्मी अथवा कोई भी क्या सोचेंगे? यह एक अच्छा बहाना है—अब हमें इससे कुछ नहीं लेना-देना। समाज के बदलने के साथ-साथ पड़ोसियों के सोचने का तरीका भी बदल जाता है। इसलिए इन धारणाओं को पाले रखने में कोई समझदारी नहीं है।

यदि आपसे कोई कहता है, ''किसी ने भी इसे पहले इस तरह नहीं किया है।'' तो आप कह सकते हैं, ''तो क्या हुआ? '' किसी कार्य को करने के सैकड़ों तरीके होते हैं, अत: उसी तरीके को अपनाइए, जो आपके लिए उपयुक्त हो। हम स्वयं को दूसरे बेतुके संदेश देते रहते हैं, जैसे—''मैं उतना ताकतवर नहीं हूँ,'' या ''मैं उतना जवान नहीं हूँ,'' या ''मैं उतना बूढ़ा नहीं हूँ,'' अथवा ''मैं उतना ऊँचा नहीं हूँ,'' या ''मेरी लैंगिक पहचान सही नहीं है।''

कई बार आप उपर्युक्त में से अंतिम का प्रयोग करते हैं—''चूँकि मैं एक स्त्री हूँ, इसलिए ऐसा नहीं कर सकती।'' या ''चूँकि मैं एक पुरुष हूँ, इसलिए ऐसा नहीं कर सकता।'' आपकी आत्मा का कोई लिंग नहीं है। मेरा मानना है कि आप अपनी लैंगिकता पर आध्यात्मिक सीख लेने हेतु जन्म लेने से पहले ही सहमत हो चुके थे। अपनी लैंगिकता के कारण नीचा महसूस करना न केवल एक हलका बहाना है, बल्कि अपनी शक्ति को त्यागने का एक अन्य माध्यम है।

हमारी सीमाएँ ही संभावनाओं की संपूर्णता को व्यक्त करने और उसे अनुभव करने से हमें रोक देती हैं। ''मेरी शिक्षा सही नहीं हुई'', हममें से कितने लोगों को इस बात ने रोका है। हमें महसूस करना चाहिए कि शिक्षा एक समूह के लोगों द्वारा स्थापित की हुई एक ऐसी चीज है, जो कहती है, ''आप अमुक-अमुक तब तक नहीं कर सकते, जब तक आप इसे हमारे तरीके से नहीं करते।'' इसे हम एक सीमा के रूप में स्वीकार कर सकते हैं या हम इसके परे जा सकते हैं। मैंने कई-कई सालों से इसे स्वीकार किया है, क्योंकि मैंने हाई स्कूल से पढ़ाई छोड़ी है। मैं कहा करती थी, ''अरे, मैं शिक्षिका नहीं हूँ। मैं सोच नहीं सकती। मुझे अच्छी नौकरी नहीं मिल सकती। मुझे कुछ अच्छा हासिल नहीं हो सकता।''

तभी एक दिन मुझे महसूस हुआ कि सीमा तो मन में है और उसका वास्तविकता से कोई सरोकार नहीं है। जब मैंने अपनी स्वयं को सीमित करनेवाली धारणा त्याग दी और स्वयं को संभावनाओं की पूर्णता में विचरने दिया तो पाया कि मैं सोच सकती हूँ। मुझे मालूम हुआ कि मैं बहुत बुद्धिमान थी और मैं विचारों का आदान-प्रदान कर सकती थी। मैंने ऐसी हर तरह की संभावनाएँ खोजीं, जिन्हें मैंने जब अतीत की सीमाओंवाली कसौटी पर परखा तो लगा कि वे असंभव थीं।

अपने भीतर की शक्ति को सीमित करना

फिर आपमें से कुछ लोग ऐसे हैं, जो समझते हैं कि उन्हें सबकुछ पता है। इस सबकुछ जानने से जुड़ी परेशानी यह है कि आपका विकास होना रुक जाता है और कुछ भी नया नहीं आ पाता। क्या आप स्वीकार करते हैं कि आपसे बढ़कर भी कोई शक्ति व ज्ञान है—आप, जो अपने भौतिक शरीर में हैं? यदि आप सोचते हैं कि आप ही वही हैं तो आप अपने सीमित मन से भयभीत भाग रहे होंगे। यदि आप महसूस करते हैं कि इस ब्रह्मांड में एक शक्ति है, जो कहीं ज्यादा विशाल और ज्यादा बुद्धि-संपन्न है और आप उसके एक अंश मात्र हैं तो आप एक ऐसे आयाम में प्रवेश कर सकते हैं, जहाँ संभावनाओं की पूर्णता संचालित होती है।

आप स्वयं को किस हद तक वर्तमान चेतना की सीमाओं में बाँधकर रखते हैं? जब-जब आप अपने सामने एक विराम-चिह्न खड़ा कर लेते हैं, आप अपने भीतर के ज्ञान का दरवाजा बंद कर लेते हैं और अपनी ओर प्रवाहित होनेवाली ऊर्जा, जो आपका विश्वास है, क्या आप उससे परे जाने के लिए तैयार हैं? आप सुबह आज कुछ निश्चित विचारों व धारणाओं के साथ जागे थे।

आपमें उससे परे जाकर अपेक्षाकृत व्यापक वास्तविकता को महसूस करने की शक्ति है। इसे ज्ञान कहा जाता है, क्योंकि आप कुछ नया सीख रहे हैं। यह उसके साथ समायोजित हो सकता है, जो पहले से ही मौजूद है या यह और

बेहतर हो सकता है।

क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि जब आप अपनी अलमारी फिर से जमाना शुरू करते हैं तो उन कपड़ों को एवं कुछ चीजों को बाहर कर देते हैं, जो अब जरूरी नहीं हैं। तत्पश्चात् आप उन्हें फिर से जमाना शुरू करते हैं और इस बार बिलकुल नए तरीके से, ताकि आप जो खोजें वह आसानी से आपको मिल सके और साथ ही आपने अपने नए कपड़ों के लिए जगह भी तैयार कर ली। यदि आपने कोई नया कपड़ा खरीदा है और उसे पुरानी अलमारी में रख दिया तो आपको उसे दूसरी चीजों के बीच दबाकर रखना पड़ा होगा। यदि आप अलमारी को साफ कर उसे पुन: व्यवस्थित कर लें तो जब कोई नया कपड़ा आप लाएँगे तो उसके लिए अलमारी में जगह रहेगी। यही चर्या हमें अपने मन के साथ अपनाने की जरूरत है। हमें उन बातों को मन से हटाना है, जो अब व्यर्थ हैं, ताकि नई संभावनाओं के लिए जगह तैयार हो सके। जहाँ ईश्वर है, वहाँ सबकुछ संभव है और ईश्वर तो हममें से प्रत्येक के भीतर है। यदि हम अपनी पूर्व धारणाओं के अनुरूप चलते रहे तो अवरुद्ध हो जाते हैं। जब कोई बीमार होता है तो क्या आप कहते हैं, 'बेचारा, कितनी तकलीफ में होगा।' या आप उस व्यक्ति की ओर देखकर अस्तित्व की अनंतता से एकाकार होकर उसके भीतर मौजूद दैवी शक्ति से स्वास्थ्य-प्राप्ति की सोच प्रकट करते हैं? क्या आप संभावनाओं की संपूर्णता देखकर जान लेते हैं कि कुछ-न-कुछ चमत्कार होगा?

मुझे एक बार एक व्यक्ति मिला। बातचीत के दौरान उसने मुझसे जोर देकर कहा कि किसी वयस्क व्यक्ति का बदलना पूरी तरह असंभव है। वह रेगिस्तान में रहता था और तरह-तरह की बीमारियों से पीड़ित था। वह अपनी सारी संपत्ति बेचना चाहता था। वह अपनी सोच बदलने को तैयार नहीं था, इसलिए जब एक क्रेता से सौदे का समय आया तो उसने बहुत अड़ियल रुख अपनाया। वह अपनी इच्छानुसार ही सौदा करना चाहता था। बात साफ थी कि अपनी संपत्ति को बेचने की कोशिश में उसे कठिनाई का सामना करना पड़ता, क्योंकि उसकी धारणा ही स्वयं को कभी न बदलने की थी। उसे अपनी चेतना सोच के नए तरीके की ओर उन्मुख करने की जरूरत थी।

अपने क्षितिज का विस्तार करना

हम स्वयं को संभावनाओं की पूर्णता में प्रवेश करने से दूर कैसे रखते हैं? हम अन्य किन बातों से सीमित रहते हैं? हमारे सभी डर हमारी सीमाएँ हैं। यदि आप भयभीत होकर कहें, ''मैं नहीं कर सकता; यह कारगर नहीं होगा।'' तो क्या होगा? डरावने अनुभव लौट आएँगे। हमारी स्वयं या औरों के प्रति राय हमारी सीमाएँ हैं। हममें से कोई नहीं चाहता कि उसके प्रति कोई राय कायम की जाए, फिर प्राय: हम ऐसा ही तो करते हैं। हम अपने निर्णयों से अपनी सीमाएँ बढ़ा रहे हैं। जब-जब आप स्वयं के प्रति राय बनते हुए या स्वयं की आलोचना होते हुए पाते हैं तो याद कीजिए, जो आप कर चुके होते हैं, वही आप तक लौटकर भी आता है। आप अपनी संभावनाओं को सीमित करने तथा रोकने की इच्छा रखकर कुछ अच्छाई के लिए अपनी सोच बदलना चाहेंगे।

किसी के प्रति निर्णय लेने और राय रखने में अंतर है। आपमें से कई को किसी विषय पर निर्णय देने के लिए कहा जाता है। वास्तव में, आप सचमुच अपनी राय दे रहे हैं। राय से तात्पर्य है कि आप किसी चीज के बारे में कैसा महसूस करते हैं, जैसे कि, ''मैं इस काम को करने की प्राथमिकता नहीं देता'' या ''मैं नीले के बदले लाल पोशाक पहनने को प्राथमिकता देता हूँ।'' कोई यदि नीले रंग की पोशाक पहने और हम उसे गलत ठहराएँ तो यह निर्णय रखना कहलाता है। हमें निर्णय और राय में भेद करना आना चाहिए। याद रखिए, किसी की आलोचना हमेशा या तो स्वयं को या किसी और को गलत ठहराती है। जब कभी कोई आपसे राय माँगे तो ध्यान रखें कि उसे निर्णय न बनने दें।

इसी तरह जब-जब आपमें कोई अपराध-बोध आता है तो आप एक दायरा तय कर लेते हैं। यदि आप किसी भावना को चोट पहुँचाते हैं तो स्वयं में खेद प्रकट कीजिए और उसका दिल फिर कभी मत दुखाइए। अपराध-बोध से पीड़ित मत बने रहिए, क्योंकि इससे आप अपनी अच्छाइयों को महसूस करने से वंचित रह जाते हैं और इसका आपके अस्तित्व की

वास्तविकता से कोई संबंध नहीं है।

जब आप क्षमा करने के इच्छुक नहीं रहते तो आप अपने विकास को सीमित कर लेते हैं। क्षमाशीलता से आप अपने आध्यात्मिक अस्तित्व में गलत को सुधारते हैं, ताकि आपमें रोष के बदले समझ और घृणा के बदले सहानुभूति आ सके।

