तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन

स्वीकार का जादू

तुरंत खुशी कैसे पाएँ

स्वीकार मंत्र मुद्रा

सरश्री की आध्यात्मिक खोज का सफर उनके बचपन से प्रारंभ हो गया था। इस खोज के दौरान उन्होंने अनेक प्रकार की पुस्तकों का अध्ययन किया। इसके साथ ही अपने आध्यात्मिक अनुसंधान के दौरान अनेक ध्यान पद्धतियों का अभ्यास किया। उनकी इसी खोज ने उन्हें कई वैचारिक और शैक्षणिक संस्थानों की ओर बढ़ाया। इसके बावजूद भी वे अंतिम सत्य से दूर रहे।

उन्होंने अपने तत्कालीन अध्यापन कार्य को भी विराम लगाया ताकि वे अपना अधिक से अधिक समय सत्य की खोज में लगा सकें। जीवन का रहस्य समझने के लिए उन्होंने एक लंबी अवधि तक मनन करते हुए अपनी खोज जारी रखी। जिसके अंत में उन्हें आत्मबोध प्राप्त हुआ। आत्मसाक्षात्कार के बाद उन्होंने जाना कि अध्यात्म का हर मार्ग जिस कड़ी से जुड़ा है वह है - समझ (अण्डरस्टैण्डिंग)।

सरश्री कहते हैं कि 'सत्य के सभी मार्गों की शुरुआत अलग-अलग प्रकार से होती है लेकिन सभी के अंत में एक ही समझ प्राप्त होती है। 'समझ' ही सब कुछ है और यह 'समझ' अपने आपमें पूर्ण है। आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्ति के लिए इस 'समझ' का श्रवण ही पर्याप्त है।'

यही 'समझ' प्रदान करने के लिए सरश्री ने 'तेजज्ञान' का निर्माण किया। तेजज्ञान एक अनूठी ज्ञान प्रणाली है, जो आपको आत्मविकास से आत्मसाक्षात्कार तक ले जाती है। आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्ति के लिए इस 'समझ' का श्रवण ही पर्याप्त है।

सरश्री ने एक हजार से अधिक प्रवचन दिए हैं और पचास से अधिक पुस्तकों की रचना की है। ये पुस्तकें दस से अधिक भाषाओं में अनुवादित की जा चुकी हैं और प्रमुख प्रकाशिकों द्वारा प्रकाशित की गई हैं जैसे पेंगुइन बुक्स, हे हाऊस पब्लिशर्स, जैको बुक्स, हिंद पॉकेट बुक्स, मंजुल पब्लिशिंग हाऊस, प्रभात प्रकाशन, राजपाल ॲण्ड सन्स इत्यादि। सरश्री की शिक्षाओं ने लाखों लोगों के जीवन में परिवर्तन लाया है और विश्व की चेतना को उठाने के लिए कई सामाजिक कार्यों की पहल भी की है।

सरश्री द्वारा रचित श्रेष्ठ पुस्तकें

१. इन पुस्तकों द्वारा आध्यात्मिक विकास करें

- निःशब्द संवाद का जादू - जीवन की १११ जिज्ञासाओं का समाधान
- कर्मयोग नाइन्टी - हर एक की गीता अलग है
- The मन - कैसे बने मन : नमन, सुमन, अमन और अकंप
- संपूर्ण ध्यान - २२२ सवाल
- ध्यान दीक्षा - ध्यान का दान - स्वाक्षी के बावन साधन
- कैसे लें ईश्वर से मार्गदर्शन - जो कर हँसकर कर
- कर्मात्मा और कर्म का सिद्धांत - कर्म करने की कला
- गुरूर से मुक्ति - मन को अपना गुरु न बनाएँ
- ए टू झेड २६ सबक - 26 Lessons of life
- ऑरगैनिक अनुभव - अपनी क्षमता पहचानो

२. इन पुस्तकों द्वारा स्वमदद करें

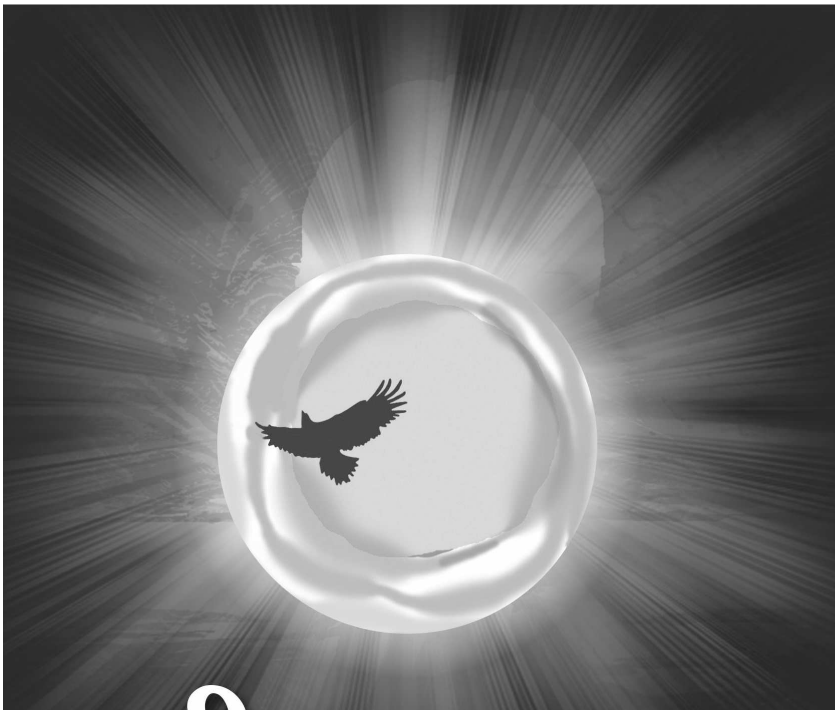
- सूक्ष्म विकारों पर विजय - अमोह, अमन और उत्साह वरदान
- सच्चा सोना - सो मत जाना
- शांति की शक्ति - आपका लक्ष्य
- नींव नाइन्टी - नैतिक मूल्यों की संपत्ति
- स्वसंवाद का जादू - अपना रिमोट कंट्रोल कैसे प्राप्त करें
- संपूर्ण लक्ष्य - संपूर्ण विकास कैसे करें
- संपूर्ण सफलता का लक्ष्य
- निर्णय और जिम्मेदारी - वचनबद्ध निर्णय और जिम्मेदारी कैसे लें

३. इन पुस्तकों द्वारा हर समस्या का समाधान पाएँ

- प्रार्थना-बीज - एक अद्‌भुत शक्ति
- स्वास्थ्य त्रिकोण - स्वास्थ्य संपन्न
- पैसा - रास्ता है मंजिल नहीं
- रिश्तों में नई रोशनी
- स्वीकार का जादू - तुरंत खुशी कैसे पाएँ

४. इन आध्यात्मिक उपन्यासों द्वारा जीवन के गहरे सत्य जानें

- पृथ्वी लक्ष्य - मृत्यु का महासत्य
- जीवन की नई कहानी मृत्यु के बाद - G1 का पारटू
- स्वयं का सामना - हरक्युलिस की आंतरिक खोज
- कैसे करें ईश्वर की नौकरी - एक जिम्मेदार इंसान की कहानी, समझ मिलने के बाद
- कर्मजीवन सरश्री और आप - कर्म पथ पर जीवन की अमर कहानी
- तनाव का डॉक्टर आपके अंदर - नया जीवन, नई राहें सरश्री



स्वीकार का जादू

तुरंत खुशी कैसे पाएँ

Instant Happiness Here and Now

स्वीकार का जादू

तुरंत खुशी कैसे पाएँ

© Tejgyan Global Foundation

All Rights Reserved 2008.
Tejgyan Global Foundation is a charitable organisation with its headquarter in Pune, India.

सर्वाधिकार सुरक्षित

यह पुस्तक इस शर्त पर विक्रय की जा रही है कि प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना इसे व्यावसायिक अथवा अन्य किसी भी रूप में उपयोग नहीं किया जा सकता। इसे पुनः प्रकाशित कर बेचा या किराए पर नहीं दिया जा सकता तथा जिल्दबंद या खुले किसी भी अन्य रूप में पाठकों के मध्य इसका परिचालन नहीं किया जा सकता। ये सभी शर्तें पुस्तक के खरीददार पर भी लागू होंगी। इस संदर्भ में सभी प्रकाशनाधिकार सुरक्षित हैं। इस पुस्तक का आंशिक रूप में पुनः प्रकाशन या पुनः प्रकाशनार्थ अपने रिकॉर्ड में सुरक्षित रखने, इसे पुनः प्रस्तुत करने की प्रति अपनाने, इसका अनूदित रूप तैयार करने अथवा इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी और रिकॉर्डिंग आदि किसी भी पद्धति से इसका उपयोग करने हेतु समस्त प्रकाशनाधिकार रखनेवाले अधिकारी तथा पुस्तक के प्रकाशक की पूर्वानुमति लेना अनिवार्य है।

प्रकाशक : तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन

संशोधित आवृत्ति : नवंबर 2011

Sweekar Ka Jadoo
by Sirshree Tejparkhi

तुरंत खुशी पाने के चौदह भाग

	स्वीकार को स्वीकार करें प्रस्तावना	7
	पुस्तक का पूर्ण लाभ कैसे लें	13
खण्ड 1	**स्वीकार और खुशी पाने का मार्ग**	15
भाग 1	**कुदरत का कार्य जादू है** हम असली खुशी बदल नहीं सकते	17
भाग 2	**विश्व की पहली जरूरत** खिलना, खुलना, तुरंत खुशी प्राप्त करना	20
भाग 3	**तुरंत खुशी पाने का पहला कदम** 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ'	24
भाग 4	**तुरंत खुशी पाने का दूसरा कदम** 'क्या मैं इसे सीढ़ी बना सकता हूँ'	30
भाग 5	**स्वीकार का विस्तार** तीन सवालों से स्वीकार	32
भाग 6	**हर हाल में स्वीकार करने के कदम** सकारात्मक शब्द दोहरायें	40
भाग 7	**'यह वह है' स्वीकार मंत्र** This is that	48
भाग 8	**स्वीकार सार**	59

खण्ड 2	**खुशी के प्रकार और बाधाएँ**	61
भाग 9	**सात प्रकार की खुशियाँ** स्वअनुभव की खुशी प्राप्त करें	63
भाग 10	**अपने आपको जानने की खुशी** मैं तो पूर्ण हूँ, हाथ नहीं	77
भाग 11	**तुरंत खुशी में पहली बाधा मान्यताएँ** मन की गलत धारणाएँ	80
भाग 12	**खुशी का असली कारण इच्छा पूर्ति नहीं है** 'The Greatest Misunderstanding'	83
भाग 13	**तुरंत खुशी में दूसरी बाधा विचारों के डाकू** तेज वास्तु शास्त्र	91
भाग 14	**बिना कारणोंवाली खुशी प्राप्त करें** आपका होना काफी है	95
	शेष संग्रह	99
भाग 1	ज्ञान / तेजज्ञान - सत्‌शब्दसंग / समझसंग	100
भाग 2	तेजज्ञान - अंतिम समझ	108
भाग 3	तेजज्ञान - संपूर्ण ज्ञान प्रणाली	114
भाग 4	तेजज्ञान के संस्थापक - सरश्री	118
भाग 5	श्रवण और स्वअनुभव - समझ का मार्ग	122
भाग 6	महाआसमानी महानिवासी शिविर	125
	तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन - साहित्य	129

प्रस्तावना

स्वीकार को स्वीकार करें

यह पुस्तक जादू से भरी हुई रोमांचकारी पुस्तक नहीं है। यह बिलकुल साधारण पुस्तक है। आप इस पुस्तक को असाधारण जादुई पुस्तक बना सकते हैं। यदि आप इस पुस्तक को खुले मन से, बिना अनुमान लगाये पढ़ेंगे और इसमें बताये गये सूत्र, मंत्र और मुद्रा का उपयोग करेंगे तो यह पुस्तक ऊपर बताये गये दावे अनुसार काम करेगी।

इस पुस्तक को पढ़ते वक्त कुछ बातें आपको यदि समझ में न आयें तो उन्हें स्वीकार करें अथवा कुछ समय तक उन बातों को अपने मस्तिष्क के पार्किंग क्षेत्र में अर्थात बाजू में रखें। कुछ समय उपरांत जब आप इस पुस्तक के सूत्र, मंत्र और मुद्रा पर अमल करने लगेंगे तब वे बातें भी आपकी समझ में आने लगेंगी।

पुस्तक के कुछ उदाहरण पढ़ते ही आपका मन यह कह सकता है कि 'ये सब करना सरल नहीं है, जीवन इतना आसान नहीं है, तुरंत खुशी पाना संभव नहीं है' लेकिन आप पुस्तक पर अमल किये बिना अपनी कोई भी राय कायम न करें। अपनी तर्क बुद्धि को कुछ समय तक एक तरफ रखकर छोटे-छोटे प्रयोग, जो इस पुस्तक में बताये गये हैं, जरूर करें। इस छोटी सी कहानी को पढ़कर यह शुरुआत करें।

यदि यह कहानी एक राजा की है, जिसे कोई औलाद नहीं थी तो हम इस कहानी को तुरंत स्वीकार करेंगे। यदि कहानी जंगल के राजा 'शेर' की है तो उसे स्वीकार करने में हमें कोई परेशानी नहीं होती। कहानी अगर परी और राजकुमार की है तो हम ऐसी कहानियों को बचपन से सुनते आये हैं। किसी गरीब की कहानी, जो आगे चलकर अमीर बना, हम सबको प्रेरणा देती है लेकिन उस कहानी के बारे में आप क्या कहेंगे, जिसमें एक कार का झगड़ा सुई से होता है!

कार और सुई में इस बात पर झगड़ा हुआ कि कौन महान है? दोनों की मुलाकात एक जादूगर से हुई, जिसने दोनों के तर्क सुनकर, अपने मंत्र द्वारा दोनों को जोड़कर एक कर दिया। अब वह कार 'स्वीकार का जादू' कहलाती है। है न उटपटाँग कहानी! क्या आपको यह कहानी स्वीकार है? यदि नहीं तो उसे अपने मस्तिष्क के पार्किंग क्षेत्र में रखें। पूरी पुस्तक पढ़ने के बाद इस कहानी को फिर से एक बार पढ़ें। आपको तुरंत फर्क महसूस होगा तब तक नीचे दी गयी दूसरी कहानी पढ़ें। यह कहानी शायद आप थोड़ी स्वीकार कर पायें।

एक अमीर इंसान ने अपनी सारी दौलत कहीं छिपाकर रखी थी। वह हर

दिन उस स्थान पर जाता था और अपनी दौलत निकालकर कुछ समय देखा करता था। अपनी छिपाई हुई दौलत देखकर वह बड़ी खुशी महसूस करता था और फिर से उसे छिपाकर वापस घर आ जाता था। वह रोज ऐसा ही करता था। उसकी खुशी केवल इसी बात में थी।

हर इंसान असली खुशी की तलाश में भटक रहा है। असली खुशी न पाकर वह उसे धन-दौलत, मान-सम्मान, पद-प्रतिष्ठा, नाम-शोहरत, सुख-सुविधा, मनमानी-मनोरंजन में ढूँढ़ता है। तो क्या खुशी ऊपर दी गयी बातों से मिल सकती है? क्या खुशी चीजों को छिपाकर रखने से मिल सकती है? नहीं, असली खुशी मन के पार, इच्छाओं के पीछे, इंसान की पूर्व अवस्था में छिपी हुई है। उस अवस्था तक पहुँचने का सूत्र स्वीकार भाव से शुरू होता है।

कहानी का किरदार, वह अमीर इंसान ये बातें नहीं जानता था इसलिए जब एक दिन उसकी सारी दौलत चोरी हो गयी तब वह दुःखी होकर रोने लगा। उस अमीर इंसान को रोते देख एक समझदार इंसान, जो वहाँ से गुजर रहा था, वहाँ आया और उस अमीर इंसान से पूछा, 'तुम क्यों रो रहे हो?' अमीर इंसान ने उसे बताया कि 'मेरी सारी दौलत चोरी हो गयी है इसलिए मैं रो रहा हूँ। मैं रोज यहाँ आता था और अपनी दौलत को देखकर खुश होता था। अब मेरी खुशी लुट गयी है, अब मैं कभी खुशी प्राप्त नहीं कर पाऊँगा।' ये सारी बातें सुनकर समझदार इंसान ने अमीर इंसान को खुशी का उपाय बताया।

समझदार इंसान ने अमीर इंसान से कहा, 'सबसे पहले चोरी की इस घटना को स्वीकार करो और कहो कि इस चोरी के बावजूद भी मैं खुश रह सकता हूँ।'

अमीर इंसान ने स्वीकार की बात को बिलकुल अस्वीकार किया। अमीर इंसान के अस्वीकार को देखकर समझदार इंसान ने उसे यूँ समझाया,

'तुम अपनी दौलत को इस्तेमाल नहीं कर रहे थे सिर्फ रोज उसे देखकर खुश होते थे। अब भी रोज तुम्हें ऐसा ही करना है, रोज यहाँ आकर, गड्ढे को

खोदकर, दौलत का थैला देखकर खुश होते रहना है।' अमीर इंसान की समझ से ये सारी बातें बाहर थीं। वह आश्चर्यचकित रहकर समझदार इंसान की बातें सुनता रहा।

समझदार इंसान ने उससे आगे कहा, 'तुम यह समझ लो कि पैसा अब भी थैले में है। पैसे तो तुम इस्तेमाल करने वाले नहीं थे। जैसे एक गंजा इंसान कंघी का इस्तेमाल नहीं करता तो इसका अर्थ यह है कि वह कंघी को सिर्फ देख सकता है, उसका इस्तेमाल नहीं कर सकता। ठीक वैसे ही तुम अपनी दौलत का इस्तेमाल नहीं कर रहे थे तो अब उसके चोरी होने पर तुम्हें रोने की आवश्यकता नहीं है। हर रोज की तरह तुम गड्ढे के स्थान को आकर देखना और यह समझकर खुश होना कि उसमें अब भी तुम्हारी दौलत है।'

समझदार इंसान की तर्क असंगत बातें सुनकर वह अमीर इंसान चौंक गया। काफी देर मनन करने के बाद उसे उस समझदार इंसान की बात समझ में आने लगी। जो चीज हम इस्तेमाल करते हैं, उसी का महत्त्व हमारे जीवन में होना चाहिए। जो महत्त्वपूर्ण चीजें हमारे पास नहीं हैं, उन्हें प्राप्त करने का प्रयास हमें करना चाहिए। कुछ महत्त्वपूर्ण चीजें हमें यदि न मिल पायें तो इस बात को स्वीकार करना चाहिए। मन कहेगा, 'यह आसान नहीं है' लेकिन स्वीकार के जादू से, जो इस पुस्तक में आपको मिलने वाला है, जो आप ही इस पुस्तक में पैदा करने वाले हैं, संभव है।

अमीर इंसान की कहानी में आगे क्या हुआ, यह किसी को पता नहीं है लेकिन आपकी कहानी में आगे जो होने वाला है उसका चुनाव आपको करना है। आप स्वीकार के जादू से खुशी का खजाना पायेंगे या अस्वीकार के श्राप से अपने जीवन में शिकायतें ही करते रह जायेंगे, यह फैसला करना अब आपके हाथ में है। यह पुस्तक **'स्वीकार का जादू – तुरंत खुशी कैसे पायें'** सही चुनाव को जीतने में आपको मदद करेगी।

इस पुस्तक की प्रस्तावना अलग ढंग से, अतार्किक तरीके से लिखी गयी है इसलिए सबसे पहले इसे स्वीकार करें और स्वीकार के जादू को अपने जीवन में जगह दें।

इसके अतिरिक्त इस पुस्तक के पहले भाग में दी गयी नकली हार के किस्से से आप जानेंगे कि आपको समस्या का असली हल चाहिए या नकली? यह पुस्तक पढ़कर आपको यह निर्णय लेना है कि क्या आपको असली हार की तरह असली खुशी चाहिए या नकली हार जैसी नकली खुशी?

इस पुस्तक में सात प्रकार की खुशियाँ और खुशी का असली कारण बताया गया है। खुशी का असली कारण जानकर नकली कारण मिट जायेगा, जिस वजह से आप असली खुशी पाकर संतुष्टि महसूस करेंगे। इन सात प्रकार की खुशियों में से आप कौन सी खुशी चुनें, यह चुनाव आपके हाथ में है। पहले प्रकार की खुशी -किसी को ठगकर, पैसे प्राप्त करने पर मिलने वाली खुशी, झूठी खुशी होती है। दूसरे प्रकार की खुशी - दूसरों को चिढ़ाकर, सताकर मिलने वाली खुशी, नकली खुशी होती है। तीसरे प्रकार की खुशी - पार्टी, अखबार, मेले, इच्छा पूर्ति से मिलने वाली खुशी, उत्तेजन खुशी कहलाती है। चौथे प्रकार की खुशी - दो खुशियों को जोड़कर मिलने वाली खुशी, फॉर्मूला खुशी का रूप होती है, उदा. छुट्टी + पिकनिक = खुशी, स्वादिष्ट खाना + टी.वी = आनंद। पाँचवें प्रकार की खुशी - सेवा से प्राप्त हुई खुशी होती है। छठवें प्रकार की खुशी - दिव्य भक्ति की खुशी होती है। सातवें प्रकार की खुशी - स्वअनुभव की खुशी होती है।

जब हम स्वअनुभव प्राप्त करेंगे तब हमें पता चलेगा कि एक ऐसी चीज है, जो सभी शरीरों में एक समान है, उसी चीज से हम सब जुड़े हुए हैं, फिर चाहे बाहर से हम अलग-अलग लगते हों। उसी खुशी को सातवीं खुशी कहा गया है, जो स्वअनुभव से प्राप्त होती है। उसके लिए हमें कुछ बातें गहराई से समझनी

होंगी, स्वयं को जानने की खुशी प्राप्त करनी होगी[१]।

आपको यह समझना होगा कि जो शरीर आप इस्तेमाल कर रहे हैं, आप वह शरीर नहीं हैं। आपके अंदर अपने आपको शरीर मानने की मान्यता बैठ गयी है। मान्यताएँ यानी मन की गलत धारणाएँ। इंसान का दुःख उसकी दिशा हीन कल्पना और ज्ञान रहित मान्यता का कारण है। इंसान का मन मान्यताओं, झूठी कल्पनाओं, धोखा देने वाली धारणाओं से भरा हुआ होता है। जब तक यह मन इन कारणों, मान्यताओं और कल्पनाओं से खाली नहीं हो जाता तब तक खुशी को इस मन में जगह नहीं मिलती[२]।

इंसान डर और असुरक्षा की भावना के कारण अपने जीवन में सिकुड़ गया है। इस सिकुड़न से वह सिकुड़ते-सिकुड़ते इतना सिकुड़ गया है कि शरीर के साथ-साथ वह विचार, बुद्धि, मन से भी सिकुड़ गया है। इस सिकुड़न से बाहर आकर खिलकर, खुलकर जीने के लिए इंसान को बिना कारणों वाली खुशी प्राप्त करनी होगी[३]।

आइये उसी खुशी की ओर, स्वीकार का जादू सीखकर, पहला कदम उठायें। स्वीकार को स्वीकार किया इसके लिए आपका धन्यवाद !

सरश्री...

---

[१]*स्वयं को जानने की खुशी पढ़ें खण्ड २, भाग १०*

[२]*मान्यताओं और कोरी कल्पनाओं को विस्तार से जानें खण्ड २, भाग ११*

[३]*बिना कारणों वाली खुशी जानने के लिए पढ़ें खण्ड २ भाग १४*

पुस्तक का पूर्ण लाभ कैसे लें

'स्वीकार का जादू', यह संदेश तेजगुरु सरश्री द्वारा दिया गया ऐसा संदेश है, जो हजारों, लाखों लोगों ने सुना, समझा और अपनाया है। यह पुस्तक इसी संदेश को आप तक पहुँचाने के लिए बनायी गयी है। यह संदेश जल्द ही आपके लिए जीवन का मूलमंत्र बन जायेगा।

इस संदेश को सभी शहरों में अलग-अलग कार्यक्रमों द्वारा तथा टी.वी और रेडियो द्वारा प्रसारित किया जा रहा है। आज के इस तनाव भरे अंधेरे जीवन में यह संदेश रोशनी की एक छोटी सी किरण है। इस किरण द्वारा आप ज्ञान के सूरज तक आसानी से पहुँच सकते हैं।

१. इस पुस्तक के पहले खण्ड के भाग ३ व ४ में तुरंत खुशी पाने के दो कदम दिये गये हैं। इन दो कदमों द्वारा आप अपने जीवन की हर समस्या को स्वीकार करके उसे अपने विकास के लिए सीढ़ी बना पायेंगे और अपने जीवन में आयी सभी समस्याओं को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने लगेंगे।

२. पुस्तक के पहले खण्ड के भाग ५ में तीन महत्त्वपूर्ण सवालों द्वारा स्वीकार का विस्तार किया गया है। ये तीन सवाल किसी भी समस्या या घटना को स्वीकार करने के लिए शक्तिशाली उपाय हैं।

३. इस पुस्तक में खण्ड १ के भाग २ में अपनी सिकुड़न से बाहर आकर तथा खुलकर जीने के लिए एक प्रयोग दिया गया है। यह प्रयोग आप स्वयं आजमाकर देख सकते हैं।

४. सुबह आँखें खुलते ही जो विचार आपके अंदर प्रवेश करते हैं, उन्हें कहा जाता है 'विचारों के डाकू अंदर घुस आये।' इन विचारों के डाकुओं पर हमारी रोक क्यों नहीं है? ये डाकू क्यों आते हैं? हमारे अंदर ऐसा क्या है, जो इन्हें आमंत्रित करता है? इन सभी बातों को विस्तार से समझें खण्ड २, भाग १३ में।

५. इंसान इस भ्रम में जीता है कि इच्छा पूर्ण होने से खुशी प्राप्त होती है मगर तेजज्ञान में इसके पीछे छिपी हुई लुप्त कड़ी (मिसिंग लिंक) पर प्रकाश डाला गया है, इसका स्पष्टिकरण खण्ड २, भाग १२ में चित्रों के सहारे चार भागों में दिया गया है। इन चित्रों पर गौर से मनन करें और खुशी का राज जानें।

इस भाग में चित्रों द्वारा दर्शाया गया है कि मन की इच्छाओं की दीवार, जो दुःख का कारण है, कैसे हटे और ईश्वर (सत्य) दर्शन कैसे हो। देखें पृष्ठ संख्या 84, 86, 88, 90।

६. यह पुस्तक हर एक के लिए उपयोगी है, फिर वह गृहिणी हो या विद्यार्थी, नौकरी करने वाला हो या व्यापारी, बूढ़ा हो या जवान। इस पुस्तक द्वारा हर एक अपना आत्मनिरीक्षण कर सकता है। इसमें उन अनेक पहलुओं, घटनाओं का समावेश किया गया है, जो हमारे हर रोज की दिनचर्या में आते हैं।

७. सात प्रकार की खुशियों को जानने के लिए पढ़ें खण्ड २, भाग ९।

८. पुस्तक के अंत में ज्ञान और तेजज्ञान में क्या फर्क है, तेजज्ञान फाउण्डेशन की विस्तारीत जानकारी, सरश्री के अनेक पुस्तकों की जानकारी तथा महाआसमानी महानिवासी शिविर का महत्त्व बताया गया है। जिन्हें पढ़कर आप अपने जीवन को आगे की दिशा दे सकेंगे।

९. इस पुस्तक में दी गई समझ को सहजता से ग्रहण करने के लिए इसके साथ दी गई वी.सी.डी. आपका मार्गदर्शन करेगी इसलिए इसका लाभ अवश्य लें।

स्वीकार और ख़ुशी पाने का मार्ग

खण्ड 1

हँसने के साथ
समस्या छोटी हो
जाती है
और समाधान
तुरंत दिखायी देता
है।

भाग 1

कुदरत का कार्य जादू है

हम असली खुशी बदल नहीं सकते

कुदरत का कार्य जादू है, आश्चर्य है। कैसे? यहाँ खाइयाँ हैं तो पहाड़ी की ऊँचाइयाँ भी हैं। यहाँ बीमारियाँ हैं तो कुदरती दवाइयाँ भी हैं। शरीर की सीमाएँ हैं तो सागर का विस्तार भी है। समस्या का हार भी है तो हल की जीत भी है।

हर समस्या का हल सहज, सरल और सीधा है। जरूरत है केवल कुदरत के ढंग को स्वीकार करने की क्योंकि स्वीकार के साथ खुशी का गहरा रिश्ता है। तो आइये इस स्वीकार के जादू को कुदरत से सीखना शुरू करें।

सबसे पहले अपने आपसे यह सवाल पूछें, ‘क्या हम समस्या का ऐसा हल चाहते हैं जो केवल सही दिखायी दे लेकिन वह सही न हो, गलत हो?’ क्या आपको यह सवाल समझ में नहीं आया! तो पहले नीचे लिखा गया अनोखा किस्सा पढ़ें।

रामलाल नामक इंसान की पत्नी पहली बार मायके जा रही थी। पत्नी ने सोचा, *'मैं पहली बार मायके जा रही हूँ तो क्यों न कुछ नया खरीदकर अपने साथ ले जाऊँ, कोई साड़ी, कोई ड्रेस।'* अपनी इस सोच को हकीकत में बदलने के लिए उसने अपने पति से इस विषय पर बात की। रामलाल ने जब उसे खरीददारी करने की इजाज़त दे दी तब उसकी पत्नी ने नये उपहार की जिद की और कहा, 'मुझे सोने का हार मिल जाय तो मायके में मेरी बहुत तारीफ होगी।'

'उतने पैसे तो मेरे पास नहीं हैं, अब मैं क्या करूँ?', रामलाल ने कहा।

रामलाल की पत्नी ने कहा, 'मेरी जो दो सोने की चूड़ियाँ हैं, उन चूड़ियों को बेचकर तुम हार खरीदकर लाओ।'

अपनी पत्नी के कहने पर रामलाल दो सोने की चूड़ियाँ लेकर सुनार के पास गया। सुनार ने कहा, 'सिर्फ दो चूड़ियों से थोड़े ही हार बनता है? उसके लिए तो बहुत सोना चाहिए।' यह सुनकर रामलाल सोच में पड़ गया कि 'अब मैं क्या करूँ?' तब सुनार ने उसे कुछ नकली हार दिखाये, जो असली लगते थे, सोने के जैसे लगते थे। सुनार ने कहा, 'फिलहाल तुम इनसे काम चलाओ।' इस पर रामलाल मान गया और कहा, 'ठीक है।' इस तरह उसी पैसे से वह बढ़िया सा असली लगने वाला एक नकली हार लेकर घर आया। उसने घर आकर पत्नी को हकीकत बतायी कि 'यह हार नकली है मगर अभी तुम इस से काम चलाओ, मायके जाकर आओ, आगे चलकर मैं तुम्हें असली हार भी खरीदकर दूँगा।' पत्नी ने रामलाल की मजबूरी समझते हुए कहा, 'ठीक है।' वह कुछ समझदार थी इसलिए मान गयी। वह नकली हार पहनकर मायके में गयी। वहाँ उसने सबको बताया कि उसका हार असली है क्योंकि शान कम नहीं होनी चाहिए वरना उसे समाधान कैसे मिलता?

मायके में उसकी भाभी (भाई की पत्नी) भी थी । उसने अपनी ननद का हार देखा, उसे वह हार बहुत पसंद आया। उसने अपने पति शामलाल से वैसे ही

हार की माँग की। पति ने कहा 'ठीक है।' वह भी सुनार के पास गया। फिर सुनार ने उससे कहा, 'देखो आज कल नकली का जमाना है, बहुत चलता है, नकली हार लेकर देखो, शायद तुम्हारी पत्नी को पसंद आ जाय।' इस तरह शामलाल ने भी पैसे कम होने की वजह से लगभग वैसा ही दीखता हुआ नकली हार पसंद किया। वह हार लेकर घर आया। उसने भी पत्नी को हकीकत बतायी कि 'देखो यह नकली हार है मगर फिलहाल तुम्हारा काम हो जायेगा, तुम्हें मेरी बहन को देख-देखकर जो जलन होती थी, वह तो अब नहीं होगी। इस पर उसकी पत्नी भी मान गयी और कहा, 'ठीक है।'

एक दिन रामलाल की पत्नी नहाने गयी तो भाभी ने हार बदल दिया और यह सोचकर बड़ी खुश हो गयी कि 'अब मेरे पास असली हार आ गया।' दूसरे दिन रामलाल की पत्नी ने यह सोचकर कि उसकी भाभी का हार असली है, मौका देखकर हार बदल दिया। इसे भी समाधान हुआ कि मेरे पास असली हार है। इस तरह दोनों जिंदगी भर इसी भ्रम में थीं कि **'मेरे पास असली हार है'** मगर आप जानते हैं कि वे दोनों हमेशा नकली हार पहनकर जीती रहीं। उनका पूर्ण जीवन एक अवास्तविक खुशी को प्राप्त करके खतम हुआ।

यह उदाहरण पढ़कर आप सबको लगा होगा कि कितनी मूर्ख थीं वे दोनों मगर कई लोगों का जीवन भी ऐसी ही झूठी खुशी प्राप्त करने में खतम हो जाता है, वास्तविक खुशी क्या है, यह उन्हें कभी पता ही नहीं चलता। क्या ऐसा समाधान हम चाहते हैं कि लगता रहे असली है पर असली नहीं है? हम बाहर की दुनिया में देखेंगे तो इस तरह की खुशी में लोग लगे हुए हैं पर असली आनंद, असली खुशी जो है, वह बदलने वाली नहीं है, वह अपने पास ही है। उसे किसी और से बदलने की जरूरत ही नहीं है क्योंकि वह असली है। ऐसा समाधान अगर हमें मिलता है तो उसका जो आनंद है, वही वास्तविक आनंद है।

गुरु, दुःख और
आनंद के बीच में
खड़े हैं
और इशारे से तेज
आनंद का रास्ता
दिखाते हैं।

भाग 2

विश्व की पहली जरूरत

खिलना, खुलना, तुरंत खुशी प्राप्त करना

विश्व में तीन तरह के लोग हैं – सिकुड़े हुए, अटके हुए और खुले हुए। तेजज्ञान फाउण्डेशन में ऐसे लोगों के खिलने, खुलने पर काम होता है।

१) **सिकुड़े हुए लोग** : जो सिकुड़े हुए लोग हैं, उनके लिए तेजज्ञान जादू का काम करता है। उन्हें महान आश्चर्य होता है कि हम इतने दिन कैसे जीये? कैसे सिकुड़न में जीये? अब तक तो जीये ही नहीं, हमेशा डर-डरकर ही जीये। उन्हें ये सब (ज्ञान) जादू और आश्चर्य लगता है।

२) **अटके हुए** - जो अटके हुए लोग हैं, उनके लिए तेजज्ञान झाड़ू का काम करता है यानी उनके अंदर से कुछ ऐसे ब्लॉक्स, कुछ छोटी-छोटी बातें, जो दबी हुई हैं, उन्हें निकालता है। कई बार बड़े-बड़े पैटर्नस् (गलत संस्कार) टूट जाते हैं मगर किसी छोटी बात में इंसान अटकता रहता है, जिसे कहा गया है, हाथी निकल गया मगर पूँछ अटक गयी। ये अटके हुए

हैं, न इधर जा रहे हैं और न उधर जा रहे हैं। उनमें जो थोड़ा-सा मान्यताओं का जाला फँस गया है, उसे झाड़ू से हटाया जाता है।

३) **खुले हुए** : जो पहले से ही खुले हुए लोग हैं, उन्हें थोड़ा सा भी धक्का मिला तो वे और खुल जाते हैं, उनके लिए तेजज्ञान जहाज का काम करता है। जहाज यानी हेलिकॉप्टर के दृष्टिकोण से देखना। उदा. जैसे मुंबई में यहाँ- वहाँ से रास्ते निकलते हैं, किधर से जाते हैं, किधर से आते हैं, पता ही नहीं चलता मगर यही दृश्य जब ऊपर से, हेलिकॉप्टर से देखते हैं तो सारे रास्ते एक साथ दिखायी देते हैं। ऐसे में तेजज्ञान हेलिकॉप्टर से, दूरदर्शिता दिखाने का कार्य करता है।

इसके अतिरिक्त तेजज्ञान में इस सिकुड़न से बाहर आने की समझ दी जाती है। सिकुड़न का कारण क्या है, यह बताया जाता है। जानवर क्यों नहीं सिकुड़ते? बच्चे क्यों नहीं सिकुड़ते? वे तो खुले रहकर टहलते हैं। खुलकर सभी काम करते हैं। बच्चे भी खुले हुए हैं मगर जब वे बड़े हो जाते हैं तो बंद होने लगते हैं, सिकुड़ने लगते हैं। यह सिकुड़न कैसे आती है?

जैसे कोई ठंढा पानी आप पर ऊपर से डाले तो शरीर सिकुड़ जाता है, वैसे ही कोई अनचाहा मेहमान आ गया तो उसके सामने आप जैसे बैठते हैं, उससे समझ में आयेगा कि सिकुड़न क्या होती है। आप जा रहे हैं और दो लोग आपको देखकर हँस रहे हैं तो आपको कैसा लगता है? वहाँ पर आप तुरंत सिकुड़ जाते हैं। जब आपके आत्मछवि पर प्रहार होता है तब आप सिकुड़ जाते हैं। आपको लगता है कि सिकुड़कर हम अपने आपको बचा रहे हैं पर आपको पता नहीं है आप एक गलत आदत तैयार कर रहे हैं। बचपन में अज्ञान था, स्कूल, कॉलेज में भी गये तो अज्ञान था मगर आज ज्ञान की वजह से आप खुलने लग जायेंगे। सिकुड़न यानी किसी ने आपका काम नहीं किया तो आप सिकुड़ जाते हैं। कोई कार से जा रहा है या गाड़ी से जा रहा है और आपको बाजू से डैश (कट) मारकर गया तो आप तुरंत सिकुड़ जाते हैं। ये अलग-अलग उदाहरण थे, जो बताते हैं

कि कैसे हम डर और असुरक्षा की वजह से सिकुड़ जाते हैं। यह सिकुड़न कैसे हटे, जिसके लिए एक प्रयोग बताया गया है। खुलने का आनंद महसूस करने के लिए अभी इसी वक्त यह पुस्तक बाजू में रखकर नीचे दिया गया प्रयोग करें क्योंकि हमें खुलने का आनंद महसूस करना है।

हाथ खोलने का प्रयोग

जब भी आप बैठें तो अपना आत्मनिरीक्षण करें कि 'हम कैसे बैठे हैं?' यदि ऐसा अनुभव हुआ कि हम गलत ढंग से बैठे हैं तो अब जरा खुलकर बैठेंगे, दोनों हाथों को जरा खोल देंगे, खुशी क्या होती है, वह अंदर महसूस करेंगे। अपनी दोनों बाँहों को ऊपर उठाकर फैलायेंगे। यह प्रयोग करने के बाद मनन करें कि :

१) क्या आपको यह करते हुए अच्छा लगा?

