

सिलो का सन्देश



www.silo.net

सिलो का सन्देश

प्रकाशक की नोंध

सन् २००२ के जुलाई में सिलो के दिये गये सन्देश के तीन भाग हैं : किताब, अनुभव और मार्ग।

जिस किताब का यहाँ उल्लेख किया गया है, वह कुछ समय से “**आंतरिक द्रष्टि**” के नाम से जानी जाती है। चर्चाओं में, सार्वजनिक वांचनों में, या किताब को समझाने के विषय में, महत्व का मुद्दा होना चाहिए उसके अर्थघटन के स्वातंत्र्य का।

अनुभव को ऐसी आठ विधियों द्वारा व्यक्त किया गया है जिसमें क्षमता है की वे आध्यात्मिक प्रेरणा दे सकें और दैनिक जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकें।

मार्ग एक व्यक्तिगत, पारिस्परिक और सामाजिक चिंतन और सुजावों का संकलन है।

इस संक्षिप्त कृति में संदेश पूरी तरह सम्मिलित है। इसकी छपाई और इलोकट्रोनिक फॉर्म को, जो भी उनका उपयोग करना चाहे उन्हें, बिना किसी रोक टोक के, मुक्त प्रचार के लिए उपलब्ध कराया गया है।

अनुक्रमणिका

किताब	५
१. चिंतन	७
२. समझने की मनोवृत्ति	८
३. निरर्थकता	९
४. निर्भरता	११
५. अर्थपूर्णता का संकेत	१२
६. निद्रा और जागृति	१३
७. शक्ति की उपस्थिति	१४
८. शक्ति का नियंत्रण	१५
९. ऊर्जा की अभिव्यक्तियाँ	१६
१०. अर्थ की स्पष्टता	१८
११. प्रकाशमय केन्द्र	१९
१२. आविष्कार	२०
१३. सिद्धांत	२१
१४. आंतरिक पथ का मार्गदर्शन	२२
१५. शांतिका अनुभव और शक्ति का गमन	२६
१६. शक्ति का प्रक्षेपण	२९
१७. शक्ति का क्षय और दमन	३१

१८. शक्ति की क्रिया और प्रतिक्रिया	३३
१९. आंतरिक अवस्थाएँ	३४
२०. आंतरिक वास्तविकता	३९
अनुभव	४१
सेवा की विधी	४३
कल्याण की विधी	४५
मृत्यु की विधी	४७
सहाय की विधी	४८
हाथों को रखने की विधी	५०
सुरक्षा	५२
विवाह	५३
स्वीकार	५५
मार्ग	५९
मार्ग	६१

किताब

१. चिंतन

१. यहाँ बताया गया है कि जीवन की अर्थहीनता को कैसे अर्थपूर्णता और परिपूर्णता में रूपांतरित किया जा सकता है।
२. यहाँ आनंद, शरीर, प्रकृति, मानवजात और आत्मा के प्रति प्रेम है।
३. यहाँ त्याग, दोष-भावना और किसी बाहरी विश्वकी धमकीयों को अस्वीकार किया गया है।
४. यहाँ सांसारिक, शाश्वत का विरोधी नहीं है।
५. यहाँ उस आंतरिक रहस्य के प्रकटीकरण के बारे में बताया गया है, जहाँ वे सभी आ पहुंचते हैं, जिन्होंने भलीभाँती चिंतन कर के, विनम्रता पूर्वक इसकी खोज की है।

२. समझने की मनोवृत्ति

१. मैं जानता हूँ कि तुम्हें क्या महसूस हो रहा है क्योंकि तुम्हारी मनोस्थिति का मैं अनुभव कर सकता हूँ, पर तुम नहीं जानते की मैं जिन चीजों की बात कर रहा हूँ, उनका कैसे अनुभव किया जाता है। इसलिये, यदि मैं किसी स्वहित के बगैर तुमसे यह कहूँ कि वह क्या है जो मनुष्यको सुखी और स्वतंत्र बनाता है, तो यह उचित है कि तुम उसे समझने की कोशीष करो।
२. यह मत सोचो कि मुझसे बहस करके तुम किसी समझ तक पहुंच पाओगे। यदि तुम्हारा मानना है कि विरोध करने से तुम्हारी समझ स्पष्ट होगी, तो तुम यह बहस कर सकते हो, परंतु इस विषय में यह मार्ग उचित नहीं होगा।
३. यदि तुम मुझसे पुछो कि कौन सी मनोवृत्ति उचित है, तो मैं तुम्हें कहूँगा की जो यहाँ समझाया गया, उस पर गहनता और बिना जल्दबाजी, चिंतन करो।
४. यदि तुम कहोगे कि तुम अति-आवश्यक चीजों में व्यस्त हो तो मैं जवाब दूँगा की, क्यों कि तुम्हारी इच्छा सोना या मरना है, तो इसका विरोध करने के लिये मैं कुछ नहीं करूँगा।
५. यह बहस भी ना करना कि बातों को प्रस्तुत करने की मेरी रीत तुम्हें पसंद नहीं, क्योंकि जब तुम्हें फल अच्छा लगता है, तब तुम छिलके की निंदा नहीं करते।
६. मैं उसी तरह से चीजों को प्रस्तुत करता हूँ, जिसे मैं उचित समझता हूँ, ना कि उन लोगों की इच्छा अनुसार जो आंतरिक सत्य से दूर की चीजों की अभिलाषा रखते हैं।

३. निरर्थकता

कई दिनों के बाद मुझे एक महान विरोधाभास का पता चला : वे जिन्होंने निष्फलता को अपने हृदय में सहन किया, वे अपने अंतिम विजय को प्रकाशित कर पाये थे। जब कि, वे जिन्होंने अपने आपको विजयी महसूस किया, उन्होंने अपने आपको रास्ते के कोने में पड़ी हुई मूक और बिखरी हुई वनस्पति की तरह पाया। बहुत दिनों के बाद अति गहन अंधेरे से प्रकाश की ओर मेरा आगमन हुआ, जो ध्यान से प्रेरित था, ना कि किसी अध्ययन से।

इस तरह प्रथम दिन, मैंने अपने आपको कहा :

१. जीवन का कोई अर्थ नहीं यदि सभी चीज़ें मृत्यु के साथ समाप्त हो जाती हैं।
२. हर कार्य का औचित्य, चाहे वह निंदनीय हो या प्रशंसनीय, हरदम एक नया सपना होता है जो आगे मात्र खालीपन छोड़ जाता है।
३. ईश्वर का अस्तित्व अनिश्चित है।
४. आस्था उतनी ही परिवर्तनशील है, जितने तर्क और स्वप्न।
५. “एक व्यक्तिने क्या करना चाहिए” इसके बारे में पूरी बहस हो सकती है परंतु अंतमें कोई भी चीज़ इसका समर्थन नहीं करती।
६. जो व्यक्ति किसी बात के लिये वचनबद्ध है उसकी “जिम्मेदारी”, उस व्यक्ति से ज्यादा नहीं जो किसी भी बात के लिए वचनबद्ध नहीं है।
७. मैं अपनी रुचि के अनुसार चलता हूँ और ऐसा करने से ना मैं कायर बनता हूँ, ना वीर।
८. “मेरे हित” ना किसी विषय को उचित ठहराते हैं, ना अनुचित।
९. मेरे “तर्क” दूसरों के तर्क से ना तो बेहतर होते हैं, ना बदतर।
१०. क्रूरता मुझे भयभीत करती है, परंतु ना ही इसकी वज़ह से और ना ही वह अपने आप में अनुकंपा से बेहतर है, या बदतर।

११. मेरे या औरों के द्वारा आज जो भी कहा गया है ,उसका कल कोई मुल्य नहीं।
१२. मरना, जीने, या कभी भी पैदा ना होने से, बेहतर भी नहीं और बद्तर भी नहीं।
१३. अध्ययन द्वारा नहीं, बल्कि अनुभव और चिंतन द्वारा मुझे पता चला कि जीवन का कोई अर्थ नहीं यदि सभी चीज़ें मृत्यु के साथ समाप्त हो जाती हैं।

४. निर्भरता

दूसरा दिन :

१. जो भी मैं करता हूँ, महसूस करता हूँ और सोचता हूँ, वह मुझे पर निर्भर नहीं।
२. मैं बदलता रहता हूँ और वातावरण की कार्यपध्दति पर निर्भर रहता हूँ। जब मैं अपने वातावरण को बदलना चाहता हूँ, या मेरे “अपने आप” को बदलना चाहता हूँ तो मेरा वातावरण मुझे बदल देता है। तब मैं अपने अस्तित्व को उचित ठहराने के लिये एक शहर, प्रकृति, सामाजिक मुक्ति या एक नया संघर्ष ढूँढता हूँ। हर किस्से में, मेरा वातावरण ही मुझे एक या दूसरी मनोवृत्ति चुनने के लिये संचालित करता है। इस तरह मेरे हित और मेरा वातावरण मुझे इस स्थिति में छोड़ देते हैं ।
३. तब मैं कहता हूँ कि कौन या क्या निर्णय लेते हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। उन अवसरों पर, मैं कहता हूँ कि मुझे जिवित रहना पड़ता है क्योंकि मैं जीने की स्थिति में हूँ। मैं यह सब कुछ कहता हूँ परंतु ऐसा कुछ भी नहीं जो इसको उचित ठहराता है। मैं निर्णय ले सकता हूँ, झिझकता हूँ या जहाँ हूँ वहीं स्थिर हो सकता हूँ। हर हाल में, एक बात दूसरे से मात्र कामचलाऊ रूप से बेहतर है; अंत में बेहतर या बदतर जैसा कुछ नहीं होता।
४. यदि कोई कहे कि, जो खाते नहीं वह मर जाते है, तो मैं कहूँगा कि यह सही है और वह उनकी जरूरत के मारे खाने पर विवश हैं। पर मैं यह नहीं कहता कि खाने के लिए संघर्ष करना ही व्यक्ति के अस्तित्व को समर्थन देता है। और यह भी नहीं कहता कि यह संघर्ष अनुचित है। मैं सिर्फ कहता हूँ की व्यक्तिगत और सामूहिक अस्तित्व के लिये यह जरूरी है, पर जब अंतिम संघर्ष हार जाते हैं, उन क्षणों में वह निरर्थक हो जाते हैं ।
५. इसके अलावा मैं कहता हूँ कि गरीबों, शोषित और उत्पीडितों के संघर्ष के साथ मैं एकता महसूस करता हूँ। मैं कहता हूँ कि ऐसी पहचान से मैं अपने आपमें पूर्णता महसूस करता हूँ, पर यह समझता हूँ कि ये भावनाएँ किसी चीज़ को उचित सिध्द नहीं करती ।

५. अर्थपूर्णता का संकेत

तिसरा दिन :