अपनी समस्याओं को स्वयं के विकास का अवसर मानकर चलिए। जब आपके सामने समस्याएँ हों तो क्या आप केवल अपने मन की प्रतिबंधात्मक सोच तक ही सीमित रहते हैं? क्या आप ऐसा सोचते हैं, ''ओह, बेचारा मैं, मेरे साथ ऐसा क्यों हो गया? '' आपको सदा यही नहीं जानना है कि स्थितियाँ किस तरह कारगर सिद्ध होती हैं। आपको अपने भीतर की शक्ति और उपस्थिति का एहसास करना है, जो आपसे भी बढ़कर है। आपको ऐसा कहने की जरूरत है कि सबकुछ ठीक है और सबकुछ आपके सर्वोत्तम सुख के लिए चल रहा है। यदि आप समस्याओं के वक्त स्वयं को संभावनाओं के अनुरूप साध लेते हैं तो आप परिवर्तन कर सकते हैं। परिवर्तन अविश्वसनीय तरीके से हो सकते हैं, ऐसे तरीके, जिनकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते।

हम सभी ऐसी स्थितियों में रह चुके हैं, जहाँ हम कह चुके हैं, ''पता नहीं, मैं इस समस्या से कैसे निबटूँगा? '' ऐसा लगता था मानो रास्ता खत्म हो गया हो। लेकिन आज हम सब यहाँ हैं और हमने किसी-न-किसी तरह उन समस्याओं का सामना किया है, चाहे वे जितनी विकराल क्यों न रही हों। शायद हम नहीं समझ सके कि वे कैसे गुजर गईं। फिर भी, वे गुजर गईं। जितना ज्यादा हम ब्रह्मांडीय ऊर्जा, एकल ज्ञान, सत्य और हमारे भीतर की ऊर्जा के साथ होते हैं, उतनी ही जल्दी वे आश्चर्यजनक संभावनाएँ महसूस की जा सकती हैं।

सामूहिक चेतना

हमें जरूरी तौर पर अपनी सीमित सोच एवं धारणाओं को पीछे छोड़ देना चाहिए और अपनी चेतना को जीवन के अपेक्षाकृत ज्यादा ब्रह्मांडीय दृष्टिकोण से जोड़ देना चाहिए। इस धरती पर उच्चतर चेतना के विकास की दर उतनी अधिक है, जितनी पहले कभी नहीं रही। कुछ दिनों पूर्व मैंने एक ग्राफ देखा और उससे काफी प्रभावित हुई। यह इतिहास की विविध प्रणालियों के विकास और उसमें आए परिवर्तन को दरशाता था। कृषि का विकास औद्योगिक विकास से आच्छादित था और तभी लगभग सन् 1950 में संचार वहन व कंप्यूटर प्रयोग विस्तार के साथ ही सूचनात्मक दौर की शुरुआत हुई।

इस सूचनात्मक काल के साथ-साथ चेतना-वृद्धि आंदोलन का ग्राफ है, जो कि प्रगति के चुनौतीहीन दर से सूचनात्मक दौर से भी आगे बढ़ रहा है। क्या आप इसके अर्थ की कल्पना कर सकते हैं? मैं काफी यात्रा करती हूँ और जहाँ कहीं भी जाती हूँ, लोगों को अध्ययन करते व सीखते हुए देखती हूँ। मैं ऑस्ट्रेलिया, येरूशलम, लंदन, पेरिस और आर्मस्टर्डम की यात्राएँ कर चुकी हूँ। और जहाँ कहीं भी मैं जाती हूँ, लोगों के बड़े-बड़े समूहों से मिलती हूँ, जो स्वयं के विस्तार व प्रकाशमय होने की राहें तलाश रहे हैं। जिस तरह उनका मन कार्य करता है, उससे वे काफी प्रभावित हैं। वे अपनी बुद्धिमत्ता का प्रयोग अपने जीवन व अनुभवों पर नियंत्रण प्राप्त करने के लिए करते हैं।

हम आध्यात्मिकता के नए सोपानों पर पहुँच रहे हैं। हालाँकि अब भी धार्मिक युद्ध लड़े जा रहे हैं, किंतु वे अब कम प्रचलित हो रहे हैं। हम चेतना के उच्च स्तर पर एक-दूसरे से जुड़ना सीख रहे हैं। बर्लिन की दीवार का ढहना और यूरोप में स्वतंत्रता का उदय हमारे विस्तार से होनेवाली चेतना के उदाहरण हैं, क्योंकि स्वतंत्रता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। जब प्रत्येक व्यक्ति की चेतना जागती है तो सामूहिक चेतना भी प्रभावित होती है।

जब-जब आप अपनी चेतना को सकारात्मक तरीके से प्रयोग करते हैं, तब-तब आप उन लोगों से जुड़ जाते हैं, जो ठीक वैसा ही कर रहे हैं। जब-जब आप अपनी चेतना को नकारात्मक तरीके से प्रयोग करते हैं, तब-तब आप ऐसे ही लोगों से जुड़ जाते हैं। जब-जब आप ध्यान करते हैं, तब-तब आप धरती के उन लोगों के साथ जुड़ जाते हैं, जो ध्यान

कर रहे होते हैं। जब-जब आप स्वयं के लिए अच्छाई की कल्पना करते हैं, तब-तब आप औरों की भलाई भी कर रहे होते हैं। जब-जब आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य की कल्पना करते हैं, तब-तब ऐसे लोगों से जुड़ जाते हैं, जो ऐसा ही कर रहे होते हैं।

हमारे लक्ष्य हमारी सोच का विस्तार करने और 'क्या था' या 'क्या हो सकता था' से परे जा सकते हैं। हमारी चेतना दुनिया में चमत्कार पैदा कर सकती है।

संभावनाओं की पूर्णता ब्रह्मांड व उसके परे समेत सभी कुछ जोड़ती है। आप किससे जुड़ रहे हैं? पूर्व धारणा एक तरह का भय है। यदि आप पूर्व धारणा से ग्रसित हैं तो आप अन्य पूर्व धारणावाले लोगों के साथ जुड़ रहे हैं। यदि आप अपनी चेतना को खोलते हैं और शर्तहीन प्रेम के स्तर पर कार्य करते हैं तो आप ग्राफ की उस रेखा से जुड़ जाते हैं, जो निरंतर ऊपर उठ रही है। क्या आप पीछे छोड़ दिया जाना चाहते हैं? या आप उस रेखा से जुड़कर ऊपर उठना चाहते हैं? संसार में प्राय: संकट की स्थिति बरकरार रहती है। कितने लोग कष्ट-प्रभावित क्षेत्रों में सकारात्मक ऊर्जा भेजकर जल्द-से-जल्द सभी बातें ठीक हो जाने की कामना करते हैं। आपको अपनी चेतना का प्रयोग इस तरह करना चाहिए कि उससे सभी लोगों के लिए समता व प्रचुरता उत्पन्न हो सके। आप किस तरह की ऊर्जा प्रेषित कर रहे हैं? बुराई व शिकायत करने के बदले आप आध्यात्मिक स्तर पर शक्ति से जुड़कर सर्वाधिक सकारात्मक परिणामों की कल्पना कर सकते हैं।

आप अपनी सोच के दायरे का विस्तार कहाँ तक करना चाहते हैं? क्या आप अपने पड़ोसियों से आगे जाना चाहते हैं? यदि आपके पड़ोसी सीमित हैं तो नए मित्र बना लीजिए। आप कैसे विस्तार करेंगे? 'मैं नहीं कर सकता' से 'मैं कर सकता हूँ' में बदलाव लाने के आप कितने इच्छुक हैं?

जब-जब आप सुनते हैं कि कोई चीज इलाज/सुधार के परे है तो आप समझ लीजिए कि आप सही नहीं हैं। 'इलाज से परे' से मेरा तात्पर्य यही है कि चिकित्सकीय पेशे में इसका इलाज अभी तक नहीं खोजा जा सका है। इसका तात्पर्य यह कतई नहीं कि यह संभव नहीं है। इसका मतलब है कि हम भीतर प्रवेश कर इसका इलाज प्राप्त करें। हम आँकड़ों से परे जा सकते हैं। हम चार्ट की संख्याओं तक ही सीमित नहीं हैं। ये आँकड़े तो किसी और व्यक्ति की गणना का प्रदर्शन मात्र हैं, किसी व्यक्ति के सीमित मन के विचार हैं। यदि हम स्वयं की संभावनाएँ नहीं देंगे तो हम स्वयं को आशा से लब्ध भी नहीं कर सकते। वाशिंगटन में नेशनल एड्स प्रोग्राम में डॉ. डोनाल्ड एम. पैच्यूटा ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा, ''अभी तक ऐसी कोई महामारी हमने नहीं देखी, जो 100 प्रतिशत घातक रही हो।''

इस संसार में कहीं-न-कहीं, किसी-न-किसी ने उस हरेक बीमारी का इलाज संभव कर दिखाया है, जो हमने पैदा किया है। यदि हम बुरा व बदतर स्वीकार करते हैं तो हम वहीं फँसकर रह जाते हैं। हमें सकारात्मक रुख अपनाने की जरूरत होती है, ताकि हमें कुछ जवाब मिल सकें। हमें अंदर की शक्ति का प्रयोग करने की आवश्यकता है।

हमारी अन्य शक्तियाँ

कहा जाता है कि हम अपने मस्तिष्क का अधिकतम मात्र 10 प्रतिशत ही प्रयोग कर पाते हैं। शेष 90 प्रतिशत भाग का उद्देश्य क्या है। मेरा मानना है टेलीपैथी, क्लेयव और क्लेयर ऑडिएंस जैसी मानसिक क्षमता पूरी तरह सामान्य और प्राकृतिक है। हम ही हैं, जो इनका अनुभव स्वयं को नहीं करने देते।

कुछ कर सकने के लिए ''हम क्यों विश्वास करते हैं? '' या ''हम क्यों विश्वास नहीं करते? '' हम हर तरह के कारण दे सकते हैं। छोटे बच्चे प्राय: बहुत ज्यादा काल्पनिक होते हैं। दुर्भाग्यवश माता-पिता तुरंत कह देते हैं, ''यह तुम्हारी कल्पना है।'' या ''इन मूर्खतापूर्ण बातों पर विश्वास मत करो।'' और बच्चा अपनी इन योग्यताओं को खो देता है।

मेरा मानना है कि मन बड़ी-बड़ी कारगुजारियों के लिए सक्षम है और निश्चित तौर पर मैं यह मानती हूँ कि मैं न्यूयॉर्क से लॉस एंजिलेस बगैर किसी विमान के जा सकती हूँ, बशर्ते मैं यह जान पाती कि स्वयं को भौतिक और अभौतिक

सूक्ष्म रूप में लाने की प्रक्रिया क्या है। अभी तो मैं नहीं जानती, किंतु मुझे मालूम है कि यह संभव है।

मेरे खयाल से, हम अविश्वसनीय उपलब्धियाँ हासिल करने में सक्षम हैं, लेकिन अभी हमें इसका ज्ञान नहीं है, क्योंकि हम इस ज्ञान को अपनी अच्छाई के लिए प्रयुक्त नहीं कर रहे होंगे। शायद उस ज्ञान से हम औरों की भावनाओं को चोट पहुँचा रहे होंगे। हमें उस बिंदु तक पहुँचना है, जहाँ हम सचमुच शर्तहीन प्रेम में जी सकें, ताकि हम अपना शेष ९० प्रतिशत मस्तिष्क प्रयोग कर सकें।