२) क्या आप अपने आपको खुला महसूस कर पाये?

३) इस प्रयोग से क्या आप अपने आपको सिकुड़न से आज़ाद महसूस कर पाये? या अपने अंदर कुछ अजीब महसूस कर पाये?

४) यह प्रयोग आपको सौ लोगों के बीच करने को कहा होता तो आपको कैसा लगता? क्या सभी के सामने आपको हिचकिचाहट महसूस होती? क्या आपको अजीब लगता? जो भी लग रहा है, उसे महसूस करें ।

कई बार भीड़ में हम ऐसे प्रयोग करने से डरते हैं कि छः सौ लोग हैं तो बारह सौ आँखें हमारी तरफ देखेंगी, यह सोचकर हमें डर आता है और हम सिकुड़ जाते हैं क्योंकि कोई और हमें देख रहा होता है तो हम सिकुड़ते जाते हैं। हम कभी खुलकर जीये ही नहीं, खुलकर कभी चले ही नहीं। खुलना क्या है यह जब हमें समझ में आयेगा तब असली खुशी प्रकट होगी। अतः आज से ही यह प्रयोग शुरू करें, तुरंत खुशी पानी है तो इस सिकुड़न को तोड़ें।

यह प्रयोग करते हुए सामान्य बुद्धि (कॉमन सेन्स) का जरूर इस्तेमाल करें कि कहाँ पर यह प्रयोग कर सकते हैं। ऐसा वातावरण चुनें जहाँ पर आप आसानी से यह प्रयोग कर सकते हैं। दूसरों के सामने आपको नॉर्मल चलना है मगर कभी-कभी अकेले हैं तो हाथ खोलकर देखें। टैरेस पर जाकर हाथ खोलकर देखें। बाहर लोगों में हैं तो तनकर, अकड़कर नहीं चलना है - कॉमन सेन्स हमेशा ध्यान में रखें। कुछ लोग कॉमन सेन्स नहीं रखते हैं और कहते हैं कि हम तो ऐसे ही कर रहे थे तो दो-चार थप्पड़ पड़ गयी। आपको ऐसा नहीं बताया गया। आपको कहा कि बीच-बीच में अपने आपको चेक करें कि हम कैसे बैठे हैं? खुलकर बैठे हैं या सिकुड़कर बैठे हैं? और अगर लगे कि सिकुड़कर बैठे हैं तो आराम से बैठें, ढीला बैठें। हम जो हिचकिचाहट के साथ जी रहे हैं, वह बंद हो जाय, अब खुल जायें। फिर खुलने में जो आनंद है, वह हमें महसूस होगा। शरीर को तो हम ज्यादा मोटा नहीं कर पायेंगे मगर मन से हम पूरे ब्रह्माण्ड में छा सकते हैं। उसे हम जितना चाहें बड़ा कर सकते हैं। खुशी में हम खुलते हैं, दुःख में हम सिकुड़ते हैं। हमें सिकुड़न से लेकर फैलने तक पहुँचना है और उसके बीच में जो अंतर है, उसे पूरा करना है वरना कुछ लोगों का पूरा जीवन उस अंतराल के बीच में चला जाता है।

आनंद (मौन)
बनकर ही आनंद
को जान सकते हैं।
ईश्वर में खोकर
ही ईश्वर को पा
सकते हैं।

भाग 3

तुरंत खुशी पाने का पहला कदम

'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ'

तुरंत खुशी पाने के लिए एक छोटा सा मगर महत्त्वपूर्ण मंत्र है, जो आपको दोहराना है। जब आप सिकुड़े हुए हैं तो आपको यह मंत्र दोहराना है। जब भी जीवन में कुछ घटनाएँ होती हैं, दुःख आता है तो वे छोटी-छोटी घटनाएँ भी हमारा हृदय (हमें) बंद कर देती हैं, दुःख लाती हैं। उस दुःख से हमें बाहर निकालने के लिए यह मंत्र इस्तेमाल करना है। मंत्र है-'**क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ ?**' अपने हाथ का इशारा, मुद्रा ब्रैकेट (   ) का प्रतीक है। लिखते समय हम कुछ ब्रैकेट में भी लिखते हैं,'क्या मैं **यह** स्वीकार कर सकता हूँ?' '**यह**' यानी जो इस वक्त घटना चल रही है। जो बाहर या आपके दिमाग में चल रहा है, वह आपको इस ब्रैकेट (   ) में डालना है। जैसे कोई घटना हो गयी जो आपको पसंद नहीं आयी तो अपने आपसे पूछें, 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ?' (यह

यानी वह घटना)। इसे कुछ और उदाहरणों द्वारा समझें।

जब भी यह मंत्र दोहरायें तब अपने अँगूठे व पहली अंगुली को पुस्तक के अंतिम पृष्ठ पर दिये गये हाथ के चित्र अथवा सामने दी गयी मुद्रा अनुसार ब्रैकेट बनायें। इस तरह हाथ की एक छोटी मुद्रा आपको तुरंत स्वीकार भाव दशा में ले जायेगी।

१) आप लिफ्ट के लिए रुके हैं और लिफ्ट नीचे आ ही नहीं रही है, देरी लगा रही है। आपको अंदर से कुछ बुरा लग रहा है तो अपने आपसे पूछें, 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ?' जवाब आयेगा 'हाँ, कर सकता हूँ, क्यों नहीं कर सकता' तो आप तुरंत रिलैक्स हो जायेंगे। जो तनाव शरीर के अंदर था, वह दूर हो जायेगा क्योंकि हमें पता ही नहीं है, होश ही नहीं है तो बार-बार हम सिकुड़ जाते हैं।

२) किसी को आपने फोन किया है, वहाँ घंटी बज रही है और कोई उठा ही नहीं रहा है तो आप उतावले हो जाते हैं कि 'जल्दी उठाये, जल्दी उठाये' ऐसे समय में अपने आपसे पूछें 'क्या मैं यह (सामने वाले का फोन जल्दी न उठाना) स्वीकार कर सकता हूँ?' जवाब आयेगा, 'हाँ, कर सकता हूँ' तो आप आराम से घंटी सुन सकते हैं।

३) ऐसी छोटी-छोटी बहुत बातें हैं, जिनसे मन परेशान होता रहता है। फलाँ चीज गिर गयी और टूट गयी तो भी हम परेशान हो जाते हैं, उस वक्त यह मंत्र दोहरायें, 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ?' आपको जवाब मिलेगा 'कर सकता हूँ' और ब्रैकेट में 'प्लेट टूटना' यह घटना डालें। डर का विचार आया तो 'डर का विचार आना' यह ब्रैकेट में डालना है।जो उस वक्त हो रहा है, 'क्या मैं यह (   ) स्वीकार कर सकता हूँ?', मंत्र दोहरायें।

इस तरह स्वीकार करने से उस परिस्थिति से मुकाबला करने की शक्ति बहुत बढ़ जाती है। 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ?' यह छोटा सा मंत्र बड़ा काम कर सकता है। जब भी कोई घटना हो तो अपने आपसे यह सवाल (क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?) पूछने पर आप देखेंगे कि १००% छोटी घटनाओं में जवाब 'हाँ' ही आता है, सिर्फ हमने पूछा नहीं है इसलिए हम सिकुड़कर बैठे हैं। अब यह मंत्र दोहराने के बाद हम सिकुड़कर नहीं जीयेंगे।

इस मंत्र का लाभ जब आप छोटी, मध्यम घटनाओं में लेंगे तो आप देखेंगे कि ९९% मध्यम घटनाओं में भी आपका जवाब 'हाँ' ही आयेगा। मध्यम घटनाएँ यानी छोटा ऐक्सिडेंट हुआ या किसी ने अपमान कर दिया तब आप सिकुड़ जाते हैं। उस वक्त अपने आपसे पूछें, 'उसने मेरा अपमान किया तो क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ ?' देखेंगे ९९% जवाब 'हाँ' ही आयेगा। आप तुरंत उस विचार से छूट जायेंगे। 'हाँ' यह जवाब आने के बाद आपकी बहुत सी मुश्किलें सुलझ जायेंगी। सिर्फ यह पूछने की आदत डाल दी कि 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ ?' तो देखेंगे सुबह उठने के साथ जैसे ही कुछ होने लग जाय, कोई गड़बड़ करने लग जाय, कोई टेपरिकॉर्डर की आवाज आने लग जाय तो अपने आपसे पूछें, 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ' और वह आवाज स्वीकार हुई तो आप कहेंगे उसे बजने दें। कुत्ते भौंकते हैं तो भौंकने दें, हम स्वीकार कर सकते हैं। स्वीकार करते ही आप तुरंत कुछ आराम (रिलीफ) महसूस करेंगे।

यदि आपको यह कहा जाय कि आपको दो घंटे तक यहाँ से, अपनी कुर्सी से हिलना नहीं है तो तुरंत यह मंत्र दोहराने से, 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ?' आप आराम से बैठ पायेंगे। स्वीकार करने से आप बहुत आराम से बैठते हैं, अब कोई जल्दी नहीं होती, आप बार-बार घड़ी या मोबाईल नहीं देखते क्योंकि अब स्वीकार कर लिया है। उस घटना को स्वीकार करते ही, स्वीकार का जो आनंद है, वह आपको महसूस होगा। 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ' यह

मंत्र सिकुड़न से लेकर फैलने तक के बीच में जो अंतराल है, इसे पूरा करने के लिए है। इससे आपके जीवन में चमत्कार शुरू हो जायेंगे।

इस मंत्र के इस्तेमाल के साथ यदि किसी का जवाब आये 'नहीं, मैं यह स्वीकार नहीं कर सकता' तो उस अस्वीकार को भी कैसे स्वीकार करना है, इसे एक उदाहरण द्वारा समझें।

जैसे कोई कहे कि 'इस इंसान की शकल मैं नहीं देख सकता' तब अपने आपसे पूछें 'क्या मैं यह अस्वीकार, स्वीकार कर सकता हूँ?' यदि किसी को चिंता सता रही है, जो दूर ही नहीं हो रही है तब अपने आपसे पूछें, 'क्या मैं यह चिंता स्वीकार कर सकता हूँ?' तो जवाब आयेगा, 'ठीक है, चिंता है, मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ।' इस तरह अस्वीकार को भी स्वीकार कर लिया तो नयी चीज तैयार होगी । जब अस्वीकार को स्वीकार कर लिया कि 'ठीक है, मैं ऐसा हूँ, वैसा भी हूँ, जैसा भी हूँ, स्वीकार है' तो आपको आश्चर्य होगा। कोई काला है, कोई गोरा है, कोई ठिंगना है तो उसे वह स्वीकार ही नहीं होता। कोई कहे, 'मेरे दाँत ऐसे हैं, मुझे तो स्वीकार ही नहीं होता' मगर इस मंत्र के साथ अब वह कहेगा,'ठीक है यह अस्वीकार, मैं स्वीकार कर सकता हूँ।'

कभी ऐसा भी हो सकता है कि कुछ घटना में जवाब न आये, ऐसे में एक अंतराल लें, उसके बाद पूछें। उदा. कोई घटना हो गयी जो समझ में नहीं आ रही है। यह पूछने पर कि 'क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?' जवाब आया 'नहीं' तो कहें, 'ठीक है।' थोड़ी देर के बाद फिर से पूछें, 'क्या अब मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ?' तो देखेंगे थोड़े समय के बाद ही जवाब 'हाँ' आना शुरू हो जायेगा। ऐसा कुछ घटनाओं में हो सकता है, शायद तुरंत जवाब नहीं आये मगर कुछ ही मिनट के बाद, कुछ ही घंटों के बाद देखेंगे कि जवाब 'हाँ' आयेगा। जवाब आते ही आपको एक मुक्ति महसूस होगी।

इस मंत्र की शक्ति समझें वरना किसी के मन में सवाल आये कि यह सब

स्वीकार करने के लिए कहा गया है तो फिर क्या हम ऐसी घटना को सुधारें नहीं? बच्चा पढ़ नहीं रहा है, बॉस प्रमोशन नहीं दे रहा है, तबीयत ठीक नहीं हो रही है तो क्या उसे सुधारें नहीं? उसे जरूर सुधारें मगर दोनों हाथ खोलकर सुधारें। जब हम अस्वीकार करते हैं तो हम कैसे काम करते हैं? समस्या को कैसे सुलझाते हैं? हम समस्या को ऐसे सुलझाते हैं जैसे कि हमने अपना एक हाथ पीछे बाँध दिया है और एक ही हाथ से वह समस्या सुधार रहे हैं। यह तो मूर्खता है, जब कि सामान्य बुद्धि (कॉमन सेन्स) कहती है- जब समस्या आये तो दोनों हाथ खोलकर समस्या का समाधान करें, यह ज्यादा आसान होगा। अतः उस घटना को जरूर सुधारें, बच्चों पर काम जरूर करें मगर पहले स्वीकार कर लें कि 'ठीक है, यह इस तरह हो रहा है, स्वीकार है। अब हम क्या कर सकते हैं?' और वह करें।

घटना स्वीकार करने के बाद जो समस्या का मुकाबला होता है, वह जोरदार होता है, बहुत आसान होता है। ऐसा करने से आपको स्वयं ही आश्चर्य महसूस होने वाले हैं। यदि पहला कदम ही सही नहीं उठाया तो आगे के सब कदम गलत ही होते हैं इसलिए पहले स्वीकार करने की कला सीखें, फिर उसे सुधारने का कार्य करें। 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ', इस मंत्र के अंदर लाखों चीजें आयेंगी। हर एक के जीवन में अलग-अलग घटनाएँ होती हैं, वे घटनाएँ आपको ब्रैकेट में डालनी हैं, 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ?' स्वीकार के साथ ही चीजें आसानी से अंदर आ जाती हैं क्योंकि उन्हें किनारा नहीं मिलता।

बच्चों में स्वीकार भाव किस तरह होता है? बच्चे जब ट्रेन में सफर करते हैं तब गाड़ी उन्हें जब आगे ढकेलती है, वे आगे हो जाते हैं और गाड़ी पीछे ढकेलती है तो वे पीछे जाते हैं। उनकी तरफ से कोई खिंचाव, दवाब या रोक-टोक (रेजिस्टन्स) नहीं होती। बड़े जब ट्रेन में सफर करते हैं तो जब ट्रेन उन्हें आगे ढकेलती है तो वे पीछे हो जाते हैं, जब ट्रेन पीछे ढकेलती है तो वे आगे हो जाते हैं। इस तरह पूरा समय वे स्वयं के साथ संघर्ष करते हैं। बड़े जब यात्रा करके

गाड़ी से उतरते हैं तो उन्होंने दिनभर कुछ भी नहीं किया होता, फिर भी थके होते हैं और बच्चे जब उतरते हैं तो वे उतने ही तरोताजा, फ्रेश, आनंदित लगते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बड़ों में यात्रा के समय अस्वीकार ही अस्वीकार था। उनके साथ पूरा समय अस्वीकार ही चल रहा है कि यह नहीं करना है...वह नहीं करना है, वह कैसे सारा दिन बैठा है? थकेगा ही। इस तरह सुबह से लेकर रात तक हम देखेंगे-जो विचार आ रहे हैं, हम उन्हें कैसे ले रहे हैं? रुकावट बनकर ले रहे हैं कि 'अरे! यह ऐसा क्यों हो रहा है ...ऐसा विचार क्यों आया... वैसा विचार क्यों आया?' क्या कभी रुककर हम अपने आपसे पूछते हैं कि 'ठीक है, क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?' तो देखेंगे कि जवाब आयेगा, 'कर सकता हूँ'- तब आपको रिलीफ (तुरंत आनंद) मिलेगा। फिर आप जो काम करेंगे, वे बेहतरीन काम होने वाले हैं।

जीवन रूपी नदी के किनारे होते हैं इसलिए दु:ख की नदी बनती है। किनारे हटा दें तो पानी विलीन हो जायेगा, जो दु:ख है वह विलीन हो जायेगा। हमारे अंदर इतनी जगह है कि सारा दु:ख अंदर विलीन हो सकता है। पूरी दुनिया के दु:ख विलीन हो सकते हैं, सिर्फ रोकने से उस घटना को, दु:ख को, विचारों को किनारा मिलता है। सिकुड़ते हैं तो किनारा मिलता है। अब इस मंत्र के साथ यह सिकुड़न कम होती जायेगी, एक नया जीवन शुरू होगा। फिर उस नये जीवन के साथ एक अगला कदम उठेगा। सारी खुशियाँ जानकर, खुशी पाने का असली रहस्य समझ में आयेगा। जब भी कोई विचार, घटना भीड़ में या बाहर परेशान करे तो सिर्फ एक सवाल, 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ?' आपको उस घटना से बाहर लाने में मदद करेगा, आप तुरंत अपने आपको शांत, रिलैक्स, तनाव रहित, समस्या को सुलझाने के लिए तैयार महसूस करेंगे।

भक्ति में जो लोग ईश्वर से प्रेम कर रहे हैं, ईश्वर उनसे प्रेम करता है। यह तेज प्रेम का आनंद है, ईश्वरीय आनंद है।

भाग 4

तुरंत खुशी पाने का दूसरा कदम

'क्या मैं इसे सीढ़ी बना सकता हूँ'

तुरंत खुशी पाने का अगला कदम है, 'क्या मैं इसे ( ) सीढ़ी बना सकता हूँ?' यानी जो घटना हुई, उस घटना को क्या मैं सीढ़ी बना सकता हूँ? क्या मैं इसे विकास के लिए इस्तेमाल कर सकता हूँ, तेजविकास कर सकता हूँ? साँप- सीढ़ी का खेल आप जानते हैं, सीढ़ी ऊपर चढ़ाने के लिए होती है और साँप नीचे गिराने के लिए होता है। अब आप अपने आपसे पूछते हैं, 'क्या मैं साँप को सीढ़ी बना सकता हूँ?' आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि हर साँप सीढ़ी बन सकता है, सत्संग यही तरीका सिखाता है।

अध्यात्म सिखाता है कि 'संसार है साँप सीढ़ी का खेल और अध्यात्म है साँप को सीढ़ी बनाने का ज्ञान।' साँप को सीढ़ी बनाना यानी यदि आपको कोई नकारात्मक विचार आया भी तो कैसे आप उसका फायदा उठायें? स्वीकार कर लिया, यह तो ठीक है, यह पहला कदम हो गया पर इसके आगे भी एक कदम है,

उस घटना से कुछ सीखने का। इसी से आप विकास की मंजिल तक पहुँच सकते हैं। विकास यानी साँप को सीढ़ी बनाने का ज्ञान। हमारे जीवन में जो साँप रूपी निराशा है, जैसे तनाव, चिंता जो हमें असली खुशी प्राप्त करने से रोकते हैं, इन्हें ही उस खुशी को पाने के लिए सीढ़ी बनाया जा सकता है।

कुछ लोग जीवन में निराश और दुःखी होकर जब कहते हैं, 'मैं निराश क्यों हूँ?' तब उन्हें कहा जाय, 'अभिनंदन, बधाई हो', बधाई क्यों? क्योंकि यह महत्त्वपूर्ण है, जो लोग निराश होते हैं, वे खोज करते हैं। आपको पता चलेगा कि तनाव (डिप्रेशन) आपको आगे ले जाता है। आप सत्य को जानने की कोशिश करते हैं। क्यों हम दुःखी होते हैं? क्या कारण है? क्या हम विचारों को बदल सकते हैं? क्या हमारे अंदर कोई स्थायी चीज है? हम कहाँ उसे देखें? किस दृष्टिकोण से जीवन को देखें? ऐसे सवालों से अंतिम सत्य की खोज शुरू हो सकती है।

इसलिए तनाव आये तो कभी न डरें। तनाव पर तनाव आता है, वह गलत है। कुछ लोग 'मुझे तनाव क्यों आया है', इस पर चिंता करते हैं... 'मुझे गुस्सा क्यों आया', इस पर उन्हें गुस्सा आता है। वे सोचते हैं, 'मुझे क्यों गुस्सा आया, गुस्सा नहीं आना चाहिए...' तब उन्हें समझाया जाता है कि ठीक है गुस्सा आया है तो चलो आया है मगर गुस्से पर जो गुस्सा होता है वह हानिकारक है। अगर आपने इतनी भी बात समझ ली कि 'गुस्से पर गुस्सा नहीं करना है बस!' डिप्रेशन पर डिप्रेस नहीं होना है। निराशा आयी है तो देखते हैं यह क्या करती है, यह कहाँ तक ले जाती है? और आगे चलकर कहेंगे, 'अरे! कितना अच्छा हुआ, इस निराशा की वजह से तो मैं आगे बढ़ा, तेज विकास कर पाया।' जो व्याकुल होते नहीं हैं, वे जिंदगी में कुछ बड़ा काम कर ही नहीं सकते, वे साधारण ही रहते हैं इसलिए निराशा और दुःख को बुरा न मानते हुए, उसे अंतिम सत्य जानने के लिए सीढ़ी बनायें।

स्वीकार भाव बहुत ही महत्त्वपूर्ण है क्योंकि वह आपकी मनोदशा को तुरंत बदलता है।

भाग 5

स्वीकार का विस्तार

तीन सवालों से स्वीकार

१) क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ?

२) जो निश्चित ही अब मुझे चाहिए कहीं यह वही तो नहीं है?

३) मैं इसे सीढ़ी कैसे बना सकता हूँ?

उपरोक्त तीनों सवालों द्वारा घटना या समस्या को स्वीकार करना बड़ा ही कारगर साबित होता है। ये तीनों सवाल 'स्वीकार' करने के लिए शक्तिशाली उपाय हैं। इन उपायों में से हर एक उपाय को पूरी तरह से अनुभव करने का मौका अपने आपको जरूर दें ताकि आप इनमें छिपी शक्ति और ज्ञान को जान पायें। हर एक उपाय आपके लिए औज़ार की तरह उपयोगी सिद्ध होगा, जो आपकी किसी भी तरह की घटना से मुकाबला करने, किसी योजना को साकार रूप देने और किसी विपत्ति को टालकर उसमें से आनंद प्राप्त करने में मदद करेगा।

'स्वीकार का विस्तार', यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण विषय है तो आइये हम इसे थोड़ा और गहराई से समझें।

स्वीकार भाव परिणाम क्यों लाता है

स्वीकार भाव बहुत ही महत्त्वपूर्ण है क्योंकि यह आपकी मनोदशा को तुरंत बदल देता है। जब भी हमारे जीवन में कोई समस्या आ खड़ी होती है तब मन में नकारात्मक भावनाएँ उठने लगती हैं। हमारी कोशिश यही होती है कि हम इन सबसे जल्द से जल्द बाहर निकल जायें किंतु नकारात्मक भावनाओं के रहते हम जो कुछ भी करेंगे, हमें उसके सही परिणाम प्राप्त नहीं होंगे। नकारात्मक भावनाओं पर आधारित क्रियाएँ, परिस्थिति को बनाने के बजाय और बिगाड़ देती हैं। जब कुछ भी ठीक होते हुए नहीं दिखता तब हम यही सोचते हैं कि 'अब थोड़ा और काम करेंगे तो शायद हमें अपनी समस्या का समाधान मिल जायेगा या फिर शायद किसी और पर दोषारोपण करने से समस्या से छुटकारा मिल जायेगा' मगर नहीं, इससे सिर्फ जटिलताएँ ही पैदा होती हैं। जो कार्य बड़ी आसानी से, बिना किसी कोशिश से हो सकता था, वही कार्य कठिनाई भरा हो जाता है। यह काम एक विक्राल रूप धारण कर लेता है। जिसके फलस्वरूप कोई नतीजा नहीं निकलता। जो काम चींटी जितना छोटा था, वह बढ़कर चीते जितना बड़ा हो जाता है।

ऐसा देखा गया है कि कई लोगों के पास नौकरी होते हुए भी वे फिर से नौकरी के लिए इंटरव्यू देने जाते हैं ताकि वे व्यवसायिक जगत में अपना मूल्यांकन कर पायें। ऐसे इंटरव्यू वे खुलकर-खिलकर देते हैं। ये ही लोग बताते हैं कि जब किसी कारणवश उनकी नौकरी चली गयी और वे दोबारा इंटरव्यू देने पहुँचे तो उस समय हड़बड़ाकर और हिचकिचाकर किसी तरह से इंटरव्यू दिया। ऐसा क्यों हुआ? इसका कारण है कि दूसरी बार जब वे इंटरव्यू देने पहुँचे तब वे नकारात्मक

भाव जैसे - डर, चिंता, असुरक्षा से भरे हुए थे। इन्हीं नकारात्मक भावों के कारण नकारात्मक ऊर्जा का और अधिक निर्माण होता है।

पीछे दिये गये तीन सवालों में से किसी एक का भी इस्तेमाल करके जब हम परिस्थिति को स्वीकार करते हैं तब मन में उठी हुई नकारात्मक भावनाओं का आधार टूटकर बिखर जाता है। इसके साथ-साथ हमारे विचारों में भी स्पष्टता आने लगती है, जो चीजें पहले धुँधली थीं, अब वे साफ-साफ दीखने लगती हैं।

जो लोग नयी भाषा सीखते हैं, उनके भाषा सीखने और उसमें महारथ हासिल करने के दौरान एक महत्त्वपूर्ण पड़ाव आता है। जब तक वे अपने आपको यह नहीं बताते कि 'गलतियाँ करना ठीक है', जब तक वे अपने आपको स्वीकृति नहीं देते तब तक वे आगे नहीं बढ़ पाते। जिस क्षण वे गलतियों को स्वीकार कर लेते हैं, उसी क्षण वे खुद को नयी भाषा बोल पाने में सक्षम और बेहतर पाते हैं। जब तक वे इस पड़ाव से नहीं गुजरते तब तक उनका ध्यान सिर्फ अपनी गलतियों पर ही केंद्रित रहता है और जितना वे गलतियों पर ध्यान देते हैं, उतनी ज्यादा गलतियाँ उनसे होती रहती हैं। स्वयं की गलतियाँ स्वीकार करते ही वे अपने आपको उस शिकंजे से बाहर पाते हैं। परिणाम स्वरूप उनकी भाषा में आश्चर्यजनक रूप से सुधार होने लगता है।

जैसे ही आप किसी घटना या परिस्थिति को स्वीकार करते हैं, उसी क्षण से आप देखते हैं कि वे बातें आपके लिए मददगार साबित होने लग जाती हैं। ये बातें निम्नलिखित रूप में सहायक बनती हैं :

१. आपके अंदर की नकारात्मक ऊर्जा खतम होने लगती है, पिघलने लगती है।

२. आपका ध्यान 'क्या गलत है?' इससे हटकर 'अब इस परिस्थिति में क्या सुधार किया जा सकता है?' इस बात पर केंद्रित हो जाता है।

३. आपकी मानसिक स्थिति स्पष्ट तथा शांत हो जाती है।

४. आप ज्यादा एकाग्रित हो जाते हैं और आपका ध्यान एक जगह पर केंद्रित हो जाता है। इस वजह से बाधाएँ व रुकावटें विलीन होने लगती हैं।

५. आप घटना, परिस्थिति या दृश्य के नये आयाम देख पाते हैं, जो पहले नहीं देख पाते थे। पूरे दृश्य पर जो धुँध छायी हुई थी वह छँटने लगती है।

६. आपकी निर्णय लेने की क्षमता बढ़ जाती है।

७. आप स्वयं को भावनात्मक रूप से ज्यादा स्थिर पाते हैं।

८. आपकी चिड़चिड़ाहट मिट जाती है और आप अपनी अस्थिर मानसिक स्थिति से राहत पाते हैं।

९. आप बड़ी सहजता से, बिना सोचे अपने शब्दों को नयी रूपरेखा दे पाते हैं। आप अपनी भावनाओं को शब्दों में ढाल पाते हैं। पहले जो बातें आपके लिए खिज पैदा करने वाली (तकलीफदायक) थीं, अब वे मात्र एक छोटी सी परेशानी लगती हैं। आपके जीवन का अनुभव बदल जाता है।

१०. आप किसी भी परिस्थिति को सँभालने के लिए स्वयं को ज्यादा आज़ाद महसूस करते हैं। बिना किसी मानसिक या भावनात्मक बोझ लिए आप किसी भी परिस्थिति को सँभाल पाते हैं।

११. जो ऊर्जा पहले नकारात्मक भावनाओं- डर, चिंता, क्रोध आदि में खर्च हो जाती थी, वह बच जाती है। उस ऊर्जा को आप पूरे जोश के साथ अपनी समस्या का समाधान पाने में या किसी और रचनात्मक कार्य में लगा सकते हैं।

स्वीकार करने का अर्थ परिस्थिति से भागना नहीं है

अधिकांश लोगों की यह धारणा है कि स्वीकार करना यानी परिस्थिति से

भागना मगर ऐसा नहीं है। स्वीकार करना यानी पलायन करना नहीं है बल्कि उड़ान भरना है। आप उड़ान भर सकते हैं क्योंकि अब आप नकारात्मक ऊर्जा के शिकंजे से बाहर आ गये हैं।

स्वीकार करने का अर्थ यह भी नहीं कि आप इच्छाएँ रखना या लक्ष्य रखना बंद कर दें। लक्ष्य से तो हमें दिशा मिलती है। यदि किसी कारणवश हम अपने निर्धारित मुकाम पर नहीं पहुँच पाते तो बजाय अपने लक्ष्य को बीच में छोड़ने के, इस परिस्थिति को स्वीकार करते ही आप दूसरे रास्तों से, नये तरीकों से, अपने निर्धारित लक्ष्य तक पहुँचने का निर्णय ले पाते हैं। इस तरह आपके लक्ष्य तक पहुँचने की संभावना बनी रहती है। अगर आपने परिस्थिति को स्वीकार नहीं किया और अपने लक्ष्य को छोड़ दिया तो इसका अर्थ यही होगा कि आपने अपने लिए गलत रास्ता चुना या लक्ष्य को प्राप्त करने की पूरी कोशिश नहीं की।

भगवत गीता में अनासक्त भाव से चिपकाव रहित कर्म करने की बात बतायी गयी है। कई लोगों का यह सवाल होता है कि 'हम अनासक्त भाव से कैसे काम करें? स्वीकार भाव आपको यही सिखाता है। स्वीकार भाव आपको अपने लक्ष्य के प्रति आसक्ति रखने से रोकता है। स्वीकार भाव आसक्ति को हटाकर, आपका ध्यान लक्ष्य पर केंद्रित करता है। यह आपको जबरदस्ती कार्य करने से मुक्त करता है ताकि आप परिस्थिति के अनुरूप, आवश्यकता के अनुसार कार्य कर पायें।

आप रात में नींद लेना चाहते हैं, यह लक्ष्य ठीक है परंतु नींद लाने के लिए यदि आप जबरदस्ती करेंगे तो आपको नींद बिलकुल नहीं आयेगी। बेहतर यह होगा कि आप खुद को बतायें कि 'ठीक है, नींद नहीं आ रही है, ना सही मगर क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ कि मुझे नींद नहीं आ रही है ?' स्वीकार करते ही आप पायेंगे कि जैसे ही आपने प्रतिरोध करना बंद किया, आपको नींद आने लग गयी।

यह जीवन का महत्त्वपूर्ण सिद्धांत है, 'जिस चीज को आप टोकते हैं वह टिक जाती है।' आपको अपने लक्ष्य की प्राप्ति नहीं हो रही है या आपकी तरक्की में रुकावटें आ रही हैं और आप इन बातों को स्वीकार नहीं कर पा रहे हैं तो वे समस्याएँ टिक जाती हैं। ऐसा क्यों होता है? क्योंकि यह जीवन का नियम है 'जिस चीज को आप टोकते हैं वह टिक जाती है' और यह भी नियम है कि 'जिस चीज पर आप ध्यान देते हैं, वह आपके जीवन में कई गुना बढ़कर आती है।' जब आप किसी नकारात्मक परिणाम का विरोध कर रहे हैं, उसे अस्वीकार कर रहे हैं यानी असल में आप उसे ध्यान ही दे रहे हैं और अपनी तरफ आकर्षित कर रहे हैं मगर स्वीकार करते ही आपकी तरफ से प्रतिरोध खतम हो जाता है, इस वजह से आप स्वयं को उससे मुक्त पाते हैं। स्वीकार करना यानी परिणाम से भागना नहीं है बल्कि नये परिणाम, उपयुक्त निष्कर्ष या नये मार्ग के लिए चुनाव करना है क्योंकि अब आप नकारात्मक ऊर्जा पैदा करने वाली चीजों- प्रतिरोध, अनावश्यक दबाव और चिपकाव इत्यादि के शिकंजे से बाहर आ जाते हैं।

स्वीकार के साथ आपके होश में अत्यधिक वृद्धि हो जाती है

जीवन का दूसरा सिद्धांत है- जो बात एक स्तर पर सत्य है वह बात हर जगह पर सत्य होती है, लागू होती है। जो एक छोटी चीज में दिखायी देती है, वह बड़ी चीज में भी विद्यमान होती है, जो ब्रह्माण्ड के लघु रूप में दिखायी देती है, वही उसके व्यापक रूप (विश्व) में भी दिखायी देती है।

जब इस सवाल, 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ' का जवाब आप 'हाँ' में देते हैं तो आप उसके साथ जुड़ी नकारात्मक भावनाओं का भी त्याग करते हैं। स्वीकार करना आपके लिए बहुत छोटा कदम हो सकता है लेकिन यह कदम आपकी चेतना में बड़ा परिवर्तन लाता है। स्वीकार करते ही, उसी क्षण कई सारे नये आयाम आपके सामने खुलने लगते हैं और आप बहुत सी सकारात्मक चीजों को अपने जीवन में आकर्षित करने लगते हैं।

जैसे ही आप स्वीकार के जरिये अपनी नकारात्मक भावनाओं को छोड़ देते हैं, वैसे ही आप अपने अंतर्मन को सूचित करते हैं कि 'अब मैं ब्रह्माण्ड से भरपूर पाने के लिए खुला हूँ, अब मैं कंजूस की तरह सिकुड़कर नहीं जीऊँगा।' अब यह नियम, 'जिस चीज पर आप ध्यान देते हैं वह आपके जीवन में कई गुना बढ़ती है', आपके जीवन में कार्य करना शुरू कर देता है। स्वीकार करने की एक छोटी सी क्रिया आपके जीवन के हर मोड़ पर सहायक साबित होती है। स्वीकार भाव से आप मानसिक रूप से तो स्वतंत्र रहते ही हैं, साथ ही यह आपके जीवन के शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और आर्थिक भागों पर भी असर करती है। यह एक तरह के श्रृंखलाबद्ध तरीके से आपके भीतर तरंगित होती रहती है और आप अपने आपको चेतना के नये और उच्च स्तर पर पाते हैं।

इस ज्ञान का लाभ कैसे लिया जाय कि स्वीकार जैसी एक छोटी सी क्रिया भी अंतर्मन में बहुत बड़ी बदलाहट लाती है? इसका उत्तर बहुत सीधा है, जब भी आप खुद को किसी बड़ी समस्या से घिरा हुआ पायें तब आप समस्या से संबंधित छोटी-छोटी बातों को स्वीकार करते जायें, ऐसा करने से आपको बड़ी समस्या से निपटने में आसानी होगी।

यह कैसे पता चले कि स्वीकार हुआ है?

रसायन शास्त्र में एक परीक्षण किया जाता है, जिसे लिटमस टेस्ट कहते हैं। इससे पता लगाया जाता है कि फलाँ द्रव्य अम्लीय है या नहीं। लिटमस एक ऐसा कागज होता है जो अम्ल तत्त्व के संपर्क में आते ही लाल रंग का हो जाता है। यह परीक्षण इसलिए किया जाता है ताकि यह पता लगाया जा सके कि रासायनिक प्रक्रिया पूर्णतः सफल हुई है कि नहीं और उसे अम्ल उत्पन्न हुआ या नहीं। ठीक इसी प्रकार क्या कोई ऐसा परीक्षण है जिससे पता चले कि आप स्वीकार करने में सफल हुए हैं या नहीं? ऐसा परीक्षण उपलब्ध है। जब भी आप किसी समस्या या

परिस्थिति को स्वीकार करते हैं तब वह अलग रूप से दिखायी पड़ती है। यहाँ पर लिटमस परीक्षण को कैसे प्रयोग में लाया जाय ? इसका जवाब बिलकुल सीधा है। स्वीकार के बाद अंतर्मन में उस परिस्थिति पर गौर करें, फिर से समस्या को देखें यदि आपसे पूर्ण रूप से स्वीकार हुआ है तो परिस्थिति या समस्या आपको बिलकुल साफ दिखायी देगी। अगर आपके मन में अब भी कोई नकारात्मक भाव है तो स्वयं से फिर से पूछें कि 'क्या मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?' देखें क्या अब स्पष्टता आ रही है? यह क्रिया थोड़े-थोड़े समय बाद बार-बार करते रहें, जब तक आप इससे मुक्त नहीं हो जायें।

आप एक और तरीका इस्तेमाल कर सकते हैं। 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ?' इस पंक्ति का इस्तेमाल करने के बजाय, आप चाहें तो इन दो सवालों का इस्तेमाल कर सकते हैं। पहला सवाल, 'क्या यह (समस्या या परिस्थिति) वह है जिसकी मुझे जरूरत है? ' यह बहुत ही असरदार प्रश्न है जिसे आप ऊपर दिये गये लिटमस परीक्षण वाले प्रश्न के साथ बदल सकते हैं। दूसरा सवाल, 'क्या मैं इसे (समस्या या परिस्थिति को) सीढ़ी बना सकता हूँ? इस सवाल का प्रयोग करते ही तुरंत आपके अंदर की रुकावटें खतम होने लगेंगी। इससे समस्या में कुछ खोने की बजाय आपको कुछ लाभ दिखायी देगा। इस तरह आप अपने जीवन में आयी सभी समस्याओं को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने लगेंगे। इस तरह सकारात्मक दृष्टिकोण से आपको कोई समस्या, समस्या नहीं लगेगी। यह समझ जीवन में आने वाली समस्याओं के प्रति आपका दृष्टिकोण हमेशा के लिए बदल देगी और आप समस्या के पीछे का उद्देश्य भी जान जायेंगे क्योंकि अब आप समझ चुके हैं कि समस्या में क्या देखना है और क्या महसूस करना है।

अपनी नकारात्मक भावनाओं को दबायें नहीं, न ही उनका विस्फोट होने दें। हमेशा बीच का रास्ता अपनायें। बीच का रास्ता है, अपनी नकारात्मक भावनाओं को व्यक्त करना।

भाग 6

हर हाल में स्वीकार करने के कदम

सकारात्मक शब्द दोहरायें

आइये अब हम समझें कि स्वीकार भाव का इस्तेमाल अपने जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में कैसे किया जाय?