१. कई बार मुझे उन घटनाओं का पुर्वानुमान हुआ जो आगे चलकर घटी थीं।
२. कई बार मैंने दूर से आए हुये विचार को समझा।
३. कई बार मैंने उन जगहों का वर्णन किया है जहाँ मैं कभी गया ही नहीं था।
४. कई बार मैंने मेरी अनुपस्थिति में जो हुआ, उसका अचूक वर्णन किया।
५. कई बार असीम आनंद ने मुझे हैरत कर दिया।
६. कई बार संपूर्ण समझ मुझ पर छा गई।
७. कई बार सभी चीजों के साथ संपूर्ण ऐक्य की भावना ने मुझे आनंद विभोर कर दिया।
८. कई बार मैंने अपने दिवास्वप्नों को भंग करके वास्तविकता को एक नये ढंग से देखा।
९. कई बार मैंने किसी चीज को पहली बार देखने पर ही पहचान लिया, जैसे उसे पहले कभी देखा हो।

और यह सब मुझे सोचने के लिये बाध्य करते हैं।

यह मुझे स्पष्ट है कि इन अनुभवों के बगैर मैं अर्थहीनता से बाहर नहीं निकल पाता।

६. निद्रा और जागृति

चौथा दिन :

१. जो मैं सपनों में देखता हूँ, उसे वास्तविक नहीं मान सकता, ना ही उसे, जिसे मैं अर्धनिद्रा में देखता हूँ और ना ही उसे, जिसे मैं जागृत होते हुये भी दिवा-स्वप्नों में देखता हूँ।
२. मैं उसे ही वास्तविक ले सकता हूँ, जिसे मैं दिवा-स्वप्न रहित जागृत अवस्था में देखता हूँ। यहाँ मेरी इंद्रियाँ जो दर्ज करती है, उसकी बात नहीं कर रहा हूँ, क्योंकि बाह्य और आंतरिक इंद्रियाँ और साथ में मेरी स्मृति सिधेसादे और संदेहपूर्ण “विवरणों” (data) से आती हैं। बल्कि मैं बात कर रहा हूँ मेरे मन की गतिविधियों की जो “विचार-विवरण” (data) से संबंधित है। सच तो यह है कि जब मेरा मन जागृत होता है, तब वह “जानता” है और जब वह निद्रा-अवस्था में होता है तब वह “मानता” है। शायद ही कभी वास्तविकता को मैं नयी तरह से महसूस करता हूँ। तब मैं समझ पाता हूँ कि जो मैं साधारणतः देखता हूँ, वह निद्रा या अर्धनिद्रा में जो दिखता है, वैसा होता है।

जागरूक होने का एक सही मार्ग है और उस मार्गने मुझे अब तक जो कहा गया है, उस पर गहन चिंतन करने के लिये प्रेरित किया और, इसके अलावा, उसने हर चीज़ के अस्तित्व का अर्थ खोजने के द्वार मेरे लिए खुले कर दिये।

७. शक्ति की उपस्थिति

पाँचवा दिन :

१. जब मैं सचमुच जागृत था तब मैं एक समज से दूसरी समज तक उत्तरोत्तर बढ़ता ही गया ।
२. जब मैं सचमुच जागृत था और आरोहण जारी रखने की ताकत का अभाव महसूस कर रहा था, तब मैं अपने ही भीतर से शक्ति को खींच पाया । यह शक्ति मेरे समुचे शरीर में उपस्थित थी । सारी ऊर्जा मेरे छोटे से छोटे कोषों में भी मौजूद थी और वह मेरे भीतर के रक्त भ्रमण से भी ज़्यादा तेज़ी से और तीव्रता से बह रही थी ।
३. मैंने पाया की, ऊर्जा मेरे शरीर के उन बिंदुओं में केंद्रित थी, जो सक्रिय थे; और वह उन बिंदुओं में अनुपस्थित थी; जब वे निष्क्रिय थे ।
४. बिमारी की अवस्था में जो अवयव अस्वस्थ थे, ठीक उन्हीं में या तो ऊर्जा का अभाव या जमाव था । परंतु जब मैं उर्जा के सामान्य प्रवाह को पुनःस्थापित कर पाया, तब बहुतसी बिमारीयाँ दूर होती गई ।

कुछ लोगों को इस बात का ज्ञान था और विविध प्रक्रियाओं द्वारा, जिनसे हम आज अपरिचित हैं, वे इस ऊर्जा के प्रवाह को पुनःस्थापित कर पाते थे ।

कुछ लोग यह जानते थे और इस उर्जा को दूसरों में संचारित करके, बोध का “प्रकाश” और शारीरिक “चमत्कार” भी पैदा कर पाते थे ।

८. शक्ति का नियंत्रण

छठा दिन :

१. शरीर में जिस शक्ति का संचार होता है उसे दिशा देने का और उसे केंद्रित करने का एक मार्ग है।
२. शरीर में नियंत्रण बिंदु हैं, जिन्हें हम गति, भावना और विचार के रूप में जानते हैं, वे इन बिंदुओं पर निर्भर हैं। जब शक्ति इन केंद्रों में क्रियान्वित होती है, तब गतिशील, भावनात्मक और बौद्धिक अभिव्यक्तियाँ पैदा होती हैं।
३. गहरी निद्रा, अर्ध निद्रा या जागरुकता की अवस्था में वह उतनी ही मात्रा में उभर आती है जितनी मात्रा में ऊर्जा शरीर में आंतरिक रूपसे या सतही रूप से क्रियान्वित होती है। निश्चितरूप से संतो (या प्रबुद्ध व्यक्तियों) के शरीर या मस्तिष्क के इर्द-गिर्द जो आभामंडल धार्मिक चित्रों में दिखाये जाते हैं, वे इस उर्जात्मक घटना का निर्देश करती है, जो कई बार बाहरी रूपसे प्रकट होती है।
४. सही अर्थ में जागृत होने का एक नियंत्रण बिंदु है और एक मार्ग है, जो शक्ति को इस बिंदु तक पहुँचाता है।
५. जब शक्ति को इस बिंदु तक पहुँचाया जाता है तब अन्य सभी नियंत्रण बिंदु नवीन रूप से गतिशील होते हैं।

जब मैं यह समझ पाया और शक्ति को उस उत्कृष्ट बिंदु तक वेग से उछाला, तब मेरे सारे शरीर में एक असीम ऊर्जा का प्रभाव महसूस हुआ। इस ऊर्जा ने प्रबल रूपसे मेरी चेतना पर प्रहार किया और मैं समझ के एक स्तर से दूसरे स्तर तक ऊपर उठता ही गया। पर मैंने यह भी निरक्षण किया की यदि मैं इस शक्ति पर अपना नियंत्रण खो देता हूँ तो, मन की गहराईयों तक मेरी अधोगति होती है। इस तरह दन्तकथाओं में “स्वर्ग” और “नर्क” का जो उल्लेख किया गया है वह मुझे याद आया और इन दोनों मानसिक स्थितियों के बीच की विभाजन रेखा को मैंने देखा।

९. ऊर्जा की अभिव्यक्तियाँ

सातवाँ दिन :

१. यह गतिशील ऊर्जा शरीर से स्वतंत्र हो सकती है फिर भी अपनी एकता को कायम रखती है।
२. यह एकीकृत ऊर्जा वास्तव में “दूसरा” शरीर थी, जो स्वयंकेही आंतरिक संवेदनाओं से अनुरूप, मन के परदे पर अंकित थी। मनसशास्त्रने मन की इस घटना के तथ्य पर उचित ध्यान नहीं दिया है, जिसमें मन के इस परदे की मौजूदगी या उस पर आंतरिक संवेदना के अनुरूप अंकित होती हुई छविओं का समावेश होता है।
३. इस तरह दोहराई गई ऊर्जा - जिसकी कल्पना की गई कि वह शरीर के “बाहर” है या उसके पदार्थमय आधार से अलग, या तो एक छवी के रूप में उसका विलीनीकरण हो गई या उसका सही प्रतिनिधित्व, यह सब उनके आंतरिक ऐक्य पर निर्भर होता है, जो इनपर कार्य करते हैं।
४. मैं पुष्टि कर सका कि इस ऊर्जा का “बाह्य प्रत्यक्षिकरण”, जो अपने ही शरीर का, अपने शरीर के “बाहर” प्रतिनिधित्व करता है, मन के निम्नतम स्तर से भी सर्जित किया जा सकता है। इन हालातों में, जीव की मूलभूत एकता खोने के भय ने, इसे प्रत्युत्तर के रूप में उकसित किया, ताकि जो धोखे में है, उसे बचाया जा सके। यही कारण है कि, कई माध्यमों की आत्मविस्मृति, (trance) जिनमें चेतना निचे स्तर पर थी, और जिनमें आंतरिक एकता धोखे में थी, ये प्रतिक्रियाएँ अनैच्छिक रूप से घटीं और उन्हें स्वयं उपाजित नहीं माना गया, परंतु ऐसा माना गया कि वे अन्य हस्तियों की वजह से हुईं।

कई लोगों के “भूत”, जैसे कि कुछ भविष्यवेत्ताओं की “प्रेतात्माएँ”, उनके “जुडवा” (स्वयं का ही प्रतिरूप) के अलावा कुछ भी नहीं थे, जो ऐसा भास करते थे के वे स्वयं भूतग्रस्त हैं। शक्ति पर नियंत्रण खोने पर उनकी मानसिक अवस्था आत्मविस्मृति में अंधियारी हो गई और उन्हें भास हुआ, जैसे वे अपरिचित हस्तियों द्वारा नियंत्रित थे, जिन्होंने कई बार असाधारण घटनाएँ निर्मित कीं। निःसंदेह, ये उन कईयों के किस्से

हैं जिनके बारे में माना गया कि वे “भूतग्रस्त” थे। उस वक्त, निर्णायक था; शक्ति का नियंत्रण।

इन सभी नें दैनिक जीवन और मृत्यु के बाद के जीवन के बारे में मेरी धारणाओंको पूरी तरह बदल दिया। इन विचारों और अनुभवों के द्वारा, मृत्यु पर मैं विश्वास खोता गया, उसी तरह जैसे जीवन की निरर्थकता पर अब मेरा कोई विश्वास नहीं है।

१०. अर्थ की स्पष्टता

आठवाँ दिन :

१. जागरुक जीवन का सही महत्व मेरे लिये स्पष्ट हुआ ।
२. आंतरिक विरोधाभास को दूर करने के सही महत्व पर मुझे यकीन हुआ ।
३. एकात्मा और निरंतरता प्राप्त करने के लिये, इस शक्ति पर पूर्ण निपुणता पाने के सही महत्व ने, मुझे आल्हादक सार्थकता से भर दिया ।

११. प्रकाशमय केन्द्र

नौवाँ दिन :

१. इस शक्ति में “प्रकाश” था जो एक “केन्द्र” से आ रहा था।
२. केन्द्र से हटने पर ऊर्जा का विघटन हुआ जब कि उसके एकीकरण और उत्क्रांति में प्रकाशमय केन्द्र कार्यरत होता रहा।