आग पर चलना

कितने लोगों ने आग पर चलने की बात सुनी होगी? जब कभी मैं सेमिनार में इस प्रश्न को पूछती हूँ, प्रायः बहुत से हाथ उठ जाते हैं। हम सभी जानते हैं कि कोयले के गरम अंगारे पर चलना असंभव है, ठीक? कोई भी, जो ऐसा करेगा, उसका पैर जलना ही है। फिर भी, लोगों ने ऐसा कर दिखाया है और वे कोई अति मानव नहीं हैं। वे हमारी-तुम्हारी तरह के ही लोग हैं। शायद उन्होंने इसे एक शाम में आग पर चलने की कार्यशाला में सीखा है।

मेरी एक मित्र है—डार्बी लॉन्ग, जो कैंसर विशेषज्ञ डॉ. कार्ल सिमोंटन के साथ काम करती है। वे कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए सप्ताह भर की कार्यशाला आयोजित करते हैं और उस सप्ताह भर के समय के दौरान वे आग पर चलने का प्रदर्शन भी शामिल करते हैं। स्वयं डार्बी ने इसे कई बार कर दिखाया है और अपने साथ दूसरे लोगों को भी जलते कोयले पर चलाया है। मैं प्रायः सोचती थी कि कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए इस प्रदर्शन को देखना एक कठिन अनुभव है। यह शायद बहुत से लोगों का दिमाग ठिकाने लगा देता है। उनकी सीमा के प्रति धारणाएँ कुछ समय के बाद बदल गई होंगी।

मेरा यकीन है कि एंथनी रॉबिन्स, जिन्होंने इस देश में आग पर चलने की शुरुआत की, इस धरती पर कुछ अद्भुत करने के लिए हैं। उन्होंने एन.एल.पी./न्यूरोलिंग्युस्टिक प्रोग्रामिंग का अध्ययन किया। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से वह किसी की व्यवहार रूपरेखा की नकल कर उस व्यक्ति के प्रत्युत्तरों को दोहरा सकता है, ताकि उसे वैसा ही परिणाम प्राप्त हो सके। एन.एल.पी. सम्मोहन पर आधारित मिल्टन एरिक्सन एम.डी. द्वारा ईजाद की गई तकनीक है, जिसे जॉन ग्राइंडर और रिचर्ड बैंडलर द्वारा व्यवस्थित रूप से अवलोकित कर रिकॉर्ड किया गया। जब टोनी ने आग पर चलने के बारे में सुना तो वह भी इसे सीखकर औरों को सुधारना चाहता था। उसे एक योगी द्वारा बतलाया गया कि ऐसा करने में समर्थ होने के लिए उसे वर्षों अध्ययन व ध्यान की प्रक्रिया से गुजरना होगा। किंतु एन.एल.पी. का प्रयोग कर टोनी ने उसे कुछ घंटों के भीतर सीख लिया। वह जान गया कि यदि वह ऐसा कर सकता था तो कोई भी इसे कर सकता है। वह लोगों को जलते कोयले पर चलना सिखाता रहा है—इसलिए नहीं कि यह एक अजूबा है, बल्कि इसलिए कि हम अपनी सीमाओं व डर के परे कैसे जा सकते हैं।

सबकुछ संभव है

मेरे साथ दोहराइए—''मैं संभावनाओं की संपूर्णता में रह रहा/रही हूँ। जहाँ मैं हूँ वहाँ सारी अच्छाइयाँ हैं।'' एक मिनट तक इन शब्दों के विषय में सोचिए। सारी अच्छाइयाँ। कुछ नहीं, थोड़ा नहीं बल्कि सारी अच्छाइयाँ। जब आपको यकीन है कि कुछ भी संभव है तो आप जीवन के हर क्षेत्र में हर एक जवाब के लिए स्वयं को खोल लेते हैं।

हम जहाँ कहीं हैं, वहाँ संभावनाओं की पूर्णता मौजूद है। अब व्यक्तिगत या सामूहिक रूप से यह हम पर निर्भर है। या तो हमने अपने चारों ओर दीवारें खड़ी कर रखी हैं या उन्हें गिराकर हम सुरक्षित महसूस करते हैं, ताकि पूरी तरह से सभी अच्छाइयों को अपने जीवन में प्रवेश करने दें। स्वयं का अवलोकन वस्तुपरक रूप से कीजिए। आपके भीतर जो चल रहा है, उस पर ध्यान दीजिए। आप कैसा महसूस करते हैं, कैसी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं? आप क्या यकीन करते हैं? अब बिना किसी निर्णय या टिप्पणी किए हुए स्वयं को इनका अवलोकन करने दें। जब आप ऐसा कर पाते हैं, तब

अपना जीवन संभावनाओं की संपूर्णता में जीते हैं।

❑

भाग—पाँच.

अतीत से छुटकारा

धरती अपनी संपूर्णता में चेतनाशील हो रही है। यह स्व-चेतनशील होती जा रही है।

14.

परिवर्तन व संक्रमण

कुछ लोग धरती को बदलने के बजाय यहाँ से सदा के लिए जाना पसंद करेंगे।

सामान्यत: दूसरे व्यक्ति से जो करने की हम इच्छा रखते हैं, वही परिवर्तन है, है ना? मेरे दूसरे व्यक्ति का आशय है, जिसमें सरकार, बड़ा व्यवसाय, बॉस या सहकर्मी, आंतरिक राजस्व सेवा, विदेशी; स्कूल, पति, पत्नी, माता, पिता, बच्चे इत्यादि—हमसे अलग कोई भी शामिल है। हम खुद तो बदलना नहीं चाहते, लेकिन हम हर किसी को बदल देना चाहते हैं, ताकि हमारा जीवन भिन्न हो सके। फिर भी, जो परिवर्तन हम स्वयं पर करना चाह रहे हैं, वह भीतर से आना चाहिए।

परिवर्तन का मतलब है—हम स्वयं को औरों से अलग, विछोह, एकांतपन, क्रोध, डर और दर्द या कष्ट से मुक्त कर लें। हम आश्चर्यजनक शांतिप्रियता से परिपूर्ण जीवन निर्मित करते हैं, जहाँ हम जीवन को जैसा यह है, वैसा महसूस कर सकें—जहाँ हम जानते हैं कि सबकुछ अच्छा होगा। मैं उस वचन को प्रयोग में लाना चाहता हूँ कि ''जीवन चमत्कारी है। मेरी दुनिया में सबकुछ पूर्ण है और मैं सदा बेहतर अच्छाइयों की ओर बढ़ता हूँ।'' इस प्रकार मेरा जीवन किस दिशा में बढ़ रहा है, इससे मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता; क्योंकि मैं जानता हूँ कि यह चमत्कारी है। इसलिए, मैं हर तरह की स्थितियों व परिस्थितियों का आनंद ले सकता हूँ।''

मेरे एक व्याख्यान के दौरान कोई एक ऐसा था, जो काफी उठा-पटक के दौर से गुजर रहा था और उसके साथ बातचीत के दौरान 'दर्द' शब्द बार-बार उभरकर आ रहा था। उसने पूछा कि क्या कोई दूसरा शब्द वह इसके (दर्द) बदले प्रयोग कर सकती थी? मुझे याद आया कि एक बार मेरी उँगली खिड़की बंद करने के दौरान चोटग्रस्त हो गई थी, जिससे मुझे काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। उस घटना के बाद मैंने तुरंत कुछ मानसिक कार्य करना शुरू किया और मैंने यह मान लिया कि मेरी उँगली में बहुत ज्यादा संवेदना है। जो कुछ हुआ, उसे उस खास अंदाज में सोचने से मेरा मानना है कि मेरी उँगली काफी जल्दी अच्छी हो गई और काफी दु:खदायी स्थिति से निबटने में मुझे सहायता मिली। कभी-कभी यदि हम अपनी सोच थोड़ा बदल देते हैं तो पूरी तरह से हालात पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

क्या आप परिवर्तन को घर के अंदर की साफ-सफाई की तरह मान सकते हैं? कभी-कभी यदि आप थोड़ी-थोड़ी साफ-सफाई करते रहते हैं तो अंतत: यह पूरी हो जाती है। उसी तरह यदि आप थोड़ा-थोड़ा भी परिवर्तन करते हैं तो बेहतर महसूस करने लगते हैं।

नए साल के दिन मैं रेवरेंड ओ.सी. स्मिथ के सिटी ऑफ एंजिल्स साइंस ऑफ माइंड चर्च पर मौजूद थी। और उन्होंने जो कहा, उससे मैं सोचने पर मजबूर हो गई। उन्होंने कहा—

''यह नया साल है, लेकिन आपको महसूस करना है कि नया साल आपमें बदलाव नहीं ला सकता। मात्र इसलिए कि यह नया साल है, इससे आपके जीवन में कोई बदलाव नहीं आएगा। जीवन में बदलाव तभी संभव है, जब आप स्वयं के भीतर प्रवेश करें और वह वांछित परिवर्तन करें।''

यह बिलकुल सत्य बात है। लोग नए साल पर तरह-तरह के संकल्प लेते हैं, लेकिन आंतरिक परिवर्तन के अभाव में ये संकल्प धरे-के-धरे रह जाते हैं। 'मैं अब अगली सिगरेट नहीं लूँगा,' या ऐसा ही कोई संकल्प। कोई भी नकारात्मक वाक्यांश कहने के बदले ऐसा कुछ कीजिए, जिससे वह बात आपके अद्‍र्धचेतन मन में उतर जाए। बल्कि आप ऐसा कह सकते हैं, ''सिगरेट की सारी इच्छाएँ मुझसे दूर जा चुकी हैं और अब मैं मुक्त हूँ।''

जब तक हम मानसिक कार्य नहीं करेंगे। जब तक हम आंतरिक परिवर्तन नहीं करेंगे, तब तक बाहरी कोई भी चीज

हमें परिवर्तित नहीं कर सकती। हालाँकि आंतरिक परिवर्तन अविश्वसनीय रूप से साधारण हो सकते हैं, क्योंकि हमें अपने विचारों को ही तो बदलना है।

इस साल आप ऐसा क्या कर सकते हैं, जो आपने पिछले साल नहीं किया और जो सकारात्मक हो सकता है? क्षण भर रुककर इस प्रश्न पर विचार कीजिए। आप ऐसी कौन सी चीज इस साल छोड़ना चाहेंगे, जिससे आप पिछले साल बुरी तरह चिपके रहे? आप अपने जीवन में क्या परिवर्तन करना चाहेंगे? क्या आप ऐसा करने के इच्छुक हैं?