अपने भूतकाल को स्वीकार करें

'काश' यह एक शब्द है जिसके कारण बहुत से लोगों का जीवन तकलीफ दायक हो जाता है। 'काश मैं फेल नहीं हुआ होता... काश मैंने शादी नहीं की होती... काश मैंने ज्यादा सावधानी बरती होती... काश मैं फलाँ मुल्क में पैदा हुआ होता।' भूतकाल में आपने कोई कार्य किया या नहीं किया, दोनों घटनाओं की नकारात्मक भावनाएँ आपके अंदर पैदा होती हैं। कई सारे लोगों को यह भी

पता नहीं होता कि वर्तमान में वे जो कार्य कर रहे हैं, असल में वे अपने भूतकाल को बदलने की कोशिश कर रहे हैं। आप अपना भूतकाल तो नहीं बदल सकते मगर उसे स्वीकार जरूर कर सकते हैं। भूतकाल की घटनाओं को स्वीकार करके आप अपना आज यानी वर्तमान सँवार सकते हैं। अपने भूतकाल से मुक्त होने के लिए स्वीकार करना ही सबसे उत्तम उपाय है।

दूसरा नकारात्मक प्रश्न जो अकसर लोग दोहराते हैं, वह है 'क्यों?' वे कहते हैं, 'मैंने ऐसा क्यों नहीं किया?... मैंने वैसा क्यों नहीं किया?... मैंने ऐसा क्यों किया?.... मैंने वैसा क्यों किया?' इस तरह के नकारात्मक प्रश्न दोहराने से बेहतर उपाय यह है कि 'क्यों?' इस प्रश्न को 'कैसे?' में बदल दिया जाय। जब भी नकारात्मक घटना हो तो स्वयं से यह सवाल पूछें, 'इसे मैं सीढ़ी कैसे बना सकता हूँ?' यह प्रश्न बहुत ही लाजवाब है। यह आपकी गलतियों को, मील का पत्थर बनाने में बहुत मददगार साबित होगा।

जब कभी भी आप स्वयं को भूतकाल को लेकर मातम मनाते हुए पायें या पुरानी गलतियों पर पछताते हुए देखें तो निम्न उपायों का इस्तेमाल जरूर करें :

१) अपने आपसे पूछें, 'क्या मैं अपना भूतकाल स्वीकार कर सकता हूँ?' यह एक प्रश्न पूछना ही काफी है।

२) फिर भी यदि आप पुरानी (आप-बीती) बातों में बार-बार उलझते हैं तो उन बातों का विश्लेषण करें कि भूतकाल में जो कुछ भी हुआ था, वह कैसे आपके लिए लाभदायक था? वह घटना आपकी उस क्षण की या भविष्य की 'जरूरत' कैसे थी?' इस पर मनन करें।

३) अपने आपसे पूछें, 'क्या मैं किसी बीती हुई घटना को भविष्य के लिए सीढ़ी बना सकता हूँ।'

आपको जवाब जरूर मिलेगा। उपरोक्त सवालों में किसी भी एक या सभी सवालों के जवाब मिलने पर आपके भूतकाल का बोझ नष्ट हो जायेगा।

अनिश्चित भविष्य को कैसे स्वीकार करें

बहुत से लोग अपने भविष्य की योजना बनाने के बजाय, भविष्य के डर अपने मन में पालते रहते हैं। किसी चीज की आकांक्षा रखना और चिंतित रहना, ये दोनों अलग बातें हैं। यदि आप किसी बात को लेकर चिंतित हैं, अधीर हैं या भविष्य की किसी घटना को लेकर डरे हुए हैं तो आप अनजाने में नकारात्मक बातों को आकर्षित कर रहे हैं।

जीवन के इस नियम को हमेशा याद रखें, 'जिस चीज पर आप ध्यान देते हैं वह आपके पास कई गुना बढ़कर आती है।' यदि आप नकारात्मक बातों पर ध्यान देने से बचना चाहते हैं तो अपने भविष्य को स्वीकार करें। अपने मन में भविष्य की घटना को होते हुए देखें। सामान्यतः आप घटना के पश्चात आने वाले नकारात्मक परिणामों से डरते हैं। आपके मन में डर आ रहा है तो स्वयं से पूछें, 'क्या मैं यह घटना या परिस्थिति स्वीकार कर सकता हूँ? इस घटना को बदलने या नियंत्रण करने की चाहत किये बिना, क्या मैं इसे, जैसी है वैसी, स्वीकार कर सकता हूँ?' यहाँ पर आपने देखा कि आपका प्रश्न बदल चुका है। आपको घटना के नकारात्मक परिणामों को देखकर, उन्हें स्वीकार करने के लिए नहीं कहा जा रहा है बल्कि यह समझ दी जा रही है कि आप भविष्य को नियंत्रण में करने की कोशिश से मुक्त हो जायें। आप घटना या परिस्थिति को बदलने की चाहत रख सकते हैं परंतु उसके लिए अत्यधिक प्रयत्न करना छोड़ दें।

उदाहरण आप इम्तहान के नतीजे का इंतजार कर रहे हैं और नतीजे को लेकर आप अनिश्चित और आशंकित भी हैं। अब इस भविष्य में होने वाली घटना को आप अपने मन में देखें। आप अपने मन में इम्तहान के नतीजे का दिन देखें और स्वयं से पूछें, 'जो कुछ भी उस दिन होगा, उसमें कुछ भी बदलाहट न करते हुए, क्या मैं उसे स्वीकार कर सकता हूँ?' इस तरह स्वीकार करने से आपको बहुत ही राहत मिलेगी।

नकारात्मक भावनाओं को स्वीकार करें

हमारे भाव बड़े उपयोगी औजार होते हैं, फिर चाहे वे नकारात्मक ही क्यों न हों। अपनी नकारात्मक भावनाओं को दबायें नहीं, न ही उनका विस्फोट होने दें। हमेशा बीच का रास्ता अपनायें। बीच का रास्ता है, अपनी नकारात्मक भावनाओं को व्यक्त करना। कभी ऐसा समय आता है जब हम अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में असमर्थ होते हैं या उन्हें अपने तक ही रखना चाहते हैं, ऐसे में आप उन्हें स्वीकार करें। स्वीकार करते ही आप पायेंगे कि आप अपनी बात को सहजता से कह पाये, अपने भावों को सहजता से व्यक्त कर पाये। अगर आप उन्हें दबा देंगे तो वे बातें फिर अपना सिर उठायेंगी और यदि आपने उन भावनाओं का विस्फोट कर दिया तो आपको ग्लानि, अपराध बोध के नकारात्मक भाव जकड़ लेंगे। अपने भावों को सही तरह से व्यक्त करना ही सबसे उत्तम तरीका है। स्वीकार करना एक स्प्रिंग बोर्ड की तरह है, जिस पर खड़े रहकर आप अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं। जरूरत पड़ने पर आप चाहें तो अपनी नकारात्मक भावों पर क्रिया भी कर सकते हैं परंतु यह आप अपने भावों को स्वीकार करने के बाद ही कर सकते हैं। कोई भी कार्य नकारात्मक भावनाओं के तहत करने से विपरीत या व्यर्थ परिणाम निकल सकते हैं इसलिए पहले उस घटना को देखें, जिससे नकारात्मक भावनाएँ जागीं। फिर उन भावनाओं को स्वीकार करके, पूर्णता लायें और उन्हें निष्क्रिय कर दें। ऐसा करने के बाद ही उन्हें व्यक्त करें या जो क्रिया आप करना चाहते हैं, वह करें।

पहले कदम पर आपको अपने भावों को पहचानना होगा, उन्हें एक नाम देना होगा।

सामान्यतः सभी नकारात्मक भावनाएँ तीन मौलिक भावनाओं पर आधारित होती हैं १) दुःख, २) क्रोध और ३) डर। इन तीनों भावनाओं के तहत, यदि सारी भावनाओं को उनके वर्गानुसार बाँट दिया जाय तो सारी बातें सूचीबद्ध तरीके से सामने आती हैं। यह सूची आगे दी गयी है।

अप्रसन्नता (दुःखी होना)	**गुस्सा** (क्रोध करना)	**डर** (भयभीत होना)	**अन्य** (मिश्रित भाव)
निरुत्साहित	चिढ़ना	घबराया हुआ	लज्जित
उदास, न्यूनता	घृणित	उत्सुक	उबाऊ
निराशा, हताशा	व्यग्र करना	आशंकित	उलझन
हतोत्साहित	उग्र, गुस्साया	भयातुर	पराजित
लाचार, असहाय	नफरत करना	असुरक्षित	शंकालु
नाउम्मीद	बैरी भाव, दुश्मनी	डरना	दोषी, अपराधी
चोट खाया हुआ	चिढ़ा हुआ, उपेक्षित	घबराहट	वशाधीन
प्रेमरहित	बदले की भावना	आतंकित होना	उलझा हुआ
निरमूल्य, अयोग्य	गलत इस्तेमाल किया	टूटा हुआ, कायर	बेकार

जैसे ही आपने अपनी भावनाओं को पहचान लिया, वैसे ही अपने आपसे पूछें, 'क्या मैं इस भाव को, जैसा है वैसा, बिना किसी बदलाहट के स्वीकार कर सकता/सकती हूँ?' अब इस भाव को स्वीकार करें और कुछ देर उसी के साथ रहें। उस भाव को जैसा है वैसा रहने दें और जितना हो सके उसी के साथ रहें। कुछ देर के बाद आप पायेंगे कि वह भावना स्वयं ही गायब हो गयी। ऐसा भी हो सकता है कि आपमें कोई दूसरा भाव जागृत हो जाय। उस भाव को भी स्वीकार करें और कुछ समय उसके साथ रहें, जब तक आप शांतिपूर्ण अवस्था में नहीं पहुँच जाते। अब ऐसा होता है कि कुछ देर इस तरह रहने से वह भावना विलीन होने लगती है, उसके साथ ही आप आरामदायक, शांत, नमन (जहाँ मन नहीं है) की स्थिति में आने लगते हैं। ऐसा होता है क्योंकि हमारी भावनाएँ, स्रोत (सेल्फ) के नजदीक होती हैं। स्रोत पर शांति व न मन की अवस्था होती है। जब आप

स्वीकार करते हैं तब आप असल में अपने भीतर अपने सेल्फ पर पहुँच जाते हैं – आप स्वयं को चैतन्य, शून्यता, पूर्ण आनंद की अवस्था में पाते हैं।

जब भी आप ऐसे करते हैं तब आपके अंदर से नकारात्मक भाव खतम होने लगता है, आपको उन्हें दबाना नहीं पड़ता। अपनी भावनाओं से आपको लड़ना नहीं पड़ता। बहुत से लोगों को क्रोध आता है, फिर उन्हें इस बात पर क्रोध आता है कि मैंने क्रोध क्यों किया। यह है क्रोध पर क्रोध, डबल क्रोध। कुछ लोग पहले निराश होते हैं, फिर इस बात पर और निराश होते हैं कि वे निराश हैं, इसे कहते हैं डबल निराशा। आपको सिर्फ इतना करना है कि अपने क्रोध, निराशा या किसी और भावना को जैसे है वैसे ही स्वीकार करना है, उसका प्रतिरोध नहीं करना है। जिस चीज को आप अस्वीकार करते हैं, वह टिक जाती है। स्वीकार करें और उसके साथ रहें, जब तक वह भाव खुद-ब-खुद गायब नहीं हो जाता।

दर्द और बीमारी का स्वीकार भाव

दर्द और बीमारी के समय, स्वीकार भाव बड़ा सहायक साबित होता है। जब भी आपको शरीर में दर्द और उसके साथ जुड़ी मानसिक पीड़ा है तब अपने आप से पूछें, 'क्या इस दर्द को मैं स्वीकार कर सकता हूँ?' जब आप ऐसा कहते हैं तब असल में आप अपनी मानसिक पीड़ा को छोड़ देते हैं। इसका अर्थ यह है कि अब आपका ५०% या उससे भी ज्यादा दर्द खतम हो गया है। शरीर अपना दर्द सहने की क्षमता रखता है। स्वीकार करने से छोटे-मोटे दर्द तो पूरी तरह से गायब हो जाते हैं (कोई बड़ी तकलीफ या बीमारी को चिकित्सा की आवश्यकता होती ही है।) इस बात का खयाल जरूर रखें कि आप दर्द को अनदेखा न करें। आप स्वयं को केवल दर्द के बारे में हकीकत बताते हैं और यही कारण है कि आपका मानसिक दर्द गायब हो जाता है। शरीर में यदि दर्द हो तो दर्द का हमें दुःख न हो।

रिश्तों में स्वीकार भाव

रिश्तों में स्वीकार भाव बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। फिर चाहे वह रिश्ता पति-पत्नी के बीच हो या बच्चे और माँ-बाप के बीच हो। जब आप इंसान को, जैसा है वैसा स्वीकार करते हैं तब आपके संबंधों में बड़ा परिवर्तन होता है, महत्त्वपूर्ण सुधार आता है। रिश्तों में स्वीकार भाव कैसे हो? इसका एक महत्त्वपूर्ण पड़ाव है, सामने वाले के गुणों तथा अवगुणों को स्वीकार करना। सामने वाले के जिन गुणों अथवा दुर्गुणों से आपको चिढ़ है, आप उन्हें पहले स्वीकार करें। यह सवाल पूछने के बजाय कि 'क्या मैं इस इंसान को स्वीकार कर सकता हूँ?', स्वयं से यह पूछें कि 'क्या मैं सामने वाले को उसकी खामियों सहित अपना सकता हूँ?' इस तरह थोड़ा-थोड़ा करके सामने वाले के हर अवगुण को स्वीकार करते जायें। यह याद रखें कि आप किसी का नकारात्मक व्यवहार स्वीकार कर रहे हैं इसका अर्थ यह नहीं है कि आपको सामने वाले की गलती नहीं बतानी है। आप फिर भी जरूर उस इंसान को उसके व्यवहार के बारे में बता सकते हैं पर स्वीकार करने के बाद उस इंसान के प्रति आपके बोलचाल में नकारात्मक भाव या कटुता नहीं होगी जिस वजह से आपकी बात असरकारक साबित होगी।

जब स्वीकार करना मुश्किल लगे तब क्या करना चाहिए

१. बार-बार कुछ समय के अंतराल के बाद स्वीकार करने की कोशिश करें। बार-बार अपने आपसे यह सवाल पूछें कि 'क्या अब मैं इसे स्वीकार कर सकता हूँ?'

२. 'क्या मैं इसे सीढ़ी बना सकता हूँ?' यानी 'क्या मैं गलतियों से भी सीख सकता हूँ?' या ' क्या मैं अपने गलत निर्णयों को भी अपने विकास में इस्तेमाल कर सकता हूँ?' इस तरह स्वीकार करने के जो अन्य प्रश्न दिये गये हैं, उनका भी इस्तेमाल जरूर करें।

३. स्वीकार नहीं हो रहा हो तो इस अस्वीकार की अवस्था को भी स्वीकार करें, यही सबसे बड़ा और महत्त्वपूर्ण कदम है। अपने आपसे पूछें कि 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ कि मुझे स्वीकार नहीं हो रहा है?'

४. अपने अंदर के नकारात्मक भावों को स्वीकार करें। किसी भी घटना से वह नकारात्मक भाव आया हो तो उस भाव की पहचान करें और फिर उसे स्वीकार करें।

५. पहले घटना का सिर्फ थोड़ा सा हिस्सा स्वीकार करें। फिर घटना के छोटे-छोटे हिस्सों को स्वीकार करना शुरू कर दें। यह आपको पूर्ण घटना को स्वीकार करने में मदद करेगा।

स्वीकार करने की जो बातें यहाँ बतायी गयीं, वे सभी आपको हर तरह की नकारात्मक घटनाओं, गलतियों या किसी इंसान से जुड़ी नकारात्मक भावनाओं से मुक्त करने में मदद करेंगी और आपको आनंद तथा खुशी की राह पर ले जाने के लिए मार्गदर्शन देंगी।

स्वीकार करना एक स्प्रिंग बोर्ड की तरह है, जिस पर खड़े रहकर आप अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं।

भाग 7

'यह वह है' स्वीकार मंत्र

This is That

'जीवन में आपको जब जो चीज मिलती है, वह आपकी उस समय की जरूरत होती है', यह जीवन का नियम है।

इस रहस्यमयी पंक्ति का अर्थ यह है कि इस वक्त जो आपके साथ हो रहा है, वह आपकी इस क्षण की जरूरत है। यदि आप किसी कार्यक्रम में गये हैं और वहाँ पर आपको हॉल में बैठने की जगह नहीं मिली, आपको कहीं बाहर बिठाकर परदे (एल.सी.डी) पर प्रोग्राम दिखाया गया तो इस पंक्ति के अनुसार वह आपकी उस वक्त की जरूरत है।

मन पहले इस बात को नहीं मानेगा। उसे लगेगा कि 'यह मेरी जरूरत कैसे हो सकती है? यह तो मेरी जरूरत नहीं थी' मगर जब आपको जीवन का यह नियम समझ में आयेगा तब आप कहेंगे, 'वाकई मेरे विकास के लिए, मेरी प्रार्थनाओं के अनुसार वहाँ व्यवस्था की गयी थी। उस वक्त वह मुझे मेरी जरूरत

नहीं लग रही थी। अज्ञान में मुझे पता नहीं चला था कि मेरी जरूरत क्या है।' अपने चारों तरफ देखें कि इस वक्त आपके साथ क्या-क्या हो रहा है। जो हो रहा है 'यह इस वक्त की मेरी जरूरत है', यह सोचकर अपना नज़रिया बदलें। इसका अर्थ यह बिलकुल नहीं है कि हम परिस्थिति को बदलने का प्रयास न करें। जीवन के इस नियम को ठीक तरह से समझते ही हम स्वीकार भाव के साथ वर्तमान के क्षण में स्थापित हो जायेंगे।

इस वक्त यदि मुझे खाँसी आ रही है तो क्या यह मेरी इस क्षण की जरूरत है? जी हाँ, यह खाँसी संकेत है, कर्म संकेत है। भविष्य के लिए अपना स्वास्थ्य उच्च अभिव्यक्ति करने के लिए सँभालना आवश्यक है। एक छोटा संकेत आपको सजग कर सकता है, बशर्ते कि आप अपनी जरूरत देखने के लिए तैयार हैं। यदि आप इस रहस्य को सत्य नहीं मानते तो आप खाँसी के प्रति विरोध (रेजिस्ट) करेंगे। यह विरोध केवल निराशा और अज्ञान को जन्म देगा। इस विरोध से हमारा वर्तमान बिगड़ जाता है।

जो घटनाएँ हमारी जिंदगी में हो रही हैं, वे क्या हैं- आपको कोई गाली देकर गया तो क्या उस वक्त आप अपने आपको यह कह पायेंगे, 'यह मेरी इस क्षण की जरूरत है, यह वह है, जिसकी मुझे जरूरत है' हाँ, अब हम यह कह पायेंगे क्योंकि अब हम जीवन के इस नियम को समझ रहे हैं। हर घटना, हमें हमारे सबक सिखलाने में जरूरी है। इसका अर्थ जब जो हो रहा है, वह हमारी उस क्षण की जरूरत है, फिर वह चाहे हमें मिलने वाली गाली ही क्यों न हो।

यहाँ तक आपने समझा कि जो घटनाएँ आपके जीवन में हो रही हैं वे आपकी जरूरत हैं। अब इस समझ को अपने जीवन में कैसे उतारें? इस समझ को आप एक स्वीकार मंत्र की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं। '**यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है।**' इसे एक मंत्र की तरह इस्तेमाल करें क्योंकि यह हमारे लिए जीवन का महत्त्वपूर्ण मंत्र है। इस मंत्र का इस्तेमाल कैसे करना है, इसे समझें।

आपको हाथ की मुद्रा के द्वारा ब्रैकेट का चित्र दिखाया गया है। इस ब्रैकेट के बीच में आपको वह चीज रखनी है जिसके (घटना के) संदर्भ में आप काम कर रहे हैं। 'यह (   ) वह है जिसकी मुझे जरूरत है' इस ब्रैकेट में गाली हो सकती है या ताली हो सकती है। जो भी घटना इस क्षण आपके साथ हो रही है, उसे सही नज़रिये से देखने के लिए आपको वह घटना इस ब्रैकट में डालनी है। अपने हाथ के चित्र अनुसार मुद्रा बनाकर, यह मंत्र दोहरायें, 'यह वह है जिसकी मुझे इस क्षण जरूरत है।' थोड़े में कहें, 'यह वह है (दिस इज दैट)।' सामने वाला आपको अच्छा प्रतिसाद नहीं दे रहा है, ट्रैफिक जाम है, मंदिर के बाहर आपकी चप्पल चोरी हो गयी... इस तरह की सभी घटनाएँ ब्रैकेट में आयेंगी। हर घटना के लिए आप कहेंगे, 'यह जो इस वक्त हो रहा है, वह है जिसकी मुझे जरूरत है।'

'यह वह है (This is that).' यह एक छोटा लेकिन शक्तिशाली मंत्र है। इसे इस्तेमाल करते ही आप वर्तमान में सजग और सीखने के लिए तैयार हो जायेंगे। इस मंत्र को इस्तेमाल करते ही जीवन के प्रति आपका नज़रिया सकारात्मक हो जायेगा। आप सुबह उठे और लाइट बंद है तो आप कहेंगे, 'This is that, यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है।' हालाँकि आपको पता नहीं चल रहा है कि क्या वाकई आपको इसकी जरूरत है। आपका मन नहीं मानता मगर आप कहेंगे 'मेरा मन नहीं मानता, फिर भी यह सत्य है।' मन जितनी जल्दी सत्य मान जायेगा, जान जायेगा उतनी जल्दी वह आनंद लेना सीखेगा। आप अपना आनंद और कितना स्थगित करना या आगे ढकेलना चाहते हैं, यह निश्चित करें। इसी क्षण आनंद की अवस्था प्राप्त की जा सकती है। हमें चाहिए केवल समझ, जीवन के इस नियम की।

हर घटना, वस्तु और हर परेशानी जब आप ब्रैकेट में डालते हैं तब सब बदल जाता है। जब तक वह घटना ब्रैकेट के बाहर थी तब तक वह हमें तकलीफ दे रही थी। ब्रैकेट में आते ही वह सही समझ के साथ स्वीकार होने लगती है। जब आप कोई बात स्वीकार करने जा रहे हैं तब उसे ब्रैकेट में डालें तो वह बात

आसानी से स्वीकार होगी। यह ब्रैकेट (सत्य) का चमत्कार है। जैसे ही घटना के बाद आप कहेंगे – 'यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है, This is that what I need।' तो आपका उस घटना की तरफ देखने का नज़रिया बदल जायेगा।

पूरी पंक्ति न कहते हुए पूरी समझ को आप एक छोटे मंत्र में भी कह सकते हैं – 'यह वह है (This is that)' पूरा मंत्र है – 'यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है (This is that what I need).'

यह मंत्र पढ़ने के बाद आपको लगेगा कि शब्दों के जोड़ (combination) से एक अलग ही रचना बनी है, 'यह वह है।' किसी और इंसान के लिए इन शब्दों का कोई महत्त्व नहीं है मगर आपके लिए ये शब्द मंत्र हैं क्योंकि आपको इन शब्दों का अर्थ पता है। इन शब्दों के साथ समझ है, इनके साथ जीवन का महत्त्वपूर्ण नियम जुड़ा हुआ है। इस समझ के बल पर आप देखेंगे कि ये छोटे–छोटे शब्द भी बड़ा परिणाम ला रहे हैं। जब आप इस मंत्र को पूरी तरह समझेंगे तब आप कहेंगे, 'वाकई यह कितना बड़ा सत्य है!' यह बात एक उदाहरण द्वारा समझें।

एक फकीर संत अपने शिष्यों के साथ, एक गाँव से गुजर रहे थे। उनके शिष्यों ने संत से कहा, 'अब बहुत देर हो गयी है, दूसरे गाँव में पहुँचते–पहुँचते अंधेरा हो जायेगा, हमें यहीं रुकना चाहिए।' इस पर उस संत ने अपने शिष्यों से कहा, 'नहीं, हम आगे चलेंगे।' शिष्य कुछ बोल नहीं पाये और सभी आगे एक गाँव में पहुँचे। उस गाँव में अलग–अलग संप्रदाय के लोग ज्यादा मात्रा में रहते थे। उन लोगों ने शिष्यों को खाने और रहने की जगह नहीं दी। उस वक्त सभी शिष्य नाराज हो गये और उन्होंने संत से कहा, 'हमने तो पहले ही आपसे कहा था कि हम रास्ते में रुक जाते हैं, हमें इस गाँव में नहीं आना चाहिए था। अब हम इतनी रात में कहाँ जायेंगे?' इस बात पर उस संत ने शिष्यों से कहा, 'जल्दी अनुमान मत लगाओ, जो भी चल रहा है उसे देखो।' शिष्यों को अपने गुरु की बात पसंद नहीं आयी यदि उन्हें यह मंत्र पता होता तो वे यही कहते, 'यह वह है जिसकी हमें जरूरत है (This is what we need)' मगर उन्हें यह मंत्र पता नहीं

था इसलिए वे यह नहीं बोल पाये और परेशान रहे।

उस गाँव से बाहर निकलने के बाद संत और उनके शिष्य रात गुजारने के लिए गाँव के बाहर एक खंडहर में पहुँचे। उस खंड्हर की आधी छत टूटी हुई थी। सभी परेशानी में वहाँ सो गये। वह रात पूर्णिमा की रात थी यानी उस रात पूरा चाँद निकला था। आधी रात के बाद जब उस संत की आँखें खुलीं तो उसने आकाश का नया मनोरम दृश्य देखा। उन्होंने अपने शिष्यों को उठाकर कहा, 'उठो, आकाश का यह अदभुत दृश्य देखो !' उन शिष्यों ने जब वह मनोरम दृश्य देखा तब उनके अंदर भी आनंद और समाधि का अनुभव जागा, वे घंटों उस अनुभव में रहे। सुबह उठकर उन्हें अपनी मूर्खता का एहसास हुआ। उन सभी को यह महसूस हुआ कि अगर वे वहाँ नहीं आते तो वे इस आनंद और समाधि के अनुभव से वंचित रह जाते। उन शिष्यों ने तब यह बात मानी कि 'This is what we need, यह वह है जिसकी हमें जरूरत है। हर घटना जो इस क्षण हो रही है वह हमारी जरूरत है।'

उस संत ने भले ही अपने शिष्यों को जीवन का यह नियम समझाने के लिए अलग शब्द कहे हों मगर अर्थ यही था। आपने कहानी से यही समझा कि 'यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है (This is what I need).' आपके साथ भी कई बार ऐसा होता है कि जब घटना चल रही होती है तब आपको लगता है कि यह कितना गलत चल रहा है, मुझे इस बात की जरूरत नहीं है। उन शिष्यों को भी ऐसा ही लगा कि उन्हें गाँव से निकालने की जरूरत नहीं थी मगर जब आगे का दृश्य सामने आया तब उन्हें पता चला कि हकीकत में किस चीज की तैयारी करवायी जा रही थी, कौन सा अनुभव देना था, आगे का दृश्य क्या था, जिस वजह से सुंदर वर्तमान निर्माण हुआ। जो इंसान उच्च दृष्टिकोण यानी हैलिकॉप्टर के नज़रिये से देख रहा है, वह समझ पाता है कि 'यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है।'

एक बच्चा भूल-भुलैया में फँस गया। उस माया में अलग-अलग आड़े-टेढ़े मार्ग थे। वह गलत रास्ते से जा रहा था, जहाँ से बाहर निकलने का रास्ता

नहीं था। जब वह गलत रास्ते से जा रहा था तब उसे दूसरी तरफ से थप्पड़ लगी। जब थप्पड़ पड़ी तब वह यह कह नहीं पाया कि 'यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है (This Is That).' थप्पड़ खाकर, वह सही दिशा से बाहर आया तब उसने कहा, 'वह थप्पड़ मुझे सही मार्ग पर लाने के लिए थी, उस थप्पड़ की मुझे जरूरत थी' मगर जब उसे थप्पड़ पड़ रही थी तब यदि उससे पूछा जाता कि 'क्या यह तुम्हें अपनी जरूरत लगती है?' तो वह इस बात को कभी नहीं मानता।

सर्वेक्षण करके देखेंगे तो आपको पता चलेगा कि समझ न होने की वजह से लोग उनके साथ होने वाली घटनाएँ स्वीकार नहीं कर पाते हैं और रोज अनेक दुःखों में जीते हैं। इन दुःखों से बाहर आने के लिए उन्हें समझ द्वारा प्राप्त साहस चाहिए। सत्य की राह पर चलने का साहस और समझ हर इंसान को चाहिए क्योंकि सत्य मन को अतार्किक लगता है। जब मन यह बात न माने कि इस घटना की मुझे जरूरत है तब मन से कहें, 'यह वही है जिसकी मुझे जरूरत है।' कभी ऑफिस में किसी इंसान ने आपकी तरकीब यानी आइडिया चुराकर अपने नाम पर प्रस्तुत की और उसे पूरा श्रेय (क्रेडिट) मिल गया, कामयाबी मिल गयी तब भी आप यह याद रखें और कहें कि 'यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है।' मन तो कहेगा कि 'मैं नहीं मान सकता कि इसकी मुझे जरूरत है' मगर भविष्य में आगे क्या होने जा रहा है, यह ज्ञान मन को नहीं है। अब समझें कि इस मंत्र का इस्तेमाल हमें अपने जीवन में कैसे करना है।

'यह वह है' स्वीकार मंत्र कैसे इस्तेमाल करें

जब आप लिफ्ट के सामने खड़े हैं और लिफ्ट नीचे नहीं आ रही है तो आप यह मंत्र दोहरायें, 'यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है।' जब तक लिफ्ट नहीं आती तब तक आप वर्तमान में आयें । आपको जो भी समय मिला है, उस समय में आप अपने चारों तरफ आश्चर्य करने लायक क्या है, यह देखें और वर्तमान में रहें

वरना इंसान का मन भूतकाल और भविष्यकाल में ही भागता रहता है। इंसान ईश्वर से प्रार्थना करता है, 'हे ईश्वर! मुझे धीरज दो, सब्र दो' और लिफ्ट नहीं आती तो वह चिढ़ता है। उसे पता ही नहीं चलता कि यह घटना उसकी प्रार्थना का फल है। जब भी आप किसी कतार में इंतजार कर रहे हैं, राशन की कतार में, टेलिफोन की कतार में या बिल भरने की कतार में तब अपने आपसे कहें, 'मैंने जो प्रार्थना की थी कि मुझे धीरज दो, यह उसकी ही व्यवस्था है।' कितने खूबसूरत ढंग से आपकी प्रार्थनाएँ पूरी हो रही हैं ! जीवन का यह नियम बिना जाने अगर सीधा आप किसी से कहेंगे कि आपके साथ जो हो रहा है, वह आपकी जरूरत है और आपकी प्रार्थना का फल है तो वह इंसान बहुत नाराज हो जायेगा।

आप धीरजवान बनना चाहते हैं तो कुछ ऐसी घटनाएँ होंगी, जो आपको धीरजवान बनायेंगी। ऐसा न सोचें कि धीरज मिलेगा यानी हम पर आकाश से फूल बरसेंगे और अचानक हम धीरजवान बन जायेंगे, ऐसा नहीं है। वह तो कहानियों में बच्चों को समझाने के लिए बताया जाता है। आप जो भी प्रार्थनाएँ कर रहे हैं, जैसे – 'हे ईश्वर मुझे साहस चाहिए,' तो आपके जीवन में ऐसी कुछ घटनाएँ होंगी, कोई इंसान आयेगा और आपको डरायेगा। ऐसी अवस्था में आप कहें, 'इस घटना द्वारा मेरा साहस बढ़ेगा। यह घटना मेरी जरूरत है (यह वह है)।', जब आपको ये विचार आयेंगे तब आप उस घटना को चुनौती समझकर लेंगे और बहुत जल्दी देखेंगे कि आप में बड़ा साहस आ जायेगा मगर जब आप यह रहस्य भूल जायेंगे तब आप दुःखद अनुमान लगायेंगे और दुःखी होंगे वरना ऐसा होता है कि आपने साहस के लिए प्रार्थना की और किसी ने आपको डराया, फिर आपको वह डर की तरंग इतना परेशान करने लगी कि आपका ब्लड प्रेशर बिगड़ गया और सब कुछ गड़बड़ हो गया। इस तरह से आप बीमार हो जाते हैं और भूल जाते हैं कि कौन सी प्रार्थना की वजह से वह घटना हुई थी। इंसान जीवन के ये सारे नियम जान जाय तो वह कैसा जीवन जी रहा होगा, यह वह सोच पायेगा। जिसे ये नियम मालूम हैं, इन नियमों पर दृढ़ विश्वास हुआ है, उसका जीवन बहुत ही बढ़िया होगा।

वर्तमान का प्रतिसाद

आप रास्ते से जा रहे हैं और ट्रैफिक जाम की वजह से रास्ता बंद है तो उस घटना में पहले आप बहुत चिढ़ते थे। गाड़ी चलाते वक्त बाजू से कोई कट मारकर निकल गया तो आप उसे बहुत गालियाँ देते थे मगर अब यह मंत्र मिलने के बाद जब भी ऐसी घटनाएँ होंगी तब आप कहेंगे, 'This is that what I need. यह वह है, जिसकी मुझे जरूरत है।' जब समझ होगी तब आप कहेंगे, 'सबक सिखाने के लिए यह घटना मेरे साथ हुई है।' अगर आगे कहीं वह इंसान मिल जाय जिसने आपको कट मारा तो आप उसे धन्यवाद देंगे। यह जरूरी नहीं है कि वह इंसान आपकी भावना समझे कि आपने उसे धन्यवाद क्यों दिये लेकिन आपको अपना काम करना है। मन में तो तुरंत धन्यवाद दे ही सकते हैं।

इस तरह जीवन में कई अलग-अलग घटनाएँ होती हैं। किसी ने आपकी कोई वस्तु तोड़ दी तो आपको तुरंत गुस्सा आयेगा मगर यह मंत्र याद आयेगा तो आप सोचेंगे कि वह टूटी हुई वस्तु कैसे जुड़ सकती है। घटना होने पर जो आवश्यक प्रतिसाद है, उस प्रतिसाद पर आप जरूर सोचें। अब क्या किया जा सकता है, इस बात पर सोचें मगर घटना होने के बाद सबसे पहले 'यह वह है' (This is that) कहें और आगे बढ़ें।

रास्ते में कोई इंसान मिला, जो पहचान का था और वह आपकी तरफ देखकर हँसा ही नहीं तो आप कहेंगे, 'यह (सामने वाले का न हँसना) वह है जिसकी मुझे जरूरत है (This is that what I need). उसकी जो जरूरत है वह उसे मालूम हो मगर यह आपकी जरूरत थी। किसी ने आपको हैलो भी नहीं कहा, 'कैसे हो' यह पूछा ही नहीं, पार्टी में गये तो 'खाना खाया या नहीं', यह पूछा ही नहीं, खाना खतम हो गया और आपको खाने को मिला ही नहीं तो आप कहेंगे, 'यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है' (This is that what I need). आपको उपवास की जरूरत होगी तो उपवास हो जायेगा।

लोगों के साथ इस तरह की घटनाएँ होती हैं कि उनके घर वाले होटल से खाना खाकर आते हैं और उनके लिए कुछ भी नहीं लाते। ऐसी अवस्था में लोग रातभर परेशान होकर करवटें बदलते रहते हैं और घर वालों को दोष देते हैं, 'मेरे लिए खाना रखा ही नहीं, खुद खाकर आये मगर मेरे लिए लाया ही नहीं।' घर वाले कहते हैं, 'हमने समझा तुम दोस्तों के साथ गये थे तो खाना खाकर आओगे इसलिए हमने तुम्हारे लिए खाना लाया ही नहीं।' ऐसी घटनाओं में लोग बहुत परेशान होते हैं और उन्हें लगता है कि उनकी ओर कोई ध्यान ही नहीं देता, उनसे कोई प्रेम ही नहीं करता मगर जीवन का नियम पता चलने के बाद आप कहेंगे, 'यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है' (This is that). आज उपवास की जरूरत होगी इसलिए ऐसी घटना हुई।' ऐसी घटनाओं में सामान्य ज्ञान (कॉमन सेन्स) का जरूर इस्तेमाल करें। अगर खाने के लिए कुछ बन सकता है या आप कुछ बना सकते हैं तो जरूर बनायें। अगर दूध बचा है तो कम से कम वह पी लें। ऐसा न कहें कि 'उपवास ही है तो अब मैं दूध भी नहीं पीऊँगा।' जान-बूझकर शरीर को न सतायें। समझ के साथ यह नियम जानेंगे तो आप इसका आनंद लेंगे। इस तरह छोटी-छोटी घटनाएँ भी आपके लिए बहुत बड़ा चमत्कार कर सकती हैं।