मुझे कोई आश्चर्य नहीं हुआ, जब मैंने देखा कि प्राचीन लोग सूर्यदेवता को पूजते थे। और मैंने जाना कि जब कि कुछ लोग अंतरिक्ष के इस देवता को इसलिये पूजते थे कि वह धरती और प्रकृति को जीवन देता था, अन्य लोग इसी आलिशान काया में किसी उच्चतम वास्तविकता का प्रतिक देखते थे।

कुछ और थे, जो इससे भी आगे बढे और उन्होंने इस केन्द्र से अनगिनत उपहार पाये। ये उपहार जो अंतःप्रेरित थे, वे कई बार आग कि लपटों की तरह “अवतरित” हुवे; तो कभी प्रकाशमय गोले की तरह उनका आगमन हुआ और कभी अन्य समयों में, जो भय से आस्था रखते थे, उनके सामने जलती हुई झाडियों की तरह दिखाई पडे।

१२. आविष्कार

दसवाँ दिन :

मेरे आविष्कार थोड़े थे पर महत्वपूर्ण थे, जिनका संक्षिप्त सार मैं इस तरह प्रस्तुत करता हूँ:

१. हालांकि शक्ति का संचार शरीर में अनैच्छिक रूपसे होता है, फिर भी सचेत प्रयास से उसे दिशा दी जा सकती है। चेतना के स्तर में संकल्पशील बदलाव लाने पर, जो प्राकृतिक परिस्थितियाँ मनुष्य की चेतना को वश करती हैं, उनसे मुक्त होने की एक महत्वपूर्ण झलक प्रदान होती है।
२. शरीर में बिंदु होते हैं, जो इस शक्ति के भिन्न भिन्न गतिविधियों का नियंत्रण करते हैं।
३. सही जागरुकता कि अवस्था और चेतना के अन्य स्तरों के बीच फर्क होता है।
४. शक्ति का संचालन सच्ची जागृति की अवस्था तक लिया जा सकता है (“शक्ति” को एक ऐसी मानसिक ऊर्जा के रूप में समझा जा सकता है, जो खास छविओं के साथ जुड़ी हुवी हो और “बिंदु” को ऐसे रूप में, जो यह बताता हो कि मानसिक परदे पर उसका सही “स्थान” कहाँ है।)

इन निष्कर्षों से मुझे प्राचीन लोगों की प्रार्थनाओं में जो महान सत्य के बीज थे, उनसे पहचान हुई - यह सत्य जो आगे चलकर बाह्य क्रियाकांड और प्रथाओं में छिप गये। इससे एक ऐसे आंतरिक कार्य का विकास असंभव हो गया जिसका परिपूर्ण अहसास, मनुष्यको उनके प्रकाशमान स्रोत के साथ संपर्क करा सकता था।

अंतमें मुझे पता चला कि मेरे ये “आविष्कार” यथार्थ में आविष्कार ही नहीं थे, बल्कि उनकी उत्पत्ति आंतरिक दर्शन की वजह से हुई, जहाँ वे सभी पहुंच पाते हैं, जो बिना आंतरिक विरोधाभास के, अपने ही हृदय में प्रकाश की खोज करते हैं।

१३. सिध्दांत

जीवन और चीजों के प्रति मनोदृष्टि भिन्न हो जाती है जब आंतरिक रहस्योद्घाटन बिजली की तरह प्रहार करता है।

धीरे से कदम बढ़ाते हुवे, जो कहा गया है और जो कहा जाना बाकी है, उस पर चिंतन करके, तुम निरर्थकता को सार्थकता में बदल सकते हो।

तुम अपने जीवन के साथ क्या करते हो यह महत्वहीन नहीं है। तुम्हारा जीवन, कुछ नियमों के आधीन होते हुवे भी, अनेक संभावनाओं के लिये खुला है, जिनमें से तुम चुन सकते हो।

मैं तुम्हारे साथ स्वतंत्रता की बात नहीं करता, मैं बात करता हूँ मुक्त होने की, गति की, एक प्रक्रिया की। मैं तुम्हारे साथ ऐसी मुक्ति की बात नहीं करता जो अचल है, बल्कि कदम कदम चलकर स्वयं को मुक्त करने की, ठीक उसी तरह जैसे कोई शहर के समीप आ जाता है तो जो अंतर उसने काटा है उससे वह मुक्त हो जाता है। इस तरह, “एक व्यक्ति को क्या अवश्य करना चाहिये” यह किसी दूरस्थ, समझ में ना आनेवाली और परंपरागत नैतिकता पर आधारित नहीं, बल्कि वह कुछ नियमों पर आधारित है : जीवन के सिध्दांत, प्रकाश के सिध्दांत और उत्क्रांतिक्रम के सिध्दांत। ये हैं वे उपर बताये गये “सिध्दांत”, हैं जो तुम्हें एकता की खोज में मदद कर सकते हैं :

१. चीजों के उत्क्रांति क्रम के विरुद्ध जाना, यह स्वयं के विरुद्ध जाने के समान है।
२. किसी चीज़ को जब तुम ज़बरदस्ती पुरा करना चाहते हो, तब उसके विपरीत परिणाम आते हैं।
३. किसी महान शक्ति का विरोध मत करो, वह कमज़ोर हो जाय तब तक पीछेहट करो, और फिर संकल्पसे आगे बढ़ो।
४. चीजें उस वक्त ठीक होती हैं जब वे एक साथ आगे बढ़ती है, ना कि अलगाव में।

५. यदि दिन और रात, गरमी और सर्दी, तुम्हारे लिये समान हो तो तुम आंतरिक विरोधाभास के परे हो गये हो।
६. यदि शारीरिक सुख का पीछा करोगे तो तुम दुःख के बंधन में पड़ोगे। पर अवसर मिलने पर बिना किसी रुकावट के तुम उपभोग कर सकते हो, जब तक तुम अपने स्वास्थ्य को हानि नहीं पहुंचाते।
७. यदि परिणाम का पीछा करते हो तो तुम स्वयं को बंधन में बांध लेते हो। पर यदि जो भी करते हो, वह ऐसे करते हो जैसे वह स्वयं में परिपूर्ण हो तो अपने आपको मुक्त कर देते हो।
८. तुम अपने विग्रहों को उस वक्त विलीन कर पाओगे जब तुम उन्हें उनके अंतिम मूल में समज पाओगे, ना कि तब जब तुम उनका हल पाना चाहोगे।
९. जब तुम दूसरों को हानि पहुंचाते हो तो बंधनों में जकड़े जाते हो पर जब तुम किसी को हानि नहीं पहुंचाते तब तुम जो चाहे वह स्वतंत्रता से कर सकते हो।
१०. जब तुम दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार करते हो जैसा व्यवहार तुम उनसे चाहते हो तो स्वयं को मुक्त कर देते हो।
११. संजोगो ने तुम्हें किस गुट में रख दिया है इसका कोई महत्व नहीं है। महत्व इस बात का है कि तुम समझो की तुमने किसी गुट को चुना नहीं है।
१२. परस्पर विरोधी या एकात्म करने वाले कार्य तुम्हारे भीतर संचित होते रहते हैं पर जब तुम आंतरिक एकात्म करने वाले कार्यों को दोहराते हो तो कोई चीज़ तुम्हें रोक नहीं सकती।

तुम प्रकृति की उस शक्ति की तरह हो जाओगे, जो अपनी राह में कोई रुकावट नहीं पाती। कठिनाई, समस्या और बाधा तथा आंतरिक विरोधाभास के बीच भेद करना सीखो। ये चीजें तुम्हें चलित या उत्तेजित कर सकती हैं परंतु आंतरिक विरोधाभास तुम्हें एक बंद दायरे के जाल में फंसा देता है, जिसमें से बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं।

जब भी तुम अपने हृदय में महान क्षमता, आनंद और दयालुपन की उपस्थिति को पाओ या जब अपने आपको मुक्त और बिना विरोधाभास के पाओ, तब तुरंत अपने

भीतर कृतज्ञता महसूस करो। पर जब अपने आपको विपरीत परिस्थिति में पाओ, तब श्रद्धा से माँगो। तब जिन कृतज्ञताओं का तुमने संचय किया है, वे परिवर्तित और विस्तृत लाभ के साथ तुम्हें पुनः प्राप्त होंगे।

१४ . आंतरिक पथ का मार्गदर्शन

यदि अब तक जो बताया गया है उसे तुमने समझा है, तो एक सरल अभ्यास द्वारा तुम शक्ति के प्रकट होने का अनुभव कर सकते हो।

सही मानसिक स्थिति को खोजना (जैसे वह किसी तकनीकी कार्य तक पहुँचने का सवाल हो) और एक काव्य से प्रेरित भावात्मक मनःस्थिति के खुलेपन में प्रवेश करना, एक समान नहीं होता।

इसलिये इन तथ्यों को संचारित करने के लिये जिस भाषा का उपयोग किया जाता है उसका उद्देश्य यह होता है कि उससे आंतरिक अनुभूति को महसूस करने की मनोदृष्टि आसान हो ना कि उससे आंतरिक अनुभूति की मात्र कल्पना मिले।

अब जो मैं तुम्हें समझा रहा हूँ उसका ध्यान पूर्वक पालन करना क्योंकि उसका संबंध उस आंतरिक परिदृश्य से है जिससे तुम्हारी मुलाकात शक्ति के साथ काम करते वक्त हो सकती है और उनसे पाये गये निर्देशनों को तुम अपने मानसिक गतिविधियों पर अंकित कर सकते हो।

आंतरिक पथ पर तुम अंधेरे में चल सकते हो या प्रकाश में। ये दो रास्ते जो तुम्हारे सामने खुलते हैं उन पर ध्यान दो।

यदि तुम अपने आपको अंधकारमय क्षेत्र की ओर जाने दोगे, तो उस संघर्ष में जीत तुम्हारे शरीर की होगी और फिर उसी का प्रभुत्व होगा। तब संवेदनाएँ, प्रेतात्मा और शक्ति का आभास होगा तथा पिछली यादें उभर आएँगी। इस रास्ते पर तुम अधोगति की ओर उतरते ही जाओगे। यहाँ निवास होता है नफ़रत का, बदले की भावनाओं का, परायेपन का, भूतावेशका, द्वेष का और कायम रहने की कामना का। यदि तुम इससे भी नीचे गिरोगे तो तुम पर आक्रमण होगा निराशा का, घृणा का और उन सभी भ्रान्तिओं और कामनाओं का जो मानवजात को विनाश और मृत्युकी ओर ले गये हैं।

यदि तुम अपने आपको प्रकाश की दिशा में प्रेरित करोगे तो हर कदम पर तुम्हें बाधा और थकान महसूस होगी। आरोहण की थकान के लिये कुछ चीजों का दोष होता है। तुम्हारे जीवन का भार होता है, यादों का भी भार होता है, तुम्हारे भूतकाल के कृत्य आरोहण में रुकावट लाते हैं।