जब आप बदलाव लाने के इच्छुक हों तो ऐसी अनेक सूचनाएँ उपलब्ध हैं, जिनसे आपको काफी सहायता मिलेगी। जिस क्षण आप बदलाव लाने की सोचते हैं, तभी से यह ब्रह्मांड भी आपको बदलने में आपकी मदद करना शुरू कर देता है। जिस चीज की आपको आवश्यकता होती है, वही आपको इससे प्राप्त हो रही होती है। वह चीज कोई पुस्तक, टेप, शिक्षक या मित्र, जो ऐसी कोई बात कह दे, जिसका आपके लिए काफी गहरा अर्थ हो सकता है।

कभी-कभी स्थितियाँ बेहतर होने के बदले बदतर भी हो सकती हैं और इसमें कोई बुराई नहीं है, क्योंकि प्रक्रिया तो शुरू हो चुकी है। पुराने उलझे हुए धागे सुलझ रहे हैं, इसलिए इसके साथ बढ़ते जाइए। डरकर ऐसा मत सोच लीजिए कि यह कारगर ही नहीं हो रही है। केवल अपने उद्गारों के साथ जुड़े रहिए, नई धारणाएँ जड़ पकड़ रही होती हैं।

तरक्की करना

इसमें कोई शक नहीं कि जिस क्षण से आप परिवर्तन लाने की सोचते हैं, तब से एक संक्रमण काल प्रारंभ हो जाता है। आप पुरानी और नई धारणाओं के बीच झूलते रहते हैं। पहले जो था और अब आप जैसा या जो चाहते हैं, उसके बीच आप दोलन करते रहते हैं। यह एक सामान्य व प्राकृतिक प्रक्रिया है। मैं प्राय: लोगों को कहते हुए सुनती हूँ, ''मुझे यह सब पता है।'' मेरा जवाब होता है, ''क्या आप इसे कर रहे हैं? '' क्या करना है, इसकी जानकारी रखना और इसे करना दोनों अलग-अलग बातें हैं। यदि आप किसी नई बात में मजबूत नहीं हैं और पूरी तरह मनोभाव को बदले नहीं हैं तो इसमें समय लग सकता है। तब तक आपको बदलने के प्रयासों में सजग रहना पड़ेगा।

उदाहरण के लिए, बहुत से लोग अपने उद्गारों को तीन बार कहकर छोड़ देते हैं। फिर वे कहते हैं कि उनके उद्गार कारगर नहीं हैं या बेतुके हैं या ऐसा ही कुछ परिवर्तन लाने के लिए हमें अपने प्रयास करते रहना होगा। इसमें समय लगता है। परिवर्तन में प्रक्रिया लगती है। जैसा कि मैं कहती हूँ, उद्गार करने के बाद आप उसके अनुरूप जो करते हैं, वही सबसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण है।

जब आप इस संक्रमण के दौर से गुजर रहे होते हैं तो उस दौरान आपको स्वयं के द्वारा अपेक्षित दिशा में उठाए गए हरेक छोटे से कदम के लिए प्रशंसा करनी होती है। यदि आप पीछे पड़नेवाले कदम के लिए स्वयं को कोसते हैं तो इस प्रक्रिया का बदलाव दु:खदायी हो जाता है। जब आप पुराने से नए की ओर बढ़ रहे हों तो इसके लिए उपलब्ध समस्त औजारों का प्रयोग कीजिए। अपने भीतर के नन्हे बच्चे को आश्वस्त कीजिए कि वह सुरक्षित है।

लेखक जेराल्ड जैंपोल्स्की का कहना है—प्रेम से आशय डर को स्वयं से निकालना है और दोनों एक साथ नहीं रह सकते। या तो प्रेम रहेगा या डर। यदि हम दिल के प्रेम से नहीं जुड़े हैं तो हम भयग्रस्त रहते हैं और सभी से कटे रहना, अलगाव या बिछोह, क्रोध, अपराध-बोध और अकेलेपन की दशाएँ भय-डर के भाव की अभिव्यक्तियाँ हैं। हम डर से निकलकर प्रेम में प्रवेश करना चाहते हैं और प्रेम को अपने लिए ज्यादा स्थायी स्थिति में निर्मित कर लेते हैं।

स्वयं में बदलाव लाने के बहुत से तरीके हैं। दैनिक आधार पर आप स्वयं को अंदर से अच्छा महसूस कराने के लिए क्या करते हैं। ऐसा आप दूसरों को दोष देकर या किसी के शिकार होकर नहीं कर सकते। तो ऐसा क्या है, जिसे आप कर सकें? आप स्वयं में या अपने आस-पास शांति कैसे महसूस करेंगे? यदि आप इसे अभी नहीं कर रहे हैं तो क्या आप इसकी शुरुआत करने के इच्छुक हैं? क्या आप आंतरिक सामंजस्य व शांति निर्मित करने के इच्छुक हैं? दूसरा प्रश्न, जो आप स्वयं से कर सकते हैं, वह यह कि ''क्या मैं सचमुच बदलना चाहता हूँ? '' आपके पास अपने जीवन में

जो नहीं है, क्या आप उसके विषय में लगातार शिकायत करते रहेंगे? अभी आपका जीवन जैसा है, क्या आप उससे भी बेहतर जीवन स्वयं के लिए निर्मित करना चाहते हैं? यदि आप बदलने के इच्छुक हैं तो आप बदल सकते हैं। यदि आप इससे जुड़ी प्रक्रिया से जुड़ना चाहते हैं तो अपने जीवन को बदलकर बेहतर दिशा में ले जा सकते हैं। मेरा आप पर कोई जोर नहीं है, इसलिए आपको ही इस दिशा में प्रयास करना है। आप में शक्ति है और इस बात का एहसास आपको स्वयं को करते रहना चाहिए।

याद रखिए, भीतर की शांति बनाए रखने में हमें स्वयं को दुनिया भर के समान मानसिकतावाले शांतिप्रिय लोगों से जुड़ने में सहायता मिलती है। आध्यात्मिकता से हम आत्मा के स्तर पर संपूर्ण संसार से जुड़ जाते हैं और ब्रह्मांडीय आध्यात्मिकता का भाव, जिसे हम अभी महसूस करना शुरू कर रहे हैं, सारी दुनिया को बेहतर दिशा में बदलकर रख देगा।

जब मैं आध्यात्मिकता की बात करती हूँ तो मेरा तात्पर्य धर्म से नहीं होता। धर्म हमें बतलाते हैं कि किससे एवं कैसे प्रेम करें और कौन इसका पात्र है। मेरा तो मानना है कि हम सभी प्रेम के पात्र हैं और सभी प्रेम किए जाने योग्य हैं। हमारी आध्यात्मिकता हमारे उच्चतर स्रोत के साथ सीधा संबंध जोड़ती है और इसके लिए हमें किसी दलाल या बिचौलिए की जरूरत नहीं पड़ती। आध्यात्मिकता हमें सारी धरती से आत्मा के स्तर पर काफी गहराई से जोड़ सकती है।

दिन के दौरान कई बार आप रुककर पूछिए, ''मैं किस तरह के लोगों से जुड़ रहा/रही हूँ? '' समय-समय पर स्वयं से प्रश्न करते रहिए, ''इस दशा व स्थिति के विषय में मैं सचमुच क्या विश्वास करता/करती हूँ? '' इसके विषय में सोचिए। पूछिए, ''मैं क्या महसूस करती हूँ? क्या मैं सचमुच वही करना चाहती हूँ, जो ये लोग मुझसे कह रहे हैं? मैं ऐसा क्यों कर रहा/रही हूँ? '' अपने विचारों व भावनाओं का परीक्षण करना शुरू कीजिए। स्वयं के प्रति ईमानदार रहिए। आप जो सोचते हैं और विश्वास करते हैं, उसका पता लगाइए। इसे भी एकदम लकीर के फकीर की तरह मत अपना लीजिए—''मैं इसी तरह का हूँ और मैं यही करता हूँ।'' आप ऐसा क्यों करते हैं? यदि यह एक सकारात्मक, पोषणकारी अनुभव नहीं है तो पता कीजिए, यह कहाँ से आया। आपने पहली बार ऐसा कब किया? आपको अब क्या करना है, इसे आप जानते हैं। भीतर के ज्ञान के भंडार से स्वयं को जोडि़ए।

तनाव भय का ही दूसरा रूप है

इन दिनों हम तनाव को लेकर काफी चर्चा करते हैं। हर एक व्यक्ति किसी बात को लेकर तनावग्रस्त महसूस होता है। कोई भी कहता पाया जाता है, ''मैं बहुत तनावग्रस्त हूँ'' या ''यह काफी तनाव से भरपूर है।''

मेरे अनुसार, तनाव जीवन में होनेवाले निरंतर परिवर्तनों के प्रति भयग्रस्त प्रतिक्रिया है। यह एक ऐसा बहाना है, जिसका प्रयोग हम अपनी भावनाओं के कारण जिम्मेदारी के वहन से बचने के लिए करते हैं। यदि हम 'तनाव' शब्द को 'भय' शब्द के साथ बराबरी पर लाएँ तो हम अपने जीवन से डर की आवश्यकता को निकाल बाहर करेंगे।

अगली बार जब आप काफी तनावग्रस्त महसूस करें तो स्वयं से पूछिए कि आप किस बात से डरे हुए हैं? स्वयं से पूछिए, ''आप किस तरह स्वयं पर ज्यादा बोझ लाद रहे हैं? मैं अपनी शक्ति क्यों त्याग रहा हूँ? '' पता कीजिए कि ऐसा आप क्या कर रहे हैं, जिससे आपके भीतर यह डर पैदा हो रहा है और जो आपको आंतरिक सामंजस्य व शांति प्राप्त करने की दिशा में बाधक हो रहा है।

तनाव अंदर की असामंजस्यवाली स्थिति है। आंतरिक सामंजस्य आपके साथ शांति की दशा है। तनाव व आंतरिक सामंजस्य एक साथ नहीं पाए जा सकते। जब आप तनावग्रस्त महसूस करते हैं तो डर को बाहर निकालने के लिए कुछ कीजिए, इसलिए आप सुरक्षित महसूस करते हुए जीवन में आगे बढ़ सकते हैं। 'तनाव' जैसे छोटे से शब्द को बहुत शक्ति मत दीजिए। आपके ऊपर किसी का कोई जोर नहीं है।

आप हमेशा सुरक्षित हैं

जीवन दरवाजों के खुलने व बंद होने की शृंखला है। हम एक से दूसरे कमरे में घूमकर अलग-अलग अनुभव प्राप्त करते हैं। बहुत से लोग पुरानी-पुरानी नकारात्मक बातों, पुराने अवरोधों व स्थितियों, जो अब उपयोगी नहीं रह गईं, के कुछ द्‍वार बंद कर देना पसंद करते हैं। हममें से कई नए द्‍वारों को खोलने की प्रक्रिया से जुड़े रहकर नए-नए आश्चर्यजनक अनुभव हासिल करने में लगे रहते हैं।

मेरा मानना है कि हम इस धरती पर बार-बार नए-नए अध्यायों को सीखने के लिए आते हैं। यह ठीक वैसा ही है जैसे स्कूल जाना। हम इस धरती पर किसी खास समय पर अवतरित होने से पूर्व हमें यहाँ जो सीखना है, उस अध्याय का निर्णय लेते हैं, ताकि हम आध्यात्मिक रूप से विकास कर सकें। एक बार जब हम अपना अध्याय चुन लेते हैं, तभी उन सभी परिस्थितियों और वातावरण को भी चुन लेते हैं, जो हमें उस अध्याय को सीखने में हमारी मदद करते हैं, जिसमें हमारे माता-पिता, लैंगिकता, जन्म-स्थान और जाति सभी शामिल हैं। यदि आप अपने जीवन में यहाँ तक पहुँच गए हैं तो यकीन कीजिए, आप सभी सही पसंदगियों को चुन चुके हैं।