आपके घर में टी.वी देखते वक्त कोई रिमोट कंट्रोल ले जाता है, वह टी.वी के चैनल बदलता है और आप सिर्फ देखते रहते हैं। आपको पता नहीं कि इसे कौन सा चैनल पसंद आयेगा। उस वक्त आप बैठे-बैठे मन में कहेंगे, 'यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है' (This is That). इस तरह हर घटना में आप इस मंत्र को याद कर सकते हैं, फिर चाहे क्रिकेट में कोई देश मैच हार जाय या जीत जाय। जो भी घटना हो रही है, उस घटना में अपने लिए कहें, 'यह वह है जिसकी मुझे जरूरत है (This is that what I need).' फिर अगर आपका देश मैच हार गया तो आप टी.वी नहीं तोड़ेंगे। अपना देश हारने के बाद लोग बहुत दुःखी और परेशान रहते हैं। अखबार में, अड़ोस-पड़ोस में और ऑफिस में लोग यही चर्चा करते रहते हैं। इससे उनका बहुत सारा समय बरबाद होता है। लोग कभी यह

नहीं सोचते कि वे खुद कैसे चौका लगा सकते हैं। जब वे इस बात पर सोचेंगे तो चौंक जायेंगे! फिर उन्हें लगेगा कि 'यह तो मैंने कभी सोचा ही नहीं।' अब चौंकने का समय आया है, चौका लगाने का समय आया है, जीवन का नियम जानने का समय आया है और साहस दिखाने का समय आया है।

मंत्र के साथ सामान्य बुद्धि का इस्तेमाल जरूर करें

आपको जो मंत्र दिया गया है इसके साथ सामान्य ज्ञान का इस्तेमाल जरूर करें। जैसे मंदिर के बाहर चप्पल चोरी हो गयी और आपने कहा, 'यह वही है जिसकी मुझे जरूरत है (This is that what I need).' यह कहने के बाद आपको चप्पल नहीं ढूँढ़नी है, ऐसा नहीं बताया गया। चप्पल ढूँढ़ने के लिए आपको अपनी तरफ से जो प्रयास करने हैं, वे आप जरूर करें। यह आवश्यक प्रतिसाद है। अंदर से जैसे ही आप मंत्र (यह वही है जिसकी मुझे जरूरत है) कहेंगे तो एक स्वीकार भाव आयेगा। अब जो काम होगा वह तीव्र बुद्धि से होगा, तेज बुद्धि से होगा। आप समझ जायेंगे कि किसी ने गलती से आपकी चप्पल पहन ली है वरना तनाव में भरी हुई बुद्धि सोच भी नहीं पाती इसलिए जो बताया गया है उसका सही अर्थ समझें और सामान्य ज्ञान का इस्तेमाल जरूर करें।

यदि किसी को कहा जाय कि 'मंद स्वर में बोलना चाहिए' तो उसे सामान्य ज्ञान (सहज बुद्धि) इस्तेमाल करना है यानी किसी को दूर से बुला रहे हैं तो वहाँ आवाज बढ़ानी है। आप दूर खड़े इंसान को भी धीरे से बुलायेंगे तो वह आपकी आवाज सुन नहीं पायेगा इसलिए सामान्य ज्ञान का इस्तेमाल जरूर करें। किसी भी घटना में स्वीकार के साथ ब्रैकेट में डालने के बाद जो आवश्यक प्रतिसाद है, वह जरूर दें। जिन्हें उस घटना के बारे में जानकारी देनी है, उन्हें जरूर बतायें।

आपको जो ज्ञान मिला है उसके पालन करने का यह अर्थ नहीं है कि आप किसी भी घटना को स्वीकार करने के बाद कुछ भी न करें। आज तक अध्यात्म में

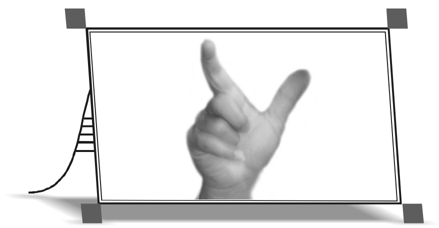
यही होता आया है कि लोगों को एक बात समझायी जाती है तो वे दूसरी बात पकड़कर बैठ जाते हैं। जिन्हें पढ़ाई या काम नहीं करना है, वे घटनाओं को बहाना बना देते हैं। जिन्हें काम से भागना है, वे तो सत्य का भी बहाना बना लेते हैं। वे ज्ञानी बनकर ज्ञान के शब्दों का इस्तेमाल अपने तमोगुण को बढ़ाने के लिए करते हैं। लोग चरस या गाँजा पीते हैं और कहते हैं, 'फलाँ संत भी गाँजा पीते थे।' अगर उस संत को पता होता कि लोग आगे चलकर उसके नाम पर ऐसा करने वाले हैं तो वे पहले ही कारण बता देते या खुद गाँजा पीना छोड़ देते। वे संत गाँजा क्यों पीते थे, यह तो लोगों ने कभी जाना नहीं और सिर्फ संत की बाहरी क्रिया को एक बहाना बना लिया। ऐसी बातें पकड़कर लोग जीवनभर धोखे में जीते रहते हैं।

अपने आपसे ईमानदारी से पूछें कि 'आप सत्य पर चलना चाहते हैं या सत्य का बहाना चाहते हैं?' सत्य का बहाना बनाने वाले लोगों ने ही सत्य को भ्रष्ट (करप्ट) किया है। बुद्ध ने एक बात कही तो उसे भ्रष्ट करके लोगों ने अपनी ही मनमानी की। जो बुद्ध, महावीर या किसी भी महापुरुष ने कभी नहीं कहा, वे बातें लोग करते रहे क्योंकि उन लोगों का सत्य से कभी लेना-देना ही नहीं था। उन्हें तो अपना अहंकार बढ़ाने के लिए, सत्य के शब्दों का सहारा चाहिए था इसलिए आप हमेशा अपने आपसे ईमानदारी से पूछें कि आप सत्य की राह पर चल रहे हैं, सत्य के मंत्र का इस्तेमाल कर रहे हैं तो वाकई सत्य पर चलने के लिए कर रहे हैं या अपनी सुस्ती को छिपाने के लिए कर रहे हैं? इस सवाल पर मनन करने के बाद ही सत्य का मार्ग चुनें। सत्य की राह में सहज बुद्धि (सामान्य ज्ञान) का जरूर इस्तेमाल करें। ऐसा करने से आप सजग हो जायेंगे, जीवन के नियम समझ पायेंगे, उन पर अमल कर पायेंगे। स्वीकार के मंत्र के साथ आप हर घटना को निमित्त बना पायेंगे तथा स्वीकार के जादू को अपने जीवन में असर करते हुए देख पायेंगे।

हर जीव-जंतु के अंदर आनंद है लेकिन केवल इंसान को ही वह आनंद हर समय जितना चाहे मिल सकता है।

भाग 8

स्वीकार सार



इस पुस्तक का लक्ष्य है तुरंत खुशी पाने के लिए पहला कदम उठाना, पहले मंत्र पर काम करवाना। कुछ लोगों में डर की वजह से सिकुड़न ज्यादा है कि अंधेरे में जायेंगे तो कोई पकड़ लेगा, नयी जगह पर जायेंगे तो डर लगता है। ऐसे लोगों के लिए यह मंत्र बताया गया है, **'मैं ईश्वर की दौलत हूँ, कोई भी गलत शक्ति मुझे छू नहीं सकती'**, "I am God's Property, No evil can **touch** me." यह मंत्र आप किसी भी भाषा में दोहरा सकते हैं। यह मंत्र उन लोगों के लिए है, जिनके अंदर डर है, डर की वजह से वे खुल नहीं पाते, उन्हें यही पंक्ति बार-बार दोहरानी है।

शब्दों में, मंत्रों में शक्ति होती है। पुराने जमाने में जो श्राप या वरदान देते थे, वे सत्य साबित होते थे इसलिए यह मंत्र, 'मैं ईश्वर की दौलत हूँ, मुझे कोई गलत शक्ति छू नहीं सकती, कोई भी गलत घटना मुझे छू नहीं सकती', दोहराने से जिस डर की वजह से आप सिकुड़ गये हैं, वह सिकुड़न दूर हो जायेगी।

इस संदेश का मूल लक्ष्य क्या है, वह आपको पता चले। इसके आगे के अध्याय में जिन खुशियों के बारे में बताया गया है, उनमें लक्ष्य यही है कि पाँचवीं और छठवीं खुशी प्राप्त करने के बाद हमें अंतिम खुशी, सातवीं खुशी प्राप्त हो। जब हम अपने आपको जान लेते हैं तब वह अनुभव कर पाते हैं, जिसे शब्दों में आत्मसाक्षात्कार कहा गया है। अपने आपको जानकर जो खुशी प्राप्त होगी, वही है सातवीं खुशी।

असली आनंद तक पहुँचने के लिए सिकुड़न बंद हो जाय और हम मूल अवस्था (तेजस्थान) तक पहुँचें, जिसके लिए रास्ता है, स्वीकार भाव का मंत्र– 'क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ? जो भी हो रहा है? क्या मैं यह स्वीकार कर सकता हूँ?' इस मंत्र के साथ आपके लिए बहुत से सफलता के दरवाजे खुलने लग जायेंगे, आपकी सिकुड़न बंद हो जायेगी। आपको हाथ ऊपर करवाने की एक्सरसाईज बतायी गयी जिसमें आप खुलकर आनंद लेकर देखें। हर दिन घर पर जब आप अकेले हों या बाथरूम में हों, जहाँ पर भी संभव हो, आप पूरी तरह से खुलकर देखें। खुलने के साथ जो आनंद होगा, वह आप महसूस कर पायेंगे।

आज तक आपके सामने कई चीजें, घटनाएँ, मौके और अवसर आये हैं मगर अवसर की ड्रेस में न उलझें, अवसर को पहचानें। अगर यह ज्ञान आप तक पहुँचा है तो आप इसका ज्यादा से ज्यादा लाभ उठायें और महाआसमानी शिविर में महामंत्र प्राप्त करें, उसकी तैयारी करें। महाआसमानी शिविर के बाद आपकी हर सुबह नये ढंग की होगी। हर सुबह जब आप उठेंगे तो दो बार उठेंगे। अभी तक आप एक ही बार उठते आये हैं मगर महाआसमानी शिविर* करने के बाद दो बार उठने की कला आपको पता चल जायेगी और सत्य में जागरण की कला मिल जायेगी।

यह पूर्ण पुस्तक पढ़ने के बाद, जिन्हें 'सुई और कार' की कहानी, जो प्रस्तावना में दी गयी है, स्वीकार नहीं हो रही थी, वे वह कहानी फिर से पढ़ें। वह कहानी पढ़कर देखें कि क्या अब वह कहानी आपको स्वीकार हो रही है? स्वीकार का आनंद आपको मुबारक !

महाआसमानी महानिवासी शिविर की जानकारी के लिए देखें पृष्ठ संख्या 125

खुशी के प्रकार और बाधाएँ
खण्ड २

गरीब इंसान खुश हो सकता है पर खुश इंसान कभी गरीब नहीं हो सकता इसलिए कहें और करें 'हॅपी थॉट्स।'

भाग 9

सात प्रकार की खुशियाँ

स्वअनुभव की खुशी प्राप्त करें

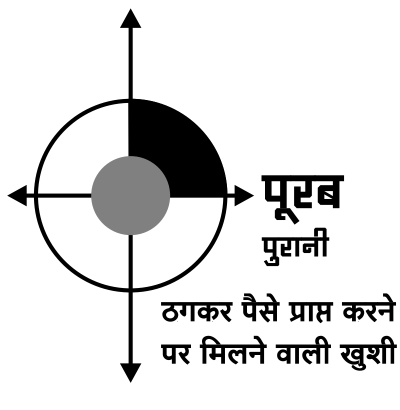
पहले प्रकार की खुशी-झूठी खुशी

झूठी खुशी यानी जहाँ अज्ञान है। वहाँ यह पता ही नहीं है कि नकली चीज को असली समझकर पूरा जीवन बिताया जाता है। झूठी खुशी में इंसान क्या करता है, इसे नीचे दिये गये उदाहरणों से समझें :

१) एक इंसान बस से कहीं जा रहा था। कंडक्टर के पहुँचने से पहले ही उसका स्टॉप आ गया और वह उतर गया। वह यह सोचकर बड़ा खुश हो रहा था कि 'मेरे टिकट के तीन रुपये बच गये।' यह है झूठा आनंद। हालाँकि उस वक्त लगता है कि यही असली आनंद है मगर उसे पता ही नहीं कि उसके झूठे आनंद की वजह से, जो तीन रुपये बच गये हैं, उससे उसके पास आने वाले ३०० रुपये शायद रुक गये हों... पता नहीं ३,००० रुपये... ३०,००० रुपये... या ३,००,००० रुपये रुक गये हों।

इसका अर्थ एक छोटा सा कंकर, जो पाईप लाईन में आ गया हो, वह पानी का बहाव (फ्लो) कम कर सकता है। हमारी जिंदगी में भी पैसा आ रहा था, खुशियाँ आ रही थीं मगर किसी न किसी ऐसी रुकावट (ब्लॉक) की वजह से, ऐसे झूठे आनंद की वजह से, हम तक नहीं पहुँच रही थीं। पानी की पाईप लाईन में छोटे-छोटे कंकर भी पानी के बहाव को रोकते हैं। जीवन में झूठी खुशी प्राप्त करने के लिए जो ब्लॉक्स हम डालते हैं, वे बहुत कुछ रोक देते हैं। जीवन के नियम जिन्हें पता नहीं हैं वे अज्ञान में, झूठी खुशी में उलझते रहते हैं।

२) एक इंसान फिल्म देखने गया था, उसने टिकट खरीदी। गलती से टिकट देने वाले ने उसे एक की जगह दो टिकटें दे दीं। कभी-कभी ऐसी गलती हो जाती है कि टिकटें आपस में चिपकी हुई हों तो गलती से एक साथ दो आ जाती हैं। वह इंसान बड़ा खुश हुआ कि दो टिकटें, एक के मूल्य में मिल गयीं। फिर उसने एक टिकट ब्लैक में बेच दी, फिल्म देखी और बोला,'आज तो बड़ा मजा आया, मुफ्त में फिल्म भी देखकर आये... वड़ा-पाव भी खाकर आये... बढ़िया हो गया... मजा आया, बहुत खुशी मिली।' आप जानते हैं कि यह असली खुशी नहीं है।



३) एक इंसान ने अपने मित्र से पैसे लिए थे किंतु लौटाने का नाम ही नहीं ले रहा था और जब मित्र ने उससे पूछा कि 'भई, मेरे पैसे कब लौटा रहे हो?' तब उसने कहा, 'मुझे कहाँ पता है, मैं क्या ज्योतिषी हूँ, जो मुझ से पूछते हो?' इस तरह लोग किसी के पैसे लेते हैं तो लौटाने का नाम ही नहीं लेते।

ये झूठी खुशियाँ हैं। अगर पैसा बचाने के लिए झूठ और कपट का इस्तेमाल किया जा रहा है तो वह झूठी खुशी है। इसमें न उलझते हुए हम असली खुशी की तरफ जायें।

दूसरे प्रकार की खुशी - नकली (सेकण्ड हैण्ड) खुशी

जिस तरह कुछ लोग सेकण्ड हैण्ड (पुरानी) चीजें लेने में उत्सुक होते हैं मगर ऐसी चीजों का इस्तेमाल ज्यादा दिनों तक नहीं होता है, उसी तरह सेकण्ड हैण्ड हॅपीनेस (द्वितीय खुशी) होती है। इसमें इंसान सामने वाले को चिढ़ाकर, सताकर आनंद लेता है, उसे अच्छा लगता है। किसी को कालिया कहा... किसी को ठिंगना कहा... किसी को ढापन्या (काना) कहा... पता नहीं क्या-क्या शब्द कहे... तो उसे अच्छा लगता है। किसी का मजाक उड़ाने से उसके मन में गुदगुदी होती है। जैसे चार मित्र मिलकर एक इंसान को सताते हैं तो उन्हें अच्छा लगता है। हर स्कूल, कॉलेज में इस तरह के दृश्य (रैगिंग) देखने को मिलते हैं... यह सेकण्ड हैण्ड हॅपीनेस है। इसे कुछ और उदाहरणों से समझें :

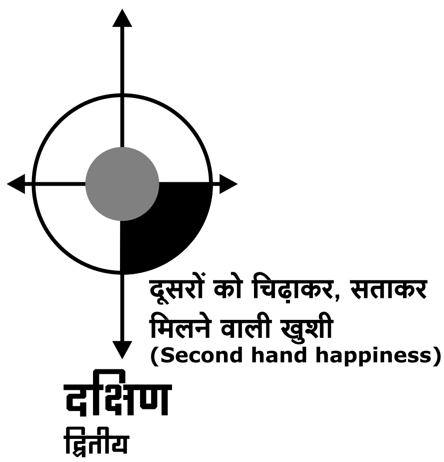
अ) एक इंसान अपने गधों को लेकर रास्ते से जा रहा था। एक हवलदार वहाँ खड़ा था, जो सेकण्ड हैण्ड हॅपीनेस चाहता था। हवलदार ने उस इंसान से कहा, 'अपने भाइयों को सँभालो...!' जो इंसान गधों को लेकर जा रहा था, उसने गधों से कहा, 'सीधी लाईन में चलो वरना तुम्हें भी पुलिस में भरती करा दूँगा।' इस तरह यह उसे चिढ़ा रहा है, वह इसे चिढ़ा रहा है।

ब) पति-पत्नी कहीं जा रहे थे। किसी वृक्ष पर बंदर बैठा हुआ था, जिसे देख

पति ने अपनी पत्नी से कहा, 'देखो, तुम्हारा रिश्तेदार बैठा है।' यह सुनकर पत्नी ने झट से जवाब दिया, 'मैं भी क्या करूँ, रिश्तेदार तो है मगर शादी के बाद बना है।' यह नकली आनंद है, जो किसी को चिढ़ाकर मिलता है।

क) दो मित्र मिले तो वे एक-दूसरे का मजाक उड़ाने के लिए कुछ न कुछ कहते रहते हैं। एक मित्र, दूसरे मित्र से कहेगा, 'अरे! एक ऐसी बात है जो कभी भी पागलों को नहीं बतानी चाहिए और अगर कोई पागल वह बात पूछे तो उसे टाल देना चाहिए' तब दूसरा मित्र पूछता है, 'क्या बात है वह?' पहला कहता है, 'अच्छा, मैं कल बताऊँगा तुम्हें' यानी वह उसे दिखा रहा है कि तुम पागल हो। इससे उसे मजा आया। इस तरह किसी को चिढ़ाकर मिलने वाला आनंद सेकण्ड हैण्ड हॅपीनेस है।

ड) घर में देखा जाता है कि भाई-बहन एक-दूसरे को चिढ़ाते हैं, झगड़ते हैं, जब बात बहुत बढ़ जाती है तब एक-दूसरे से माफी माँगते हैं, फिर पार्टी करते हैं, खुश होते हैं। इस तरह नकली खुशी चलती है। असली आनंद क्या है, यह जब तक नहीं पता है तब तक इंसान ऐसी खुशी में उलझता है।



इ) कोई इंसान किसी को रॉंग नंबर पर फोन करके बार-बार एक ही सवाल पूछता है कि 'क्या पंकज घर पर है?' सामने वाला कहता है, 'रॉंग नंबर, यहाँ कोई पंकज नहीं रहता।' थोड़ी देर बाद फिर से उसी इंसान का फोन आता है कि 'भई ! पंकज को बुलाओ, उससे बात करनी है।' उस घर का सदस्य उस इंसान को कहता है, 'यहाँ कोई पंकज नहीं रहता, यह गलत नंबर है।' तीसरी बार फिर से वही इंसान फोन करता है। जब सामने वाले को बहुत गुस्सा आ जाता है तो फोन करने वाले को बहुत अच्छा लगता है कि 'कैसे इसे चिढ़ाया...' और यह सब करने के बाद भी वह फिर से फोन करता है और कहता है कि 'मेरा कोई फोन आया था क्या, मैं पंकज बोल रहा हूँ।'

अब वह इंसान कैसी परिस्थिति तैयार कर रहा है! क्योंकि उसे मिल रहा है नकली आनंद (सेकण्ड हैण्ड हॅपीनेस)। यह दूसरे तरह की खुशी है। हर तरह की खुशी में हम देखें, अपने आपसे पूछें कि हम इन सात खुशियों में कहाँ पर हैं।

तीसरे प्रकार की खुशी- उत्तेजन खुशी

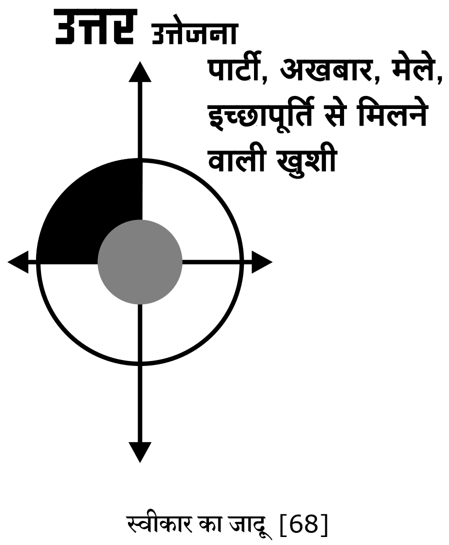
तीसरे तरह की जो खुशी है, उसे कहा गया है उत्तेजन खुशी। जो खुशी उत्तेजना से आती है। जैसे कोई पार्टी में जाता है, वहाँ धूम-धड़ाका होता है तो उत्तेजना (एक्साइटमेन्ट) तैयार होती है ।

अ) कोई टी.वी पर नये साल का प्रोग्राम देख रहा हो तो उसे एक्साइटमेन्ट होती है, उत्तेजना मिलती है।

ब) क्रिकेट मैच चल रही है और अंत पर जा रही है... तो वहाँ एक्साइटमेन्ट तैयार होती है, अरे! क्या होने जा रहा है?... क्या होने जा रहा है?... खेल का रोमांच, उत्तेजना तैयार करता है।

क) किसी को सस्पेन्स फिल्म देखते हुए उत्तेजना होती है। जब तक राज नहीं खुलता तब तक मन रोमांचित रहता है।

ड) पार्टी, पिकनिक, दिवाली, जन्मदिन, शादी इत्यादि सब उत्तेजनात्मक (एक्साइटमेन्ट) आनंद हैं। इस तरह की उत्तेजनाओं में लोग लगे हुए हैं, जो दिन-ब-दिन बढ़ती जा रही है। उत्तेजनाओं के साथ क्या होता है? अगर इस वक्त कोई पार्टी की जाय और आप बहुत खुश होकर यह कहते हुए घर गये कि 'पार्टी में तो बड़ा मजा आ गया' मगर पार्टी खतम होने के बाद क्या होता है? उसके दूसरे दिन...? चौथे दिन...? अचानक आप अपने आपको बोर महसूस करते हैं, डल महसूस करते हैं। आपको आश्चर्य हुआ होगा, अचानक किसी दिन आप डल क्यों हो जाते हैं? निराश क्यों हो जाते हैं? बोर क्यों हो जाते हैं? मगर आपको पता नहीं है, तीन दिन पहले वह जो पार्टी हुई थी, उसका फल आज आ रहा है। चूँकि शरीर को जो एक्साइटमेन्ट मिली थी, हमारे शरीर की हर नब्ज उत्तेजनात्मक हो गयी थी, जिसकी वजह से हम अपने आपको जिंदा महसूस कर पाये, 'अरे !... कुछ तो नया लग रहा है... something new।' फिर दो, चार दिन के बाद वह पूरी उत्तेजना खतम हो गयी। अब कैसा लग रहा है?



डल... अब कैसा लग रहा है? बोझ... अब कैसा लग रहा है? अकेलापन... निराश।

जो इंसान यह जान गया कि बोरडम आया तो कहाँ से आया, वह असली आनंद की तलाश करेगा, तहकीकात करेगा। जिन्हें असली आनंद पता ही न हो तो वे क्या करेंगे? वे फिर से एक नयी एक्साइटमेन्ट ढूँढ़ेंगे। और क्या करें?... फिर किसी को फोन करेंगे, 'चलो इस दिन पार्टी करें... या इस दिन मिलें... ये करें... वो करें... यानी एक उत्तेजना खतम हुई नहीं कि दूसरी की चाहत जगती है तो एक और उत्तेजना तैयार हो जाती है। अगर कुछ भी न हो... कोई त्योहार भी नहीं है... कोई पार्टी भी नहीं है... कोई पिकनिक भी नहीं है... तो फिर क्या करेंगे? फिर कल्पनाएँ करेंगे। बहुत से लोगों को देखेंगे तो वे उत्तेजनाओं की कल्पनाएँ करते रहते हैं ताकि फिर से वे एक्साइट हो जायें। ऐसा आनंद कुछ क्षण के लिए ही होता है, फिर वह शराब-खाने में हो, जुआ घर में हो या रेसकोर्स पर हो। वह क्षण खतम होने के बाद फिर से वही अवस्था आती है, बोरियत और डलनेस की और इंसान यह कभी जान नहीं पाता। जिसे दूर करने के लिए वह फिर से उत्तेजना तैयार करता है। उत्तेजना से ही बोरियत, दुःख और परेशानी ज्यादा बढ़ती है।

इसे समझें, पूरे नर्व्हस सिस्टम में जब कोई उत्तेजना प्रकट होती है तो वह नर्व्हस सिस्टम उस शरीर को एनर्जेटिक यानी उत्साहित बना लेता है। क्रोध भी लोग इसलिए करते हैं क्योंकि क्रोध करके उनका पूरा शरीर तरंगित होता है, उन्हें अच्छा लगता है।

जैसे इंसान, शरीर पर खराश होने पर खुजलाता है, खुजलाने से उसे आनंद भी आता है मगर उसे यह पता नहीं कि इससे खुजली और बढ़ रही है, वह चमड़ी का रोग और बढ़ रहा है हालाँकि उस वक्त तो उसे अच्छा लगता है। उत्तेजना के साथ भी ऐसा ही है - जब उत्तेजना ऊपर उठी तो अच्छा लगता है मगर जब वह नीचे गिरती है तब फिर से डल-डल (बोर) महसूस होता है... पहले से

भी बदतर महसूस होता है। इंसान फिर नये पार्टी का आयोजन करता है, नये दोस्तों से मिलता है, नया कुछ चाहता है ताकि फिर से उसे वह उत्तेजना मिले। इस तरह उसका पूरा जीवन बीत जाता है। इंसान इस तरह के आनंद में रहता है, जिसे कहा गया उत्तेजन खुशी।

चौथे प्रकार की ख़ुशी - फॉर्मूला ख़ुशी

यह आनंद फॉर्मूला से बना हुआ आनंद है । फॉर्मूला का अर्थ है- दो चीजों को जोड़कर एक फॉर्मूला बना दिया गया। दो तरह की खुशियों को जोड़कर एक फॉर्मूला बना दिया गया। जब हम दो चीजें जोड़ते हैं X+Y=Z यह है फॉर्मूला। स्कूल में ऐसे फॉर्मुले बच्चों को सिखाये जाते हैं। हर एक इंसान अपने जीवन में आनंद का कुछ न कुछ फॉर्मूला बनाकर बैठा है। जैसेः

अ) बच्चों के लिए फॉर्मूला आनंद क्या है? रविवार (छुट्टी) का दिन और उसके साथ अप्पूघर (बच्चों के बगीचे में) जाना हो तो यह और ज्यादा आनंद (बेस्ट फॉर्मूला) सन्डे + अप्पूघर = आनंद। जिस दिन यह फॉर्मूला होता है, उस दिन बच्चे बहुत खुश होते हैं। इसे कहते हैं फॉर्मूला आनंद।

ब) किशोरों के लिए आनंद क्या है? फलाँ-फलाँ फिल्म हो और उसमें फलाँ ऐक्टर (हीरो) या ऐक्ट्रेस (हीरोइन) हो तथा शुक्रवार फिल्म का पहला शो देखने को मिले तो उनके लिए यह एक आनंद का फॉर्मूला है कि 'यह बहुत अच्छा हुआ, अब इससे और भी ज्यादा मजा आयेगा।'

क) बिजनेसमैन के लिए आनंद क्या है? कोई अगर बिजनेसमैन है तो उसका क्या फॉर्मूला है? दिनभर तो वह बिचारा परेशान है ही। थककर घर आया तो उसके लिए एक ही खुशी का फॉर्मूला है - रात को वह शराब लेकर बैठेगा, बिअर (दारू)+ काजू, चिवड़ा = आनंद। चार भाई बिजनेस में हैं तो वे सभी एक साथ बैठेंगे या मित्र हैं तो वे बैठेंगे या पिताजी और बेटा हैं

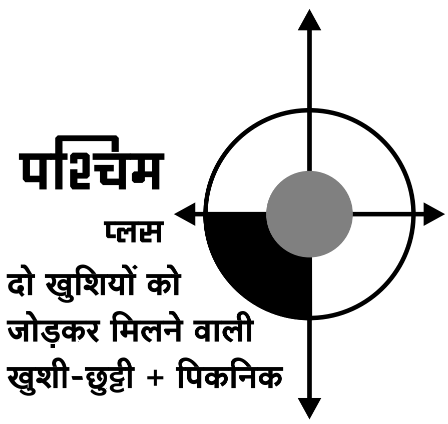
तो वे दुकान से आकर शराब पीने बैठेंगे। उनके लिए वही खुशी है, कोई और खुशी नहीं है।

ड) किसी महिला के लिए आनंद का फॉर्मूला हो सकता है- तोहफा। तोहफा मिला तो उसके लिए बड़ा आनंद है और तोहफे में यदि सोने के गहने हों तो यह उसके लिए और आनंद की बात है। तोहफा + सोना = आनंद।

इ) अधिकांश लोगों के लिए आनंद क्या है? अधिकतर लोग कामकाज से निपटकर खाली समय में दूरदर्शन के सामने वक्त गुजारते हैं। उनके लिए आनंद का फॉर्मूला है टी. वी + रात का खाना (डिनर) = आनंद। टी.वी पर अगर क्रिकेट मैच हो, वह भी पाकिस्तान के साथ तो उन्हें और भी मजा आता है।

ये सब फॉर्मूला आनंद हैं। यह गलत है... ऐसा नहीं है बल्कि यह इसलिए बताया जा रहा है ताकि लोगों को असली आनंद मालूम पड़े तो वे इस तरह के आनंद को खोजेंगे ही नहीं।

फिर जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते जायेंगे - झूठी खुशी, नकली खुशी, उत्तेजना और फॉर्मूला खुशी से जब ऊपर उठते जायेंगे तब एक ऐसा समय आयेगा, जब आप उच्च की तरफ ही जायेंगे, बड़ी चीज की तरफ ही जायेंगे।



उच्चतम की तरफ जाने पर कौन–कौन सी खुशियाँ मिलती हैं, उनका विवरण नीचे दिया गया है।

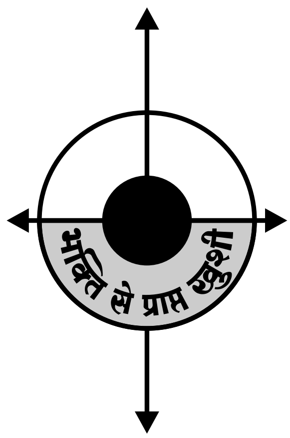
पाँचवें प्रकार की खुशी – सेवा से प्राप्त हुई खुशी

एक खुशी मिलती है – सेवा की खुशी। कुछ लोग सेवा करते हैं, लोगों के लिए निमित्त बनते हैं। अपनी बीमारियों से निरोग होकर, अपने तनाव से बाहर आकर, महिलाओं के लिए, बूढ़ों के लिए कई तरह की सेवा का कार्य, सामाजिक कार्य करते हैं, जिससे उन्हें सेवा का आनंद मिलता है, सेवा की खुशी मिलती है।

कई लोग ऐसे हैं जो किसी न किसी सेवा के कार्य में जुड़े हुए हैं। वे जानते हैं कि वे जब किसी की सेवा कर रहे हैं, किसी के लिए निमित्त बन रहे हैं तो कैसा आनंद प्राप्त होता है मगर उस सेवा में यदि सेवा का अहंकार नहीं गिरता तो सेवा अपना पूरा लक्ष्य सिद्ध नहीं कर रही है। 'सेवा वही जिसमें सेवक (अहंकार) की मौत हो' यानी जो सेवा कर रहा है, जो अहंकार है, वह गिर जाय। सेवा करते समय अहंकार गिरने की सफलता से भी खुशी प्राप्त होती है, जो सेवा की ही खुशी है।

छठवें प्रकार की खुशी - दिव्य भक्ति की खुशी

इस खुशी में इंसान को ईश्वर भक्ति की खुशी मिलती है। जहाँ पर मनोरंजन भक्ति नहीं है वरना भक्ति के नाम पर तो बहुत कुछ चलता है। जैसे जागरण चलता है, लोग गाने गाते हैं, भजन गाते हैं, सारी रात खाना- पीना चलता है। बहुत गीत गाये जाते हैं, फिर यह कहा जाता है कि 'हमारी यह-यह इच्छा पूरी हुई तो अगले साल हम भी जागरण रखेंगे...।' इस तरह की जो भक्ति है वह या तो मनोरंजन भक्ति है या तो बिजनेस (व्यापार) भक्ति है। बिजनेस में जैसे कहा जाता है, 'तुम मेरे लिए यह करो तो मैं तुम्हारे लिए यह करूँगा।' इस तरह से होने वाली भक्ति व्यापारिक भक्ति है, जिससे मिलने वाले आनंद की खुशी यहाँ नहीं बतायी जा रही है। बिजनेस भक्ति या हिलनी भक्ति जो अप्रिय घटना में हिल जाती है, उससे मिलने वाली खुशी वास्तव में भक्ति की खुशी नहीं है। भक्ति की खुशी प्राप्त होती है दिव्य भक्ति से जो बिजनेस भक्ति और हिलनी भक्ति से अलग है। हिलनी भक्ति यानी जो हिल जाती है। एक देवी/देवता की मन्नत से जब इच्छा पूरी नहीं हुई तो सारी भक्ति खतम हो जाती है। फिर कोई कहता है, 'चलो अब दूसरा ईश्वर है, उसे ट्राय करते हैं, उसे आजमाकर देखते हैं... अब इस बार तिरूपति ट्राय करें... एक बार वैष्णो देवी जाकर देखें... कुछ



और ट्राय करके देखें।' इस तरह बिजनेस भक्ति होती रहती है। यह दिव्य भक्ति नहीं है, यहाँ पर उस ईश्वर की पहचान नहीं है। यहाँ पर ईश्वर क्या है, उसकी समझ नहीं है सिर्फ मनोरंजन भक्ति, बगुला भक्ति, बिजनेस भक्ति, प्रायश्चित भक्ति, हिलनी भक्ति चलती है। इन भक्तियों से असली खुशी नहीं मिलती। असली खुशी के लिए भक्ति हो तो वह हो दिव्य भक्ति।

दिव्य भक्ति से मिलने वाली खुशी ही छठवीं खुशी है। जो लोग दिव्य भक्ति जान जाते हैं, वे उच्च खुशी क्या है यह समझ पाते हैं। जहाँ पर भक्ति बेशर्त है। इस भक्ति में हमारी इच्छा पूरी नहीं हुई तो हमारा विश्वास, हमारा प्रेम ईश्वर के प्रति कम नहीं होगा बल्कि इच्छा पूरी हो तो वह पारितोषिक (बोनस) है। बोनस के लिए हम भक्ति नहीं कर रहे हैं – भक्ति कर रहे हैं, भक्ति के लिए क्योंकि वह प्रेम जागा है, अंदर के ईश्वर को पहचाना है। हमारे अंदर यदि दिव्य भक्ति जागृत होगी तो यह तेज खुशी हमें प्राप्त होने ही वाली है। भक्ति मार्ग पर बहुत सारे लोग इस पर काम कर रहे हैं मगर पूरी समझ न होने की वजह से उन्हें अंध भक्ति हो जाती है इसलिए आपको अंध भक्ति न हो। भक्ति मार्ग पर चलने वालों को भी यही समझना है कि भक्ति में ऐसी कौन सी समझ जोड़ें ताकि यह भक्ति, दिव्य भक्ति हो जाय, भक्ति मंजिल बन जाय। जिससे ईश्वरीय खुशी प्राप्त होती है, जिसमें प्रार्थनाएँ निकलती हैं, भक्ति होती है, धन्यवाद के भाव निकलते हैं। इस भक्ति में जो लोग ईश्वर से प्रेम कर रहे हैं, ईश्वर उनसे प्रेम करता है। यह तेज प्रेम का आनंद है, ईश्वरीय आनंद है।

सातवें प्रकार की खुशी – अनुभव की खुशी

यह खुशी सब से अलग है। इस खुशी में इंसान मान्यताओं से मुक्त होता है, 'मैं कौन हूँ' यह जानता है। अपने आपको जानने के बाद उसे वह खुशी प्राप्त होती है, जो आत्मअनुभव द्वारा मिलती है। खुशी की झलक तो हर एक को

मिलती है। हर रात जब आप गहरी नींद में होते हैं तब आप कहाँ होते हैं? कितने आनंद में होते हैं? सुबह जब आप उठते हैं तो कहते हैं, 'रात मैंने बहुत अच्छी नींद ली' तो क्या सोचकर आप ऐसा कहते हैं? उस गहरी नींद में आप कहाँ और किस आनंद में थे? और वाकई आप आनंद में थे। विश्व का हर इंसान नींद लेना चाहता है। कोई गोलियाँ लेकर भी नींद लेता है। नींद में सारे दुःख, सारे शरीर की पीड़ाएँ खतम हो जाती हैं। नींद में ऐसा क्या होता है! जो उस गहरी नींद में होता है, वही जागृत अवस्था में हमें मिलने लगे तो असली खुशी का स्वाद हमें मिल सकता है।

ढाई साल की उम्र तक हर बच्चा उस अनुभव में, उस जागृत अवस्था में होता है । ढाई साल तक बच्चा अपने ही अनुभव पर, उसी खुशी में रहते हुए सारी खुशियाँ देखता है। फिर जैसे-जैसे वह बड़ा होता जाता है, वैसे-वैसे उसके तोलू (तुलना-तोलना करने वाले) मन की ट्रेनिंग शुरू हो जाती है। तोलू मन (कान्ट्रास्ट माईन्ड) यानी जो दो में विभाजित करता है-काला और सफेद। जैसे टी.वी पर कॉन्ट्रास्ट कंट्रोल होता है, वैसे ही काला और सफेद बताने वाला एक मन तैयार होता है, जो हर चीज को देखकर कहता है - यह अच्छा हुआ, यह बुरा हुआ । उदा. जब आप किसी को सुन रहे होते हैं... कुछ देख रहे होते हैं या कुछ पढ़ रहे होते हैं तब आपके मन में कुछ और भी चल रहा होता है कि यह अच्छा बताया...