तुम्हारे शारीरिक कृत्य चढ़ाव को कठिन बनाते हैं और वे तुम पर हावी होने के लिए प्रवृत्त होते हैं।

आरोहण के कदमों पर तुम्हें दिखेंगी निर्मल रंगो और अनजानी ध्वनीयों की अपरिचित दुनिया।

शुद्धिकरण से दूर मत भागो जो अग्नि की तरह कार्य करता है और उसके काल्पनिक भ्रमों से भयभीत करता है।

चौंकाने वाले भयों और हताशाओं का अस्वीकार करो।

नीचले तथा अंधकारमय स्थानों की ओर आकर्षित करने वाली इच्छाओं का अस्वीकार करो।

यादों के प्रति मोह को नकारो।

अपने भीतर स्वतंत्र रहो, स्वप्नमय परिदृश्यों के प्रति उदासीन रहो, और आरोहण का संकल्प बनाये रखो।

महान पर्वतमाला के शिखरों पर निर्मल प्रकाश का उदय होता है और हज़ार रंगो वाला जल अपरिचित स्वरमाला के बीच स्फटिक के चट्टानों और मैदानों की ओर बहता है।

प्रकाश के उस दबाव से भयभीत ना हो, जो तुम्हें उसके केन्द्र से बढ़ती हुई शक्ति के विरुद्ध दिशा में ढकेलता है। उसे अपने भीतर सोख लो जैसे वह कोई जल या वायु हो - निःसंदेह उस में प्राण हैं।

महान पर्वतमाला में जब तुम्हें गुप्त शहर का पता चले, तब तुम्हें उसके प्रवेशद्वार का ज्ञान होना ज़रूरी है - और उसका पता तुम्हें उस क्षण में होगा, जब तुम्हारा जीवन परिवर्तित होगा। उनकी प्रचंड दिवारों पर रेखा चित्र लिखे होते हैं, वे रंगो में लिखे होते हैं और वे “महसूस” किये हुवे होते हैं।

इस शहर में उनको रखा जाता है जो “संपन्न” हुवे हों और जो “संपन्न होना बाकी” हों। पर तुम्हारे अंतरचक्षु के लिये जो पारदर्शक है वह अपारदर्शी है। हाँ, दिवालों तुम्हारे लिये अभेद्य हैं।

गुप्त शहर की शक्ति को अपने साथ लो। उज्वल ललाट और प्रकाशमय हाथों के साथ ठोस जीवन में लौट आओ।

१५. शांतिका अनुभव और शक्ति का गमन

१. अपने शरीर को पूरी तरह शिथिल करो और अपने मन को शांत करो। फिर कल्पना करो एक पारदर्शीय प्रकाशमान गोले की जो तुम्हारी ओर नीचे उतरते हुवे, तुम्हारे हृदय में स्थापित होता है। उस पल तुम्हें महसूस होगा कि यह गोला मात्र एक छवि ना रहते हुवे तुम्हारे हृदय में संवेदना के रूप में परिवर्तित हो जाता है।
२. ध्यान पूर्वक महसूस करो कि गोले से निकलती हुई ये संवेदनाएँ धीरे धीरे तुम्हारे हृदय से विस्तृत होते हुवे तुम्हारे शरीर के बाहर तक फैलती हैं, जब कि तुम्हारी साँसें परिपूर्ण और गहरी होती जाती हैं। जब ये संवेदनाएँ तुम्हारे शरीर की सीमाओं तक पहुंच जाय तब तुम वहीं थम जा सकते हो और आंतरिक शांति का अनुभव कर सकते हो। इस अवस्था में तुम जब तक उचित समझो तब तक रह सकते हो।

इस प्रक्रिया को समाप्त करने के लिये, शांत और नयी मनःस्थिति में, प्रारम्भ में जो विस्तार किया था, उसको उलटा करते हुवे, हृदय तक पूर्व स्थिति में ले आओ और अंत में गोले को छोड़ दो। इस प्रक्रिया को “शांति का अनुभव” कहते हैं।

३. इसके बजाय यदि तुम “शक्ति के गमन” का अनुभव करना चाहते हो, तो उसे संकुचित करने के बजाय और अधिक विस्तृत करना चाहिये, और तुम्हारी भावनाओं तथा सारे अस्तित्व को उसके साथ एकरूप कर देना चाहिये। तुम्हारी साँसो पर ध्यान देने की कोशिश मत करना। उन्हें अपने आप चलने दो, साथ ही साथ, उसके विस्तार को शरीर के बाहर तक फैलने दो।
४. मुझे दोहराने दो : तुम्हारा ध्यान इन क्षणों में मात्र गोले के विस्तरीकरण से उपजित संवेदनाओं पर होना चाहिये। यदि तुम ऐसा ना कर पाओ, तो उचित यह है कि तुम यहीं रुक जाओ, और किसी और मौके पर फिर से कोशिश करो। चाहे जो भी हो, यदि तुम शक्ति के गमन को ना भी पैदा कर सको तब भी, तुम एक दिलचस्प शांतिमय संवेदनाओं का अनुभव कर पाओगे।

५. पर यदि तुम आगे बढ़ोगे तो तुम शक्ति के गमन के अनुभव का प्रारंभ होगा। तुम्हारे हाथों और शरीर के अन्य अंगों की संवेदनाओं की प्रतिक्रियाएँ से सामान्य प्रतिक्रियाएँ से भिन्न होगी। इसके पश्चात्, हो सकता है कि तुम्हें बढती हुयी तरंगों पर ध्यान दे और हो सकता है कि कुछ ही समय में उज्वल छवियाँ और प्रबल भावनाएँ उभर आएँ। शक्ति के इस गमन को प्रकट होने दो.....।
६. शक्ति पा लेने पर या तो तुम प्रकाश महसूस करोगे या तुम्हें अनजानी ध्वनियाँ सुनाई देगी, जो निर्भर करेगा, तुम्हारी आदती अभिव्यक्तियों के ढंग पर। चाहे जो भी हो, महत्व इस बात का है कि तुम्हारी सचेतना में वृद्धि हो, जिसके सूचक हैं, अधिक स्पष्टता और जो हो रहा है उसको समझने की मनोवृत्ति।
७. यदि यह विशिष्ट मनःस्थिति समय के गुजर जाने से फिकी ना पड गई हो तो, उसे तुम जब चाहो, तब यह कल्पना करके या ऐसा महसूस करके समाप्त कर सकते हो कि गोला संकुचित हो रहा है और वैसे ही तुमसे दूर हो रहा है, जैसे वह शुरुआत में आया था।
८. यह जान लेना दिलचस्प है कि, चेतना की बहुत सी रूपांतरित अवस्थाओं को करीब हरदम, यहाँ जिन क्रियाविधियों का उल्लेख किया गया है, उन्हीं के द्वारा पाया गया है और अभी भी प्राप्त किया जा रहा है। इनका स्वरूप बदल सकता है, पर अनजान विधियों द्वारा या कई बार ऐसी प्रणालियों द्वारा भी उनकी पृष्टि हो सकती है, जिनमें खूब थकान महसूस हो, बेलगाम शारीरिक हलनचलन हो, पुनरावर्तन हो या ऐसी मुद्राएँ हो, जिनसे सांसों की प्रक्रिया में बदलाव आते हो और शरीर की आंतरिक संवेदनाओं की विकृति होती हो। इस ज्ञान क्षेत्र में, तुम्हें सम्मोहन, मध्यस्थों की गतिविधियाँ और नशीले पदार्थों से निर्मित परिणामों को भी मानना होगा - जो इसी तरह के बदलाव पैदा करते हैं हालांकि वे भिन्न मार्गों से कार्य करते हैं। इन सभी कार्यपध्दतियों का एक लक्षण यह है, कि इनमें संयम अनुपस्थित होता है और जो कुछ हो रहा है उसका भान नहीं होता। इन अभिव्यक्ति पर विश्वास मत करना और इनको “आत्मविस्मृति” से ज्यादा कुछ भी ना समझना, जैसे कि दखलअंदाज करने वाले, अज्ञानी और (पुरणों के मुताबिक) संतो भी जिनमें से गुजरे हैं।
९. यहाँ दिये गये सुझावों का तुमने पालन किया हो फिर भी यह हो सकता है कि तुम

शक्ति के गमन को पैदा ना कर सको। उससे तुम्हें चिंतित होने की ज़रूरत नहीं। फिर भी समझ लो कि यह आंतरिक रूपसे “ना त्यज देने की” मनोवृत्ति का सूचक है। और यह वृत्ति या तो अत्यधिक तनाव का या फिर छवियों की गतिशीलता के साथ जुड़ी हुई समस्याओं का निर्देश करती है। सारांश में यह संकेत है, एक खंडित भावनात्मक व्यवहार का, जिसकी उपस्थिति तुम्हारे अपने दैनिक जीवन में भी होगी।

१६. शक्ति का प्रक्षेपण

१. यदि तुम्हें शक्ति के गमन का अनुभव हुआ है तो तुम समझ पाओगे कि, इसी तरह के अनुभवों पर आधारीत, पर बिना समझे, अनेक लोग विधियों और पंथों का विकास करते गये, जो आगे चलकर अनंत मात्रा में बढ़ते ही गए। पहले जिन अनुभवों का उल्लेख किया है उसमें कई लोग थे, जिन्होंने महसूस किया कि उनके शरीर के “प्रतिरूप” (double) भी थे और शक्ति के अनुभव से उन्हें अनुभूति हुई की, वे इस शक्ति को स्वयं के बाहर प्रक्षेपित कर सकते हैं।
२. शक्ति को ना सिर्फ दूसरे व्यक्तियों तक “प्रक्षेपित” किया जा सकता है, बल्कि उसे ऐसे विशिष्ट वस्तुओं पर भी प्रक्षेपित किया जा सकता है, जो उसव “ग्रहण योग्य” और सुरक्षित रखने के लिए “उचित” हो।

मुझे विश्वास है कि अनेक धर्मों में विधियों ने जो कार्य पुरा किया उसे समझना तुम्हारे लिये कठिन नहीं होगा और उन पवित्र स्थानों और पुरोहितों का महत्त्व भी समझना कठिन नहीं होगा जिन्हें तथाकथित “शक्ति” से भर दिया हो। जब कुछ चीजों के आसपास विधियाँ और क्रियाकांड किये गये और उन्हें विश्वासपूर्वक मंदिरों में पूजा गया, तब उन्होंने श्रद्धालुओं को बार-बार प्रार्थना द्वारा संकलित ऊर्जा को वापस लौटाया। क्योंकि इन विषयों को समझने के लिये आंतरिक अनुभवों को उनकी जड़ से समझना आवश्यक है, उनको मात्र सतही तौर पे समझने की कोशिशें, जो आमतौर पर होती हैं, मानव तथ्यों के विषय में अपने ज्ञान की मर्यादा को प्रकट करती है - चाहे ये बाह्य चीजें सांस्कृतिक, भौगोलिक, ऐतिहासिक या पारंपारिक ही क्यों ना हों।