जब आप जीवन के दौर से गुजर रहे होते हैं तो आपको स्वयं को याद दिलाना जरूरी है कि आप सुरक्षित हैं। यह एक परिवर्तन मात्र है।

अपने 'उच्चतर स्वयं' पर भरोसा रखिए। प्राप्त करने के लिए जो आपके आध्यात्मिक विकास के लिए अच्छे-से-अच्छा है, मार्गदर्शन जैसा कि जोसेफ कैंपबेल ने कभी कहा है, ''अपने सच्चिदानंद का अनुसरण कीजिए।''

स्वयं को महसूस कीजिए कि आप आनंद, शांति, इलाज, समृद्‍धि और प्रेम के द्‍वार खोल रहे हैं; समझ-बोध, सहृदयता, क्षमा और स्वतंत्रता के द्‍वार; स्व-योग्यता, आत्म-सम्मान और स्वयं के प्रति प्रेम के द्‍वार। आप चिरंतन हैं। आप अपने अनुभवों से गुजरते हुए सतत विद्यमान हैं। जब आप इस धरती के अंतिम दरवाजे से होकर भी गुजरेंगे तो यही अंत नहीं है। यह एक दूसरे नए अभियान की शुरुआत है।

अंतिम रूप से आप किसी को भी बदलाव लाने के लिए बाध्य नहीं कर सकते। आप उन्हें मात्र सकारात्मक मानसिक वातावरण उपलब्ध करा सकते हैं। जहाँ वे, यदि उनकी इच्छा है तो, उनके स्वयं के बदलने की संभावना है। किंतु आप अपनी इच्छा से दूसरों से ऐसा नहीं करा सकते। हरेक व्यक्ति यहाँ अपना अध्याय पूर्ण करने के लिए है। और यदि आप इसे उनके लिए नियत कर देते हैं तो अंतत: वे इसे फिर से करेंगे, क्योंकि उन्होंने स्वयं इसे नहीं सीखा है। उन्होंने उस प्रक्रिया से स्वयं को नहीं गुजारा है, जो वे करना चाहते थे।

अपने भाई-बहनों से प्रेम कीजिए। वे जो हैं, उन्हें वहीं होने दीजिए। हमेशा याद रहे कि सत्य सदा उनके लिए विद्यमान है और जब भी वे चाहें, स्वयं में बदलाव ला सकते हैं।

❑

15.

एक ऐसी दुनिया, जहाँ एक-दूसरे को प्रेम करना सुरक्षित है

हम या तो इस धरती को नष्ट कर सकते हैं या इसे स्वस्थ कर उबार सकते हैं। प्रतिदिन इसे प्रेम व स्वास्थ्यकारी ऊर्जा भेजिए। हम जो अपने मन से करते हैं, उससे बहुत फर्क पड़ता है।

यह धरती एक परिवर्तन व संक्रमण काल के दौर से गुजर रही है। हम एक पुरानी व्यवस्था से नई व्यवस्था की ओर जा रहे हैं और कुछ लोगों का कहना है यह एक्वेरियन युग से गुजर रही है। कम-से-कम ज्योतिषियों की तो यही राय है। मेरे लिए तो ज्योतिष, अंक-शास्त्र, हस्तरेखा विज्ञान और सभी मानसिक स्थितियाँ जीवन को दरशाने के तरीके मात्र हैं। ये जीवन की व्याख्या थोड़ा हटकर करते हैं।

ज्योतिषीय गणना के अनुसार, हम पिसियन (मीन) युग से एक्वेरियन (कुंभ) युग में प्रवेश कर रहे हैं। पिसियन युग में हम अपनी रक्षा के लिए दूसरों की ओर देखते थे। एक्वेरियन युग, जिसमें अब धरती जा रही है, लोग स्वयं के भीतर प्रवेश करने लग रहे हैं, यह मानकर कि उनमें स्वयं की रक्षा की क्षमता है।

क्या यह आश्चर्यजनक ढंग से बदलाव लाने के लिए मुक्ति का मार्ग प्रशस्त नहीं कर रहा है? धरती में बदलाव आ रहा है, इसके प्रति मैं उतनी आश्वस्त नहीं हूँ, जितना इस बात के प्रति कि हम अब और ज्यादा सावधान व सजग होते जा रहे हैं। काफी समय से निर्मित होनेवाली दशाएँ अब सतही तौर पर नजर आने लगी हैं, जैसा कि परिवार का बिखराव, बाल शोषण और हमारी खतरे में पड़ी धरती।

हर अन्य बातों की तरह हमें परिवर्तन लाने के लिए सजग हो जाना चाहिए। जिस तरह से बदलाव लाने के लिए हम अपनी मानसिक गृह-स्वच्छता करते हैं, वही बात हम अपनी धरती माँ के साथ करते हैं।

हमने धरती को पूर्णता में देखना शुरू कर दिया है, जो कि जीवित है, साँसें ले रही है, जैविक है, अस्तित्ववान् है, अपने आप में एक शख्सियत है। यह साँस लेती है। इसमें स्पंदन है। यह अपने बच्चों का ध्यान रखती है। संभवत: वह हर चीज जिसकी हमें जरूरत है, यह हमें उपलब्ध कराती है। यह पूर्णत: संतुलित है। यदि प्राकृतिक परिवेश, जैसे जंगल में, आप एक दिन भी गुजारते हैं तो आप देख सकते हैं कि किस तरह धरती की सभी प्रणालियाँ पूर्णता के साथ कार्य कर रही होती हैं। इसने अपना अस्तित्व निरपेक्ष रूप से पूर्ण संतुलन और सामंजस्य के साथ जीने का निर्धारण कर रखा है। और हम महान् मानव, जिन्हें इतना ज्ञान है, वे इस धरती के संतुलन और सामंजस्य को अस्त-व्यस्त करने का पूरा प्रयास कर रहे हैं। हमारा लालच बहुत बड़े हद तक हमारी राह में आ जाता है। हम सोचते हैं कि हमें सबसे अच्छा ज्ञान है और अज्ञान व लालच में पड़कर हम उस जीवित, साँस लेनेवाले जीवन को नष्ट कर रहे हैं, जिसके भाग हम स्वयं हैं। यदि हम धरती को ही नष्ट कर देंगे तो हम रहेंगे कहाँ?

मुझे मालूम है कि जब मैं लोगों से धरती का ध्यान रखने के लिए कहती हूँ तो वे उन समस्याओं से हैरान रह जाते हैं, जिनका सामना वे कर रहे हैं। ऐसा लगता है कि एक व्यक्ति मात्र का प्रयास कुछ भी सार्थक नहीं होगा। लेकिन ऐसा नहीं है। यदि हर कोई थोड़ा-बहुत कुछ करता है तो कुल मिलाकर यह बहुत हो जाएगा। हो सकता है, इसका प्रभाव आप अपने सामने न देख सकें, लेकिन विश्वास कीजिए, धरती माँ इसे सामूहिक रूप से महसूस करती है।

मेरे ऐड्स सपोर्ट ग्रुप में पुस्तकें बेचने के लिए हमारे पास एक छोटा सा टेबल सेट-अप है। हाल ही में अपने उत्पादों को रखने के लिए हमें थैलों की कमी पड़ गई, इसलिए मैंने सोचा कि अब मैं शॉपिंग करने के दौरान मिले थैलों की बचत करूँगी। शुरू में मैंने सोचा कि सप्ताह के अंत तक मेरे पास बहुत सारे थैले तो नहीं होंगे। लेकिन क्या मैं गलत थी? मेरे पास बड़ी संख्या में थैले आने लगे। मेरे एक कर्मचारी ने भी यही बात महसूस की। उसे थैलों की बचत करने

के पहले मालूम ही नहीं था कि वह एक सप्ताह में कितने थैले उपयोग में लाता है। जब यही बात आप अपनी धरती माँ के लिए प्रयुक्त करते हैं, हम सोचते हैं कि एक या दो पेड़ ही तो हमने अपने प्रयोग के लिए काटे हैं।

अब मेरे पास खरीदारी करने के लिए कपड़े का एक थैला है और खरीदारी करने के लिए निकलने पर यदि मैं उसे भूल जाती हूँ तो मैं एक बड़ा थैला माँग लेती हूँ और दूसरी दुकानों से खरीदारी करते समय मैं बहुत से थैलों के बदले उसी में सारे सामान रख लेती हूँ। यह एक समझदारी भरा काम लगता है।

यूरोप में लोग काफी समय से कपड़े के शॉपिंग थैले इस्तेमाल कर रहे हैं। यूरोप से मुझसे मिलने आए एक मित्र ने सुपर मार्केट में शॉपिंग करने की इच्छा प्रकट की, क्योंकि वह कागज के थैले घर ले जाना चाहता था। वह उन्हें अमेरिकी विशिष्टता समझता था। देखने में तो वे बड़े अच्छे लगते हैं, लेकिन सच तो यह है कि हमें अंतरराष्ट्रीय स्तर से वातावरण पर इसके कुप्रभाव पर विचार करने की जरूरत है।

खासकर अमेरिका में उत्पादों की पैकेजिंग के लिए एक वस्तु का प्रयोग किया जाता है। कुछ साल पहले जब मैं मेक्सिको में थी तो मैं वहाँ के एक पारंपरिक बाजार में पहुँची और वहाँ बगैर पॉलिशवाले फलों व सब्जियों को देखकर मुझे बहुत अच्छा लगा। वे उतने लुभावने व आकर्षक तो नहीं थे, जितने हमारे यहाँ होते हैं, लेकिन वे दिखने में प्राकृतिक व स्वस्थ नजर आ रहे थे। किंतु जो लोग मेरे साथ थे, उन्हें वे पसंद नहीं आईं?