यह तो कुछ खास नहीं बताया... यह तो मुझे मालूम है...। इस तरह अंदर कुछ तो बातचीत चल ही रही होती है – इसी बड़-बड़ को तोलू मन कहा गया है। जब तक इस मन को ज्ञान नहीं मिलता तब तक वह चुप बैठ ही नहीं सकता।

आज लोग विचारों से, मन से परेशान हैं। जब कोई विचार मन में आ गया तो छोड़ता ही नहीं है, बार-बार वही विचार आता रहता है, वही तनाव, वही दबाव आता है। जैसे 'अरे! मैं फेल तो नहीं हो जाऊँगा?'....'अरे! मुझे प्रमोशन नहीं मिला तो क्या होगा?'...'कल क्या होगा?'... इस चीज का क्या होगा? ... 'मेहमान आ गये तो अब क्या होने वाला है?... कैसे सारे काम होंगे?'... इत्यादि। इतने सारे विचार एक साथ घुस आते हैं कि विचारों को रोक ही नहीं लगती और आप देखेंगे कि विचारों की वजह से ही दु:ख है और वह बढ़ता रहता है इसलिए उसे प्रशिक्षण की आवश्यकता है। यदि इस तोलू मन को फिर से बच्चा बनने की ट्रेनिंग मिलती है तो यही मन आनंद का कारण बन सकता है।

खुशी की सीढ़ी

हमारे जीवन में जो साँप रूपी निराशा है, जैसे तनाव, चिंता
जो हमें असली खुशी प्राप्त करने से रोकते हैं, इन्हें ही खुशी
को पाने के लिए सीढ़ी बनायें।

दूसरों की तरक्की पर खुश होना अपनी तरक्की का रास्ता खोलना है। यह कुदरत का कानून है। दूसरों के सुख में दुःखी होना अपने सुख को रोकने के बराबर है।

भाग 10

अपने आपको जानने की खुशी

मैं तो पूर्ण हूँ, हाथ नहीं

बचपन और खुशी एक जैसे शब्द क्यों लगते हैं? क्या यह कभी आपने सोचा है? हर बच्चा ढाई साल की उम्र तक असली आनंद के अनुभव में, सहज मन के साथ होता है। ढाई साल की उम्र के बाद बच्चे में तुलना करने वाले मन यानी तोलू मन का जन्म होता है। इस तोलू मन के आने से ही बचपन (आनंद) खोने लगता है।

आपके घर में यदि कोई बच्चा है तो उसे गौर से देखें, नहीं भी है तो अड़ोस-पड़ोस के बच्चों को तो देख ही सकते हैं। जब आप बच्चों का निरीक्षण करेंगे तब यह देखेंगे कि वे कैसे अपने आस-पास देख रहे हैं। उन्हें यह बिलकुल नहीं लगता कि जैसे सामने खड़े इंसान का शरीर है, वैसे इस तरफ उनका भी शरीर है। उन्हें यह अनुभव है कि सिर्फ सामने शरीर है, अपनी तरफ वे कोई शरीर महसूस नहीं करते। बच्चे निराकार के अनुभव से सब कुछ देखते हैं!

पालने में जो छोटा बच्चा होता है, उसे आप ऊपर से झुनझुना दिखाते हैं। झुनझुना दिखा-दिखाकर उसे आप बाहर की दुनिया में आकर्षित करते हैं, उसे ट्रेनिंग दी जाती है कि 'अनुभव से बाहर आओ, उस खुशी से बाहर आओ जिसमें तुम सदा रहते हो।' बड़े लोग यह सब इसलिए करते हैं ताकि बच्चा हमारे समाज, हमारी सोसायटी के लायक बने वरना उसी अनुभव में रहकर वह समाज के लिए किसी काम का नहीं रहेगा, नकारा कहलायेगा। उस बच्चे को हमें अपनी सोसायटी में ही बड़ा करना है। यह आवश्यक भी है कि उसे बाहर लाया जाय मगर फिर उसे वापस कभी अंदर जाने का मौका नहीं मिलता। ऐसे में वह बच्चा बड़ा होने से पहले ही बूढ़ा हो जाता है।

अब समय आया है कि हम फिर से बच्चे बनें, उसी अनुभव में जायें जहाँ हम बचपन में रहते थे। वह अनुभव जो हर बच्चा महसूस करता है, आपने भी महसूस किया है। कोई ऐसा नहीं कह सकता कि मैं बच्चा नहीं था, हर एक इंसान कभी न कभी बच्चा था, वह अनुभव ले रहा था। वहाँ यह अनुभव था कि शरीर सिर्फ सामने है, अपनी तरफ कोई शरीर नहीं है। इसे मात्र साक्षी भाव (Witnessing) से देखा जा रहा है, वहाँ पर और कुछ भी नहीं है। फिर उसे धीरे-धीरे शरीर दिखायी देने लगता है, लोग बताने लगते हैं, 'यह जो शरीर है, यही तू है' और फिर वह अपना असली अनुभव भूल जाता है इसलिए अपना असली अनुभव जानना है तो आपको फिर से बच्चा बनना होगा। आपको यहाँ पर बच्चा बनाने की ट्रेनिंग दी जाती है। इससे कोई यह अनुमान न लगाये कि यहाँ आपको बच्चा बनाया जाता है और फिर से तोतली भाषा में बोलना पड़ता है, ऐसा नहीं है। बच्चे का जो अनुभव है, उसमें स्थापित होना है ताकि उस अनुभव से आप सारे निर्णय ले पायें। जीवन के उस अनुभव पर हम नहीं हैं तो हमारे निर्णय अहंकार, डर, लालच, द्वेष और ईर्ष्या के होते हैं। हम अपने आपको लोगों से अलग एक अस्तित्व (सीमित) मानकर निर्णय लेते हैं।

जब वह अनुभव प्राप्त करेंगे तो पता चलेगा कि एक ऐसी चीज है, जो सभी शरीरों में एक समान है, उसी चीज से हम सब जुड़े हुए हैं, चाहे बाहर से हम

अलग-अलग लगते हैं। उसी खुशी को सातवीं खुशी कहा गया है - जो अनुभव से प्राप्त होती है। उसके लिए हमें कुछ बातें गहराई से समझनी होंगी।

आपको यह समझना होगा कि शरीर आप इस्तेमाल कर रहे हैं, आप शरीर नहीं हैं। आपके अंदर अपने आपको शरीर (मनोशरीर यंत्र) मानने की मान्यता बैठ गयी है। जैसे आप कार चलाते हैं तो यह कभी नहीं कहते कि 'मैं कार हूँ', आप हमेशा यही कहते हैं कि 'यह मेरी कार है।' इसका अर्थ यह है कि जिस चीज के साथ आपने 'मेरा' या 'मेरी' शब्द इस्तेमाल किया, वह आप नहीं हो सकते। इस बात को अधिक गहराई से समझने के लिए हाथों द्वारा एक प्रयोग बताया गया है, जो आप कभी भी कर सकते हैं।

अपने हाथों को एक मिनट देखकर, अपने आपसे अनुभव करके, यह सवाल पूछना है कि 'क्या मैं यह हाथ हूँ?' आपको अपने हाथ के साथ कौन सा संबंध महसूस होता है, कौन सा भाव आता है, यह गौर से देखें। इसमें दो तरह के भाव आ सकते हैं - कुछ लोगों को लगेगा, 'हाँ, मैं यह हाथ हूँ' और कुछ लोगों का जवाब होगा, 'मैं यह हाथ नहीं हूँ।'

जिनका जवाब आयेगा कि 'मैं यह हाथ हूँ', उन्हें यह सोचना है कि 'उस हाथ को काट दिया तो क्या मैं नहीं रहूँगा? क्या मैं खतम हो जाऊँगा? क्या ऐसा है?' ऐसा नहीं है। हाथ कट जाने पर भी आप पूर्ण हैं, अंदर से जो एहसास है, जो अनुभव है, वह यही कहता है कि '**मैं तो पूर्ण हूँ।**' उदा. ऐक्सिडेंट में किसी के हाथ-पाँव टूट जाते हैं तो भी वह यही कहता है, 'मैं तो पूर्ण हूँ।' वह यह कभी नहीं कहता कि 'पहले मैं पूरा था, अब आधा हूँ' क्योंकि शरीर के कटने से आप नहीं कट रहे हैं। जब यह सत्य अनुभव करने लगेंगे तब समझ में आयेगा। इसके लिए पहले बुद्धि से यह जानना होगा कि 'आप क्या नहीं हैं?' फिर यह जानना होगा कि 'आप क्या हैं?' एक-एक कदम द्वारा आपको यह बात जाननी है।

यही प्रयोग आप शरीर के हर अंग के साथ करके देखें कि क्या मैं यह आँख हूँ... क्या मैं यह पैर हूँ... क्या मैं यह कान हूँ... क्या मैं यह त्वचा हूँ... इत्यादि। अपने आपको जानते ही मिलती है असली (तुरंत) खुशी।

जो अपने आप पर हँस सकता है उसे ही दूसरों पर हँसने का हक है। अपने आप पर हँसने से कठिन समस्या भी हलकी हो जाती है। हास्य एक बेहतरीन दवाई है।

भाग 11

तुरंत खुशी में पहली बाधा मान्यताएँ

मन की गलत धारणाएँ

इंसान का दुःख उसकी दिशा हीन कल्पना और ज्ञान रहित मान्यता का कारण है। अंधेरे में टँगा कोट, भूत का डर (दुःख) निर्माण करता है। रिश्तों में लोगों के प्रति लगाया गया अनुमान दुःख का कारण बनता है। इंसान का मन मान्यताओं, झूठी कल्पनाओं, धोखा देने वाली धारणाओं से भरा हुआ होता है। जब तक यह मन इन कारणों, मान्यताओं और कल्पनाओं से खाली नहीं हो जाता तब तक खुशी को इस मन में जगह नहीं मिलती।

आपके मन में बहुत सारी मान्यताएँ गहराई में घर कर गयी हैं। इन मान्यताओं और कोरी कल्पनाओं की वजह से ही आप परेशान हैं। किसी की मान्यता होगी, बिल्ली ने रास्ता काट दिया और हम आगे गुजर गये तो बुरा होगा तो क्या वाकई ऐसा होता है या यह एक मान्यता है? अपने आपसे पूछें कि बिल्ली के रास्ता काटने से क्या होता है? क्या सचमुच अपशकुन होता है या यह केवल

मान ली गयी मन की धारणा है? किसी की मान्यता होती है कि हाथ में खुजली होने से बहुत पैसा मिलता है तो क्या यह सच है? इस तरह की कई मान्यताओं पर सोचें कि सचमुच ऐसा होता है या ये केवल मान्यताएँ हैं?

जब ये मान्यताएँ बनी थीं तब वस्तुस्थिति, वातावरण और लोग अलग थे तब बिजली का आविष्कार नहीं हुआ था। उस वक्त अलग-अलग संप्रदाय की, अलग-अलग मान्यताएँ होती थीं। किसी संप्रदाय में यह मान्यता है कि १३ तारीख अशुभ होती है तो सभी लोग १३ तारीख अशुभ मानते हैं और उस दिन डर-डर कर काम करते हैं। सोचकर देखें क्या सचमुच १३ तारीख बुरी होती है या यह एक मान्यता है?

किसी की मान्यता है कि आँखें फड़कने से, काले रंग के कपड़े पहनने से, आइने के टूटने से अमंगल होता है। इस दिन पर बाल कटवाये, दाढ़ी बनवायी तो बुरा होता है। ऐसी अनेक मान्यताएँ आप सुनते आये हैं तो क्या सचमुच ऐसा है या यह सिर्फ आप मानकर बैठे हैं?

ये सब मन की धारणाएँ और मान्यताएँ हैं। ये तो थोड़ी सी मान्यताएँ गिनायीं मगर मान्यताओं से पूरा विश्‍व भरा हुआ है। हर इंसान के अंदर अलग-अलग मान्यताएँ होंगी, जिनकी वजह से वे दु:ख ही दु:ख प्राप्त करते हैं। उन्हें पता ही नहीं कि वे इन मान्यताओं की वजह से सिकुड़ गये हैं।

इन मान्यताओं से हमें बाहर आना है। हमें खुशी क्यों नहीं मिल रही है, अब हमें असली कारण ढूँढ़ना है। हमारी खुशी जो हमारे ही अंदर है, जिसके लिए हमें किसी थिएटर में, किसी बगीचे में जाने की आवश्यकता नहीं है। किसी प्रमोशन का इंतजार करने की या किसी की शादी होने का इंतजार करने की आवश्यकता नहीं है बल्कि उस खुशी (सत्य) को ढूँढ़ने की आवश्यकता है। हमारे अंदर खुशी होने के बावजूद भी वह हमें नहीं मिल रही है कारण इंसान सिकुड़ गया है, उसके खुलने के बाद ही असली खुशी प्रकट होगी। इंसान में जो

सिकुड़न है, उसके पीछे का कारण हमें जानना है। उसे जानकर तुरंत खुशी कैसे मिल सकती है, इसे समझना है।

तुरंत खुशी कैसे पायें, इस विषय को हम धीरे-धीरे समझ रहे हैं। अब तक हमने सात तरह की खुशियाँ समझीं, जिसमें से सातवीं खुशी में खुशी का असली राज पता चलता है। इसे अगले भाग में दीवार के उदाहरण (ऐनालॉजी) से अधिक विस्तार से समझें।

समझ के साथ उठाया गया हर पाँव राईट (सही) है यानी वह हमें सही दिशा में ले जाने वाला है। राईट तो राईट है ही, लेफ्ट भी राईट है। व्हाईट तो व्हाईट है ही, ब्लैक भी व्हाईट है। ब्राईट तो ब्राईट है ही, डार्क (Dark) भी लाईट है। हेवी (Heavy) भी लाईट है।

असली खुशी कोई काम पूरा होने पर नहीं होती बल्कि मन के गिरते ही मन के पीछे जो चीज है उसके प्रकट होने से होती है।

भाग 12

खुशी का असली कारण इच्छा पूर्ति नहीं है

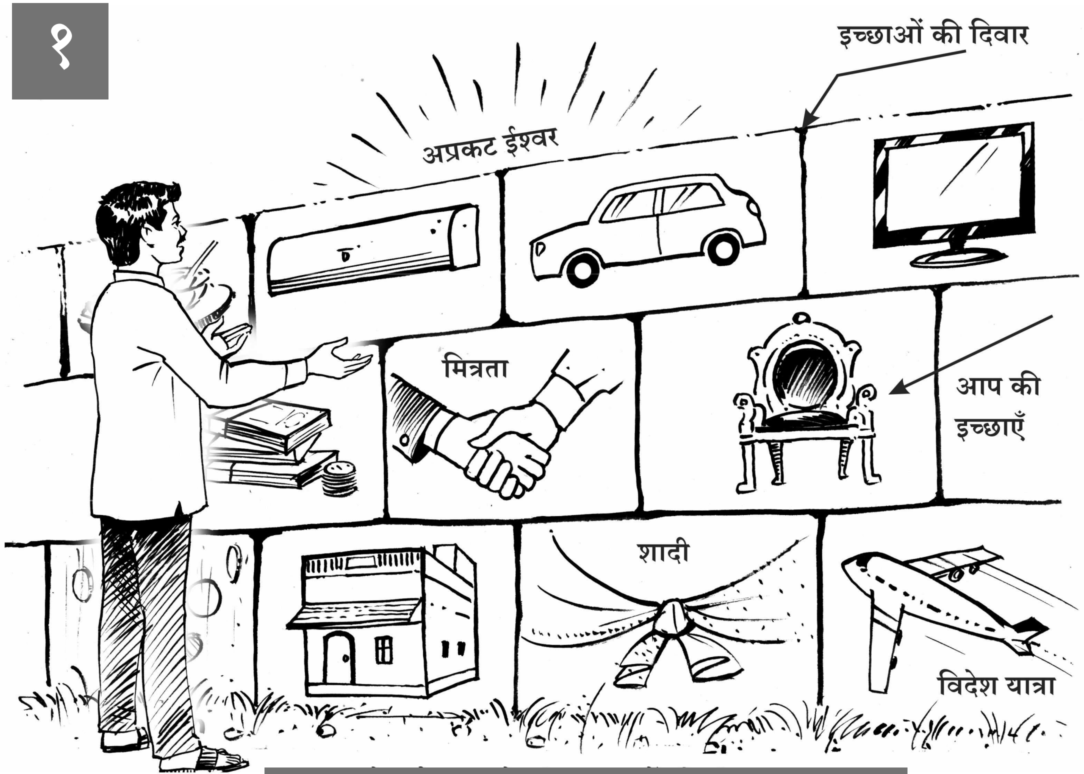
'The Greatest Misunderstanding'

इंसान इसी भ्रम में जीता है कि इच्छा पूर्ण होने से खुशी प्राप्त होती है मगर तेजज्ञान में इसके पीछे छिपी हुई लुप्त कड़ी (मिसिंग लिंक) पर प्रकाश डाला गया है, इसका स्पष्टिकरण चित्रों के सहारे चार भागों में आगे दिया गया है। इन चित्रों पर गौर से मनन करें और खुशी का राज जानें।

१) पहले चित्र में एक इंसान है जो दीवार के सामने खड़ा है और दीवार के दूसरी तरफ एक रोशनी है। जिसे आप ईश्वर कहें या सत्य प्रकाश कहें। कोई अल्लाह कहेगा, कोई सत्य कहेगा, कोई सेल्फ कहेगा - ऐसे अलग-अलग नाम दिये जा सकते हैं।

यह दीवार है, 'इच्छाओं की दीवार।' आपके सामने है इच्छाओं की दीवार। चित्र में जिस इंसान का फोटो है, वह आप हैं। उसे देख यह न सोचें कि

१



आपके और सत्य के बीच इच्छाओं की दीवार

'मेरी शकल तो ऐसी नहीं है? मैं तो स्त्री हूँ', यह चित्र आपको दर्शा रहा है। यह हम सबको दर्शा रहा है।

इस तस्वीर से समझें कि इंसान की बहुत सारी इच्छाओं से बनी एक दीवार है। हर इच्छा का एक पत्थर है। किसी को कार चाहिए, किसी को A.C. चाहिए, किसी को स्कूटर चाहिए, नौकरी चाहिए, प्रमोशन चाहिए इत्यादि। जो भी हैं, वे सब इच्छाएँ लिखी हुई हैं और उस दीवार के पीछे कुछ ऐसा है, जो ढक गया है, छिप गया है, जो हमारे अंदर है, सिर्फ उसे प्रकट करना है, उसे खोलना है। उसे पाकर, देखकर (जानकर) ही असली खुशी मिलती है।

२) फिर आप अगले चित्र में देखेंगे कि वह इंसान माला जप रहा है – कार चाहिए... कार चाहिए... कार मिल जाय... कार मिल जाय... वॉशिंग मशीन मिल जाय... वॉशिंग मशीन मिल जाय... टी.वी मिल जाय... टी.वी मिल जाय और मालाएँ फेरता जा रहा है। उस इच्छा से उसका पूरा मन भर गया है और अचानक एक दिन उसे कार मिल गयी, वॉशिंग मशीन मिल गयी, टी.वी मिल गयी, जो भी उसकी इच्छा थी, वह चीज उसे मिल गयी। वह चीज मिलते ही वह पत्थर हटा तो दूसरे चित्र में आप देख रहे हैं – वहाँ ईश्वर का साक्षात्कार हुआ यानी जो असली खुशी है, वह प्रकट हुई। उसका थोड़ा सा हिस्सा, छोटी सी झलक दिखायी दी और आपको आनंद मिला मगर गलतफहमी यह हो गयी कि उपहार मिलने की वजह से आनंद मिला। इस तरह इंसान कितनी बड़ी गलतफहमी का शिकार हो जाता है कि इच्छा पूर्ण होने से आनंद आया। फिर जीवन भर वह इच्छाएँ पूरी करने में लग जाता है। इस बीच में उसे इच्छाएँ रखने की आदत पड़ जाती है। आपका इससे बड़ा नुकसान नहीं हो सकता है। जैसे किसी को खुजलाने की आदत ही पड़ जाय तो खुजली नहीं है तो भी वह इंसान खुजलाता ही रहता है और रोग बढ़ाता रहता है। वैसे ही इंसान को इच्छाओं की आदत पड़ जाती है। अगर इंसान की सभी इच्छाएँ पूरी हो गयीं तो भी वह सोचता है कि 'अब मैं क्या करूँ?' बिना इच्छाओं के वह बैठ ही नहीं पाता। नयी इच्छाएँ जगाने की कोशिश

२

आपके और सत्य के बीच इच्छाओं की दीवार कब टूटती है?

करता रहता है और इस तरह यह सिलसिला चलता रहता है। वह कभी नहीं समझ पाता है कि जो मन इच्छाओं से भर गया था, अचानक इच्छा पूरी होते ही वह खाली हो गया और उस खालीपन में, 'कुछ नहीं में', 'नमन में' असली आनंद का साक्षात्कार हुआ। नमन का अर्थ न -मन, जब मन नहीं रहा। मन का अर्थ सब इच्छाओं को मिलाकर जो थैली बनती है, जो बोरा बनता है, वही मन है। सभी विचारों का जोड़, सभी इच्छाओं का जोड़ है मन।

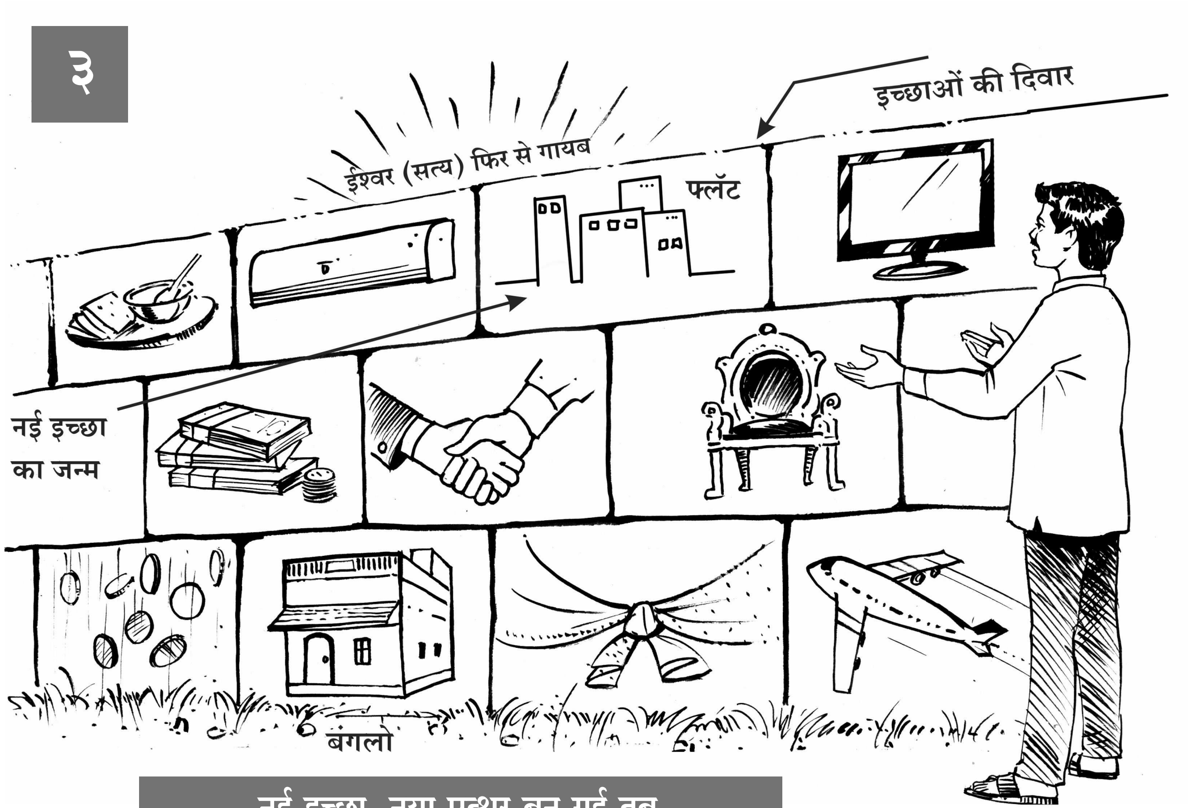
इस तरह जो मन इच्छाओं से भरा हुआ था, उसकी एक इच्छा पूरी हुई कि ईश्वर (आनंद) प्रकट हुआ। ईश्वर की परिभाषा जो भी आप दें, हर एक के लिए अलग-अलग हो सकता है। इसमें आप कभी न उलझें कि यह हिंदुओं के लिए है, यह मुसलमानों के लिए है। यहाँ हिंदू, मुसलमान, सिख, ईसाई और जैन की बात नहीं चल रही है बल्कि सभी के अंदर जो असली खुशी है उसकी बात चल रही है।

हर इंसान असली खुशी पाना चाहता है। हर काम जो आप करते हैं, अपने आप से पूछें कि 'यह काम मैं क्यों करता हूँ?' जिसके जवाब शुरुआत में आयेंगे कि 'यह काम मैं फलाँ-फलाँ की खुशी के लिए करता हूँ, यह मैं घर वालों के लिए करता हूँ।' फिर सोचें, 'घर वाले खुश हो जायेंगे तो फिर क्या होगा?' मुझे आराम मिलेगा, मुझे संतुष्टि मिलेगी, फिर मुझे खुशी मिलेगी और देखेंगे कि अंत में यही जवाब आयेगा, 'मुझे खुशी मिलेगी, संतुष्टि मिलेगी।'

हर कार्य के अंत में संतुष्टि है, समाधान है, असली खुशी ही है। हर एक को संतुष्टि ही चाहिए मगर उसे पता नहीं कि यह कैसे मिलती है तो यह राज हमें मालूम पड़ जाय।

३) तीसरे चित्र में देखेंगे कि वहाँ पर और एक इच्छा आ गयी कि 'बंगला चाहिए।' अगर ये सब चाहिए तो फिर से वह सत्य ढक गया। फिर से कोई इच्छा पूरी होगी, फिर से ईश्वर का दर्शन होगा। इस तरह हर इच्छा खतम होने के बाद असली चीज मिलने से खुशी होती है, यह राज जान लें। जितनी भी खुशियाँ

३



नई इच्छा, नया पत्थर बन गई तब

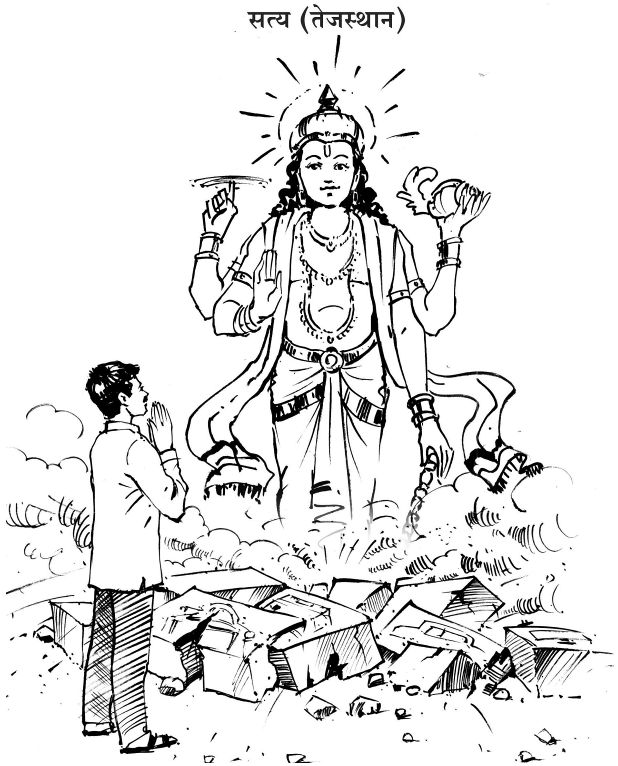
आज तक आपने पायी हैं, वे सत्य की वजह से पायी हैं, यह मिल गया, वह इच्छा पूरी हुई, उस वजह से नहीं मिली हैं। हर खुशी अंदर का सत्य प्रकट होने से प्राप्त होती है। यह बात जानने के बाद आप जब चाहें तब उस ईश्वर का दर्शन कर सकते हैं।

४) आखिरी चित्र में देखेंगे कि सारे इच्छाओं के पत्थर हट गये, ईश्वर पूरा सामने है। यहाँ पर ईश्वर का एक प्रतिकात्मक चित्र दिखाया गया है। जैसा चित्र में दिखाया गया है, वैसा ईश्वर होता है, ऐसा नहीं है। लोगों की कल्पना ईश्वर के बारे में ऐसे ही है कि ईश्वर ऐसा-ऐसा होगा, हमें दो हाथ हैं, उसे चार हाथ होंगे और क्या फर्क होगा? टी.वी प्रोग्राम के ईश्वर हमें वैसे ही गहने पहने दिखायी देते हैं। कृष्ण हमें टी.वी ऐक्टर नितेश भारद्वाज जैसा दिखायी देगा, राम हमें अरूण गोविल जैसा दिखायी देगा। ऐसे ईश्वरों की कल्पना करके हम जीते हैं।

लोगों ने समझाने के लिए मूर्तियाँ बनायीं ताकि लोग मूर्तियों के सामने झुकें, समर्पण कर पायें, नमन कर पायें, मन को गिरा पायें। हमारी मदद करने के लिए मूर्तियाँ थीं मगर वे ही गले का फंदा बन गयीं। मंदिर, मस्जिद के नाम पर हिंसा और झगड़े होते हैं और असली चीज बाजू हट जाती है।

जिन्होंने भी मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे और चर्च बनवाये, उन्होंने कुछ सोचकर बनवाये। आज उनके असली अर्थ खो गये हैं। मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे, चर्च में जाकर हमें यह जानना था कि मन को नमन कैसे करना है, कैसे इच्छाओं की दीवार से मुक्ति प्राप्त करनी है, जो आज हम भूल गये हैं। सातवें आनंद में हमें यह करना है कि दीवार कैसे हटे? बच्चा जिस अनुभव में था, कैसे वह अनुभव हमें प्राप्त हो जाय। गहरी नींद में हम जो अनुभव लेते थे, जागृत अवस्था में हमें कैसे मिले, उससे कितनी शक्ति मिलती है, कितनी फ्रेशनेस आती है! आपको स्वयं ही आश्चर्य होगा की इतनी शक्ति हमारे अंदर थी, जिसका पता हमें नहीं था। सिर्फ उस मन ने वह शक्ति खा ली है, जो उस अनुभव में रहने से बचने लगेगी और सारे काम आसानी से होने लगेंगे।

४



इच्छाओं की दीवार पूरी टूट गई तब

इच्छाओं से खाली
हुए मन में ईश्वर
आसानी से प्रकट
होता है।
इच्छाओं से चिपकाव
टूटते ही आपके और
ईश्वर के बीच की
दीवार टूट जाती है।
सारे पत्थर गिर
जाते हैं और पूर्ण ईश्वर
प्रकट होता है।

सेवा करते समय अहंकार गिरने की सफलता से भी खुशी प्राप्त होती है, जो सेवा की ही खुशी है।

भाग 13

तुरंत खुशी में दूसरी बाधा विचारों के डाकू

तेज वास्तु शास्त्र

सुबह उठते ही जब हम आँखें खोलते हैं तो हमारे अंदर क्या चीज प्रवेश करती है? अपने सामने एक शरीर (कोई रिश्तेदार) देखा तो 'मैं एक शरीर और वह भी एक शरीर', यह मान्यता हमारे अंदर घुस जाती है। फिर हम आँखें खोलकर मान्यताओं से शुरुआत करते हैं। अपने आपको शरीर मानकर ही दिन की शुरुआत करते हैं और डर-डरकर जीते हैं, सिकुड़कर जीते हैं। मान्यताओं की वजह से वृत्तियाँ, गलत आदतें बन जाती हैं। एक मान्यता अंदर गयी तो उसकी वृत्ति बन गयी, उसकी आदत बन गयी। उदा. सुबह उठते ही आपके अंदर विचार शुरू हो गये कि अब यह करना है... अब वह करना है... आज यह प्रोजेक्ट (समस्या, काम) है... नाश्ता बनाना है... बच्चों को स्कूल भेजना है...कितने सारे विचार आपके अंदर घुस आये -जिनसे वृत्तियाँ तैयार होती हैं। इन वृत्तियों से क्या होता है, इसे एक उदाहरण से समझें।

सुबह आँखें खुलते ही जो विचार आपके अंदर प्रवेश करते हैं, उन्हें कहा जाता है विचारों के डाकू अंदर घुस आये। अब आप जानते हैं कि डाकू घुस आते हैं तो क्या होता है – ऐसा दृश्य आपने फिल्मों में देखा होगा । फिल्मों में मेले के दृश्य में डाकू घुस आते हैं। फिर अगली सीन होती है कि डाकू चले जाते हैं और मेले की सीन दिखायी जाती है जिसमें यह दिखायी देता है कि डाकू सब तहस-नहस करके चले गये। बिलकुल ऐसा ही तो इंसान के साथ होता है। सुबह जैसे ही आँखें खुलती हैं तो इतने सारे विचारों के डाकू अंदर घुस आते हैं और सब तहस- नहस करके चले जाते हैं। फिर दिनभर जो तोड़-फोड़ हुई होती है, उसकी रिपेअरिंग (दुरुस्ती) करनी पड़ती है अतः ऐसी अवस्था में असली आनंद कब मिलेगा?