३. शक्ति का प्रक्षेपण (projecting), वृद्धिकरण (charging) और पुनर्भ्रमण (replenishing) के विषयों पर बाद में लौटेंगे। पर इस क्षण में मुझे यह कहना है कि, यही प्रणालि ऐसे धर्म निरपेक्ष समाजों में भी अब तक प्रचलित है, जहाँ नेता और अन्य लोग जिन पर, कुछ लोगों की नज़रों में, प्रतिष्ठा का और एक खास तरह की आभा का रंग चढ़ा हो, जो उनके दर्शन चाहते हैं, उन्हें “स्पर्श” करना चाहते हैं, उनके फटे हुवे कपड़ों का टुकड़ा या उनकी निज़ी चीजों का अंश पाना चाहते हैं।

४. यह इसलिये होता है कि “ऊँचाई” के सभी प्रतिक आँखों के स्तर से ऊपर होते हैं, अपनी साधारण द्रष्टि रेखा के ऊपर। और “ऊँचाई पर रहनेवाले” वे गिने जाते हैं जो दयालुपन, प्रज्ञा और शक्ति के “स्वामी” होते हैं। वहाँ उन ऊँचाइयों पर, हमें संस्थाकिय क्रम की परंपरा भी मिलती है और वे भी मिलते हैं जिनके पास सत्ता है और साथ साथ देश के झंडे भी। और हम, सामान्य नश्वर, लोगों के लिये यह ज़रूरी हो जाता है कि हम हर किंमत पर सामाजिक सीढ़ियों पर “ऊपर” उठते रहें ताकि हम सत्ता के करीब खींचे जाँय। कैसी दयनीय अवस्था में आ गये हैं हम, जहाँ अभी भी हम इस यांत्रिक व्यवस्था से नियंत्रित हैं, जो ऐसी आंतरिक अवस्था के अनुरूप है, जो दर्शाती है कि हमारे मस्तिष्क “ऊँचाई” पर हैं, जब कि हमारे पैर धरती पर फँस गये हैं।

कैसी खेदजनक अवस्था में हम हैं जब हम इन चीजों को मानते हैं और इसलिये मानते हैं क्यों कि अपनी आंतरिक अवस्थामें उनकी अपनी “वास्तविकता” है।

कैसी दयनीय अवस्था में है हम, जहाँ बाहरी स्वरूप ऐसे आंतरिक प्रक्षेपण के अलावा कुछ भी नहीं, जिस पर कभी ध्यान नहीं दिया।

१७ . शक्ति का क्षय और दमन

१. शक्ति का सबसे बड़ा विसर्जन अनियंत्रित कार्यों से होता है, जिनमें समावेश होता है बे-लगाम कल्पनाओं का, अनियंत्रित कुतुहलता का, असीमित गपशपका, अत्याधिक कामुकता का और अतिशयोक्तिपूर्ण अनुभूतियाँ का जैसे कि देखने की, सुनने की और स्वादमय प्रवृत्तियाँ और इसी तरह की लक्ष्यहीन और हृदय से अधिक प्रकार की प्रवृत्तियों का। पर तुम्हें यह भी पहचानना चाहिये कि बहुत से लोग इस तरह का व्यवहार इसीलिये करते हैं, कि उनसे वे तनाव से मुक्त हो पाते हैं और ऐसा ना होने पर उन्हें पीडा का अनुभव होता है। इन सब बातों का खयाल रखकर और इस तरह की तनाव मुक्ति से जो कार्य पूर्ण हो पाते हैं उनको समझते हुवे, मुझे विश्वास है कि तुम मुझसे सहमत होंगे कि इन का दमन करना उचित नहीं, बल्कि उनको सुव्यवस्थित करना उचित है।
२. जहाँ तक कामुकता की बात है, तुम्हें उसे सही अर्थों में समझना होगा: इसका दमन कदापि ना करना क्योंकि उससे मात्र संताप और आंतरिक विरोधाभास ही पैदा होता है। कामुकता अपने आप को दिशा देती है और उसका अंत काम-क्रिडा में ही होता है और यह उपयोगी नहीं कि कल्पना शक्ति पर उसकी असर होती रहे, या हर पल वह एक नयी वस्तुको पाने की तलाश करती रहे।
३. किसी खास सामाजिक या धार्मिक “नैतिकता” ने काम (sex) पर नियंत्रण रख के ऐसे हेतुओं कि पूर्ति की, जिसका उत्क्रांतिक्रम से कोई लेना-देना नहीं था, बल्कि उसने उसके विरोध में ही कार्य किया।
४. जहाँ दमन होता है, ऐसे समाजों में शक्ति (ऐसी ऊर्जा, जो शरीर के भीतरी संवेदनाओं की प्रतीक थी।) धुंधलेपन की ओर मुड़ गई। उन समाजों में ऐसी घटनाएँ बढ़ती गईं जिनमें शामिल थे, वे लोग जो भूत-प्रेतों से प्रेरित थे, जिन पर डायनों का प्रभाव था, जो पवित्र वस्तुओं का अनादर करते थे और जिनमें हर प्रकार के अपराधी थे जो दुःख पहुंचाने में और जीवन का तथा सौंदर्य का विनाश करने में आनंद लेते थे। कुछ कबीलों और सभ्यताओं में आरोप लगानेवाले और आरोपी, दोनों अपराधी थे। अन्य किस्सों में जो भी वैज्ञानिक था और जो प्रगतिशील था, उसको सताया गया क्योंकि उसने उन चीजों का विरोध किया,

जो तर्कहीन, धुंधला और दमनकारी था ।

५. कामुकता का दमन अभी भी कुछ “तथाकथित अनगढ़ लोगों (Primitive)” में उसी तरह मौजूद है, जिस तरह तथाकथित “प्रगतिशील” सभ्यताओं में भी । यह स्पष्ट है कि हालांकि इन दोनों स्थितियों के मूल शायद अलग हों, फिर भी दोनों ही पर बड़ी विनाशकता की मोहर लगी हुई है ।
६. यदि तुम मुझे और स्पष्ट करने को कहोगे, तो मैं कहूंगा कि वास्तव में काम भावना पवित्र है और वह ऐसा केन्द्र है जिसमें से सारा जीवन और सर्जनात्मकता उत्पन्न होती है, जैसे ठीक उसी केन्द्र से विनाश भी उत्पन्न होता है, जब उसकी कार्यपद्धति से जुड़े मुद्दों को सुलझाया नहीं जाता ।
७. जीवन को ज़हरीला बनाने वालों के झूठ पर कभी विश्वास मत करना, जब वे काम को निंदनीय बताते हैं । बल्कि उससे विपरीत यह है कि काम में सौंदर्य है, और व्यर्थ में ही नहीं कि उसे प्रेम की श्रेष्ठ भावनाओं के साथ जोड़ा गया है ।
८. तो सावधान रहो, काम (sex) को बहुत बड़ी अद्भूत क्रिया समझो, उसे विरोधाभासी स्रोत में बिना परिणित करते हुवे, या जीवन उर्जा का बिना विघटन करते हुवे, उसके साथ सावधानी से व्यवहार करो ।

१८ . शक्ति की क्रिया और प्रतिक्रिया

इसके पहले मैंने तुम्हें समझाया था: जब भी तुम अपने हृदय में महान क्षमता, आनंद और दयालुपन की उपस्थिति को पाओ या जब अपने आपको मुक्त और बिना विरोधाभास के पाओ, तब तो तुरंत अपने भीतर कृतज्ञता महसूस करो।

१. “कृतज्ञता व्यक्त करना याने सकारात्मक मनःस्थितियों पर ध्यान केन्द्रित करना और उनको ऐसी प्रतिमा के साथ जोड़ना, जो उसके अनुरूप हो। यदि इसके पहले तुमने इस तरह की सकारात्मक मनोदशा के साथ अपने आपको जोड़ा हो, तो तुम पाओगे कि, कठिन परिस्थितियों में तुम उसी प्रतिमा को फिर से याद कर सकते हो और तब तुम अनुभव करोगे की उससे जुड़े हुवे वैसेही सकारात्मक गुण उभर आएं जो उस समय उभरे थे। इसके अलावा क्योंकि यह “ऊर्जायुक्त” मनोदशा में पहले किये गये पुनपरावर्तन के कारण वृद्धि हुई है, उसमें यह सामर्थ्य है कि वह उन निषेधात्मक भावनाओं को दूर कर सके जिन्हें कुछ तरह की परिस्थितियाँ लाद देती हैं।
२. इस तरह जो भी तुम मांगोगे, वह तुम्हारे भीतर से विस्तृत रूपसे फलदायी होकर तुम्हें वापस मिलेगा, जब तक तुमने अनेक सकारात्मक परिस्थितियाँ तुम्हारे भीतर संचित की होगी। अब यह दोहराना ज़रूरी नहीं है कि इस विचार पध्दति का उपयोग बहुत पहले से (हालांकि अस्पष्ट रूप से) होता रहा है जिससे बाहरी वस्तुओं को या व्यक्तियों को शक्ति प्रदान की जा सके, या फिर आंतरिक तत्त्वों को बाह्य स्वरूप इस आस्था से दिया जाय, ताकि वे अपनी प्रार्थनाओं और याचनाओं का उत्तर दें।

१९. आंतरिक अवस्थाएँ

अब यह जरूरी है कि तुम उन विभिन्न आंतरिक अवस्थाओं के बारे में गहरी समझ पाओ, जिन अवस्थाओं में तुम अपने आपको सारी ज़िंदगी पाओगे, खासकर, जब तुम स्वयं के उत्क्रांतिक्रम के लिये कार्य करोगे। इन अवस्थाओं को वर्णन करने का कोई और तरीका मेरे पास नहीं है, सिवाय कि जिनमें प्रतिमाओं (images) का उपयोग हो, इस किस्से में रूपकों द्वारा। मुझे ऐसा लगता है कि इन रूपकों में वे गुण हैं, जिनसे पेचीदी मनोदशाओं और मुड्स (moods) को ऐसे केंद्रित कर सकते हैं जैसे हम उन्हें “देख” सकें। इन मनोदशाओं को एक दूसरों के साथ आपसमें इस तरह जोड़ना, जैसे वे एक ही प्रक्रिया के विशिष्ट क्षण हों, एक असाधारण द्रष्टिकोण है, जो ऐसे लोगों की सोच से हटकर है, जो आम तौर पर टुकड़ों में वर्णन के आदी हैं।