मार्केट के दूसरे हिस्से में कुछ खुले हुए डिब्बे रखे हुए थे, जिसमें पिसे हुए मसाले रखे थे। वे भी मुझे बहुत अच्छे लगे, क्योंकि एक-दूसरे से सटे सभी डिब्बे काफी चमकदार व रंग-बिरंगे लग रहे थे। मेरे मित्रों ने कहा कि वे उन खुले डिब्बों में रखे मसाले खरीदने की कभी सोच ही नहीं सकते।

इस पर मैंने पूछा, ''क्यों? '' तो उन्होंने बताया कि वे साफ नहीं हैं। जब फिर मैंने पूछा कि वे किस तरह साफ नहीं थे, तो उन्होंने कहा कि वे पैकेज्ड नहीं थे। मैं हँसे बिना न रह सकी। आखिर पैकिंग के पहले मसाले तो इसी तरह रहते होंगे। चीजें जैसी हमें प्रस्तुत की जाती हैं, हम उसके इतने आदी हो चुके होते हैं कि उसके बिना हम इन्हें स्वीकार ही नहीं कर पाते।

आइए, विचार करें कि वातावरण के लिए हम छोटे-मोटे समायोजन किस तरह कर सकते हैं। आप कपड़े का एक थैला ही खरीद लें या जब आप दाँतों को ब्रश कर रहे हों, तब नल का पानी बंद करने जैसा काम करें। ऐसा करके आप एक बड़ा योगदान कर रहे होंगे।

मेरे ऑफिस में हम जितना हो सकता है, उतना इस दिशा में प्रयास करते हैं। हमारे भवन का मेंटिनेंस मैन हमारी रिसाइक्लेबल प्रतियों को हर सप्ताह एकत्र करता है और उन्हें रिसाइक्लिंग प्लांट तक ले जाता है। हम पैडवाले लिफाफों को दुबारा प्रयोग कर लेते हैं। जब संभव होता है, हम अपने रिसाइकल पेपरों को अपनी पुस्तकों में प्रयोग करते हैं, भले ही उसकी लागत कुछ ज्यादा पड़े। कभी-कभी उन्हें प्राप्त करना संभव नहीं होता, लेकिन हम प्राय: उनकी माँग करते हैं; क्योंकि हम जानते हैं कि यदि हम लगातार इसकी माँग करते रहेंगे तो अंतत: बहुत मुद्रक इसे तैयार रखेंगे। इस तरह संरक्षण के प्रत्येक क्षेत्र में यह कारगर होता है। किसी चीज की माँग उत्पन्न करके हम विविध तरीकों से अपने सामूहिक प्रयास से धरती को आरोग्यकारी बना सकते हैं।

घर में मैं जैविक माली की हैसियत से बाग के लिए कंपोस्ट तैयार करती हूँ। उपयोग की गई वनस्पति का प्रत्येक भाग कंपोस्ट के ढेर में फेंक दिया जाता है। सलाद की हरेक छूटी पत्ती और पेड़ से गिरी हर पत्ती उस ढेर का हिस्सा बन जाती है। हमने धरती से जो लिया है, उसे लौटाने में मैं यकीन रखती हूँ। मेरे कुछ मित्र हैं, जो मेरे लिए सब्जियों की छँटाई के बाद की बची चीजें मेरे लिए रखते हैं। वे उन्हें बैग में भरकर फ्रीजर में रख देते हैं और जब उनका मेरे यहाँ आना होता है तो वे अपने संग्रह को कंपोस्ट की पेटी में डाल देते हैं। जो बतौर कूड़े-करकट इकट्ठा होता है, वह पौधों के लिए तैयार पोषक मिट्टी के रूप में बाहर आता है। मेरे इस रिसाइक्लिंग अभ्यास के चलते मेरे बाग से जमकर उत्पाद निकलते हैं, जो आवश्यकता से अधिक होते हैं। इसके अलावा वह खूबसूरत भी दिखता है।

पौष्टिक भोजन कीजिए

हमारी धरती हमारी जरूरत की हरेक चीज हमें प्रदान करने के लिए तैयार की गई है। इसमें हमारी जरूरत के हर तरह के भोजन हैं। यदि हम धरती से प्राप्त चीजों का भोजन में प्रयोग करते हैं तो हम स्वस्थ रहेंगे, क्योंकि यह प्राकृतिक योजना का हिस्सा है। किंतु, हमने अपनी बुद्धिमत्ता के वशीभूत हो तरह-तरह के विचित्र भोजन तैयार कर रखे हैं, फिर भी हम कहते हैं कि हमारा स्वास्थ्य सही नहीं रहता। हममें से बहुतेरे भोजन के प्रति सचेत नहीं हैं। दो पीढ़ियाँ पहले जब बेटी क्रॉकर या क्लेरेंस बर्डसे या किसी अन्य ने प्रथम सुविधाजनक भोजन प्रस्तुत किया तो हमने उसे सराहा। इसके बाद पीढ़ी-दर-पीढ़ी दूसरे तरह के भोजन आते रहे। अमेरिका में ऐसे लोग भी हैं, जिन्होंने वास्तविक भोजन कभी चखा ही नहीं। हरेक चीज डिब्बे में बंद प्रक्रिया से होकर गुजरी, बर्फ में जमाई गई, रसायन-युक्त और अंतत: माइक्रोवेव से पकी हुई होती है। हाल ही में मैंने पढ़ा कि सेना में युवाओं की प्रतिरोधक क्षमता उतनी अच्छी नहीं है, जितनी 20 वर्ष पहले के युवाओं की हुआ करती थी। यदि हम अपने शरीर को प्राकृतिक भोजन प्रदान नहीं करते, जिसकी आवश्यकता शरीर को पोषित पल्लवित और इसकी मरम्मत करने के लिए होती है। फिर हम इसके जीवन भर स्वस्थ रहने की उम्मीद कैसे कर सकते हैं? फिर इसके साथ नशे की दवाइयाँ, सिगरेट व शराब जैसे दुर्गुण और जोड़ दीजिए। फिर क्या आपके बीमार रहने की पूर्ण जलवायु निर्मित हो गई।

हाल ही में मुझे बहुत रुचिकर अनुभव मिला। मैंने 'रिस्पॉन्सिबल ड्राइवर कोर्स' (जिम्मेदार चालक पाठ्यक्रम) किया। इसमें 55 वर्ष से ऊपर के लोग शामिल थे, जो अपने ऑटो बीमा का 3 से 10 प्रतिशत हासिल करने के लिए वहाँ उपस्थित थे। उस दिन मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ कि हमने सारा दिन बीमारियों के विषय में बातें करते हुए बिताया—सभी तरह की बीमारियाँ, जिनसे हम बड़े होने के दौरान पीड़ित होने के लिए आशंकित हो सकते हैं। हमने आँख की बीमारियों की बातें कीं। साथ ही हमारे कानों और हृदय को कौन सी बीमारियाँ लग सकती हैं, उस पर विस्तार से चर्चा की। जब दोपहर के भोजन का समय हुआ तो उनमें से 90 प्रतिशत लोग रास्ते पर निकटतम फास्ट फूड की दुकानों की तरफ लपके जा रहे थे।

मैंने सोचा कि यह बात हमारी समझ में नहीं आती। प्रतिदिन 1,000 लोग धूम्रपान से मरते हैं। मेरे खयाल से तकरीबन 5 लाख लोग प्रतिवर्ष कैंसर से मरते हैं। हर साल लगभग 10 लाख लोग हृदय रोग से मरते हैं।

स्वयं को तथा अपनी धरती को उबारना

इस संक्रमण काल में एड्स का संकट बढ़ता जा रहा है। इस संकट से ऐसा लगता है मानो हम एक-दूसरे के प्रति कितने प्रेमहीन व पूर्व धारणा से ग्रसित हैं। एड्स से पीड़ित लोगों के प्रति हमारा रवैया कितना संवेदनहीन होता है। एक काम, जिसे मैं सचमुच इस धरती पर किया जाना पसंद करूँगी और जिसे निर्मित करने में मैं सचमुच मदद करूँगी, वह है एक ऐसी दुनिया का निर्माण करना, जहाँ हमारा एक-दूसरे से प्रेम करना सुरक्षित हो।

जब हम छोटे थे, तब चाहते थे कि हमें, जैसे हम हैं, वैसे ही प्रेम किया जाए, भले चाहे हम दुबले-पतले, मोटे-ताजे, कुरूप या झेंपू हों। इस धरती पर हमारे आने का उद्देश्य है—शर्तहीन प्रेम सीखना। पहले इसे (शर्तहीन प्रेम) स्वयं के प्रति तत्पश्चात् इसे औरों को देने के लिए। हमें 'उन्हें' और 'हमें' शब्दों से छुटकारा पाना होगा और केवल 'हम' को याद रखना होगा। हममें से कई ऐसे परिवारों में पलते-बढ़ते हैं, जहाँ पूर्वग्रह सामान्य व प्राकृतिक तौर पर पाया जाता था। वहाँ यह समूह या वह समूह उतना अच्छा नहीं होना माना जाता था। किंतु जब तक हम ऐसी सोच रखते हैं कि कोई व्यक्ति या समूह अच्छा नहीं है, तब तक यही दरशाते हैं कि हम स्वयं अच्छे नहीं हैं। याद रखें, हम सभी एक-दूसरे के दर्पण हैं।

मुझे अपना दि ओप्रा विन्फ्रे शो में आमंत्रित किया जाना याद है। मैं टी.वी. पर पाँच ऐसे लोगों के साथ उपस्थित हुई, जिन्हें एड्स था। हम छह लोग उस शाम भोजन से पहले मिले और यह अविश्वसनीय रूप से जोरदार मीटिंग रही। जब

हम भोजन करने के लिए बैठे तो माहौल काफी उत्साहपूर्ण था। मेरी आँखें नम हो उठीं, क्योंकि ऐसे मौके के लिए मैं वर्षों से प्रयासरत थी, ताकि मैं अमेरिका के लोगों को सकारात्मक संदेश दे सकती कि अभी भी उम्मीद है। वे लोग स्वयं को उबार रहे थे, जो कि सरल काम नहीं था। मेडिकल कम्युनिटी ने उनकी मौत घोषित कर दी थी। उन्हें कई विधियों को आजमाने के लिए अलग-अलग परीक्षाओं के दौर से गुजरना था। और वे अपनी सीमाओं के परे जाने के लिए तैयार थे।

अगले दिन हम कार्यक्रम में शामिल हुए और यह एक बहुत अच्छा शो रहा। मुझे इस बात की खुशी थी कि एड्स-पीड़ित महिलाओं का भी उस शो में प्रतिनिधित्व किया गया था। मैं चाहती थी कि मध्य अमेरिका अपना दिल खोलकर महसूस करे कि एड्स ऐसे समूह को प्रभावित नहीं करता, जिसकी उन्हें परवाह ही नहीं है। यह हर किसी को प्रभावित करता है। जब मैं शो से बाहर आई, ओप्रा ने मुझे कैंसर से परे कहा, ''लुइस, लुइस, लुइस!'' वह मेरे पास पहुँची और मुझे गले लगा लिया।

मेरा यकीन है कि उस दिन हमने आशा का संदेश प्रसारित किया। मैंने डॉ. बर्नी सिएगल को कहते सुना है कि एक ऐसा व्यक्ति है, जिसने स्वयं का हर तरह के कैंसर से उपचार किया है। तो उम्मीद सदा विद्यमान रहती है और उम्मीदों से ही हमें संभावनाएँ मिलती हैं। अपने हाथ खड़े कर कोई उम्मीद न होने की बात करने के बदले हमें उस दिशा में कुछ करना चाहिए।

एड्स का वायरस तो अपनी प्रकृति के अनुरूप अपना काम करता है। इस तथ्य को महसूस करके मेरा दिल टूट जाता है कि बहुत से ऐसे विषमलैंगिक लोग हैं, जो मात्र इसलिए मरने जा रहे हैं कि सरकार और चिकित्सा जगत् ने उनकी ओर पूरी गति से प्रयास नहीं किया। जब तक एड्स को समलैंगिक बीमारी समझा जाता रहेगा, तब तक इसके प्रति उतना ध्यान आकर्षित नहीं किया जा सकेगा, जितना जरूरी है। इसके पहले इसे मान्य बीमारी माना जाए, कितने और लोगों को इसका शिकार होना पड़ेगा?