इन विचारों के डाकुओं पर हमारी रोक क्यों नहीं है? ये डाकू क्यों आते हैं? आपके अंदर ऐसा क्या है, जो इन्हें आमंत्रित करता है? इसे समझें – ऐसा खबरी (मन) हमारे अंदर है। खबरी खबर पहुँचाता है। आप जानते हैं पुलिस में कोई ऐसा इंसान होता है, जो दुश्मनों ने रखा होता है। वह हर प्लान की खबर अपराधियों तक पहुँचा देता है। हर खबर डाकुओं के पास पहुँच जाती है। खिड़की खुली नहीं कि सब घोड़े अंदर प्रवेश करते हैं और फिर जो विचारों से दुःख पैदा होता है, उसी दुःख के साथ इंसान पलंग से नीचे उतरता है। शायद उसने के.जी का अध्यात्म सुना होगा। बहुत सारे अध्यात्म चलते रहते हैं जिनमें थोड़ा डराकर, लालच देकर कि तुम्हें ऐसा करना चाहिए, पिछले जन्म में तुमने ऐसा किया था इसलिए ऐसा हो रहा है, अब इस जन्म में ऐसा करेंगे तो अगले जन्म में फल आने वाला है। इस जन्म में कुछ होने वाला नहीं है। तुम्हारे और सात जन्म होने चाहिए, उसके बाद ही मुक्ति मिलेगी, इस जन्म में संभव नहीं है। इतने-इतने काम करेंगे तो सात जन्म बचने वाले हैं, फिर इतने-इतने पुण्य के काम करेंगे तो एक जन्म और बचेगा। ऐसी पट्टी पढ़ाने वाले बहुत सारे के.जी के अध्यात्म चलते हैं, जो यह बतायेंगे कि सुबह उठते ही पलंग से नीचे पहले दाहिना पाँव रखेंगे तो आपका दिन अच्छा जायेगा।

मान्यताओं से आप जागृत हुए हैं मगर अब भी यही मानकर जी रहे हैं कि 'मैं शरीर हूँ, ये कार्य मेरे कार्य हैं, मैं ही कर्ता हूँ, मेरे किये बगैर काम नहीं होते, मेरे बगैर संसार चलता नहीं है, मैं नहीं जाऊँगा तो सब काम ठप्प हो जायेगा' इत्यादि। ऐसी कई सारी मान्यताओं के साथ अगर आप पलंग से नीचे दाहिना (Right) पाँव भी रखते हैं तो भी वह बायाँ (लेफ्ट-गलत) पैर ही होगा और अगर आपने अपनी आँखें खोलते ही अपने आपसे पूछा होता, 'मैं कौन हूँ?' उस समझ के बाद आपने बायाँ पाँव भी नीचे रखा होता तो भी वह दाहिना (राईट-सही) ही है। अतः यह देखें कि सुबह आँखें खुलते ही आपकी अवस्था कैसी है। यदि बहुत सारे विचार आ रहे हैं तो क्या करना चाहिए... इसे एक उदाहरण से समझें।

जिस तरह सुबह आँखें खुलते ही आप घर का दरवाजा खोलते हैं, खिड़की खोलते हैं। खिड़की खोलते ही तूफान अंदर घुस आता है, अगर आपको मालूम है कि बाहर तूफान है तो आप खिड़की खोलने से पहले ही सब चीजों को ठीक-ठाक रख देते हैं। पहले चीजों को ठीक- ठाक रखते हैं फिर थोड़ी खिड़की खोलते हैं, तूफान का दबाव कैसा है, यह मालूम करके ही पूरी खिड़की खोलते हैं। उसी तरह सुबह हम आँखें खोलते हैं तो क्या करते हैं? आँखों की खिड़की ही तो खोलते हैं मगर खिड़की खोलने से पहले अब एक पल रुकें, अपने आपसे पूछें कि 'मैं अभी खिड़की खोलने जा रहा हूँ तो ऐसी-ऐसी मान्यताएँ घुस आयेंगी और मुझे बहुत परेशान कर देंगी कि आज का दिन ऐसा... आज का दिन वैसा... आज तो मेहमान आने वाले हैं ...' इत्यादि सब परेशानी के विचार शुरू हो जायेंगे। तब आप उन विचारों को कहेंगे,'रुकिये!' आँखें खोलने से पहले अपने आपसे पूछें कि 'मुझे आज के दिन की शुरुआत कैसे करनी है? आज का दिन कैसे जीना है? आज के दिन मुझे क्या स्वीकार करना है? कौन से चमत्कार स्वीकार करने हैं? मेरे विचार कैसे हैं? हॅपी थॉट्स हैं कि नहीं? क्या मैं नकारात्मक विचारों के साथ आज के दिन की शुरुआत करने वाली/वाला हूँ?' इस तरह पहले अंदर से अपने आपको तैयार किया जाय, उसके बाद ही पूरे दिन की शुरुआत की जाय, सही पाँव पलंग से नीचे रखा जाय। फिर देखेंगे कि चमत्कार ही होगा। खिड़की सही

दिशा में खुलेगी फिर तूफान नहीं होगा क्योंकि आपने तेज वास्तु शास्त्र के हिसाब से सही खिड़की खोली है।

वास्तु शास्त्र, जो आपके घर के लिए यह दर्शाता है कि आपके घर की खिड़की इस तरफ होनी चाहिए, इस तरफ दरवाजा होना चाहिए, यहाँ उस वास्तु शास्त्र की बात नहीं कर रहे हैं। यहाँ पर तेज वास्तु शास्त्र की बात हो रही है, जो हमारा शरीर (घर) है। इसे हम घुमा सकते हैं मगर इसमें कुछ तोड़-फोड़ करने की जरूरत नहीं है वरना वास्तु शास्त्र की वजह से लोग घर की बहुत तोड़-फोड़ करते हैं कि 'अरे! गलत जगह पर दरवाजा है, अब वास्तु शास्त्र के अनुसार दूसरी तरफ से दरवाजा करो।' ऐसे उलझे हुए कई सारे लोग हैं मगर तेज वास्तु-शास्त्र कहता है कि शरीर हमारा घर है। हम आँखें खोलें तो किस दिशा में खोलें, यह जानना जरूरी है क्योंकि इस शरीर (घर) को हम घुमा सकते हैं, हम इसे दिशा दे सकते हैं, हमने पहले माया की तरफ खिड़की खोली थी, अब सत्य की तरफ खोल (ध्यान दे) सकते हैं, सिर्फ दिशा बदल दी गयी। इस तरह दिशा बदलने से चमत्कार हो सकता है। फिर आपको सत्य के ही विचार आयेंगे।

आज के बाद सुबह आँखें खुलते ही हमारा जागरण सत्य में हो क्योंकि रातभर हम सत्य के साथ थे। उसी ईश्वर के साथ थे, जो इच्छाओं के पत्थरों के पीछे था, जो चित्र में आपने देखा। चित्रों के द्वारा समझाया जाता है। आपको फिर से बच्चा बनाना है। आपको चित्र दिखाये जाते हैं, कुछ नये चित्र दिखाने हैं। अल्फाबेट में बहुत सारे चित्र A=Apple, B=Bat आपने देखे और सीखे पर अब नया समय आया है, हम सत्य को सही ढंग से देखें। सत्य की जो कल्पना करके हम बैठे हैं, उससे बाहर आयें, फिर पलंग से कोई भी पाँव नीचे रखा तो उस समझ के साथ ही रखेंगे कि 'किसने पाँव रखा?' समझ के साथ हर पाँव राईट (सही) है। राईट तो राईट है ही लेफ्ट भी राईट है। व्हाईट तो व्हाईट है ही ब्लैक भी व्हाईट है। ब्राईट तो ब्राईट है ही डार्क (Dark) भी लाईट है।

इंसान जो खोज कर रहा है, जिस चीज की खोज कर रहा है, जिस ईश्वर की खोज कर रहा है, वह उसके अंदर है।

भाग 14

बिना कारणों-वाली खुशी प्राप्त करें

आपका होना काफी है

इंसान अपने डर की वजह से, सिकुड़न की वजह से, असुरक्षा के भाव की वजह से अपने जीवन में रुकावट (ब्लॉक) डालता गया। एक रेखा बनाता गया कि यह मेरा देश-यह तेरा देश, यह तेरा घर-यह मेरा घर, यह मेरा शरीर-यह तेरा शरीर। इस सिकुड़न से वह सिकुड़ते-सिकुड़ते इतना सिकुड़ गया कि जो शरीर आपका दीख रहा है, उसमें भी १०० गुना सिकुड़न आ गयी है। वह तो फिर भी शरीर है, जो १०० गुना अंदर सिकुड़ गया है मगर हम विचारों से, मन से भी सिकुड़ गये हैं । अब फिर से खुलने का समय आया है, हम फिर से खुलकर देखें कि कैसा आनंद हमारे अंदर है। जिसके लिए हम यह ऐक्सरसाईज (प्रयोग) करके देखें।

अपनी आँखें बंद करके १ मिनट के लिए अपने अंदर एक खुशी का स्मरण (रिकॉल) करके देखें। एक क्षण ऐसा देखें जहाँ पर आप जीवन में बहुत खुश हुए

थे। आप अपने मन में एक ऐसा दृश्य लायें, जब आप बहुत खुश थे। वे भाव स्मरण करें, जब आप बहुत खुश थे। जो भी आपके जीवन का सबसे मूल्यवान खुशी का क्षण था, वह खुशी महसूस करें। कुछ क्षण ऐसा करें फिर आँखें खोलें। अब सवाल यह है कि आप खुश हुए मगर क्या उसके पीछे कोई कारण था? क्या कोई घटना हुई थी इसलिए खुश हुए थे?

इस पर अलग-अलग जवाब आ सकते हैं मगर हकीकत यह है कि वहाँ पर आप अकारण खुश नहीं हुए थे - एक कारण था, जिसकी वजह से आप खुश हुए। अब इसमें से सिर्फ कारण को निकाल दें, जो भी हुआ था, जो भी आनंद आया था, किसी भी कारण से आया था - लॉटरी लगी थी, प्रमोशन मिला था, कोई ऐसा मिल गया, जिसकी वजह से इतनी खुशी थी, वह कारण हटा दें, सिर्फ जो खुशी महसूस कर रहे थे, वही खुशी अगर बिना कारण आपको मिल सकती है तो कैसा होगा? वही खुशी आप जब चाहें बिना कारण प्राप्त कर पायें तो आपका जीवन कैसा होगा? यही आपको बताने की कोशिश की जा रही है, कारण हटाकर मिलने वाली खुशी प्राप्त हो। कारण लाकर अगर खुशी प्राप्त करनी है तो वह स्थायी खुशी नहीं होगी, वह अस्थायी खुशी होगी, जो कारणों पर निर्भर है। तुरंत खुशी प्राप्त करनी है तो बिना कारण कैसे खुशी मिलती है, यह हमें समझना होगा।

खुशी प्राप्त करने के लिए अपना होना ही काफी है। आनंद प्राप्त करने के लिए आप हैं यही काफी है। आपको आज तक ऐसे कितने लोग मिले हैं, जो यह कहते हैं कि 'हम हैं इसलिए खुश हैं।' हमारा होना ही काफी है, हम जिंदा हैं इतना ही काफी है। किसी को मरते वक्त जब उसकी साँस अटकती है तब पता चलता है कि वह जी रहा था, उसकी साँस चल रही थी वरना किसी को पता ही नहीं होता है कि वह जिंदा है। हम जिंदा हैं, यह खुशी का कितना बड़ा कारण है मगर हमारी मान्यताएँ हमें खुश नहीं होने देतीं। मान्यताएँ कहती हैं - इसमें क्या है? सभी तो जिंदा हैं मगर जिंदा होना क्या चीज है? ऐसी क्या बात है जिसकी वजह से यह शरीर चलते-फिरते दीखता है? ऐसी क्या बात है जिसकी वजह से

यह शरीर बोलता, गाता है? बुलबुल गीत गाती है तो ऐसी कौन सी चीज उसके अंदर है? उसके अंदर ऐसा क्या हुआ? क्या वह हमारे साथ नहीं हुआ? हमारे साथ भी तो वही हुआ है मगर हम गीत क्यों नहीं गाते? ऐसे कौन से विचारों के डाकू हमारे अंदर घुस आये हैं? ऐसे कौन से खबरी (नकारात्मक विचार) अंदर काम कर रहे हैं कि जो हमें खुश होने से रोक रहे हैं? कुछ तो ऐसा हुआ है। इस बात को हमें समझना है, सारे प्रयोग जो आपसे करवाये, वे इसी बात को समझाने के लिए कि बिना कारण असली खुशी, स्थायी खुशी कैसे प्राप्त हो।

यह पुस्तक पढ़ने के बाद अपने अभिप्राय (विचार सेवा) इस पते पर भेज सकते हैंः

Tej Gyan Foundation,
Pimpri Colony Post office, P.O. Box 25,
Pune - 411 017. Maharashtra (India).

‘जो घटनाएँ आपके जीवन में हो
रही हैं वे आपकी जरूरत हैं।’
इस समझ को अपने जीवन में
उतारने के लिए इसे आप एक
स्वीकार मंत्र की तरह
इस्तेमाल करें। मंत्र है –

‘यह वह है जिसकी
मुझे जरूरत है।’

तेजज्ञान – विस्तृत जानकारी
शेष संग्रह

भाग 1

ज्ञान / तेजज्ञान

सत्शब्दसंग / समझसंग

इस अध्याय में ज्ञान यानी सत्शब्दसंग और तेजज्ञान यानी समझसंग में भेद स्पष्ट किया गया है। इस स्पष्टीकरण का उद्देश्य है सूक्ष्म तरीके से आप यह जान पायें कि असली ज्ञान, अंतिम ज्ञान किसे कहा गया है वरना इंसान जानकारी इकट्ठी करने को ही ज्ञान समझ लेता है। लेकिन असली ज्ञान और जानकारी में बड़ा अंतर है। जो सत्य के प्यासे हैं, वे समझसंग (तेजज्ञान) यानी अंतिम सत्संग में असली जवाब प्राप्त करके अपने आपको जान जाते हैं और बुद्धि से हृदय में स्थापित होने लगते हैं।

सत्शब्दसंग यानी ऐसे सत्संग जिनमें अध्यात्म का ऊपरी-ऊपरी ज्ञान दिया जाता है। जहाँ पर सत्य के बारे में बात होती है, न कि सत्य की बात होती है।

समझसंग यानी अंतिम सत्संग (तेजज्ञान), जहाँ पर सीधे ही सत्य की बात होती है। हर मार्ग के अंत में जो समझ, आत्मसाक्षात्कार के पहले मिलता है, उसी समझ की बात होती है।

सत्शब्दसंग में ऐसा करो और ऐसा मत करो, इसी पर बल दिया जाता है।

समझसंग में अकर्ता विज्ञान पर बल दिया जाता है। करने न करने से ऊपर उठाया जाता है।

सत्शब्दसंग में यह त्याग करो, वह त्याग करो सिखाया जाता है।

समझसंग में त्यागी का भी त्याग कैसे हो, सिखाया जाता है। असली त्याग किसे कहा गया है यह पता चलता है और खोजी सिर का त्याग कर हृदय में स्थापित होता है। 'मैं' यानी अहंकार के विचारों का त्याग असली त्याग है।

सत्शब्द संग में तीन जवाब दिये जाते हैं :

१) भागो : जब कोई आप पर क्रोध कर रहा हो तो वहाँ से भागो।

२) भोगो : चुपचाप सामने वाले का क्रोध सहते रहो, दूसरों के अत्याचार को भोगो।

३) जागो : होश में आकर देखो कि सामने वाले के क्रोध की आपके शरीर पर क्या प्रतिक्रिया हो रही है।

अंतिम सत्संग में तीनों से परे चौथा जवाब दिया जाता है। चौथा जवाब ही सही है। चौथा जवाब ही अंतिम जवाब है। चौथी अवस्था है– तुरिय अवस्था, जो नींद, जागरण व स्वप्न तीनों से अलग है।

४) चौथा जवाब है 'परखो'। क्रोध से परेशान कौन हो रहा है और कौन उस घटना में निश्चिंत है, इस परख से ही हीरे यानी सत्य की चमक हमारे जीवन में उतरती है। परखने के पहले जागरण आवश्यक है, सच्चे हीरे की परख तब ही मिलेगी।

सत्शब्दसंग में शरीर को गुरु माना जाता है। किसी और गुरु के पास मत जाओ, ऐसा वचन माँगा जाता है या डराया जाता है।

समझसंग में यह बताया जाता है कि पूरे विश्व में गुरु एक है, गुरु हजार नहीं होते। वह हमारे अंदर का चैतन्य ही है जो कभी स्वप्न के द्वारा, कभी किताबों द्वारा या किसी इंसान के शरीर द्वारा हमारा मार्गदर्शन करता है। गुरु, ईश्वर, कृपा (करुणा) एक ही बात है। गलत गुरुओं से बचें, जो अपने आपको सद्‌गुरु समझकर बैठे हैं और अपने शिष्यों को अज्ञान में ही बाँधकर रखना चाहते हैं।

कई आध्यात्मिक केंद्रों में शरीर से शुरुआत करते हैं। शरीर पर क्या हो रहा है? कैसा महसूस हो रहा है? कैसी संवेदनाएँ चल रही है? कैसे साँस चल रही है? मन को शरीर

पर ही एकाग्रित किया जाता है।

अंतिम सत्संग (समझसंग) में शरीर से शुरुआत नहीं करते। शुरुआत होती है सीधे सेल्फ (Self) से, अपने होने के अहसास (being) से। जो हकीकत में 'मैं' हूँ, वहीं से शुरुआत करते हैं। शरीर मेरा आइना है। जैसे आँख यदि आँख को देखना चाहे तो आइना चाहिये, वैसे ही मैं मुझे जानना चाहूँ तो मुझे शरीर को आइना बनाना सीखना चाहिए।

सत्शब्दसंग में अलग-अलग तरह के कर्मकण्ड, माला, विभूति को महत्त्व दिया जाता है।

समझसंग, अपने आपको जानने और अपने आप पर रहने पर जोर देता है। यहाँ पर कोई दवाई नहीं दी जाती है, यहाँ पर दी जाती है 'समझ।' समझ यह कि समझें 'कौन बीमार है'। यहाँ पर दुःख को दूर नहीं किया जाता है बल्कि दुःखी को ही दूर किया जाता है। यहाँ पर दवाई के कागज पर गोलिओं के नाम नहीं परंतु 'अपनी पूछताछ कैसे करें' यह लिखकर दिया जाता है यानी ज्ञान दिया जाता है।

सत्शब्दसंग में अनेक लोकों की बातें सुनकर मन कल्पनाएँ करता है, कल्पनाओं में ही लोट-पलोट लगाता है।

समझसंग में बताया जाता है कि भविष्य इंसान की कल्पनाओं में है, अतीत इंसान की याददाश्त (मेमरी) में है, समय है सिर्फ वर्तमान में। समझसंग में समझें वर्तमान में जीना। वर्तमान ही सच्चाई है। वर्तमान में रहना ही सत्य में जीना है।

कुछ सत्संगों में मंत्र, दिक्षा दी जाती है, नाम दिया जाता है, फिर उसे साँसों के साथ दोहराने का अभ्यास करने के लिए कहा जाता है।

समझसंग में इन मंत्रों के अर्थ को समझाया जाता है। अपने आपको शरीर मानकर बैठे हैं, इस मान्यता को तोड़ा जाता है। जो अहसास अपने अंदर सतत् चल रहा है, उसमें स्थापित हुआ जाता है।

सत्शब्दसंग में कहा जाता है कि शैतान है, गलत है, बुराई है, अनुपयोगी चीजें हैं।

समझसंग में कहा जाता है कि नकारात्मक का भी सकारात्मक उपयोग है। जीवन

में कोई चीज अनुपयोगी नहीं है। बुराई की भी एक अच्छाई है। अच्छाई की कदर बुराई की वजह से है। इसलिए बुराई का भी अपना महत्त्व है, बुराई से नफरत मत करो, उसका उपयोग करके अच्छाई को उठाओ। इस विश्व में हर चीज महत्त्वपूर्ण है। महत्त्वहीन कुछ नहीं है।

सत्शब्दसंग में बताया जाता है कि ईश्वर का डर रखें। ईश्वर के डर से अच्छे काम करेंगे तो अच्छे काम ज्यादा व जल्दी होंगे।

समझसंग में कहा जाता है डर की वजह से अच्छे काम कर रहे हैं तो वे बिना समझ के हैं, अंदर का भाव तो बुरा होगा। जब कि किसी भी कार्य में भाव ही आगे का फल लाता है इसलिए समझना यह है कि ईश्वर के प्रति आदर हो, डर नहीं, प्रेम हो, भय नहीं।

सत्शब्दसंग में वे लोग पहुँचते हैं, जिनकी आध्यात्मिक खोज अभी शुरु हुई है।

समझसंग में वे लोग आते हैं जो सत्य को पाने के लिए बहुत भटक चुके हैं या वे जो विशाल बुद्धि रखते हैं या फिर वे जो वैज्ञानिक बुद्धि से सोचना जानते हैं और नया प्रयोग करके देखना चाहते हैं।

सत्शब्दसंग में अध्यात्म की सभी बातें खिचड़ी करके बतायी जाती हैं। शुरुआत की बातें, मध्य की बातें और आत्मसाक्षात्कार के वक्त समझ में आने वाली बातें। भक्ति की बातें, कर्म की बातें, जप या ध्यान की बातें, सेवा या दान की बातें।

साधक (खोजी) जब ऊपरी सभी बातों को एक साथ सुनता है तो वह सुलझता कम और उलझता ज्यादा है। उसका मन उसे पसंद आने वाली बातों को सत्संग से उठाता है और अपने आपको ज्ञानी समझने लगता है लेकिन जो बातें मन को पसंद आये, वे मन को गिराती नहीं बल्कि और भी मोटा करती है।

अंतिम सत्संग (समझसंग) में पहले, पहली बातें बतायी जाती हैं। तैयारी हो जाने पर पहला शिविर (एक दिवसीय) सुनाया जाता है। इस तरह खिचड़ी करके या भेल बनाकर ज्ञान नहीं दिया जाता। समय अनुसार और खोजी की तैयारी के अनुसार उसे ज्ञान मिलता है, जिससे वह १५,२० सालों की खोज से बचकर जल्द

ही सत्य पाता है।

कुछ सत्संग में आज्ञा चक्र में प्रकाश देखने को कहा जाता है, अनहद्नाद सुनने को कहा जाता है। खेचरी क्रिया (जबान) द्वारा अमृतपान करने को कहा जाता है।

समझसंग में यह जानने को कहा जाता है कि प्रकाश जो देख रहा है, उसे जानें। जानने वाले को जानें। सुनने वाले को सुनें। स्वाद लेने वाले को जानें।

सत्शब्दसंग में बाहर के मंदिरों को ही महत्त्व दिया जाता है ।

समझसंग में यह बताया जाता है कि मंदिर का इशारा समझें । मन अंदर (मंदर) कैसे जाये और कहाँ झुकें, यह जानें। बाहर का मंदिर आपको अंदर की ओर ले जाये तो बहुत कल्याणकारी हुआ।

कुछ सत्संगों में अनेक लोकों की बातें होती हैं - देव लोक की, पाताल लोक की, मन को लुभाने वाले स्थानों की, जो मरने के उपरांत मिलने वाले हैं।

समझसंग में मन के क्षेत्र की हर मान्यता को तोड़ा जाता है। इस मन के सोते ही रात को यह जग, यह लोक भी गायब हो जाता है तो बाकी लोकों की क्या बात करें! जो अस्थायी लोक (Temporary World) **हैं, उनमें न उलझकर, बुद्धि विलास में न पड़कर जो स्थायी जगत है, हृदय का जगत है, उसमें स्थापित होना है।**

कुछ सत्संग में कुण्डलिनी शक्ति जागृत करने को कहा जाता है, शरीर के सात चक्रों को खोलने को कहा जाता है। शरीर पर अलग-अलग प्रयोग करने को कहा जाता है।

समझसंग में बताया जाता है कि जो काम मन को करने के लिए दिया जाता है, उससे मन मरता नहीं है, उलटा मोटा हो जाता है। इस मन को तो समझ के द्वारा सिर्फ चुप हो जाना है। समझ यह कि मन के हाथ में कुछ नहीं है। शरीर से शुरुआत ही नहीं करते। शुरुआत होती है अपने होने के अहसास से।

सत्शब्दसंग के सत्संगों में मन को मजा आये ऐसे प्रयोजन किये जाते हैं। कुछ सत्संगों में लोग नाचते-कूदते हैं, चीखते-चिल्लाते हैं। अध्यात्म के नाम पर मनोरंजन करते हैं।

समझसंग में मन का रंजन नहीं बल्कि मन का भंजन होता है, निरंजन होता है। समझसंग में यह समझ मिलती है कि आध्यात्मिक मनोरंजन से बचें वरना इन आध्यात्मिक मनोरंजक विधियों से निकलने में कई साल लग जायेंगे। शरीर पर अनुभव की खोज न करें, शरीर से ऊपर उठें।

अंतिम सत्संग में बदलाहट को स्वीकार करने की समझ और आनंद अभिव्यक्ति की युक्ति दी जाती है।

सत्शब्दसंग में कहा जाता है कि ब्रह्म मुहूर्त्त यानी सुबह ४ बजे में उठें।

समझसंग में कहा जाता है कि जब भी उठें तब उठते ही जानें कि कौन उठा? रात को कौन सोता है? रात भर यह जानने वाला कौन है, जिसकी वजह से हम कह पाते हैं कि 'हमने रात नींद अच्छी की।'

सत्शब्दसंग में नास्तिक की निंदा व आस्तिक की प्रशंसा की जाती है।

समझसंग में दोनों से परे तेज आस्तिक का महत्त्व बताया जाता है। आस्तिक, एक प्रार्थना पूरी नहीं होती तो वह नास्तिक बन जाता है लेकिन 'तेज आस्तिक' कर्म-भाग्य से ऊपर उठ चुका है क्योंकि वह अनुभव से जान चुका होता है कि 'ईश्वर ही है'। उसे ईश्वर को मानने न मानने का सवाल ही नहीं आता । उसकी समझ यही कहती है कि 'ईश्वर ही है, तुम हो कि नहीं यह पक्का करो, पता करो।'

सत्शब्दसंग में कहा जाता है चिंता, दुःख, क्रोध न करें।

समझसंग में कहा जाता है कि पहले दुःख का दुःख न करें, क्रोध पर क्रोध करना बंद करें, चिंता की चिंता न करें। दुःख किसे होता है, क्रोध किसे आता है, चिंता किसे होती है, उसे जानें।

समझसंग में अपनी पूछताछ (Self Enquiry) **ईमानदारी से सिखायी जाती है। उदा. कौन दुःखी है, कौन परेशान है, कौन बीमार हो रहा है, कौन स्वस्थ है, मन परेशान है कि मैं परेशान हूँ इत्यादि।**

सत्शब्दसंग में किसी विशेष भाषा, कपड़ों व रंगों को प्रधानता दी जाती है। बाहरी

वेशभूषा, भाषा को महत्त्व दिया जाता है।

समझसंग में समझ ही प्रधान है। आज की भाषा लोकभाषा ही महत्त्व रखती है।

सत्शब्दसंग में संसारिक काम पूरे हो जायें, ऐसी तरकीबें बतायी जाती हैं। बीमारियों के इलाज, नोकरी मिलना, किसी को पुत्र प्राप्ति होना, धन लाभ होना इत्यादि। ये सारी अस्थायी फायदे हैं।

संसार के काम करवाने के लिए दुनिया भरी पड़ी है। इस सत्संग के बाद हर रोज प्रसाद, लंगर, खाना मिलेगा, यह उम्मींद लेकर भी न आयें। इस सत्संग में आप फायदे, नुकसान से ऊपर उठ जायेंगे। हर उम्मींदों, ना उम्मींदों से ऊपर हो जायेंगे। यहाँ बस एक ही उम्मीद हो कि 'हर उम्मीद से, लाभ-हानि से, सुख-दुःख से, जीवन-मृत्यु से कैसे मुक्त हो जायें।' एक ही शुभ इच्छा हो, जो हर इच्छा से चिपकाव तोड़े।

सत्शब्दसंग में शब्दों को महत्त्व दिया जाता है।

समझसंग में शब्द मात्र कुल्फी की डंडी हैं। कुल्फी खाते ही डंडी फेंक देनी है ताकि शब्द मौन तक पहुँचायें।

सत्शब्दसंग में संन्यासी बनें या संसार से बचें, ऐसा कहा जाता है।

समझसंग में संसार व संन्यास दोनों से मुक्त होकर 'तेज संसारी' बनने को कहा जाता है। 'तेज संसारी' वह है जिसने संसार और संन्यास दोनों के ढोंग को समझ लिया है। वह हर लेबल से परे होकर विचरण करता है। संसार में रहकर ही तेजज्ञान की अभिव्यक्ति करता है।

जो मनुष्य संसार व संन्यास दोनों से छूटकर संसार में रहकर ही आनंद ले रहा है, दे रहा है, उसे तेज संसारी कहते हैं। तेज संसारी का कोई विपरीत शब्द नहीं है। जैसे संसारी का विपरीत शब्द है संन्यासी।

'तेज संसारी' यह नवीनतम कल्पना, नया विचार है, जो आज के युग की आवश्यकता है। तेज संसारी संसारी और संन्यासी दोनों के गुणों का लाभ लेते हुए

अपना कुल मूल लक्ष्य जानता है।

तेज संसारी स्वयं मान्यताओं से मुक्त है तथा बच्चों को मान्यता की समझ देकर उन्हें भी मान्यताओं से मुक्त रखता है। उसे रिश्ते-नातों में 'समझ' (अंण्डरस्टैण्डिंग) का महत्त्व पता है। तेज संसारी के लिए रिश्तों के द्वारा जीवन का अर्थ है : जीवन गिरकर सँभलना नहीं बल्कि गिरना, सँभलना, उठना और खाली हाथ नहीं उठना बल्कि कुछ लेकर उठना, जिंदगी है।

सत्शब्दसंग में नयी-नयी मान्यताएँ बनती हैं।

समझसंग में मान्यताओं का वृक्ष ही गिरा दिया जाता है। आपको कहीं पहुँचना नहीं है, आप वहीं हो। अपने आपको कहीं और समझने की मान्यता को यहाँ टूटना है। समझसंग हर तरह की गलत धारणा को प्रकाश में लाता है, जरुरत है सिर्फ सुनने की।

सत्शब्दसंग से लोगों को, नौजवानों को, भजन, कीर्तन, राम धुनि सुनकर लगता है या यह धारणा बनती है कि अध्यात्म ५० साल के बाद समझना है।

समझसंग में यह पक्का हो जाता है कि समझ (अंडरस्टैंण्डिग) जिंदगी में जितनी जल्दी आये, उतना ही अच्छा है।

सत्शब्दसंग में लोग कूएँ से देखना व सोचना सीखते हैं।

समझसंग की समझ से आप हेलिकॉप्टर से देखने लगते हैं, कूएँ से देखना बंद हो जाता है। आप कर्म-भाग्य से भी ऊपर उठ जाते हैं। आसक्त होकर देखना यानी कूएँ से देखना, अनासक्त होकर देखना यानी हेलिकॉप्टर से देखना।

भाग 2

तेजज्ञान

अंतिम समझ

इस पुस्तक में 'तेजज्ञान' का अर्थ पाँच तरीकों से बताने का प्रयत्न किया गया है, जबकि यह ज्ञान शब्दों से नहीं बल्कि स्वअनुभव से जाना जा सकता है।

१) जो ज्ञान पाकर मीरा से भजन निकले, न कि भजन गाने से ज्ञान मिला, जो ज्ञान पाकर संत तुकाराम से अभंग निकले, न कि अभंग गाने से उन्हें ज्ञान मिला, जो ज्ञान पाकर संत कबीर से दोहे निकले, न कि दोहे गाने से संत कबीर को ज्ञान मिला, जो ज्ञान पाकर संत ज्ञानेश्वर द्वारा ग्रंथ लिखा गया, न कि ग्रंथ लिखने से ज्ञान मिला, वह है 'तेजज्ञान'।

२) तेजज्ञान वह प्रज्ञा अथवा बोध है, जो ज्ञान और अज्ञान के पार है, जो सारे ज्ञान का स्त्रोत है, शरीर पर ज्ञान-स्पर्श, संवेदनाओं और इंद्रियों के द्वारा होता है परंतु जो ज्ञान मन, बुद्धि और शरीर दोनों से परे है, वह है 'तेजज्ञान'। सुख-दुःख, मान-अपमान, सफलता-असफलता, अमीर-गरीब, स्वर्ग-नरक, कर्म-भाग्य, जीवन-मृत्यु से जो परे है, वह तेज है। 'तेज' इस शब्द का अर्थ है दो से परे (beyond two)। तेजज्ञान को जानने और समझने का परिणाम, एक पूर्ण और अखण्ड जीवन को जीना है।

३) तेजज्ञान का अर्थ है - निर्मल, धवल सत्य। वह स्वयं प्रकाशित, उज्ज्वल और सुस्पष्ट है। अब तक अनेक संतों ने आध्यात्मिक सत्य प्रकट किए हैं किंतु समय के साथ-साथ उन शिक्षाओं (सत्य) का असली अर्थ आज खो चुका है। जब कोई इंसान आत्मानुभव में स्थिर होकर सनातन काल से चले आ रहे इस आध्यात्मिक सत्य की 'लुप्त कड़ी' (missing link) के बारे में ज्ञान देता है और वह पहले अभिव्यक्त किए गए आध्यात्मिक सत्यों की टूटी कड़ियाँ एक बार फिर जोड़कर, उसे नूतन अभिव्यक्ति देकर प्रकट करता है। तब वही ज्ञान कहलाता है 'तेजज्ञान'।

४) हर इंसान किसी न किसी समस्या में उलझा हुआ है। समस्याओं से जूझते हुए वह किसी भी मार्ग पर हो, दुःख मुक्ति का रास्ता, समस्या का समाधान ढूँढ़ रहा होता है। उसे लगता है कि किसी विशेष तरह का ज्ञान पा लेने से उसका दुःख समाप्त हो जाएगा। इसी तलाश के साथ उसे जहाँ कहीं भी ज्ञान की बातें सुनाई देती हैं, वह उसमें सम्मिलित होता है। परंतु केवल 'ज्ञान' से जो समाधान प्राप्त होता है, वह अस्थायी है। एक समस्या का समाधान मिलते-मिलते, दूसरी समस्या उत्पन्न होती है, दूसरी के खतम होते-होते तीसरी समस्या आ जाती है। मन से संबंधित प्रश्नों का उत्तर मन नहीं दे सकता। इसलिए आज विश्व को ऐसे ज्ञान की आवश्यकता है, जो एक साथ सभी समस्याओं को विलीन कर दे, ऐसे ही स्थायी और प्रखर ज्ञान को **'तेजज्ञान'** कहा गया है।

सभी समस्याओं का समाधान है तेजज्ञान। तेजज्ञान हृदय में गहरे तक प्रविष्ट हो जानेवाला समझ का वह तीर है, जो मूर्च्छा और अज्ञान का अंधकार दूर कर स्वयं का बोध कराता है। तेजज्ञान ही वह सारभूत तत्त्व है, जिसे जानने के बाद फिर कुछ जानना शेष नहीं रह जाता।

५) तेजज्ञान एक ऐसी बोध की अवस्था है, जहाँ जीवन के सभी रहस्य खुल जाते हैं, कुछ भी अस्पष्ट नहीं रहता। इसे नीचे दिए गए एक उदाहरण से समझें :

अभी आप जहाँ बैठे हैं वहाँ कमरे के बीच में यदि कोई खंभा होगा तो उस खंभे के पीछे जो भाग है, वह आपको दिखाई नहीं देगा। कोई आकर आपको यह कहे कि इस रूम में टी.वी. भी है तो आपको टी.वी. दिखाई नहीं देगी क्योंकि बीच में खंभे हैं। जब कोई इसी दृश्य को इमारत की छत निकालकर, हेलिकॉप्टर से देखेगा तो उसे सब दिखाई देगा कि कमरे में क्या-क्या चीजें हैं और किसे, क्या नहीं दिखाई दे रहा है। इस हेलिकॉप्टर की दृष्टि को ही तेजज्ञान कहा गया, जिससे आपको जीवन, मृत्यु और मृत्यु उपरांत जीवन अर्थात संपूर्ण जीवन का लक्ष्य स्पष्ट होगा।

अंतिम सत्संग, समझसंग या तेजज्ञान

यों सत्य कहते ही वह असत्य हो जाता है, मौन शब्द कहते ही मौन टूट जाता है। सत्य शब्दों की सीमाओं में आबद्ध नहीं होता। यह अनुभव तर्कातीत और विरोधाभासी है। वह गूंगे का गुड़ है। पर फिर वह भी बुद्धों ने करुणा कर समरूपता के द्वारा उसे अभिव्यक्त कर उसके निकटतम संकेत दिए हैं।

सत्य के खोजी, जो सत्य के मार्ग पर यात्रा कर रहे हैं, उनके मन में सदैव यह जिज्ञासा बनी रहती है कि 'जिस मार्ग से मैं यात्रा कर रहा हूँ- क्या वह मार्ग ठीक है?' कभी-कभी उनके मन में एक भय सा उत्पन्न होता है, एक खालीपन उभरने लगता है कि 'जिस मार्ग को मैंने चुना है शायद वह पूर्ण नहीं है, कुछ तो है जिसे मैं खो रहा हूँ, मुझे आत्मसंतोष मिल नहीं रहा है...।' किसी साधक को लगता है कि 'क्या सत्य प्राप्त करने के लिए इतना प्रयास करना जरूरी है? शरीर को इतना तपाना आवश्यक है?'... 'क्या कोई ऐसा सिद्ध पुरुष है जो मेरे सभी प्रश्नों के उत्तर दे सके?' ... 'कुछ तो गलत हो रहा है, कोई तो कड़ी है जो छूटी हुई है, जरूर कोई मिसींग लिंक है...।'

जी हाँ, इसका जवाब है - 'तेजज्ञान।' तेजज्ञान ऐसा सत्य है, जो ज्ञान और अज्ञान के परे है। जिसकी परिभाषा शब्दों में नहीं हो सकती, वह तो अनुभव करने की बात है। सत्य के मार्ग पर सबसे बड़ी छूटी हुई कड़ी है- 'समझ' (Understanding) और वही

समझ आपको अंतिम सत्य तक ले जा सकती है। सरश्री इसी समझ की बात कर रहे हैं, जिस समझ से आप अंतिम मंजिल तक पहुँच सकते हैं। फिर उसे आप कोई भी नाम दें, उसे आप आत्मबोध कहें, आत्मसाक्षात्कार कहें या ईश्वर प्राप्ति कहें, इन अलग-अलग नामों से कोई फर्क नहीं पड़ता।

हर मार्ग से भटककर खोजी जब यहाँ आता है तब वह अंतिम समझ सुनने के लिए तैयार होता है। समझ मिलते ही उसकी अध्यात्म की सारी गलत धारणाएँ नष्ट हो जाती हैं। वह इस समझ का प्रेमी बन जाता है। इसलिए इस सत्संग को 'समझ संग' कहा गया है। इसमें खोजी को अपनी समझ व सामान्य ज्ञान का भरपूर इस्तेमाल करना पड़ता है। अंतिम सत्संग, समझसंग, तेजज्ञान, टी.जी.एफ, सत्य त्रिकोण एक ही चीज के अनेक नाम हैं।

असत्य के त्रिकोण यानी माया की तीन बातें- कपट, अनुमान, अविश्वास से बचने के लिए सत्य के त्रिकोण- श्रवण, सेवा, भक्ति को हर युग में अलग-अलग तरीके से, युगपुरुषों ने स्थापित किया है। श्रवण - ज्ञान का प्रतीक है, सेवा - कर्म का प्रतीक है और भक्ति - उपासना का प्रतीक है। इस तरह सत्य के अनेक मार्गों को मुख्य तीन मार्गों में बाँटा गया है। ये तीन मार्ग हैं - कर्म मार्ग, ज्ञान मार्ग व भक्ति मार्ग। तीनों मार्गों का एक साथ लाभ लेने के लिए सत्य के त्रिकोण का निर्माण हुआ है। एक-दूसरे के बिना तीनों कोने अधूरे हैं, एक-दूसरे के साथ मिलकर ये तीन कोने बनते हैं, 'अंतिम सत्संग।' इसकी सात विशेषताएँ इस प्रकार हैं :

१) तेजज्ञान में पहली बात पहले बताई जाती है तथा तैयारी हो जाने पर पहला शिविर लिया जाता है। यहाँ पर धीरे-धीरे कदम-दर-कदम ज्ञान दिया जाता है। खिचड़ी करके या भेल बनाकर ज्ञान नहीं दिया जाता। समय अनुसार और खोजी की तैयारी अनुसार उसे ज्ञान मिलता है, जिससे वह १५-२० सालों की खोज से बचकर जल्द ही सत्य पाता है।

२) तेजज्ञान में आध्यात्मिक जीवन की गलत मान्यताओं को तोड़ा जाता है - जैसे अध्यात्म यानी संसार छोड़ना व एकांतवास में ध्यान करना, अध्यात्म यानी मौत

के बाद के जीवन के लिए कर्मकाण्ड करना, अध्यात्म यानी कुछ विशेष पहनावा या चुनना पिछले जन्म में हम कौन थे यह जानना, समझ सत्संग में इन सभी गलत मान्यताओं से मुक्ति मिलती है।

३) तेजज्ञान में शरीर से शुरुआत नहीं की जाती। शुरुआत की जाती है सीधे सेल्फ (Self) से, अपने होने के एहसास से, जिसमें मन का रंजन (मनोरंजन) नहीं बल्कि मन का भंजन होता है। इसमें इंसान करने, न करने से ऊपर उठता है।

४) तेजज्ञान में अपनी तथा अपने मन की पूछताछ (Self Enquiry) ईमानदारी के साथ करना सिखाया जाता है।