१. जैसे मैंने पहले बताया है, प्रथम अवस्थामें, जो “बिखरी हुई जीवन शक्ति” के नाम से जानी जाती है, अर्थहीनता प्रबल होती है। यहाँ शारीरिक जरूरतें सभी चीजों को दिशा देती हैं, हालांकि वे, ज़्यादातर विरोधाभासी कल्पनाओं और इच्छाओं में उलझी हुई होती हैं। इस अवस्थामें उद्देश्य, और जो भी हम करते हैं, वह अंधेरे में डूबा हुआ होता है। इस अवस्था में एक सिर्फ पौधे की तरह, बदलते हुए रूपों में तुम खोये हुवे होते हो। यहाँ से तुम दो में से सिर्फ एक ही मार्ग द्वारा ऊपर उठ सकते हो: मृत्यु का मार्ग या परिवर्तन का मार्ग।
२. मृत्यु का मार्ग तुम्हें एक अंधियारे और अस्तव्यस्त परिदृश्य (landscape) के सामने प्रस्तुत कर देता है। पूर्वजों को इस रास्ते का पता था और प्रायः हरदम उन्होंने उसे “भूगर्भ” (underground) में स्थित पाया या पाताल की गहराईयों में पाया। कुछ ऐसे भी थे जिन्होंने इस “सृष्टि” (kingdom) का दौरा किया, ताकि बादमें वे प्रकाशमय स्तर पर फिर से “जीवित” होकर आएँ। यह समझ लो कि मृत्यु के “नीचे के स्तर” पर बिखरी हुई जीवनशक्ति स्थित है। शायद मनुष्य का मन नश्वर विघटन (mortal disintegration) का संबंध आगामी परिवर्तन की घटना के रूप में देखता है, शायद वह इस बिखरी हुई गति को उसके साथ संलग्न करता है जो जन्म के पहले घटता है। यदि तुम्हारी दिशा उत्थान की (ascent) है तो, “मृत्यु” तुम्हारी पूर्व अवस्था के

साथ नाता तोड़ने का संकेत है। मृत्यु का मार्ग चुनकर तुम एक दूसरी अवस्था की ओर उत्थान करते हो।

३. यहाँ पहुंचकर तुम अपने आप को *पतन* की शरण में पाओगे। यहाँ से दो मार्ग खुलते हैं: एक है, *पश्चात्ताप* का मार्ग और दूसरा है, मृत्यु का मार्ग, जो तुमने उत्थान की ओर गमन करने के लिये चुना था। यदि तुम पहला मार्ग लेते हो तो, वह इस लिये की तुमने अपनी पिछली जिंदगी के साथ नाता तोड़ने का निर्णय लिया है। यदि तुम मृत्यु के पथ पर वापस जाओगे तो फिर से तुम एक ऐसी गहराईयों में गिर जाओगे जहाँ तुम्हें अहसास होगा कि तुम एक बंद दायरे में फँस गये हो।
४. इसके पहले मैंने तुम्हें बताया था कि एक और मार्ग है जिसे अपनाकर तुम जीवन शक्ति की अथाग खाई से बचके निकल सकते हो। यह मार्ग है, परिवर्तन (*mutation*) का। यदि यह मार्ग तुम चुनते हो तो वह इसलिये कि तुम अपनी दुःखी अवस्था से बाहर निकलना चाहते हो, पर उसके प्रत्यक्ष (*apparent*) लाभों को छोड़ना नहीं चाहते। तब वह एक झूठा मार्ग बन जाता है जो “टेढ़े हाथ” (*Twisted Hand*) के नाम से जाना जाता है। ऐसे बहुत से निर्दयी लोग हैं, जो इस पेचीदे मार्ग की गहराईयों से उभर आए हैं। वे एक आंधी की तरह स्वर्ग को, बिना नर्क को छोड़े, पाना चाहते थे और इसके परिणाम स्वरूप उन्होंने मध्य विश्व (*middle world*) में अनंत विरोधाभास फैलाये।
५. यह मानकर चलें कि, मृत्यु के साम्राज्यसे, सचेत पश्चात्ताप (*Conscious Repentance*) द्वारा उत्थान करके, तुम अब उस स्थान पर पहुंच गये जो *झुकाव* (*Tendency*) के नाम से जाना जाता है। दो संकुचित सहारों पर तुम्हारा यह निवास टिका हुआ है – एक है, *सुरक्षा* और दूसरा है, *निराशा*। सुरक्षा झूठी है और अस्थिर भी, इस रास्ते पर चलकर तुम अपने आपको स्थायी होने के भ्रम में रखते हो पर सच तो यह है कि तुम तेजी से नीचे गिरते हो। यदि तुम निराशा (*frustration*) का रास्ता चुनते हो तो तुम्हारा उत्थान कठिन होगा पर यह *एक-ही-मार्ग* है, जो झूठा नहीं।
६. असफलताओं के अनेक पुनरावर्तन के बाद तुम अगले विश्राम के निवास पर पहुंच सकते हो, जो *दिशाहीनता* (*deviation*) के पड़ाव से जाना जाता है।

यहाँ तुम्हारे सन्मुख जो दो रास्ते खुले होंगे, उनको चुनते वक़्त ख़याल रखना। या तो तुम *संकल्प* का रास्ता चुन सकते हो, जो तुम्हें *निर्माण* (Generation) के निवास पर पहुंचाएगा या तुम “घृणा” (Resentment) का रास्ता चुन सकते हो जो तुम्हें फिर से *पतन* (Regression) की ओर ले जाएगा। यहाँ तुम्हें एक और दुविधा का सामना करना होगा - या तो तुम “संकल्प” द्वारा एक जागरूक जीवन की भुलभुलैया का रास्ता चुनो या *घृणा* (Resentment) के रास्ते अपने पीछले जीवन में फिर लौट आओ। इस स्थान पर ऐसे कई लोग हैं, जो स्वयं के पार ना जा सके और जिन्होंने अपनी संभावनाओं से नाता तोड़ दिया।

७. पर तुम, जो “संकल्प” (Resolution) के साथ ऊपर आए हो, अपने आपको “निर्माण” (Generation) के निवास पर पाते हो। यहाँ तुम्हारे सामने तीन द्वार खुलते हैं: पहला जो *अवनति* (Fall) के नाम से जाना जाता है, दूसरा जो *इरादा* (Intent) कहलाता है और तीसरा जो *अधोगति* (degradation) का द्वार है। अवनति (fall) का द्वार तुम्हें सीधा खाई की गहराई में ले जाता है और वहाँ मात्र कोई बाहरी अकस्मात ही तुम्हें गिरा सकता है; यह असंभव है कि तुमने यह रास्ता स्वयं चुना हो। “अधोगति” (degradation) का द्वार तुम्हें अप्रत्यक्ष रूप से पतन की ओर ले जाता है। इस रास्ते पर एक अस्तव्यस्त चक्रव्युह में तुम फिर से उन कदमों की सतत गिनती करते हो, कि क्या तुमने पाया और कीन सब चीजों का तुमने त्याग किया। चेतना की यह जांच जो तुम्हें अधोगति की ओर ले जाती है, वह निश्चित ही एक झूठी जाँच है, जिसमें तुम जिन चीजों कि तुलना करते हो, उनको कम आंकते हो और उनका असंगत मुल्यांकन करते हो। तुमने उत्थान के लिये जो प्रयत्न किये उनकी तुलना, जो “लाभ” तुमने छोड़ दिये उनके साथ करते हो। परंतु इसकी सूक्ष्म जाँच तुम्हें बताएगी कि तुमने उत्थान के लिये (ascent) नहीं, बल्कि अन्य कारणों के लिये, चीजों को छोड़ा। पतन का प्रारंभ उस वक़्त होता है, जब तुम उन इरादों को जिनका उत्थान (ascent) के साथ कोई संबंध नहीं था, उनको तोड़मरोड़ के पेश करते हो। अब मैं तुम्हें पुछता हूँ—वह क्या है, जो मन को धोखा देता है? शायद प्रारंभिक उत्साह के झूठे इरादे? शायद दायित्व को निभाने की कठिनाईयाँ? शायद जो त्याग तुमने कभी किये ही

नहीं या वे जो अन्य कारणों के लिये किये उनकी झूठी यादें? इतना कहकर अब मैं तुम्हें पुछता हूँ: कुछ समय पहले तुम्हारा घर जल गया और उसकी वजह से क्या तुमने उत्थान (ascent) का मार्ग चुना? या तुम अब ऐसा सोचते हो कि शायद, उत्थान का मार्ग चुनने कि वजह से तुम्हारा घर जल गया? क्या तुमने देखा कि तुम्हारे आसपास के घरों का क्या हुवा? इसमें कोई संदेह नहीं की तुम्हें मात्र बीच का मार्ग चुनना होगा – “इरादे” का।

८. “इरादे” की सीढियों से ऊपर उठते हुवे तुम एक असंतुलित गुंबज तक पहुंचोगे। यहाँ से एक तंग घुमावदार रास्ते को चुनो, जो *प्रवाहशीलता* (volubility) के नाम से जाना जाता है, जब तक तुम एक असीम खाली अवकाश, जैसे वह कोई एक मंच हो, तक नहीं पहुंच पाते, जो *उर्जामय-खुला-अवकाश* (open-space-of-the energy) के नाम से जाना जाता है।
९. उस खुले अवकाश में वहाँ के विशाल, निर्जन द्रश्यपट और प्रचंड स्थिर सितारों से रुपांतरित रात्री की डरावनी खामोशी से तुम्हें शायद डर महसूस हो। वहाँ ठीक तुम्हारे मस्तिष्क के ऊपर, नभ मंडल में तुम “काले चंद्रमा”की सांकेतिक आकृति देखोगे, जो एक अनजाना गृहित चांद है, और ठिक सूर्य की विरुद्ध दिशा में स्थित है। यहाँ धीरज और श्रद्धा के साथ तुम्हें अरुणोदय की प्रतिक्षा करनी होगी, क्योंकि तुम्हारे स्थिर रहने से कुछ ऐसा नहीं होगा जो हानिकारक हो।
१०. यह संभव है कि, इस स्थिति में अपने आप को पाते हुवे तुम जल्द बाहर निकलने का रास्ता ढूढना चाहो। परंतु, यहाँ सावधानी से दिवस के उगम का इंतजार करने के बजाय, यदि तुम – छोड देने की कोशीष करोगे, तो हो सकता है तुम एक अंधे की तरह अपना मार्ग टटोलते रहो। याद रखो की यहाँ (अंधेरे में) की गई हर हरकते मिथ्या हैं और उन्हें सामान्य तौर पर *कामचलाऊ* कहा जाता है। यदि मैं, जो तुम्हें अभी बता रहा हूँ उसे भूलकर, तुम कामचलाऊ हरकतें करोगे, तो यह निश्चित है कि तुम एक चक्रवात (whirlwind down path) द्वारा नीचे की ओर अतीत के निवासों में अंधकारमय विघटन (dissolution) की ओर खींचे जाओगे।
११. यह समझना कितना कठिन है कि आंतरिक अवस्थाएँ एक दूसरों के साथ जुडी