मेरा मानना है कि जितनी तेज गति से हम अपने पूर्वग्रहों को त्यागकर इस संकट के प्रति सकारात्मक निर्णय ले सकें, उतनी तेजी से सारे संसार का उपचार हो सकेगा। किंतु जब तक लोग पीड़ित रहेंगे, तब तक धरती का उद्धार नहीं हो सकता। मैं तो एड्स को इस धरती के प्रदूषण का हिस्सा मानती हूँ। क्या आप महसूस करते हैं कि कैलीफोर्निया तट पर डॉल्फिन प्रतिरोधक क्षमता की कमीवाली बीमारियों से मर रही हैं। मैं नहीं समझती कि ऐसा उनके यौन व्यवहार की वजह से होगा। हम अपनी धरती को इतना प्रदूषित कर चुके हैं कि बहुत सी वनस्पतियाँ खाने योग्य नहीं रह गई हैं। हम पानी में मछलियाँ मार रहे हैं। हम हवा को प्रदूषित कर रहे हैं। अम्लीय वर्षा हो रही है तथा ओजोन परत में छेद हो गया है। और हम लगातार अपना शरीर प्रदूषित कर रहे हैं।

एड्स एक भयंकर बीमारी है, फिर भी इससे मरनेवाले लोगों की संख्या उन लोगों से कम है, जो कैंसर, धूम्रपान और हृदय रोग से पीड़ित हैं। जिन बीमारियों को हम पैदा करते हैं, उनसे लड़ने के लिए हम उनसे ज्यादा शक्तिशाली जहरों की खोज करते हैं, फिर भी हम अपनी जीवन-शैली व आहार आदतों को नहीं बदलते। या तो अपनी बीमारियों को दबाने के लिए हमें कुछ दवाओं की जरूरत है या हम उसका उपचार करने के बदले सर्जिकल तरीके से उसे हटाना चाहते हैं। हम उन्हें जितना दबाते हैं, उतनी ही ज्यादा वे समस्याएँ दूसरे तरीके से प्रकट होती हैं। यह जानकारी कहीं ज्यादा अविश्वसनीय है कि दवाएँ व शल्य-चिकित्सा हर तरह की बीमारियों की 10 प्रतिशत ही देखभाल करती हैं। यह सही है। रासायनों, विकिरण और सर्जरी इत्यादि पर हम जितना पैसा खर्च करते हैं, उससे बीमारियाँ मात्र 10 प्रतिशत ही ठीक होती हैं।

मैंने एक लेख पढ़ा था, जिसमें बताया गया कि अगली शताब्दी में नए तरह के बैक्टीरिया हमारी कमजोर पड़ चुकी प्रतिरोधी क्षमता को जितना ठीक करते हैं, उतनी ही शीघ्रता से हम स्वयं व संपूर्ण पृथ्वी ग्रह को उपचारित कर सकते हैं। और प्रतिरोधीय क्षमता से मेरा आशय केवल शारीरिक प्रतिरोधी क्षमता प्रणाली से नहीं है; मेरा आशय हमारे मानसिक व

भावनात्मक प्रतिरोधी प्रणाली से है।

मेरे विचार से, आरोग्य देना और उपचार करना दो अलग-अलग बातें हैं। मेरा खयाल है, आरोग्य करने में टीम प्रयास होता है। यदि आप अपने डॉक्टर से स्वयं को ठीक करने के लिए कहते हैं तो वह आपकी बीमारियों के लक्षणों पर ध्यान केंद्रित करता है, किंतु इससे बीमार व्यक्ति आरोग्य को प्राप्त नहीं होता। आरोग्य प्राप्त करने के लिए आपको एक दल या टीम का अंग होना होता है, जिसमें आप और आपका चिकित्सक शामिल होते हैं। ऐसे बहुत से हॉलिस्टिक एम.डी. डॉक्टर हैं, जो न केवल आपका शारीरिक उपचार करते हैं, बल्कि आपको एक पूर्ण व्यक्ति के रूप में भी देखते हैं।

हम त्रुटिपूर्ण सोच या धारणा प्रणाली के साथ जीते रहे हैं, जो कि न केवल व्यक्तिगत हैं, बल्कि सामाजिक भी हैं। ऐसे भी लोग हैं, जो कहते हैं कि कान का दर्द उनके परिवार में चला आ रहा है। दूसरे यह मानते हैं कि जब वे बारिश में बाहर निकलते हैं तो उन्हें सर्दी लग जाती है या हर शीत ऋतु में उन्हें तीन बार सर्दी होती है। जब ऑफिस में किसी को सर्दी लग जाती है तो वह संक्रमण के कारण ही कही जाती है। 'संक्रमण' एक सोच है और यही सोच संक्रमण है।

बहुत से लोग बीमारियों को आनुवंशिक मानते हैं। मैं नहीं समझती कि अनिवार्य रूप से ऐसा ही है। मेरा मानना है कि हम अपने माता-पिता से मानसिक सोच की रूपरेखा प्राप्त करते हैं। बच्चे बहुत सजग होते हैं। वे उनकी उस सोच का अनुसरण करते हैं। यह अनुसरण उनकी अपनी बीमारियों का भी होता है। यदि कोई पिता किसी खास तरीके से नाराज होता है तो वह गुण बच्चा भी सीख लेता है। इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं कि जब पिता को वर्षों बाद उच्च रक्तचाप होता है तो बच्चे को भी आगे चलकर वही बीमारी हो जाती है। हर कोई जानता है कि कैंसर संक्रामक नहीं होता, फिर भी यह परिवारों में क्यों होता चला आता है? क्योंकि इससे जुड़े लक्षण या सोच परिवार में पीढ़ी-दर-पीढ़ी चली आ रही होती है। परिवारों में रोष का एक विशेष ढाँचा भी पीढ़ी-दर-पीढ़ी चला आ रहा होता है और अंततः वह शरीर में एक बीमारी के रूप में प्रकट हो जाता है।

हमें हर चीज के प्रति स्वयं को सजग होने देना चाहिए, ताकि हम सचेत व बौद्धिक पसंदगी अपना सकें। कुछ चीजें हमें डरा सकती हैं (जो कि जागने की प्रक्रिया का हिस्सा होती हैं), लेकिन हम उनके विषय में कुछ कर तो सकते हैं। ब्रह्मांड की हरेक चीज, जिसमें बाल शोषण, एड्स से लेकर बेघर-बार होने की स्थिति भी शामिल है, प्रेम चाहती है। एक छोटा बच्चा, जिसे प्रेम व प्रशंसा मिलती है, वह एक ताकतवर, आत्मविश्वासी वयस्क के रूप में बड़ा होता है। यह धरती, जिसमें हमारे और सभी जीवों के लिए प्रचुरता विद्यमान है, हम सभी का खयाल रख सकती है, बशर्ते हमें इसकी निजता में आने दें। आइए, अपने बीते समय की सीमाओं पर ही न अटके बैठे रहें।

आइए, इस अविश्वसनीय दशक की शक्तियों को ग्रहण करने के लिए स्वयं को तैयार करें। हम इस शताब्दी के अंतिम दस वर्षों को उपचार के काल के रूप में निर्मित कर सकते हैं। हमारे भीतर अपने शरीर, अपनी भावनाओं और सभी गड़बड़ियों को ठीक करने की क्षमता है। हम अपने आस-पास नजर दौड़ाकर देख सकते हैं कि हमें किस चीज की जरूरत है। हममें से प्रत्येक की जीवन-शैली के चुनाव का प्रभाव हमारे भविष्य और हमारी दुनिया पर पड़ेगा।

हम सभी की सर्वोत्तम अच्छाई के लिए

आप इस समय का प्रयोग अपने व्यक्तिगत विकास विधियों को संपूर्ण पृथ्वी के लिए कर सकते हैं। यदि आप केवल संसार के लिए कर रहे हैं और अपने लिए नहीं कर रहे तो आप संतुलित नहीं हैं। यदि आप केवल अपने लिए करते हैं और वहीं रुक जाते हैं तो वह भी संतुलित नहीं कहा जाएगा।

तो आइए, देखें कि हम स्वयं और वातावरण को संतुलित करने की शुरुआत कैसे कर सकते हैं। हम जानते हैं कि हमारे विचारों से हमारा जीवन गढ़ता और निर्मित होता है; पर हम इस दर्शन को पूरी तरह नहीं जीते। हमने आधारभूत ढाँचे को ही स्वीकार किया है। यदि हम अपनी निकटतम दुनिया को बदलना चाहते हैं तो हमें अपनी सोच को भी बदलना पड़ेगा। यदि हम अपने संसार को अपेक्षाकृत अधिक विस्तार के साथ बदलना चाहते हैं तो हमें इससे जुड़ी सोच

भी बदलनी पड़ेगी, इसे 'हमें' और 'उन्हें' के रूप में नहीं देखना होगा। आपके द्वारा किए जा रहे दुनिया की खामियों से सभी शिकायतों के बदले यदि उसकी ऊर्जा का प्रयोग दुनिया के लिए सकारात्मक उद्गार व कल्पना-प्रक्रिया के लिए किया जाता है तो आप चहुँओर परिवर्तन ला सकते हैं। याद रखिए, जब-जब आप अपने मन का प्रयोग करते हैं, आप समान विचार के लोगों के साथ जुड़ जाते हैं। यदि आप दूसरों के लिए निर्णय, आलोचना और पूर्वग्रह प्रयोग करते हैं तो आप ऐसे सभी लोगों के साथ जुड़ जाते हैं, जो इसी कृत्य में जुटे हुए हैं। किंतु यदि आप ध्यान कर रहे हैं, शांति की कल्पना कर रहे हैं, स्वयं को प्रेम कर रहे हैं और धरती को प्रेम कर रहे हैं तो आप इसी तरह के लोगों के साथ जुड़ रहे हैं। भले ही आप अपने घर पर हों, बिस्तर पर लेटे हों, तब भी अपने मन का प्रयोग करके आप धरती को आरोग्य दे सकते हैं। एक बार संयुक्त राष्ट्र संघ के रॉबर्ट स्कलर को मैंने कहते हुए सुना, ''मानव जाति को यह जान लेने की जरूरत है कि हम शांति प्राप्त करने के योग्य हैं।'' ये शब्द कितने सार्थक व सच्चे हैं।

दुनिया में जो चल रहा है, उसके प्रति यदि हम अपने युवाओं को सजग करें और वे जो कर सकते हैं, उससे जुड़ा उन्हें विकल्प उपलब्ध कराएँ तो यकीनन हम अपनी चेतना में बदलाव देख सकते हैं। प्रारंभ में ही बच्चों को संरक्षण प्रयासों के विषय में पढ़ाकर उन्हें इस किए जा रहे महत्त्वपूर्ण कार्य के प्रति पुन: आश्वस्त किया जा सकता है। भले ही आज जो हर तरफ चल रहा है, उसके प्रति हमारे वयस्क कोई जिम्मेदारी उठाने में रुचि न लें, हम अपने बच्चों को इस बात के प्रति आश्वस्त कर सकते हैं कि संसार भर में लोग अंतरराष्ट्रीय प्रदूषण के परिणामों के प्रति सजग हो रहे हैं और स्थिति में परिवर्तन लाने के लिए प्रयास कर रहे हैं। बतौर परिवार ग्रीन पीस या अर्थसेव जैसे पारिस्थितिकी आधार में शामिल होना एक सार्थक प्रयास है, क्योंकि हम बहुत आसानी से अपने बच्चों पर इतनी जल्दी प्रभाव नहीं जमा सकते कि वे धरती के प्रति अपनी जिम्मेदारी स्वीकार करें।