५) तेजज्ञान में बताया जाता है कि भविष्य इंसान की कल्पना में है, अतीत इंसान की याददाश्त (मेमरी) में है और वर्तमान सामने है। इसलिए वर्तमान में जीना सीखना जरूरी है, वर्तमान ही सच्चाई है, वर्तमान में रहना ही सत्य में जीना है।

६) तेजज्ञान में बदलाहट को स्वीकार करने की समझ और आनंद अभिव्यक्ति की युक्ति दी जाती है। यहाँ कहा जाता है कि दुःख का दुःख न करें, क्रोध पर क्रोध करना बंद करें, चिंता की चिंता न करें। दुःख किसे होता है, क्रोध किसे आता है, पहले यह समझ के साथ जानें।

७) इस समझसंग में आप फायदे और नुकसान से ऊपर उठ जाएँगे। हर उम्मीद-नाउम्मीद से ऊपर हो जाएँगे। यहाँ सिर्फ एक ही उम्मीद होगी कि 'हर उम्मीद से, लाभ-हानि से, सुख-दुःख से, जीवन-मृत्यु से कैसे मुक्त हो जाएँ।' एक ही शुभ इच्छा होगी, जो आपको हर इच्छा से अनासक्त करेगी।

इस तरह तेजज्ञान का वे लोग भरपूर फायदा ले पाते हैं, जो सत्य पाने के लिए बहुत भटक चुके हैं, जो खुली और लचीली बुद्धि रखते हैं या फिर वे जो वैज्ञानिक बुद्धि से सोचना जानते हैं और नया प्रयोग करके देखना चाहते हैं।

तेजज्ञान के सात मुख्य लाभ

१. तेजज्ञान आपको तनाव, चिंता, क्रोध व मृत्यु के भय से भी मुक्त जीवन देता है।

२. पिछली जिंदगी का असर व आनेवाली जिंदगी के सभी बोझ तेजज्ञान पाकर नष्ट होते हैं क्योंकि तेजज्ञान आपको वर्तमान में रहना सिखाता है।

३. तेजज्ञान एक-एक कर समस्याओं का समाधान नहीं करता बल्कि एक साथ सभी समस्याओं को विलीन कर देने का ज्ञान प्रदान करता है।

४. तेजज्ञान आपको 'आप कौन हो?' और पृथ्वी पर क्यों आये हो?' इसका अनुभव कराता है।

५. तेजज्ञान आपको सभी गलत मान्यताओं से मुक्त कराता है।

६. तेजज्ञान आपको सत्य बोलना, करना व सोचना सीखाता है।

७. तेजज्ञान आपको नकारात्मक विचारों से सकारात्मक विचारों की ओर, सकारात्मक विचारों से शुभ विचारों (हॅपी थॉट्स) की ओर, शुभ विचारों से आत्मसाक्षात्कार की ओर ले जाता है।

भाग 3

तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन

संपूर्ण ज्ञान प्रणाली

तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन आत्मविकास से आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने की संपूर्ण ज्ञान प्रणाली है। जिसे आय.एस.ओ. 9001-2008 का प्रमाणपत्र मिल चुका है। यह 'न नफा न नुकसान' (No Profit, No Loss) इस तत्त्व पर आधारित मुंबई पब्लिक ट्रस्ट ऐक्ट के अंतर्गत अधिकृत संस्था है। इस संस्था की शुरुआत सन १९९७ में हुई और सन १९९९ से यह संस्था कार्यरूप में आई। तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन, तेजगुरु सरश्री तेजपारखी के अनुभव व शिक्षाओं पर आधारित है। जिसका उद्देश्य एक उच्च विकसित समाज का, आनंदमय विधायक विचारों द्वारा सृजन करना है।

तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन द्वारा भारत और उसके पार विश्व के अनेक देशों में सत्य की समझ विकसित करनेवाले विविध कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। तेजज्ञान फाउण्उेशन अर्थात टी.जी.एफ. एक स्वैच्छिक संस्था है, जिसमें ५००० स्वयंसेवक हैं, जिन्हें निगम संबंधी विस्तृत अंतर्राष्ट्रीय अनुभव हैं।

लक्ष्य और कार्य करने का तरीका

तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन के तीन मुख्य लक्ष्य हैं ः

१) विश्व के हर इंसान को तेजज्ञान मिले। यह ज्ञान पाने में उसे समय, स्थान और पैसों की दिक्कत न हो।

२) विश्व का हर इंसान तेज संसारी बने। वह भय, चिंता व तनाव मुक्त जीवन जीए,

क्रोध से आज़ादी पाए, मान्यताओं से मुक्त होकर, दूसरों के साथ अपना जीवन भी आनंदित बनाए।

३) तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन (TGF) का उद्देश्य है पूरी मनुष्यता और संसार में विधायक आनंदपूर्ण विचारों (हॅपी थॉट्स) का प्रसार हो। ये विचार एक गहरी और दृढ़ आस्था हैं, जो प्रत्येक मनुष्य की पहुँच के अंदर हैं। विश्व का प्रत्येक मनुष्य हॅपी थॉट्स यानी सकारात्मक सोच- सोचे, करे और कहे। (Think Happy Thoughts, Say Happy Thoughts, Spread Happy Thoughts)।

हॅपी थॉट्स (आनंदपूर्ण विधायक विचार)

हॅपी थॉट्स यानी वह शुभ इच्छा, जो इच्छाओं और विचारों के प्रति चिपकाव खतम करने की इच्छा है, जिससे दुःख मुक्ति का रास्ता मुक्तिपथ मिलता है। हॅपी थॉट्स एक विश्वास है कि हर चीज भरपूर है, कोई भी चीज आपके पहुँच के परे नहीं है। 'हॅपी थॉट्स' यही तेजज्ञान फाउण्डेशन का आदर्श वाक्य अथवा मूलमंत्र है।

'एक निर्धन इंसान प्रसन्न और आनंदित हो सकता है

लेकिन एक आनंदित इंसान निर्धन नहीं हो सकता।'

हॅपी थॉट्स में दो शब्दों की अदृश्य ऊर्जा है। टी.जी.एफ. के सदस्य जब एक-दूसरे से मिलते हैं तब हॅपी थॉट्स कहते हुए अभिवादन भी करते हैं और आनंदपूर्ण विधायक विचारों की मंगल कामना भी करते हैं। वे विधायक आनंदपूर्ण विचार या हॅपी थॉट्स का एक बैच (तेज रक्षा) भी लगाते हैं, जो उन्हें पृथ्वी लक्ष्य और सकारात्मक विचारों के महत्त्व का स्मरण दिलाती रहती है।

फाउण्डेशन के कार्य करने के प्रमुख तीन तरीके

१) मानव जाति के सभी लोगों को अंतिम सत्य का ज्ञान, वैज्ञानिक तकनीक से प्राप्त करने की विधि समझाना। सभी जाति, संप्रदाय और धर्मों के लोग, चाहे वे किसी भी लिंग के हों, अंतिम समझ यानी तेजज्ञान प्राप्त कर सकते हैं।

२) मानव को जीवन के सभी पहलू - शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, आध्यात्मिक तथा तेजज्ञान के शुद्ध (होलिस्टिक) विकास का महत्त्व बताना।

३) संपूर्ण मानव जाति को ईश्वर की मूरत (प्रतिमा) मानकर उसकी सेवा करना सिखाना।

तत्त्व (फिलॉसॉफी)

तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन का मूल तत्त्व (Philosophy) है –'सब मान्यताओं का खेल है, समझ अपने आपमें पूर्ण है (Everything is a game of beliefs, Understanding is the whole thing)।' समझ से सभी गलत मान्यताएँ, धारणाएँ, जो दुःख का कारण बनती हैं, टूट सकती हैं। अगर मान्यताएँ पिंजरा हैं तो समझ उस पिंजरे की चाभी है (Understanding is the master key). अगर मान्यताएँ बंधन हैं तो उनकी समझ है मुक्ति का मार्ग। *('मान्यता' को विस्तार से जानने के लिए पढ़ें तेजज्ञान फाउण्डेशन द्वारा प्रकाशित पुस्तक 'मान्यताओं की किताब')।*

पद्धति (सिस्टम)

जिस पद्धति से तेजज्ञान दिया जाता है, वह यहाँ की खूबसूरती है। इस पद्धति को समझें–

१) तेजज्ञान एक विशिष्ट क्रम से दिया जाता है, जैसे आपकी समझ है, वैसे आपके सामने सत्य उजागर किया जाता है। आगे इसकी अधिक जानकारी दी गई है।

२) पहले स्तर पर जो अनुभव दिया जाता है, वही अनुभव दूसरे स्तर के लिए नींव का काम करता है। इसलिए यह प्रणाली अपने आपमें पूर्ण है।

३) तेजज्ञान में श्रवण मार्ग द्वारा आपकी समझ पर कार्य किया जाता है क्योंकि लक्ष्य है – 'समझ को उजागर करना।' यहाँ आप सत्य श्रवण करते हैं, जिससे आपकी समझ बढ़ती है और आप अपने जीवन में वैसा जीना शुरू कर देते हैं। इसे ऐसे समझें, अगर आप पानी पीनेवाले हैं और कोई कहे कि जिस गिलास में आप पानी पी रहे हैं, उसमें ज़हर है तो आप तुरंत गिलास फेंक देंगे। वैसे ही सत्य सुनते ही आपका जीवन वैसा नहीं रहता, जैसे आप पहले जीते थे। सत्य सुनते ही आप माया के ज़हर को छोड़कर, सत्य के साथ जीवन जीने लगते हैं।

४) तेजज्ञान में ज्ञान और अनुभव दोनों पर कार्य होता है। इसे एक शब्द में हम कह

सकते हैं 'नॉलेरियन्स (नॉलेज + एक्सपीरियन्स)' अर्थात अनुभव और ज्ञान का जोड़। यही जोड़ जीवन में सत्य के प्रति हमारा विश्वास बढ़ाता है। इसी विश्वास से जीवन परिवर्तित होता है। हम में हुए परिवर्तन ही हमें जीवन में सत्य का प्रमाण देते हैं।

५) 'वही ज्ञान सच्चा है, जो अंदर के गुरु से मिलता है। गुरु यानी कोई शरीर नहीं है, शरीर तो मात्र निमित्त है।' इसी तथ्य को लेकर तेजज्ञान अंदर की यात्रा कराता है और आपकी चेतना के स्तर को ऊपर उठाता है।

इस तरह से हमने समझा कि तेजज्ञान फाउण्डेशन है 'सिस्टम फॉर विजडम' यानी यहाँ पर प्रज्ञा जगाने के लिए निश्चित कार्यप्रणाली का उपयोग किया जाता है। इस कार्यप्रणाली द्वारा विश्व के हजारों खोजी अपने जीवन में सत्य का अनुभव कर रहे हैं। तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन की यह खूबसूरती है कि यहाँ पर एक-एक कदम करके उच्चतम ज्ञान सहजता से दिया जाता है।

भाग 4

तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन के संस्थापक सरश्री

इस संस्था के संस्थापक हैं 'सरश्री '। सरश्री की आध्यात्मिक खोज उनके बचपन से ही अनेक प्रश्नों के साथ प्रारंभ हुई, जिनमें मुख्य सात प्रश्न थे :

१. अगर कर्मों की वजह से जन्म मिला, दुःख मिला तो इंसान का पहला जन्म कौन से कर्मों की वजह से हुआ?

२. संसार अगर असत्य है, सपना है तो फिर क्या है सत्य?

३. मरने के बाद हम कहाँ जाएँगे?

४. ध्यान करने से सत्य मिलता है या सत्य मिलने से इंसान ध्यान में ही रहता है?

५. कर्म बड़ा या भाग्य बड़ा?

६. असली अहंकार और नकली अहंकार में क्या फर्क है?

७. क्या है मोक्ष? क्या है निर्वाण? क्या है मुक्ति? संसार अगर बंधन है, गुलामी है तो क्या है स्वतंत्रता?

अपने आध्यात्मिक अनुसंधान में लीन होकर सरश्री ने अनेक ध्यान पद्धतियों का अभ्यास किया। उनकी इसी खोज ने उन्हें विविध वैचारिक और शैक्षणिक संस्थानों की ओर बढ़ाया। इसके बावजूद भी वे अंतिम सत्य से दूर रहे।

उन्होंने अपने तत्कालीन अध्यापन कार्य को भी विराम लगाया ताकि वे अपना अधिक से अधिक समय सत्य की खोज में लगा सकें। जीवन का रहस्य समझने के लिए उन्होंने एक लंबी अवधि तक मनन करते हुए अपनी खोज जारी रखी। जिसके अंत में उन्हें आत्मबोध प्राप्त हुआ। आत्मसाक्षात्कार के बाद उन्होंने जाना कि अध्यात्म का हर मार्ग जिस कड़ी से जुड़ा हुआ है वह है – 'समझ' (अंडरस्टैण्डिंग)।

सरश्री कहते हैं – सत्य के सभी मार्गों की शुरुआत अलग-अलग प्रकार से होती है लेकिन सभी के अंत में एक ही समझ प्राप्त होती है। 'समझ' ही सभी कुछ है और यह 'समझ' अपने आपमें पूर्ण है। आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्ति के लिए इस 'समझ' का श्रवण ही पर्याप्त है। सत्य प्राप्ति के लिए सम्यक श्रवण से ही समझ उत्पन्न होती है और विधायक आनंदपूर्ण विचारों (हॅपी थॉट्स) का स्वमेव उदय होता है।

सरश्री ने एक हजार से अधिक प्रवचन दिए हैं और पचास से अधिक पुस्तकों की रचना की है। ये पुस्तकें दस से अधिक भाषाओं में अनुवादित की जा चुकी हैं और प्रमुख प्रकाशिकों द्वारा प्रकाशित की गई हैं जैसे पेंगुइन बुक्स, हे हाऊस पब्लिशर्स, जैको बुक्स, हिंद पॉकेट बुक्स, मंजुल पब्लिशिंग हाऊस, प्रभात प्रकाशन, राजपाल अॅण्ड सन्स इत्यादि। सरश्री की शिक्षाओं ने लाखों लोगों के जीवन में परिवर्तन लाया है और विश्व की चेतना को उठाने के लिए कई सामाजिक कार्यों की पहल भी की है।

तेजज्ञान के विषय में अलग-अलग संतों ने उस समय की भाषा और परिस्थितियों के अनुसार 'सत्य की व्याख्या' की। सरश्री आज के समय के पारखी हैं, वे सत्य की व्याख्या आज की भाषा में, आज की आवश्यकतानुसार, आज के उदाहरण देकर कर रहे हैं। जैसे टी.वी., कंप्यूटर, विज्ञान इत्यादि। आज की जीवन की जटिलताओं पर आधारित ही उनके अनेक उदाहरण होते हैं। सरश्री कहते हैं, 'सत्य तो एक है, सत्य अपरिवर्तित है, कभी बदलता नहीं परंतु समय अनुसार सत्य की ओर संकेत करनेवाली भाषा बदल जाती है।' जैसे :

- भगवान बुद्ध ने कहा था कि 'दुःख है, दुःख का कारण है, दुःख का निवारण है, दुःखरहित जीवन की अवस्था भी है।'

  सरश्री कहते हैं, 'आनंद है, आनंद का कारण है, आनंद प्राप्ति का मार्ग है और आनंद प्राप्त की हुई अवस्था भी है।'

- निसर्गदत्त महाराज ने कहा, 'I AM THAT मैं वही हूँ।'

  सरश्री ने इसे और स्पष्ट किया, 'I am is that मैं हूँ, है वही।'

- भगवान रमण महर्षि से जब प्रश्न पूछे जाते थे तब बहुत से प्रश्नों के जवाबों में वे कहते थे कि 'पहले स्वयं को पहचानो कि तुम कौन हो।'

  आज सरश्री अंतिम ज्ञान देकर 'मैं कौन हूँ?' इस बोध के साथ पृथ्वी लक्ष्य और जीवन बनने (स्वअनुभव में रहने) की कला सिखाते हैं।

सरश्री कहते हैं, 'जो भी सत्य के संबंध में पुराने शास्त्र हैं, पुस्तकें हैं, वे पुस्तकें सत्य के खोजी की समस्याएँ सुलझाती तो नहीं हैं बल्कि उसे और भी उलझा देती हैं।' कारण उन पुस्तकों में केवल संत के वे वक्तव्य लिखे होते हैं, जो संत ने कहे हैं। उनमें यह नहीं लिखा गया है कि वे वक्तव्य किसे कहे गए? प्रश्नकर्ता की समझ का स्तर क्या था? सुननेवाला खोजी किस अवस्था में था? वह अवस्था शास्त्र में दर्ज की गई नहीं होती। सत्य के वक्तव्य सामनेवाले (शिष्य) की अवस्था के साथ बदल जाते हैं इसलिए हमारी अवस्था अनुसार पुस्तकों में ज्ञान ढूँढ़ना मुश्किल है।

उदाहरण के लिए जैसे कोई किसी गुरु से पूछे, 'यह दुर्घटना मेरे साथ क्यों हुई? मैंने क्या गलत किया? क्यों संसार के सभी बुरे और बेईमान लोगों के साथ शुभ ही हो रहा है, अच्छा हो रहा है? मेरे साथ ही बुरा क्यों?' इस प्रश्न का ठीक उत्तर देने के लिए सच्चे गुरु को पूरा सत्य समझाना होगा। यह एक ही मुलाकात में संभव नहीं है। बहुत बार तो प्रश्नकर्ता की सत्य सुनने में कोई रुचि नहीं होगी। उसे सत्य चाहिए भी नहीं, उसे चाहिए उसकी समस्या का समाधान। अगर उसे यह गलत उत्तर मिले कि 'यह तुम्हारा भाग्य है' तो वह गलत धारणाओं को पकड़ लेगा। आज भी ऐसे तथाकथित पंडित हैं, जो उसे यह बताएँगे कि 'यह तुम्हारे पूर्व जन्म के कर्मों का फल है, जिसके कारण तुम दुःखी हो।' इस तरह के उत्तर सुनकर वह गलत धारणाएँ और गलत मान्यताएँ इकट्ठी कर लेगा।

परंतु सरश्री की यही सबसे बड़ी कला है कि वे किसी प्रश्न का अधूरा उत्तर कभी नहीं देते। वे पूर्ण सत्य देंगे या तो कुछ न कहेंगे। जो सचमुच सत्य के खोजी हैं, जिन्हें पूर्ण सत्य समझने की प्यास है, उन्हीं के लिए सरश्री द्वारा तेजज्ञान प्रदान करने की प्रणाली निर्माण हुई है।

सरश्री कहते हैं – आत्म अनुभव अथवा शरीर और मन के पार उपलब्ध अनुभव की झलक या उसका स्वाद पाना तो केवल इस यात्रा की शुरुआत है। एक प्रामाणिक सद्गुरु आपको केवल उसकी झलक ही नहीं देगा, वह देगा स्वयं में स्थायी रूप से स्थित होने या स्थितप्रज्ञ होने की कला। पुनः स्वयं में स्थित हो जाना भी अंत नहीं है। तब आता है सत्य का वह ध्येय या उद्देश्य, जिसके लिए आपके शरीर का इस पृथ्वी पर आना सार्थक होगा। जब 'आत्म अभिव्यक्ति' की शुरुआत होती है तब उसका कोई अंत नहीं है। तब आती है 'अनन्ता' की स्थिति और रह जाता है 'तेज मौन.....।' इसलिए पहले 'स्वयं में स्थित' बनो, 'स्थितप्रज्ञ' बनो। शरीर और मन का शुद्धिकरण स्वयमेव उसका अनुसरण करता है। तब वह क्रोध मुक्त, चिंता मुक्त, निर्भय, समय और स्थान के पार होता है।

सत्य सरल बनाने के लिए सरश्री आध्यात्मिक शब्दों का नव निर्माण कर रहे हैं ताकि साधारण खोजी भी सत्य आसानी से समझ पाए। यहाँ सबसे महत्त्वपूर्ण जिस शब्द की रचना की गई है वह है 'तेज'।

जो भी इस पूर्ण सत्य के कार्यक्रम में सम्मिलित होता है, उसे महाआसमानी शिविर करने के बाद श्रवण जारी रखने के लिए कहा जाता है। सुनने हैं कुछ विशेष विषयों पर प्रवचन, वह भी केवल सप्ताह में एक बार। जिसने भी सत्य जाना है, उससे अगर हम ज्ञान सुनते हैं तो समझ शीघ्र प्राप्त होती है।

इस मार्ग पर चलते हुए रोजमर्रा की क्रियाओं में कोई बाधा नहीं पड़ती, वे क्रियाएँ तो वैसे ही होती रहती हैं, जैसे पहले हो रही थीं परंतु उन क्रियाओं में भीतर से परिवर्तन अवश्य होता है। भीतर से आप 'तेज संसारी' होने लगते हैं। तेज संसारी वह है, जो संसार और संन्यास के परे का जीवन जीए। उसे संसार छोड़ना नहीं पड़ता परंतु उसका जीवन कमल की तरह सरल और सहज होने लगता है।

तेजज्ञान फाउण्डेशन में 'सरश्री' के समझसंग (सत्संग), मौन और सान्निध्य में लोग विकसित हो रहे हैं, उनका रूपांतरण हो रहा है, उनके जीवन में तेज मौन और दिव्य भक्ति के कमल खिल रहे हैं और वे तेज आनंद को उपलब्ध हो रहे हैं।

भाग 5

श्रवण और स्वअनुभव

समझ का मार्ग

सत्य को उपलब्ध होने के कई मार्ग हैं लेकिन सभी मार्गों के अंत में, जो समझ या बोध उत्पन्न होता है, वह समान है। इस समझ को उपलब्ध होना ही सत्य को प्राप्त करने की कुंजी है और यह समझ प्राप्त की जा सकती है मात्र श्रवण से।

श्रवण ही पहला मार्ग है। पहले तो श्रोता यानी सुननेवाले को विश्वास नहीं होता कि कैसे सुनने मात्र से सत्य प्राप्त होगा मगर जैसे-जैसे वह सत्य सुनता है, वैसे-वैसे उसका अविश्वास श्रद्धा में परिवर्तित होता है। श्रवण से सत्य (ईश्वर) इसलिए मिल सकता है क्योंकि वह पहले से ही हमारे अंदर है। यदि वह पहले से ही हमारे अंदर न होता तो श्रवण से सत्य कभी नहीं मिलता। फिर हमें तप, ध्यान, उपवास, तंत्र, मंत्र इत्यादि करने पड़ते।

दरअसल हमारे और सत्य के बीच में जो बाधा है, वह है मन। मन को ही यह बोध दिया जाता है कि 'तू ही दुःख का कारण है... तेरे कारण ही आनंद के स्रोत में अवरोध है... तेरे कारण ही सत्य पाने में बाधा है...।' जैसे ही मन को श्रवण द्वारा यह समझ मिलती है तो वह हटने को राजी हो जाता है, वह मिटना स्वीकार करता है।

दूसरी बात यह है कि सुनने के लिए कान हमेशा खुले रहते हैं, जबकि देखना हो तो आँख खोलनी पड़ती है और आप कहते हैं कि 'मैं देख रहा हूँ।' बोलना हो तो जबान चलानी पड़ती है और आप कहते हैं कि 'मैं बोल रहा हूँ।' इन दोनों में कर्ता भाव मौजूद

है मगर सुनने के लिए कान खोलने नहीं पड़ते, वे तो पहले से ही खुले हैं। सुनने से यह बोध होता है कि 'मैं कर्ता नहीं हूँ।' जैसे-जैसे यह बोध गहरा होगा, वैसे ही अहंकार गिरेगा, मन हटेगा, फिर सुनने वाला नहीं बचेगा, केवल श्रवण बचेगा। श्रोता (खोजी) तो विदा हो चुका मात्र श्रवण ही रह जाता है और तब जो प्रकट होता है, वही 'सत्य' है, वही है खोजी का खजाना।

जब हमारा पूरा शरीर कान बनता है तब सिर्फ मात्र सुनना हमें निर्विचार अवस्था में ले जाता है, जहाँ कोई विचार, कोई शब्द नहीं होते। विचार से चिपकाव ही तो बंधन है। जैसे ही आप निर्विचार हुए, वैसे ही मुक्त हुए। फिर पुण्य यानी अच्छे कार्य करना तो हमारे लिए अभिव्यक्ति होंगे। पाप-पुण्य, स्वर्ग-नरक, कर्म-भाग्य, सुख-दुःख के विचारों से मुक्ति ही हमें सत्य के द्वार पर लाकर खड़ा करती है।

सुनते समय जब हम बाधा नहीं बनते तभी सीधा सत्य हमारे भीतर उतरता है। जब हम सीधा सुनते हैं तब न तौलना, न तुलना, न तोड़ना होता है तब शब्दों के हथौड़ों से हमारे अहंकार का पत्थर टूटता है और प्रकट होता है वह अप्रकट, जिसे हम हमेशा से खोज रहे हैं।

अंतिम सत्संग में सत्य का त्रिकोण दिया जाता है, जिसका पहला कोना ही है 'श्रवण'। श्रवण द्वारा - श्रवण, सेवा, भक्ति का महत्त्व पता चलता है!

श्रवण से ही श्रवण का महत्त्व पता चलता है। सत्य को बतानेवाले सबसे पहले ऋषियों ने भी श्रवण मार्ग को ही चुना। सत्य सुनाकर अपने शिष्यों को स्वबोध करवाया। आगे चलकर कुछ शिष्यों के लिए, जो कम बुद्धि रखते थे, कुछ विधियों का निर्माण किया गया, जिससे वे श्रवण की तैयारी कर पाएँ। बाद में तैयारी करवानेवाली विधियाँ ही सब कुछ बन गईं। आज उन्हीं विधियों को लोग ज्ञान समझ रहे हैं। असली ज्ञान आज लुप्त हो चुका है। दरअसल श्रवण से यह ज्ञान मिलता आया है, आगे भी मिलता रहेगा।

राजा जनक, अष्टावक्र तथा सभी उपनिषदों के गुरु और शिष्य इस बात के गवाह हैं कि 'सम्यक श्रवण द्वारा आत्मबोध होता है।' सम्यक श्रवण तभी होता है जब विश्लेषण करनेवाला तोलू (तुलना, तोलना, तोड़नेवाला) मन विसर्जित हो जाए। जब सद्गुरु के वचन तीर की तरह सीधे हृदय और चेतना में प्रवेश कर जाएँ। भारतीय ऋषियों ने हमेशा सत्य जैसा है, उसका वैसा ही वर्णन किया है क्योंकि जो चीज आपको मिलनेवाली है,

वह आपके पास पहले से ही है। यदि वह चीज आपके पास नहीं होती तो श्रवण से आत्मसाक्षात्कार नहीं होता। एक खोजी के लिए श्रवण है एक प्रयास रहित प्रयास।

सुनने से समझ मिलती है और समझ मिलते ही क्रिया अपने आप होने लगती है। दरअसल सुनना, समझना और करना ये तीन नहीं, एक ही हैं। उदाहरण, आप किसी रास्ते से जा रहे हैं और सामने साँप आए, जिसे आप रस्सी समझ रहे हैं। उस वक्त अगर कोई आपको बताये कि 'वह रस्सी नहीं साँप है' तो आप तुरंत उस जगह से हट जाएँगे। ऐसे वक्त सुनना, समझना और करना तीनों क्रियाएँ एक साथ होंगी। इसलिए हमें मात्र सत्य सुनना है, केवल सत्य के बारे में नहीं सुनना है।

अपने जीवन में हम सभी जो करने आए हैं, उसे छोड़कर बाकी सभी बातें कर रहे हैं मगर यह बतानेवाले बहुत कम लोग हैं कि 'हम वाकई क्या करने आए हैं।' कई खोजियों के मन में इस प्रकार के प्रश्न उठते हैं कि 'हम कौन हैं? यहाँ क्यों आए हैं? पृथ्वी लक्ष्य क्या है? क्या यह जीवन इसी प्रकार गुजर जाएगा?' इन सवालों के जवाब हमें कैसे मिलें?

सत्य का श्रवण इसलिए ही करना है ताकि हम यहाँ क्यों हैं, यह हमें पता चले। जीवन इन प्रवचनों का हम स्वयं लाभ लेकर, दूसरों को भी इसका लाभ दे सकते हैं। जिसे हम कहीं भी ले जा सकते हैं, कहीं पर भी सुन सकते हैं। आप घर पर हों, सफर कर रहे हों तो भी सुन सकते हैं।

टी.जी.एफ. में कान यानी श्रवण का महत्त्व बताया जाता है - प्रवचन कान के द्वारा सेल्फ के लिए वह खाना है, जो कभी खतम नहीं होता। जिस तरह आज नई-नई टेक्नॉलॉजी आ रही हैं, उसी तरह तेजज्ञान में भी प्रवचनों की विडियो कैसेट, व्ही.सी.डी., ए.सी.डी., एम.पी३ उपलब्ध है। कई स्थानों पर केबल्स पर भी सरश्री के प्रवचन होते हैं।

हम एक सप्ताह में कम से कम १०० से अधिक घंटे असत्य का श्रवण करते हैं, यह तो अच्छा है कि असत्य के शब्दों में ज्यादा शक्ति नहीं है वरना हमारा जीवन अंधकार में डूब गया होता मगर सत्य के शब्दों में शक्ति है। अगर हम सप्ताह में कम से कम एक घंटा भी सत्य का श्रवण करें तो वह १०० घंटे के असत्य के श्रवण को तोड़ सकता है। इसलिए सही समय का लाभ लें, अपने नजदीकी सेंटर पर संपर्क करें और महाआसमानी ज्ञान प्राप्त करने के लिए तैयार हो जाएँ, जिसकी जानकारी आगे दी गई है।

भाग 6

महाआसमानी महानिवासी शिविर

जीवन का लक्ष्य

यदि आपके पास सत्य को प्राप्त करने की आकांक्षा अथवा अभीप्सा है तो महाआसमानी शिविर में आपका स्वागत है, जहाँ इस समझ में आपको सहभागी बनाया जाता है। इस शिविर में भाग लेने के लिए आपको कुछ खास माँगें पूरी करनी हैं। जैसे -

१) आपको सत्य-स्थापना शिविर में भाग लेना होगा, जहाँ आप सीखेंगे - वर्तमान में हर पल कैसे जीया जाए और निर्विचार दशा में कैसे प्रवेश पाएँ।

२) आपको कुछ प्राथमिक प्रवचनों में उपस्थित होना है, जहाँ आप उस समझ को आत्मसात करते हैं, जो आपने सत्य-स्थापना शिविर में प्राप्त की है और तब आप महाआसमानी शिविर के लिए तैयार होते हैं।

महाआसमानी शिविर में असली अध्यात्म और सीधा सत्य तीन भागों में बताया जाता है - १) हर क्षण वर्तमान में जीना, वर्तमान यानी न भूत का बोझ, न भविष्य की चिंता २) 'मैं कौन हूँ' यह अनुभव से जानना ३) स्वबोध की अवस्था में स्थापित होना। यह शिविर तेजगुरु सरश्री की शिक्षाओं पर आधारित है।

स्वबोध यानी **'जो आप हकीकत में हैं'**, जानने के लिए आए हुए सभी लक्षार्थियों को महाआसमानी शिविर दिया जाता है। यह शिविर साल में तीन या चार बार आयोजित होता है, जिसका लाभ हजारों खोजी उठाते हैं।

यह शिविर चेतना की दौलत बढ़ाने के लिए तथा अंतिम सफलता पाने के लिए

सत्य के हर खोजी के लिए अनिवार्य है। महाआसमानी शिविर में ईश्वरीय ज्ञान प्राप्ति (सेल्फ रियलाइजेशन) के बाद आप वह नहीं रह जाएँगे, जो आप आज हैं। आप नकली आनंद से दूर, असली आनंद के मार्ग पर चलने लगेंगे।

महाआसमानी ज्ञान पाने की तैयारी हर खोजी अपने नजदीक के तेजस्थान पर कर सकता है। आप महाआसमानी शिविर की तैयारी फाउण्डेशन में उपलब्ध पुस्तकों, सी.डी. और कैसेट के श्रवण द्वारा कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त आप टी.वी. और रेडियो पर तेजगुरु सरश्री के प्रवचनों का लाभ भी ले सकते हैं मगर याद रहे, ये पुस्तकें, कैसेट, टी.वी., रेडियो के प्रवचन शिविर का मात्र परिचय है, तेजज्ञान नहीं। आप महाआसमानी शिविर में भाग लेकर तेजज्ञान का आनंद ले सकते हैं।

मैं कौन हूँ? मैं यहाँ क्यों हूँ? मोक्ष यानी क्या? क्या इसी जन्म में मोक्ष प्राप्ति संभव है? यदि ये सवाल आपके अंदर हैं तो यह शिविर उसका जवाब है।

महाआसमानी शिविर आपके जीवन का लक्ष्य हो क्योंकि यह शिविर आपको भयमुक्त और तनावमुक्त जीवन देता है, दुःख से मुक्त और दुःखी से भी मुक्ति देता है, सभी समस्याओं का समाधान करता है, आपको नकारात्मक विचारों से निकालकर आत्मसाक्षात्कार कराता है तथा सीधा, सरल, शक्तिशाली और समृद्ध जीवन देता है।

महाआसमानी शिविर की तैयारी नीचे दिए गए स्थानों पर करवाई जाती है। पूना, मुंबई, दिल्ली, सांगली, कोपरगाँव, बार्शी, सातारा, जलगाँव, अहमदाबाद, कोल्हापुर, नासिक, अहमदनगर, औरंगाबाद, जूनागढ़, बारामती, मालेगाँव, नागपुर, हैदराबाद, भोपाल, रायपूर, चेन्नई।

इस महाआसमानी शिविर में भाग लेकर आप अपनी सत्य की खोज पूर्ण कर सकते हैं। इस शिविर के लिए अनुमानित शुल्क अदा करना होता है।

महाआसमानी महानिवासी शिविर में भाग लेने के लिए संपर्क स्थान

पूना सेंटर : विक्रांत कॉम्प्लेक्स, तपोवन मंदिर के नजदीक, पिंपरी, पूना -४११ ०१७.

फोन : 020-27411240, 27412576

दिल्ली सेंटर : बायहार्ट तेजस्थान, तेजज्ञान फाउण्डेशन, ४४, अनंत राम कॉम्प्लेक्स,

सेक्टर १३, आर. के. पुरम, न्यू दिल्ली ११००६६
फोन : 011-32951210, 09891059875

आगामी महानिवासी शिविर में अपना स्थान आरक्षित करने के लिए संपर्क करें

020-67097700/ 09921008060/75 09011013208

महाआसमानी महानिवासी शिविर स्थान

महाआसमानी महानिवासी शिविर 'मनन आश्रम' पर आयोजित किया जाता है। यह आश्रम पुणे शहर के बाह्य क्षेत्र में पहाड़ों और निसर्ग के असीम सौंदर्य के बीच बसा हुआ है। इस आश्रम में पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग, कुल मिलाकर ६०० लोगों के रहने की व्यवस्था है। यह आश्रम पुणे शहर से १७ किलो मीटर की दूरी पर है। हवाईअड्डा, हायवे और रेल्वे से पूना आसानी से जा सकते हैं।

मनन आश्रम, पूना, सर्वे नं. ४३, सनस नगर, नांदोशी गाँव,
किरकट वाडी फाटा, तहसील - हवेली, जिला - पूना - ४११ ०२४.
फोन : 020-24321925, 09921008060

शिविरार्थियों के अनुभव

नाम :– चित्रा झा

प्रोफेशन :– लेखक, कार्पोरेट ट्रेनर

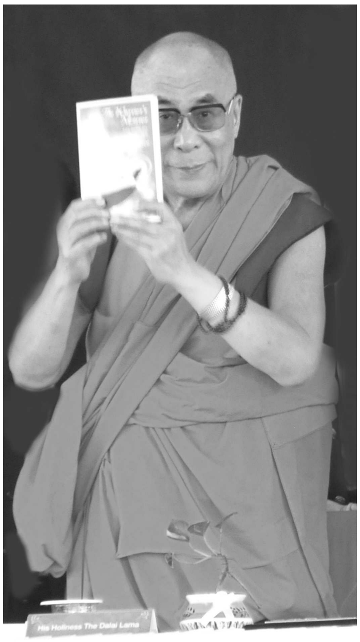
हॅपी थॉट्स। मुझे जिंदगी में बहुत कुछ मिला है। मैं एक लेखक हूँ, कार्पोरेट ट्रेनर हूँ, a life skills coach, etc. मैंने मनन करके अध्यात्म के बारे में बहुत कुछ जाना है पर एक बात मुझे बार–बार याद आती है कि जब कलयुग का अंत होगा तब भगवान धरती पर प्रकट होंगे और ये भगवान कोई ऐसे भगवान के रूप में प्रकट नहीं होंगे, किसी इंसान के अंदर प्रकट होंगे। सरश्री को देखकर, यहाँ पर सब बातें सुनकर, मनन करके, जानकर यह बात आज मैं अपने अंदर आत्मविश्वास के साथ महसूस कर रही हूँ कि सचमुच सरश्री के द्वारा ईश्वर ही हम से बात करता है। यह बात जब हम खुद अपनी पूर्ण भावना के साथ सुनते हैं तब ही वह बात आपको समझ में आएगी। It is something which cannot be expressed in words, it is something which can be felt only through your heart. Thank you.