हुवी होती हैं! यदि तुम देख पाओ कि, चेतना (Consciousness) का तर्क कितना द्रढ़ है तो तुम पहचान पाओगे कि, जो लोग अंधे होकर इस परिस्थिति में कामचलाऊ (improvised) रास्ता अपनाते हैं, वे अपने आपको और ओरों को नीचे के स्तर पर ले जाने की शुरुआत करते हैं। तब उनमें निराशा की भावनाएँ उभर आती हैं और तत्पश्चात वे घृणा (Resentment) में गिर जाते हैं और अंतमें “मृत्यु में” (death) - यह भूलकर की एक क्षण था जब, वे इस को महसूस करने में कामयाब हुए थे।

१२. यदि उस खुले अवकाश में, किसी तरह दिवस के उगम तक पहुंच पाओ तो तेजस्वी सूर्य का उदय तुम्हारी आँखों के समक्ष होगा जो पहलीबार वास्तविकता को प्रकाशित करेगा। तब तुम देख पाओगे कि सारा अस्तित्व एक योजना है।
१३. यह संभव नहीं कि तुम यहाँ से नीचे गिर पाओ, जब तक स्वेच्छासे इन धुंधले क्षेत्रों के अंधेरों को प्रकाशित करने के हेतू, तुम स्वयं वापस लौटना चाहो।

इन विषयों का और विस्तार करना यहाँ उपयुक्त नहीं होगा, क्योंकि बिना अनुभव के, वे तुम्हें काल्पनिक जगत में ले जाकर गुमराह कर सकते हैं, जब कि वास्तव में उन्हें पाया जा सकता है।

अच्छा होगा, जो यहाँ बताया गया है, वह तुम्हारे लिये सहायक हो। यदि जो यहाँ बताया गया है वह तुम्हारे लिये उपयोगी नहीं तो ऐसा क्या है, जिसका तुम विरोध कर सकते हो क्यों कि अविश्वास में किसी चीज़ का ना तो आधार होता है, ना ही कोई कारण - वह एक दर्पण के भीतर की छवि, किसी प्रतिध्वनि की आवाज़ या परछाई की परछाई की तरह होता है।

२०. आंतरिक वास्तविकता

१. मेरे सुझावों पर ध्यान दो। उनमें ना सिर्फ़ रुपकात्मक घटनाओं (allegorical phenomena) और बाहरी विश्वके परिदृश्य की गहरी समज़ पाओगे, बल्कि उनमें तुम्हें मानसिक जगत का सही वर्णन भी मिलेगा।
२. यह भी कभी ना मानकर चलना कि अपनी यात्रा में जिन “स्थानों” से तुम गुजरते हो, उनका कोई अपना स्वतंत्र अस्तित्व है। इस तरह की उलझनों ने कई बार गहरी शिक्षाओं को धुंधला बना दिया है और आज भी कई ऐसे लोग हैं जो मानते हैं कि स्वर्ग, नर्क, फरिश्ते, शैतान, राक्षस, जादूई किल्ले, काल्पनिक शहरों और ऐसी ही अन्य चीजों का ज्ञान से प्रकाशित, प्रबुद्ध (enlightened) लोगों के लिये वास्तविक अस्तित्व है। ऐसा ही पूर्वग्रह, मगर विपरीत अर्थों में, नास्तिकों ने कायम रखा, बिना यह समजे की ये सब चीजें सिर्फ़ “भ्रम” या “मायाजाल” मात्र हैं, जो बिमार मनो को त्रस्त करती हैं।
३. मुझे यह फिर से दोहराना चाहिये : यह तुमने समझ लेना चाहिये कि यह सब वास्तविक मानसिक अवस्थाओंको दर्शाता है, हालांकि उनको ऐसे प्रतिकों के रूप में प्रस्तुत किया गया जो बाह्य जगत की वस्तुओं के अनुरूप हैं।
४. जो मैंने समझाया उसे याद रखो और इन रुपको के पीछे छिपे तथ्यों को पहचानना सिखो, जो कई बार मनको भटकन में डाल देते हैं परंतु कई बार तथ्यों का ऐसा रुपांतर भी करते हैं, जिनकी समझ ऐसे वर्णन के बगैर असंभव होती है।

जब उन्होने देवताओं के शहर की बात की, जहाँ कई समुदायों के वीरों ने पहुंचने की कोशीष की, जब उन्होंने ऐसे स्वर्ग की बात की, जहाँ देवता और मनुष्य अपने रुपांतरित प्राकृतिक मुल स्वरुप में साथ रहते हों, जब उन्होंने विशाल जल प्रवाह और बाढ़ों के बारे में कहा, तब एक महान आंतरिक सत्यका उल्लेख किया था।

तत्पश्चात जब उद्धारकों (Redeemers) अपने संदेश लेकर आये और जब वे संदेश हम तक उनके दोहरे रूप में प्रकट हुवे ताकि, जिस एकात्मता की हम उत्कंठासे राह देख रहे थे, वह खोई हुई एकात्मता फिर से स्थापित हो सके, तब भी एक महान सत्य का उच्चारण किया गया था।

पर जब यह सब कहा गया और उसे मन के बाहर जोड़ा गया, तब वह एक भूल भी थी या एक झूठ भी था।

इसके विपरीत, जब आंतरद्रष्टि, बाह्य जगत के साथ जुड़ गई तब उन्होंने इस द्रष्टि को नये रास्ते पर चलने पर मजबूर किया।

इस युग के वीर, सितारों की ओर उड़ान करते हैं। वे ऐसे क्षेत्रों से गुजरते हैं जो अबतक अनजान थे।

इस युग के वीर, अपने निजी जगत के बाहर उड़ान करते हैं, और अनजाने में, वे अपने भीतर की और प्रकाशमान केंद्र की ओर खींचे जाते हैं।

.....

अनुभव

सेवा की विधी

इस विधी का आयोजन एक समूह के लोगों की माँग पर किया जाता है।

प्रत्येक व्यक्ति पहले खड़ा हो जाता है।

फिर सहायक सभी सहभागीओं को बैठने के लिये आमंत्रित करता है।

सिर्फ संचालक और सहायक खड़े रहते हैं।

संचालक : मेरा मन अशांत है।

सहभागी : मेरा मन अशांत है।

संचालक : मेरा हृदय परेशान है।

सहभागी : मेरा हृदय परेशान है।

संचालक : मेरा शरीर तनावग्रस्त है।

सहभागी : मेरा शरीर तनावग्रस्त है।

संचालक : मैं अपने शरीर, हृदय और मन को शिथिल करता हूँ।

सहभागी : मैं अपने शरीर, हृदय और मन को शिथिल करता हूँ।

संचालक और सहायक बैठ जाते हैं और कुछ समय को बीतने देते हैं।

फिर सहायक खड़ा हो जाता है और एक सिध्दांत को पढ़ता है या, प्रसंग अनुसार, “आंतरिक द्रष्टि” “Inner look” में से एक लेखांश को पढ़ता है और सहभागीओं को उस पर चिंतन करने को आमंत्रित करता है, और बैठ जाता है।

कुछ समय के पश्चात् संचालक खड़ा होता है और धीरे से रुक कर निम्न लिखीत अभिव्यक्ति करता है:

संचालक : शरीर को पूरी तरह शिथिल करें और मन को शांत करें।

फिर एक पारदर्शी और प्रकाशमान गोले की कल्पना करें जो धीरे धीरे तुम्हारी ओर नीचे उतरता हुआ तुम्हारे हृदय में स्थिर हो जाता है।

ध्यान दें कि यह गोला तुम्हारी छाती के भीतर, फैलती हुई संवेदनाओं में परिवर्तित हो जाता है.....

गोले की यह संवेदना तुम्हारे हृदय से फैलते हुवे तुम्हारे शरीर के बाहर तक फैलती है और उसी के साथ तुम्हारी साँसे गहरी होती जाती हैं.....

तुम्हारे हाथों में और शरीर के अन्य भागों में तुम्हें नई संवेदनाएँ महसूस होंगी.....

तुम बढ़ती हुई तरंगे महसूस करोगे और सकारात्मक भावनाएँ और यादें उत्पन्न होंगी.....

शक्ति के गमन को मुक्त रूप से प्रकट होने दो। यह शक्ति तुम्हारे शरीर और मन को उर्जा प्रदान करती है।

शक्ति को अपने भीतर प्रकट होने दो।

उसके प्रकाश को अपनी आँखों में देखने की कोशीष करो और उसे अपने आप कार्य करने से रोको नहीं

शक्ति को और उसके आंतरिक प्रकाश को महसूस करो। उसे मुक्त रूप से प्रकट होने दो

कुछ समय के बाद सहायक, संचालक के पास खड़ा होता है:

सहायक : यह शक्ति जो हमने पाई है, इसके सहारे, हम अपने मनों को, हमारी सही जरूरतों की पूर्ति पर केंद्रित करें।

सहायक सभी को खड़े होकर चिंतन करने के लिए आमंत्रित करता है। इस प्रकार कुछ समय बीतता है।

इसके बाद संचालक विधी को इस तरह समाप्त करता है :

संचालक : शांति, शक्ति और आनंद

सहभागी : शांति, शक्ति और आनंद, तुम्हें भी।

कल्याण की विधी

जब किसी समुह के लोग माँग करते हैं, तब तब ये विधी की जाती है। इसमें भाग लेने वाले लोग बैठते हैं। संचालक और सहायक खड़े रहते हैं।

सहायक : हम यहाँ अपने प्रियजनों के प्रति अपने विचार निर्देशित करने के लिए जमा हुवे हैं। इनमें से कुछ अपने जीवन में भावनात्मक कठिनाईयों से गुजर रहे हैं, जब की कुछ और लोग रिश्तों की तकलीफें महसूस कर रहे हैं और कुछ अन्य अपने स्वास्थ्य की मुश्कीलीयों से परेशान हैं। उन सभी लोगों के प्रति हम अपने विचार और सद्भावनाएँ निर्देशित करेंगे।

संचालक : हमें विश्वास है कि उनके कल्याण के लिये हमारी पुकार उन तक ज़रूर पहुंचेगी। अब हम जो प्रिय हैं उन लोगों का विचार करें, उनकी उपस्थिति महसूस करें और उनसे संपर्क हो रहा है ऐसी प्रतीति होने दें।

सहायक : अब हम कुछ समय के लिये, वे जो कठिनाईयों का सामना कर रहे हैं, उन पर चिंतन करें। (यहाँ कुछ पलों तक शांत रहें ताकि लोगों को चिंतन करने का समय मिले।)

संचालक : अब हम चाहते हैं कि वे लोग हमारी उत्कृष्ट आशाओं को महसूस करें। ऐसा करने से शांति और सद्भावनाओं की एक लहर उन तक पहुंचेगी।

सहायक : अब हम कुछ समय के लिये जिन परिस्थितियों में हम अपने प्रियजनों को पाना चाहते हैं, वे उस स्थिति को पा चुके हैं ऐसी कल्पना करें।

(कुछ समय के लिए शांत रहें ताकि सभी सहभागी अपने मनों को केन्द्रित कर सकें)

संचालक : यहाँ हम इस विधी का समापन करेंगे और जो चाहते हैं वे इस मौके पर अपने प्रियजनों की उपस्थिति महसूस करें, हालांकि वे यहाँ अपने साथ और इस जगह पर मौजूद नहीं है, फिर भी जो प्रेम, शांति और उष्मा पूर्ण आनंद के इस अनुभव में हम से जुड़े हुवे हैं।

(कुछ समय के लिये शांत रहें।)

संचालक : यह विधी दूसरों के लिये लाभदायी है, हमारे लिये सांत्वनामयी है और

हमारे जीवन के लिये प्रेरणादायी है हम में से हर एक को इस कल्याणकारी प्रवाह में बहने के लिये धन्यवाद। हम सभी की मौजूदगी और शुभकामनाओं ने इसे सशक्त बनाया है।

मृत्यु की विधी

सहायक : इस शरीर में जीवन का प्रवाह समाप्त हो चुका है। अब हमें प्रयास करना है की इस शरीर की कल्पना को, जो व्यक्ति हमें याद हैं, उसकी कल्पना से अलग करें.....