मैं आपको जॉन रॉबिन्स की पुस्तक 'डाइट फॉर ए न्यू अमेरिका' पढ़ने की सलाह दे रही हूँ। यह बात मुझे बड़ी रोचक लगती है कि जॉन रॉबिन्स का उत्तराधिकारी बास्किन-रॉबिन्स अपने आइस्क्रीम के व्यवसाय की मदद से एक शांतिप्रिय व हॉलिस्टिक धरती के सृजन में पूरा-पूरा प्रयास कर रहा है। बड़े आश्चर्य की बात है कि राष्ट्र के स्वास्थ्य का शोषण करनेवाले लोगों की कुछ संतानें वापस लौटकर धरती की मदद के लिए कार्य करती हैं।

स्वयंसेवी संगठन भी प्रयासों की जिम्मेदारी स्वयं पर ले रहे हैं, जहाँ सरकारी प्रयास कमजोर पड़ जाता है। यदि सरकार हमारे वातावरण सुधार में मददगार नहीं होगी, तो हम हाथ-पर-हाथ धरे बैठे तो नहीं रहेंगे। हमें जमीनी स्तर से साथ आकर इसके प्रति सजग होना है। जहाँ संभव है, वहाँ स्वयं सेवा कीजिए। कुछ और नहीं कर सकते तो महीने में एक घंटे का समय इस दिशा में जरूर दें।

निश्चित रूप से हमारे साथ ऐसी ताकतें हैं, जो इस धरती के उद्धार हेतु मदद के लिए तैयार हैं। अभी हम एक ऐसे मोड़ पर हैं, जहाँ हम धरती की मदद के लिए सार्थक प्रयास कर सकते हैं। यह बात 'उनके' बस की नहीं, बल्कि 'हमारे' बस की है, चाहे व्यक्तिगत तौर पर या सामूहिक तौर पर।

मुझे आज के दौर में अतीत और भविष्य की वैज्ञानिक तकनीकों को हमारे कल, आज और आनेवाले कल की आध्यात्मिक सच्चाइयों के साथ जोड़ने के अवसर ज्यादा नजर आ रहे हैं। यही वह समय है, जब इन तत्त्वों को साथ आ जाना चाहिए। इस बात को समझते हुए कि हिंसा के कृत्य एक ऐसे बच्चे से उपजते हैं, जो संतापग्रस्त होते हैं, इसलिए उनकी सोच में बदलाव लाने और उनकी मदद के लिए हम अपने ज्ञान और प्रौद्योगिकी का प्रयोग करें। हम युद्ध शुरू करके, लोगों को जेल में डालकर और उन्हें भुलाकर हिंसा न करें, बल्कि हम स्व-चेतना, आत्म-सम्मान और स्व-प्रेम को प्रोत्साहित करें। रूपांतरण के औजार उपलब्ध हैं, हमें तो उन्हें प्रयोग भर करना है।

लजारिस के साथ एक अच्छा अभ्यास जुड़ा है, जिसे मैं आप लोगों से बाँटना चाहती हूँ। धरती पर कोई एक जगह चुन लीजिए। वह कहीं भी हो सकती है—बहुत दूर या नजदीक ही—धरती का कोई भी स्थान, जिसे आप हील करना (उबारना) चाहते हैं। उस स्थान के प्रति ऐसी परिकल्पना कीजिए कि वहाँ लोग शांतिप्रिय और खाने-पीने व पहनने-

ओढ़ने की समृद्धि लिये हुए सुरक्षा व शांतिपूर्वक जीवन व्यतीत करते हैं। हर दिन इस परिकल्पना को एक मिनट के लिए प्रयोग कीजिए।

धरती का उद्धार करने की प्रक्रिया प्रेमपूर्वक संपन्न कीजिए। अपने भीतर के प्रेम और सभी शानदार उपहारों को लोगों में बाँटकर आप इस खूबसूरत व नील-हरित धरती की ऊर्जा में बदलाव ला सकते हैं।

❑

पश्च लेख

मुझे वह अवसर याद है, जब मैं अच्छी तरह गीत नहीं गा पाई थी। अभी भी मैं बहुत अच्छा नहीं गाती हूँ, लेकिन अब कहीं ज्यादा साहसी या बहादुर हूँ। अपनी कार्यशालाओं व सपोर्ट गुरप्स के अंत में मैं लोगों का गीत में नेतृत्व करती हूँ। शायद किसी दिन मुझे कुछ सीख मिलेगी, हालाँकि अभी ऐसा कुछ मुझे हासिल नहीं हुआ है।

एक ऐसी ही घटना में मैं सभी को गीत गाना सिखाने लगी। जो व्यक्ति साउंड सिस्टम के प्रभार में था, उसने मेरा माइक्रोफोन बंद कर दिया। मेरी सहायक जोसेफ वैटिमो ने उससे कहा, ''यह क्या कर रहे हो तुम? '' उस व्यक्ति ने कहा, ''वह ऑफ की गा रही हैं।'' यह बात काफी निराशाजनक थी। अब वास्तव में यह मेरे लिए उतनी बड़ी बात नहीं है। अब मैं अपने दिल से गाती हूँ और लगता है, मैं कुछ ज्यादा ही खुल गई हूँ।

मेरे जीवन में कुछ असामान्य अनुभव रहे हैं। उनमें से एक अनुभव ऐसा रहा है, जिसने मेरे हृदय को काफी गहराई के स्तर पर खोला है, वह है एड्स-पीड़ितों के साथ काम करने का। अब मैं उन लोगों को गले लगा सकती हूँ, जिन्हें तीन साल पहले मैं देखती भी नहीं थी। अब मैं अपनी बहुत सी व्यक्तिगत सीमाओं से परे जा चुकी हूँ। उसके पुरस्कार-स्वरूप मुझे इतना प्रेम मिला है कि मैं जहाँ कहीं जाती हूँ, लोग मुझे जी भरकर प्यार देते हैं।

अक्तूबर 1987 में जोसेफ और मैं एड्स के लिए सरकारी मदद प्राप्त करने वाशिंगटन डी.सी. गए। मुझे नहीं मालूम कि कितने योग्य लोग 'एड्स क्विल्ट' के प्रति सजग हैं। यह अविश्वसनीय है। देश के कोने-कोने से एकत्र होकर एड्स के शिकार हो चुके लोगों की यादगार में रजाई पैबंद (क्विल्ट पैच्स) बनाते थे। वे पैबंद बहुत प्रेम से दुनिया भर से तैयार करके एक साथ रखे जाते हैं, ताकि उससे एक विशाल रजाई बनाई जा सके।

जब हम वाशिंगटन में थे, तब वे पैबंद अनुभागों में रखकर वाशिंगटन व लिंकन के स्मारकों के बीच प्रदर्शित किए जाते थे। सुबह 6 बजे हमने क्विल्ट पर लोगों के नाम पढ़ने शुरू किए। जब हम पढ़ रहे थे, तभी लोगों ने पैबंद को खोलकर एक-दूसरे के निकट रखना शुरू किया। वे बड़े भावुक क्षण थे, जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं। हर तरफ लोग सिसक रहे थे।

मैं अपनी सूची लिये खड़ी थी, तभी मुझे अपने कंधे पर हाथ की एक थपकी महसूस हुई। मैं किसी को कहते हुए सुन रही थी, ''क्या मैं आपसे एक सवाल कर सकता हूँ? '' मैंने पीछे मुड़कर देखा तो एक युवक मेरे पीछे खड़ा था। वह मेरे बैज पर लिखे मेरे नाम की ओर देखकर चीख उठा, ''लुइस हे! ओ माई गॉड!'' और मुझसे लिपट गया। हम एक-दूसरे से लिपटे रहे। वह सिसकता ही जा रहा था। अंतत: जब वह संयत हुआ तो उसने बताया कि उसके प्रेमी ने मेरी पुस्तक अनेक बार पढ़ी थी और जब वह दुनिया छोड़ने वाला था तो उसकी प्रेमिका ने उसे मेरी पुस्तक से एक पाठ पढ़ने को कहा। वह धीरे-धीरे पढ़ रहा था, उसका प्रेमी भी बीच-बीच में पढ़ रहा था। उसके प्रेमी ने अंतिम शब्द कहे, ''सब ठीक है।'' और वह चल बसा।

यहाँ मैं ठीक उसके सामने थी। वह अत्यधिक भावुक हो गया था। जब वह पूरी तरह संयत हुआ तो मैंने कहा, ''लेकिन आप मुझसे क्या पूछने वाले थे? '' ऐसा लगा जैसे वह अभी तक अपने प्रेमी के जाने के दु:ख से उबर नहीं पाया था, और वह चाहता था कि मैं उसके प्रेमी का नाम अपनी सूची में शामिल करूँ। वह मुझे अचानक ही मिल गया था। मुझे वह क्षण बहुत अच्छी तरह याद है, क्योंकि इससे मुझे मालूम हुआ कि जीवन सचमुच बहुत साधारण है और जीवन की महत्त्वपूर्ण बातें भी उतनी ही साधारण हैं।

मैं इमेट फॉक्स का एक उद्धरण आप लोगों के साथ बाँटना चाहूँगी। यदि आप इमेट फॉक्स को नहीं जानते तो मैं बता दूँ कि वह 1940, '50 और '60 के दशक में एक बहुत लोकप्रिय शिक्षक थे। उन्होंने कुछ बहुत अच्छी पुस्तकें लिखी हैं, और उनके ये शब्द मुझे बहुत पसंद हैं—

''ऐसी कोई कठिनाई नहीं, जिस पर पर्याप्त प्रेम विजय न प्राप्त कर सके। ऐसी कोई बीमारी नहीं है, जिसका इलाज

पर्याप्त प्रेम से न हो सके। ऐसी कोई खाई नहीं है, जिसे पर्याप्त प्रेम न पाट सके। ऐसी कोई दीवार नहीं, जिसे पर्याप्त प्रेम न गिरा सके। ऐसा कोई पाप नहीं, जिसे पर्याप्त प्रेम से काटा न जा सके। दर्द या कष्ट कितनी गहरी जड़ क्यों न जमाकर बैठा हो, दृष्टिकोण कितना निराशामय क्यों न हो, गाँठें कितनी भी क्यों न उलझी हों, गलती चाहे कितनी बड़ी क्यों न हो, प्रेम की पर्याप्त अनुभूति से ये सब समाप्त हो जाते हैं। और यदि आप पर्याप्त प्यार करते थे तो आप दुनिया के सर्वाधिक प्रसन्न और शक्तिशाली व्यक्ति होंगे।''

यह सच है कि आप यह जानते हैं। यह बड़ा आश्चर्यजनक लगता है, यह सच है। उस आयाम को हासिल करने के लिए आप क्या कर सकते हैं, जहाँ आप दुनिया के सबसे खुशहाल और सक्षम व्यक्ति हो सकते हैं। मेरे खयाल से अंदर के आयाम की यात्रा शुरू हो रही है। हम उस शक्ति के बारे में सीखना शुरू कर रहे हैं, जो हमारे भीतर विद्यमान है। यदि हम संकुचन करते हैं तो हम इसे हासिल नहीं कर सकेंगे। हम स्वयं को जितना अधिक खोलेंगे, उतनी ही अधिक ब्रह्मांडीय ऊर्जा हमारी सहायता के लिए उपलब्ध रहेगी। हम अविश्वसनीय कार्यों को करने की क्षमता धारण किए हुए हैं।

कुछ साँसें लीजिए, अपना सीना खोलिए और हृदय के स्थान को विस्तार दीजिए। प्रयास करते रहिए, देर-सबेर अवरोध समाप्त होते जाएँगे। आज आपका शुरुआती कदम है।

❑❑❑