नाम :– मनोहर तुकोजीराव नलावडे

प्रोफेशन :– प्राचार्य

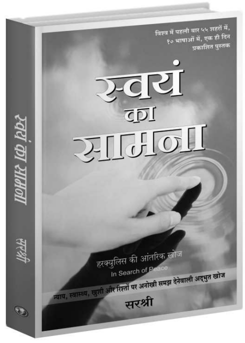
सरश्री के चरणों में प्रणाम। महानिवासी शिविर में मिला ज्ञान एक बहुत गजब का आविष्कार है। जो मिला है, इसे शब्दों में अभिव्यक्त करना तो बहुत कठिन है लेकिन फिर भी मैं अपने भावों को शब्दों में अभिव्यक्त करने का प्रयास करूँगा। वास्तव में तेजज्ञान फाउण्डेशन की यह सिस्टम इतनी खूबसूरत और सिस्टमैटिक है कि पहले मैं इस सिस्टम को धन्यवाद देता हूँ। तेजगुरु सरश्री ने एक गजब की बात की, एक करिश्मा कर दिखाया कि के.जी. के छात्र और मुझ जैसा पी.एच.डी. किया हुआ प्रिन्सिपल भी इस शिविर में बैठा हुआ है और सरश्री इन सबको सिस्टम में लेकर चलते हैं। इस शिविर में यह एक बहुत गजब की बात मुझे नजर आई। सरश्री सभी को साथ ले जाते, श्रवण कराते–कराते अंतिम सत्य तक पहुँचा देते हैं। यह सरश्री का ही कमाल है कि कैसे उन्होंने इस ज्ञान को साँचे में ढाला है। पहले ऐसा लगने लगा कि यह क्या चल रहा है... यह क्या है... ८–८ घंटें हमें बिठा रहे हैं इससे क्या निकलने वाला है...। लेकिन जैसे–जैसे मैं आगे बढ़ता गया तब ऐसा लगा कि वे सिर्फ आठ घंटे नहीं थे, वे ऐसे क्षण थे जो हमें यहाँ तक, इस पहाड़ी तक, इस ऊँचाई तक लेकर आये और आकाश को देखने का तरीका सिखाते हैं। वास्तव में मुझे इस शिविर में बहुत कुछ मिला है लेकिन मेरे दिमाग में अब तक यही था कि मैं एक प्रिन्सिपल हूँ। अब यह सभी को मालूम होना चाहिए कि हमारे दिमाग में कितना कुछ भरा पड़ा है। कितनी सारी मान्यताएँ, पैटर्न हमारे दिमाग में होते हैं। अब वे सारे पैटर्न सरश्री के एक–एक प्रवचन को सुनने से बर्फ की तरह पिघल गए।

तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन द्वारा प्रकाशित पुस्तकें

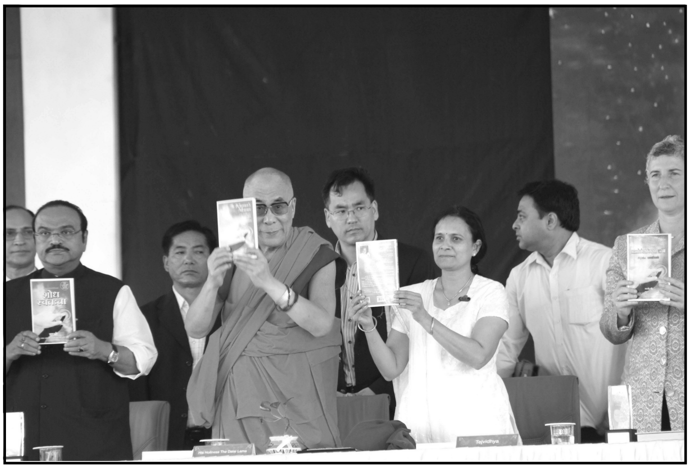


स्वयं का सामना

प्रकाशन दि. १० अक्तूबर २०१०



विश्व में पहली बार 60 शहरों में,
10 भाषाओं में,
एक ही दिन प्रकाशित पुस्तक

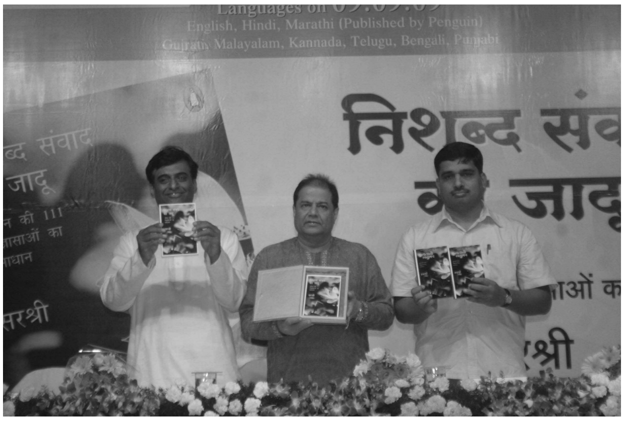


बायी ओर से प्रमुख अतिथि डेप्यूटी चीफ मिनीस्टर छगन भुजबल, हिज होलीनेस द दलाई लामा, तेजविद्या, टैमी सायमन

विश्व में पहली बार 45 शहरों में, 9 भाषाओं में,
एक ही दिन प्रकाशित पुस्तक

निशब्द संवाद का जादू

प्रकाशन दि ९ सितंबर २००९



बायी ओर से सतीश कटारिया, प्रमुख अतिथि भजन सम्राट अनुप जलोटा,
विश्वजीत कदम (सेक्रेटरी भारती विद्यापीठ)

बायी ओर से तेजविद्या, प्रमुख अतिथि कमला लक्ष्मण (लेखिका), आर.के. लक्ष्मण (कार्टूनिस्ट), मि. सुरेश ओबेरॉय (अभिनेता), ॲड. उज्ज्वल निकम, मि. संग्रामसिंग नलावडे (एम.डी. नलावडे शुगर इंडस्ट्रिज)

पहली बार
11.11.11 के विशेष अवसर पर 111 शहरों में
एक ही दिन पर प्रकाशित की जानेवाली पुस्तक

विचार नियम – द पावर ऑफ हॅपी थॉट्स

तीसरा चमत्कार समझने से पहले संपूर्ण ज्ञान के चार आयाम समझें:

पहला आयाम	– आसनायाम	– शारीरिक शक्ति का पहरेदार
दूसरा आयाम	– प्राणायाम	– साँस शक्ति का संचार
तीसरा आयाम	– विचारायाम	– सोच शक्ति का चमत्कार
चौथा आयाम	– मौनायाम	– मौन शक्ति का साक्षात्कार

विचारों के तीसरे और चौथे आयाम को इस पुस्तक में विचार सूत्र और मौन मंत्र के रूप में प्रस्तुत किया गया है। जिनके उपयोग से हम निर्मल मन, प्रशिक्षित शरीर, आजीविका लक्ष्य, आदर्श वजन, लंबी उम्र, अच्छे मित्र, हुनर, कला, स्वस्थ जीवन, जीवनसाथी और पृथ्वी लक्ष्य पा सकते हैं।

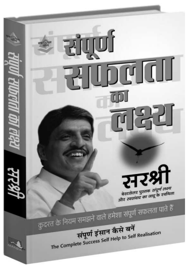
आपका एक सशक्त विचार विश्व को नई दिशा दे सकता है। क्या कहा, 'यह मुश्किल है' तो फिर आपको यह पुस्तक जरूर पढ़नी चाहिए। पुस्तक पढ़ते ही आपके लिए हर लक्ष्य आसान हो जाएगा क्योंकि आप विचारों के तीसरे आयाम-विचार नियम तक पहुँच चुके होंगे।

यदि आप पहले से ही आशावादी नज़रिया रखते हैं तो यह पुस्तक आपके लिए परम संतुष्टि पाने का कारण बनेगी। विश्वास करें कि हर मुश्किल का हल है और वह आपके भीतर ही है। इस विश्वास को ध्यान में रखकर पुस्तक पढ़ना शुरू करें। सकारात्मक परिणाम की उम्मीद और अपनी सफलता पर यकीन रखें। अगर आप में आस्था, आशा और इस पुस्तक का ज्ञान है तो तीसरा चमत्कार संभव है।

हमें पहली विजय अपने मस्तिष्क पर हासिल करनी होगी और नकारात्मक वाद-विवाद में न पड़कर, विचार सूत्र एवं मौन मंत्र का सहारा लेने की कला सीखनी होगी।

तो आइए, 'विचारायाम' पुल को पार करें... इस पार से उस पार जाकर मौन का दीदार करें...कहाँ?... महाआनंद के साम्राज्य में!

संपूर्ण विकास के लिए



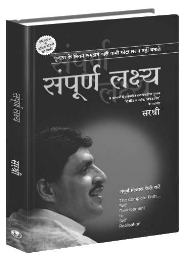
Pages - 224

Price - 150/-

Also available in Marathi & English

संपूर्ण सफलता का लक्ष्य - **संपूर्ण इंसान कैसे बनें**

'संपूर्ण सफलता का लक्ष्य' एक ऐसी पुस्तक है, जो पाठकों को निश्चित लक्ष्य की ओर आकर्षित कराकर उन्हें सफलता की नई इबारत लिखने में मदद करती है। पुस्तक मूलतः चार खण्डों में विभक्त है और प्रत्येक खण्ड में सफलता की सीढ़ी पर चलना सिखाया गया है। पुस्तक द्वारा संपूर्ण सफलता की प्राप्ति के लिए दो माह की कार्य योजनाएँ क्रियान्वित की गई हैं। प्रथम एक माह के लिए एक से तीन खण्ड तथा अंतिम एक माह के लिए खण्ड चार व पाँच का विशेष निर्धारण किया गया है। पुस्तक पाठकों को सृजनात्मकता सिखाती है और नकारात्मकता को सफलता अवरोधक बताती है।



Pages - 248

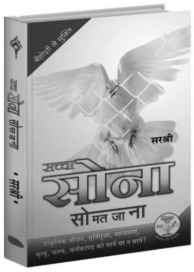
Price - 150/-

Also available in Marathi, English & Gujarati

संपूर्ण लक्ष्य - **संपूर्ण विकास कैसे करें**

जीवन में लक्ष्य का निर्धारण अति आवश्यक है। बिना नियोजित लक्ष्य के अपेक्षित परिणाम की आशा ही व्यर्थ है। संपूर्ण विकास इंसान का लक्ष्य होता है किंतु जागरूकता के अभाव में लक्ष्य आधा-अधूरा रह जाता है।

यह पुस्तक इसी विषय पर केन्द्रित है, जो इंसान को संपूर्ण, शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक व आध्यात्मिक विकास की दिशा में मार्गदर्शन कराती है। जिससे वह स्वतः संपूर्ण विकास का लक्ष्य प्राप्त कर सकता है। पुस्तक में तेजगुरू सरश्री तेजपारखी के प्रेरक प्रवचनों एवं लेखों का संकलन किया गया है।



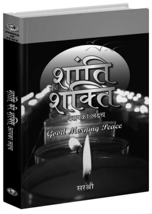
with CD

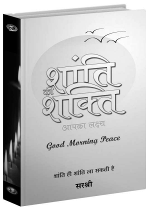
Pages - 200

Price - 111/-

सच्चा सोना - सो मत जाना

सोना अर्थात् सो ना (सो मत जाना)। संदेश यह कि लक्ष्य के प्रति समर्पित जागरण (जाग्रति)। सिर्फ आँखों का खुला रहना ही नहीं बल्कि संसार की मान्यताओं, इच्छाओं, भय तथा कल्पनाओं से बाहर आना ही सच्ची जाग्रति है। यही चेतना की जाग्रति ही वह पारस पत्थर है, जिसे छूकर इंसान सोना बन जाता है। जाग्रति की यही प्रज्ञा जीवन की खुशहाली का पैमाना बन जाती है। लोगों के जीवन में बाह्य, प्राकृतिक एवं आंतरिक जाग्रति लाने के उद्देश्य से ही इस पुस्तक की रचना हुई है। पुस्तक ३१ भागों में विभाजित है और प्रत्येक भाग में जाग्रति के विविध पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की गई है।





with CD

Pages - 208

Price - 85/-

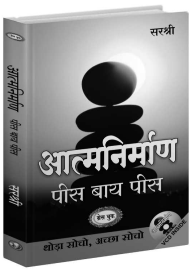
Price (with CD) - 100/-

Also available in English

शांति की शक्ति - आपका लक्ष्य

यह पुस्तक शांति की शक्ति आध्यात्मिक प्रणेता सरश्री तेजपारखी द्वारा पृथ्वी पर शांति लाने के उद्देश्य से लिखी गई अतुलनीय कृति है। पुस्तक द्वारा ऐसे शाश्वत दर्शन का संदेश दिया गया है, जिससे मानव स्वभाव अहंकार से विमुक्त होकर शांति के सर्वोच्च विचार को स्वीकार कर लेता है। तब उसे आंतरिक शांति का ज्ञान होता है और वह विश्व शांति की दिशा में आदर्श बन जाता है।

पुस्तक का उद्देश्य शांति को सक्रिय, जीवंत और शक्तिशाली बनाकर उसके विचारों को दूरगामी महत्व प्रदान करना है। शांति की यह प्रज्ञा तेजसान के आलोक में प्रस्तुत कर लेखक ने मानव कल्याण और विश्व शांति की सुखद कामना की है।



with CD

Pages - 108

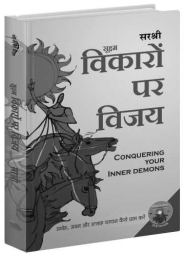
Price - 100/-

Also available in Marathi

आत्मनिर्माण पीस बाय पीस -

थोड़ा सोचो, अच्छा सोचो

जीवन में ग्रेस पीरियड का विशेष वैचारिक महत्व होता है। किसी कार्य के समाप्त होने और दूसरा कार्य प्रारम्भ होने के बीच में जो समय उपलब्ध होता है, वही ग्रेस पीरियड है। इसी ग्रेस पीरियड में समुचित मनन द्वारा कई सकारात्मक परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। यह अवसर प्रत्येक मनुष्य के जीवन में प्रतिक्षण आता रहता है, किंतु उसे मनन कर क्रिया रूप में लाने की जरूरत होती है। मनुष्य इस अवधि का समुचित प्रयोग किस प्रकार करे और कैसे आत्मनिर्माण का पथ प्रशस्त करें, इसी विषय पर आईना दिखाती है पुस्तक- आत्मनिर्माण। पुस्तक का केन्द्रीय भाव है - थोड़ा सोचो, अच्छा सोचो। अर्थात मनन करें लेकिन पहले थोड़ा करें। फिर अभ्यस्त होने के पश्चात् एकाग्रता आएगी, तब आत्मनिर्माण का मार्ग स्वत: प्रशस्त होगा।



with CD

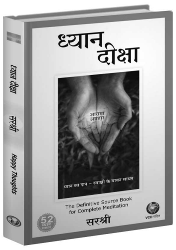
Pages - 216

Price - 125/-

सूक्ष्म विकारों पर विजय -

अमोह, अमन और उत्साह वरदान

विकार यानी मन की नकारात्मक भावनाएँ। रावण के दस चेहरों की भाँति मन के भी दस भयानक रूप हैं, जैसे गुस्सा, बोरडम, तुलना, निराशा, अहंकार, डर, लालच, नफ़रत, ईर्ष्या और द्वेष आदि। इस पुस्तक में आप मन के अनेक विकारों के अलावा, मन के तीन सूक्ष्म विकारों को विस्तार से जानेंगे और उनसे मुक्ति का मार्ग भी प्राप्त करेंगे। ये सूक्ष्म विकार हैं - मोह, अहंकार और बोरडम। ये तीन विकार बाकी सारे विकारों को बल देते हैं। यह पुस्तक विकारों के दुष्चक्र को तोड़ने के लिए तथा हर इंसान को विकाररहित बनाने के लिए लिखी गई है।



with CD

Pages - 192

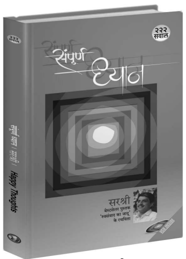
Price - 125/-

Also available in Marathi & English

ध्यान दीक्षा - आरामा अवतार

पुस्तक ध्यान दीक्षा ध्यान मार्ग पर सही दिशा देकर जीवन में सुख और शांति लाने के उद्देष्य हेतु लिखी गई है। पुस्तक ध्यान से संबंधित अवधान, तैयारियाँ, बाधाएँ, लाभ, अवस्थाएँ और आत्मनिरीक्षण जैसे विविध बिंदुओं पर विस्तार से प्रकाश डालती है। ध्यान द्वारा 'मैं' यानी अहंकार को दूर कर आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त की जा सकती है।

पुस्तक का उपशीर्षक है आरामा अवतार। अर्थात् अहंकार से मुक्त होकर स्वअनुभव में स्थापित होना। आरामा ध्यान की संपूर्ण विधि इस पुस्तक में वैचारिक रूप से समझाई गई है। सरश्री लिखते हैं- ध्यान आपके होने की अवस्था है। यानी इस सत्य से परिचित हो जाने से ही स्वअनुभव की प्राप्ति हो सकती है। ध्यान साप्ताहिकी में सोमवार से रविवार तक की अलग-अलग ध्यान विधि वर्णित है।



with CD

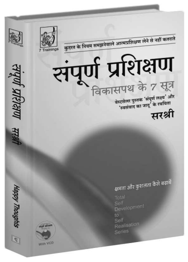
Pages -200

Price - 150/-

Also available in Marathi & English

संपूर्ण ध्यान - २२२ सवाल

यह पुस्तक विद्यार्थियों, खोजियों, शिष्यों, साधकों और भक्तों को ध्यान की गहराई में उतारने का एक सशक्त माध्यम है। इस पुस्तक में विद्यार्थी से लेकर भक्त की यात्रा में ध्यान से संबंधित २२२ प्रश्नों के जवाब दिए गए हैं, जिसके मुख्य पाँच भाग, तीन विभाग व छः कदम हैं। इस पुस्तक का उद्देश्य है 'ध्यान' के बारे में ज्यादा से ज्यादा लोगों के प्रश्न सुलझाना तथा हर अवस्था के खोजी को उसका जवाब देना।



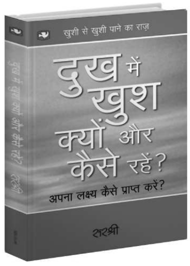
Pages - 168
Price - 50/-

संपूर्ण प्रशिक्षण - विकासपथ के 7 सूत्र

'कुदरत के नियम समझनेवाले आत्मप्रशिक्षण लेने से नहीं कतराते, वे कभी छोटा लक्ष्य नहीं बनाते', इस वाक्य की सच्चाई साबित करना 'संपूर्ण प्रशिक्षण' पुस्तक का लक्ष्य है। जीवन में परम लक्ष्य प्राप्त करने के लिए संपूर्ण प्रशिक्षण की आवश्यकता हर इंसान को होती है। प्रशिक्षण यानी शरीर, मन, बुद्धि की संपूर्ण ट्रेनिंग।

जीवन में आपकी यात्रा सफल होने के लिए आपको किस प्रशिक्षण की आवश्यकता है

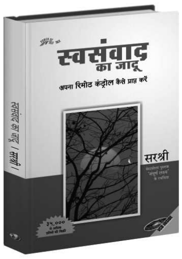
- प्रशिक्षित इंसान की पहचान के 7 संकेत
- आत्मअनुशासन प्राप्त करने के 7 पहलू
- संपूर्ण प्रशिक्षण में आनेवाली 7 रूकावटें
- संपूर्ण प्रशिक्षण के 7 सशक्त कदम
- तथा 7 सूक्ष्म प्रशिक्षण



Pages - 264
Price - 95/-
Also available in Marathi & English

दुःख में खुश क्यों और कैसे रहें? -
अपना लक्ष्य कैसे प्राप्त करें?

यह पुस्तक कहानी स्वरूप में है। इसमें एक ऐसे इंसान की कहानी बताई गई है जो दुःख से पीड़ित है और किस तरह वह अपने दुःखों से मुक्ति पाता है। यह घर-घर की कहानी है। सामान्य इंसान के जीवन में जो दुःख होते हैं, यह कहानी उन दुःखों से मुक्ति का रहस्य हमारे सामने खोलती है। खुशी ही इंसान का मूल स्वभाव है, इंसान इस रहस्य से अछूता है इसलिए वह खुशी की तलाश में भटक रहा है। यह पुस्तक खुशी से खुशी की खोज करने की कला सिखाती है।



with CD

Pages - 200

Price - 140/-

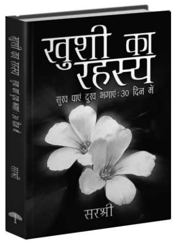
Also available in Marathi & English

स्वसंवाद का जादू -

अपना रिमोट कंट्रोल कैसे प्राप्त करें

स्वसंवाद यानी स्वयं से बातचीत करना। जिसे एकांत में, मन में या ग्रुप में दोहराने से अप्रत्याशित परिवर्तन का आभास हो सकता है। यह तभी कारगर होता है जब व्यक्ति जीवन के रिमोट कंट्रोल द्वारा अपने मन, शरीर, बुद्धि, चेतना और लक्ष्य पर नियंत्रण रखता है। इसी विषय पर सरश्री द्वारा लिखी गई पुस्तक 'स्वसंवाद का जादू' स्वसंवाद के माध्यम से उत्तम जीवन पाने के रहस्य से परिचित कराती है।

यह पुस्तक स्वसंवाद की महत्ता को रेखांकित करते हुए पाठकों को नई दिशा देती है। पुस्तक में अधिकतम सरल शब्दों का ही प्रयोग हुआ है, जिससे पाठकों का हर वर्ग आसानी से शब्दों के सार ग्रहण कर लेता है। वहीं कहानियों और उदाहरणों का अनूठा प्रयोग पाठकों को आकर्षित भी करता है।



Pages - 116

Price - 95/-

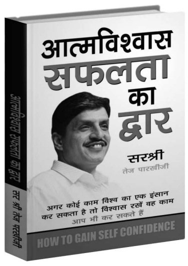
Also available in Marathi

खुशी का रहस्य -

सुख पाएं दुःख भगाएं - ३० दिन में

इस पुस्तक को पढ़कर आपकी दुःख के प्रति गलत धारणा बदल जाएगी। विश्व के हर सद्‌गुरु की तरह सरश्री ने भी दुःख के सम्यक दर्शन की महिमा इस पुस्तक में बताई है।

चार खण्डों में विभाजित यह पुस्तक दुःख का संपूर्ण दर्शन आपके सामने उजागर करती है। इस पुस्तक द्वारा दुःख के सात कारण व सत्रह निवारण जानकर आपके जीवन में समझ, समता व संतुष्टि आएगी। दुःख का रहस्य जानकर आप वह कार्य कर पाएँगे, जो करने आप पृथ्वी पर आए हैं।



Pages - 192

Price - 95/-

Also available in English, Marathi, Malayalam, & Bengali

आत्मविश्वास सफलता का द्वार -

How to gain Self Confidence

'आत्मविश्वास सफलता का द्वार' एक ऐसी पुस्तक है, जिसके माध्यम से पाठकों को उनके खोए आत्मविश्वास से मिलवाकर सफलता का जो मार्ग बंद हो गया था, उसे खोलने का प्रयास किया गया है। आत्मविश्वास इंसान के जीवन की सबसे प्रमुख आवश्यकताओं में से एक आवश्यकता है। आत्मविश्वास वह गुण है, जो घटनाओं में जरूरी होता है और मुसीबत के समय में ज्यादातर उसकी परीक्षा होती है। आज के स्पर्धात्मक युग में सभी आत्मविश्वास का महत्व जानते हैं मगर उसकी परिभाषा और आत्मविश्वास कैसे बढ़ाया जाए इसका प्रशिक्षण बहुत कम लोगों को मिलता है। प्रस्तुत पुस्तक में आत्मविश्वास से संबंधित जीवन के अदृश्य पहलू को बहुत ही सहज, सरल और उपयुक्त भाषा में उजागर किया गया है।

---

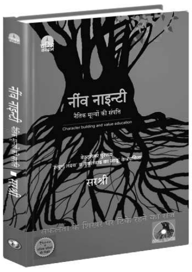
with DVD

Pages - 200

Price - 125/-

धीरज का जादू - संतुलित जीवन संगीत

धीरज में ताकत है, धीरज में जादू है। धीरज निरंतर प्रयास है, प्रहार है, जो हर मुसीबत से आपको निकाल सकता है। हर कार्य के साथ यदि धीरज जुड़ जाए तो जीवन सीधा, सहज, सरल बन सकता है। धीरज की शक्ति का सही और पूर्ण लाभ कैसे प्राप्त किया जाए, सरश्री ने इस पुस्तक के माध्यम से विस्तारपूर्वक समझाया है। मनोवांछित परिणाम प्राप्त करने में धीरज का जादुई असर होता है। धीरज का जादू संतुलित जीवन का संगीत बनकर दुःखद जीवन में सुख, शांति और समृद्धि भर देता है।



with CD

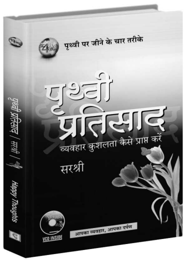
Pages - 232
Price - 95/-
Price (with CD) - 125/-
Delux Price (with CD) - 195/-

Also available in Marathi & English

नींव नाइन्टी - नैतिक मूल्यों की संपत्ति

इस पुस्तक में पढ़ें - सफलता के शिखर पर टिके रहने का राज़, आज की युवा पीढ़ी को नींव नाइन्टी का प्रशिक्षण देना क्यों जरूरी है? नींव नाइन्टी कमजोर होने के आठ कारण व आठ परिणाम, नींव नाइन्टी मजबूत करने के तेरह उपाय, टॉप टेन (बाहरी आवरण) की परिपक्वता कैसे बढ़ाएँ और छिपे शून्य अनुभव को जानने के पहलू।

इस पुस्तक में महात्मा गांधी, मदर तेरेसा, स्वामी विवेकानंद और संत तुकाराम महाराज ऐसी महान विभूतियों की चरित्र शक्ति और संतों की शिक्षाएँ संक्षिप्त में दी गई हैं। जिनसे प्रेरणा पाकर आप अपनी नींव नाइन्टी मजबूत कर सकते हैं। इस पुस्तक से लाभान्वित होकर देश का हर नागरिक चरित्र की दौलत का स्वामी बन सकता है।



with CD

Pages - 176

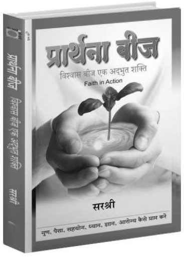
Price - 95/-

Price (with CD) - 125/-

Also available in Marathi

पृथ्वी प्रतिसाद - व्यवहार कुशलता कैसे प्राप्त करें

आज हर इंसान लोकव्यवहार की कला में निपुण होना चाहता है परंतु प्रश्न यह है कि हम हर इंसान से, हर घटना में सही व्यवहार कैसे कर सकते हैं? यह संभव है, इस पुस्तक को पढ़ने और समझ के साथ-साथ इसमें दी गई शिक्षाओं को अपनाने से। आज तक इंसान को केवल तीन प्रकार के प्रतिसाद/व्यवहार पता हैं-१. अग्र-उग्र, २. विप्र-विलंब और ३. नम्र-सब्र। यह पुस्तक आपको चौथे तरीके का प्रतिसाद देना सिखाती है, जो है ‘समग्र प्रतिसाद’। यह प्रतिसाद क्या है? इसे कैसे और कब इस्तेमाल करना है? इस प्रतिसाद से हमारा लोकव्यवहार तथा जीवन कैसे सुधरेगा? यह सब आप इस पुस्तक द्वारा जान सकते हैं।



with CD

Pages - 224

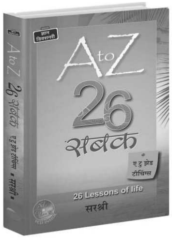
Price - 125/-

Also available in Marathi, English & Punjabi

प्रार्थना बीज - विश्वास बीज एक अद्भुत शक्ति

प्रार्थना में वह शक्ति निहित होती है, जो मनुष्य के जीवन में अद्भुत चमत्कार उत्पन्न कर देती है। साथ ही विश्वास एक अहम कुंजी है, जिसके माध्यम से मनुष्य आत्मविश्वास को प्रकट रूप में खोलकर सुखी और शांत जीवन जी सकता है।

इसी विषय पर केन्द्रित पुस्तक 'प्रार्थना बीज' के प्रथम खण्ड में प्रार्थना की आवश्यकताओं, उद्देश्य, बाधाओं आदि के बारे में लोक कथाओं द्वारा प्रकाश डाला गया है। साथ ही प्रार्थना को असरदार बनाने के उपायों तथा विभिन्न धर्मों और संतों की अलग-अलग प्रार्थनाओं पर व्यापक चर्चा की गई है। पुस्तक के द्वितीय खण्ड में विश्वास बीज की चर्चा उल्लेखित है। लेखक के अनुसार विश्वास का बीज बो कर मनुष्य भक्ति, शक्ति और कृपा का फल प्राप्त कर सकता है। अज्ञानता के अंधकार से घिरा मनुष्य प्रस्तुत पुस्तक द्वारा विश्वास बीज की दिखाई राह पर चलकर मुक्ति पा सकता है।



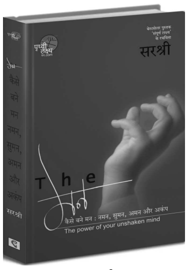
with CD

Pages - 192

Price - 125/-

A to Z 26 सबक - ए टु झेड टीचिंग्स

आध्यात्मिक लेखों की श्रेणी में सरश्री एक सशक्त हस्ताक्षर (उच्च श्रेणी के लेखक) माने जा सकते हैं। जीवन को नई दिशा देने और कर्म मार्ग पर लोगों को गतिमान बनाने में उनकी कृतियाँ बेजोड़ हैं। ऐसे ही विचारों पर केंद्रित है, उनकी यह पुस्तक। यह अंग्रेजी वर्णमाला के क्रम पर पाठ दर पाठ आधारित है। जिनमें A to Z तक विकास के सबक की बुनियाद रखी गई है, जिसके प्रत्येक अक्षरों पर जीवन के महत्त्वपूर्ण सबक (शिक्षा) की रचना है। पुस्तक में जीवन की महत्त्वपूर्ण 26 शिक्षाओं पर विस्तार से प्रकाश डाला गया है।



with CD

Pages - 224
Price - 95/-
Price (with CD) - 125/-
Also available in Marathi, English & Gujarati

The मन -

कैसे बने मन : नमन, सुमन, अमन और अकंप

जीवन सिर्फ जीने का ही नाम नहीं है बल्कि जीवन तभी सार्थक होगा, जब व्यक्ति पृथ्वी लक्ष्य को साकार कर सकेगा। शुद्ध मन से किया गया मनन ही इस लक्ष्य को पूर्णता प्रदान करता है। सरश्री की यह पुस्तक मन के विचारों और प्रभावों पर विस्तार से प्रकाश डालती है। मन के लक्ष्य, शुद्धता, एकाग्रता, स्वस्थता और आत्मनिरीक्षण आदि विषयों पर इस पुस्तक द्वारा विस्तार से चर्चा की गई है। पुस्तक अत्यंत सरल, सहज और परिष्कृत भाषा में निर्मित की गई है। मन की शक्ति, युक्ति और श्रम से पृथ्वी लक्ष्य प्राप्त करना ही इस पुस्तक का मूल उद्‌देश्य है।

पुस्तकें प्राप्त करने के लिए नीचे दिए गए पते पर मनीऑर्डर द्वारा पुस्तक का मूल्य भेजें। पुस्तकें रेजिस्टर्ड पैकेट अथवा कुरियर द्वारा भेजी जाएँगी। पुस्तकें वी.पी.पी. द्वारा भी भेजी जाती हैं, इसके लिए नीचे दिए गए पते पर संपर्क करें।

Tejgyan Foundation, Pimpri Colony, P.O. Box 25, Pimpri-Pune 411017. (Mah.) Ph: 09011013211.

आप ऑन-लाइन द्वारा भी पुस्तकों का ऑर्डर दे सकते हैं। आर्डर देने के लिए लॉग इन करें www.tgfonlinestore.com पर।

पुस्तकें मँगवाने पर डाक-व्यय की छूट है और
४ से अधिक पुस्तकें मँगवाने पर डाक-व्यय के साथ १०% की भी छूट है।

आप कौन सी पुस्तकें पढ़ें

सभी के लिए

- संपूर्ण लक्ष्य ● प्रार्थना बीज
- शांति की शक्ति : आपका लक्ष्य
- स्वसंवाद का जादू ● सच्चा सोना
- सूक्ष्म विकारों पर विजय
- A to Z 26 सबक
- दुःख में खुश क्यों और कैसे रहें
- स्वीकार का जादू
- विचार नियम - तीसरा आयाम
- B.F.T. बॅच फ्लॉवर थेरेपी
- स्वयं का सामना ● ग्रे बुक
- रिश्तों में नई रोशनी
- नींव नाइन्टी - नैतिक मूल्यों की संपत्ति
- पृथ्वी प्रतिसाद ● स्वास्थ्य त्रिकोण
- महापुरुषों की कलम से
- कैसे लें ईश्वर से मार्गदर्शन
- तनाव का डॉक्टर आपके अंदर
- आत्मनिर्माण पीस बाय पीस

विद्यार्थियों के लिए

- नींव नाइन्टी - नैतिक मूल्यों की संपत्ति
- संपूर्ण लक्ष्य : संपूर्ण विकास कैसे करें
- निर्णय और जिम्मेदारी
- आत्मविश्वास सफलता का द्वार
- संपूर्ण सफलता का लक्ष्य
- संपूर्ण प्रशिक्षण - विकासपथ के 7 सूत्र

सत्य के खोजियों के लिए

- ध्यान दीक्षा : ध्यान का दान
- गुरूर से मुक्ति
- पृथ्वी लक्ष्य : मृत्यु का महासत्य
- कर्मात्मा और कर्म का सिद्धांत
- कर्मजीवन सरश्री और आप
- बुराई पर जीत प्राप्त करने का मार्ग
- प्रार्थना बीज
- निःशब्द संवाद का जादू
- खोज : परमात्मा को कैसे प्राप्त करें
- संपूर्ण जीवन रहस्य
- The मन - कैसे बने मन : नमन, सुमन, अमन और अकंप
- संपूर्ण ध्यान - २२२ सवाल
- मोक्ष - अंतिम सफलता का राजमार्ग
- The मीरा - भाव का प्रभाव
- भारत के दो महान जीवन भगवान बुद्ध, भगवान महावीर
- पृथ्वी चदरिया-आओ मिलें, संत कबीर से
- अनोखा अवतार - ग्लोबल और लीडरगम हनुमान ● ऑरगैनिक अनुभव

जेष्ठ नागरिकों के लिए

- मृत्यु उपरांत जीवन
- स्वास्थ्य त्रिकोण
- पृथ्वी लक्ष्य
- जीवन की नई कहानी मृत्यु के बाद

आप कौन सी पुस्तकें पढ़ें

अभिभावकों (Parents) के लिए

- परवरिश रहस्य
- आत्मनिर्भर कैसे बनें
- रिश्तों में नई रोशनी
- स्वास्थ्य त्रिकोण

व्यापारी / कर्मचारी के लिए

- कैसे करें ईश्वर की नौकरी
- तनाव का डॉक्टर आपके अंदर
- पैसा : रास्ता है मंजिल नहीं
- संपूर्ण सफलता का लक्ष्य
- विश्वास बीज

English Books

- SPIRIT OF NEW
- SELF ENCOUNTER
- INNER NINETY, HIDDEN INFINITY
- THE FIVE SUPREME SECRETS OF LIFE
- INVISIBLE CONFIDENCE VISIBLE FAITH
- SECRET OF HAPPINESS
- EXCUSE ME GOD...
- INNER MAGIC
- ASK FOR THE TORCH, NOT FOR THE STICK
- EXCUSE ME MONEY...
- THE ONE ABOVE
- REACH FOR THE CORE NOT FOR THE COVER
- THE COMPLETE MEDITATOR
- 365 HAPPY QUOTES
- WISH ANGER AWAY

बच्चों के लिए

- गुस्सा छू मंतर • भय छू मंतर
- स्वीकार का जादू
- कौओं की नहीं, हंस की सुनो
- बुद्धा • बच्चे कामयाब कैसे बनें

महिलाओं के लिए

- आत्मनिर्भर कैसे बनें
- स्वसंवाद का जादू
- स्वास्थ्य त्रिकोण
- जीवन के लिए खाना, खाने के लिए मत जीना

English Books

- HELP GOD TO HELP YOU
- THE MAGIC OF AWAKENING
- COMPLETE MEDITATION
- PARTOO - Conversations on Life after Death
- THE UNSHAKEN MIND
- THE SUPREME QUEST
- SELF ENQUIRY : With Understanding
- ENLIGHTENMENT
- ONE PLUS ONE EQUALS ELEVEN
- SURFING THE SELF
- THE SOUL PURPOSE
- EXCUSE ME LOVE & PEACE
- EXCUSE ME DEAR GOD...
- THE UNSHAKEN FLAME
- THE WORRIOR'S MIRROR
- MUKTI
- SELF ENCOUNTER - IN ACTION

उपरोक्त विषयों पर वी.सी.डी. और कॅसेट्स भी उपलब्ध हैं।

तेजज्ञान ग्लोबल फाउण्डेशन – मुख्य शाखाएँ

मनन आश्रम : सर्वे नं. ४३, सनस नगर, नांदोशी गाँव, किरकट वाडी फाटा,
तहसील – हवेली, जिला – पूना – ४११ ०२४.
फोन : 020-24321925, 09921008060
पिंपरी सेंटर : विक्रांत कॉम्प्लेक्स, तपोवन मंदिर के नजदीक, पिंपरी, पूना–४११ ०१७.
फोन : 020-27411240, 27412576

तेजज्ञान ग्लोबल कार्यक्रम

* हर शनिवार शाम ७.२० जी जागरण चैनल पर प्रवचन
* हर मंगलवार सुबह ९.१५ रेडियो विविध भारती, एफ. एम. पूना पर प्रवचन
* शुक्रवार, शनिवार, रविवार सुबह ९.१५ पर 'तेजविकास मंत्र' रेडियो विविध भारती, एफ. एम. पूना
* हर शनिवार सुबह ८.५५ रेडियो एम. डब्ल्यू. पूना, तेजज्ञान इनर पीस ॲण्ड ब्यूटी कार्यक्रम

नोट : *उपरोक्त कार्यक्रमों के समय बदल सकते हैं इसलिए समय पुष्टि (confirm) करें।*

पुस्तकों से संबंधित अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें

09011013210 / 09623457873 /
020 - 27412434

Online Shopping cart available Visit us today : www.tgfonlinestore.com

Book your copy now : SMS to 59994 Type TGF<space>(Book Name)

Email : mail@tejgyan.com
Website : www.tejgyan.org, www.happythoughts.in

Subscribe to "Happy Thoughts - The Tejgyan", a free consciousness elevation newsletter at www.tejgyan.org