यह शरीर हमें सुन नहीं सकता। यह शरीर वह व्यक्ति भी नहीं जिसे हम याद करते हैं
.....

आप में से वे लोग, जो इस शरीर से भिन्न एक और जीवन जीवन की उपस्थिति महसूस नहीं कर पाते, सोचें कि मृत्यु ने हालांकि इस शरीर को निष्क्रिय कर दिया है, वे कार्य जो इस व्यक्तित्वने किये वे सदा कार्यरत रहेंगे और उनका प्रभाव कभी नहीं रुकेगा।

कृत्यों की यह श्रृंखला, जो इनके जीवन से गतिमान हुई, मृत्यु इसे रोक नहीं सकती। इस सत्य पर चिंतन करना कितना गहन है, हालांकि हमारे लिये यह पूरी तरह समझना असंभव है कि, कैसे एक कृत्य, दूसरे में परिणीत होते जाते हैं।

दूसरी ओर, वे जो एक और नये और भिन्न जीवन की उपस्थिति महसूस करते हैं, सोचें कि मृत्यु ने इस शरीर को मात्र निष्क्रिय कर दिया है, पर मन ने फिर से विजयी होकर अपने आप को मुक्त कर दिया है और प्रकाश की ओर आगे बढ़ने का अपना मार्ग खोल दिया है.....

जो भी हमारे विचार हों, हम इस शरीर के लिए आंसू ना बहाएँ। हम अपनी मान्यताओं के मूल पर चिंतन करें और पाएँगे कि एक सौम्य और शांत आनंद हम तक पहुंचेगा। हृदय में शांति, समज में प्रकाश।

सहाय की विधी

यह विधी बहुत स्नेहपूर्वक की जाती है। इसमें यह जरुरी है कि विधी करानेवाला व्यक्ति अपनी उच्चतम भावनाओं के साथ इसे करे।

इस विधी को, ग्रहण करने वाला या उसकी देखभाल करने वालों के आग्रह पर दोहराया जा सकता है।

संचालक इस विधी को, मृत्युशैया पर जो व्यक्ति है, उसके साथ एकांत में करता है।

जो व्यक्ति मृत्युशैया पर है वह सभान अवस्था में है या अचेतन अवस्था में इस पर ध्यान नहीं देते हुवे, संचालक उसके निकट रहता है और बहुत सौम्य, स्पष्ट और मृदुता से बोलता है:

संचालक : तुम्हारे जीवन से जुडी यादें तुम्हारे कृत्यों का मूल्यांकन करती हैं। मात्र थोडे ही समय में, तुम में जो उत्कृष्ट है, उसे तुम फिर से याद कर सकते हो। तो चलो, बिना किसी भय के तुम्हारी यादों को निर्मल करो। बहुत धीरे से याद करो और अपने मन को शांत होने दो.....

(संचालक कुछ मिनीटों तक खामोश रहता है और फिर उसी धीरी, स्पष्ट और प्रबल आवाज़ में बोलना फिर शुरु करता है).....

चौंकाने वाले भय और हताशा का अस्वीकार करो.....

अंधेरे और नीचले स्तर पर ले जाने वाली इच्छाओं का त्याग करो.....

पिछली यादों के लगाव को छोड दो.....

आंतरिक रूप से मुक्त रहो और परिदृश्य के स्वप्नों के प्रति उदासिन रहो.....

अब मात्र ऊंचाई की ओर उपर उठने की ठान लो.....

महान पर्वतमाला के शिखरों में निर्मल प्रकाश का उदय हो रहा है और हजारों रंगो से भरा पानी अनजानी धुनों के बीच स्फटिक से भरे मैदानों से बह रहा है.....

प्रकाश के दबाव से भयभीत ना हों जो, जब तुम उसके केन्द्र तक जाते हो, तब बढ़ती हुई ताकत के साथ तुम्हारा सामना करता है। उसको आत्मसात कर लो जैसे कि वह

कोई जल या वायु हो, क्योंकि निश्चित ही उसमें जीवन है.....

जब महान पर्वतमालाओं के पीछे बसा शहर तुम देख पाओगे, तुम्हें उसका प्रवेश द्वार मालूम होना चाहिए, और उसे तुम उस क्षण जान पाओगे, जब तुम्हारा जीवन परिवर्तित होगा। उसकी प्रचंड दिवारें अंको में लिखी होती हैं, रंगों में लिखी होती हैं और उन्हें “महसूस” किया जाता है। इस शहर में उनको रखा जाता है जो “संपन्न” हुवे हैं और उन्हें भी जो अभी संपन्न होना बाकी हैं.....

संचालक कुछ देर मौन रहता है और फिर से उसी आवाज़ और उतनी ही प्रबलता के साथ पढ़ना चालू करता है।

अब जीवन के साथ तुम्हारी सुलेह हुई।

अब तुम निर्मल हुवे।

सबसे शुबसूरत प्रकाश के शहर में प्रवेश करने की तैयारी करो। ऐसा शहर जो आँखों ने कभी देखा नहीं, जिसकी धुन मनुष्य के कानों ने कभी सुनी नहीं.....

आओ, अत्यंत सुंदर प्रकाश में प्रवेश की तैयारी करो।

हाथों को रखने की विधी

इस विधी को एक या अधिक लोगों के आग्रह पर किया जाता है। सहायक सभी सहभागीयों को बैठने के लिये आमंत्रित करता है। संचालक और सहायक खड़े रहते हैं।

संचालक : मेरा मन अशांत है।

सहभागी : मेरा मन अशांत है।

संचालक : मेरा हृदय परेशान है।

सहभागी : मेरा हृदय परेशान है।

संचालक : मेरा शरीर तनावग्रस्त है।

सहभागी : मेरा शरीर तनावग्रस्त है।

संचालक : मैं अपने शरीर, हृदय और मन को शिथिल करता हूँ।

सहभागी : मैं अपने शरीर, हृदय और मन को शिथिल करता हूँ।

संचालक और सहायक बैठ जाते हैं और कुछ समय को बीतने देते हैं।

संचालक खड़ा हो जाता है।

संचालक : यदि तुम शक्ति पाना चाहते हो तो तुम्हें समझना होगा कि जिस क्षण में हाथों को रखा जाता है, तब तुममें नई संवेदनाओं के अनुभव की शुरुवात होगी। तुम उभरते हुवे तरंगों को महसूस करोगे। सकारात्मक भावनाएँ और यादें उभर आएँगी।

जब ऐसा महसूस होता है तब शक्ति के गमन को मुक्त रूप से बहने दो.....

इस शक्ति को अपने भीतर प्रकट होने दो और उसे अपने आप कार्य करने से रोको नहीं.....

शक्ति और उसके आंतरिक प्रकाश को महसूस करो। उसे मुक्त रूप से प्रकट होने दो.....

कुछ समय बीतने के बाद, संचालक और सहायक खड़े हो जाते हैं।

सहायक : जो लोग अपने भीतर शक्ति पाना चाहते हैं, वे खड़े हो जाएँ।

ज्यादातर लोगों को सहायक अपनी जगहों पर खड़े रहने के लिए आमंत्रित करता है। कुछ कम लोगों को संचालक के अतराफ घेरा बनाने के लिये आमंत्रित करता है। कुछ समय बीतने पर, संचालक हाथों को रखने की क्रिया का प्रारंभ करता है। ज़रूरत पड़ने पर सहायक सहभागीओं के परिचालन में मदद करता है और उनको अपनी जगह तक पहुंचाने में सहाय करता है।

हाथों को रखने की क्रिया समाप्त होने पर सहभागीओं को अपना अनुभव आत्मसात करने कि लिये कुछ समय दिया जाता है।

सहायक : यह शक्ति जो हमने पाई है, इसके सहारे हम अपने मनों को अपनी सही ज़रुरीयातों पर केन्द्रित करें।

सहायक सहभागीओं को खड़े होकर, माँगने के इस चिंतन पर ध्यान करने के लिये आमंत्रित करता है।

कुछ समय बाद संचालक इस विधी को इस प्रकार समाप्त करता है।

संचालक : शांति, शक्ति और आनंद

सहभागी : शांति, शक्ति और आनंद तुम्हें भी।

सुरक्षा

यह विधी एक व्यक्ति या एक समुह के लिये की जाती है। संचालक और सहायक कुछ बच्चों के सन्मुख हैं, जो और सहभागीयों से घिरे हुवे हैं।

सहायक : इस विधी का उद्देश्य है, बच्चों को हमारे समाज में सहभागी बनाना।

पुरातन काल से, बच्चे अनेक विधीयों के केन्द्र में रहे हैं जैसे कि नामकरण की विधी, बेपटिज्म की विधी इत्यादि। इन विधीयों द्वारा लोगों ने अपने जीवन काल में अपनी हैसियत के बदलाव को पहचाना है।

बहुत पहले से और आज भी नागरीक औपचारिकता रही है जिससे जन्मदिन, जन्मस्थान और अन्य जानकारीओं दर्ज किया जाता है। परंतु आध्यात्मिक उत्कृष्टता जो इस तरह की विधीयों के साथ जुडी हुवीं होती है, उसका इन निरुत्साही कागज़ी गतिविधीयों के साथ कोई संबंध नहीं होता। बल्की यह उत्कृष्टता माता-पिता, परिवार और मित्रों के आनंद से बहती है, जब बच्चों को सार्वजनिक तौर पर समाज में सम्मिलित किया जाता है।

यह एक ऐसी विधी है जो बच्चों की सामाजिक स्थिती को बदलती है जब वे एक ऐसे समाज के हिस्से बनते हैं, जो वचनबद्ध होकर उनकी सुरक्षा की जिम्मेदारी लेता है, यदि दुर्भाग्यवश परिस्थितियाँ उन्हें असुरक्षा की स्थिति में छोड़ दें।

यह विधी एक बच्चे (या कई बच्चों) के लिये सुरक्षा का निवेदन करती है और समाज उसका /उनका नये पुत्र /पुत्रीयों के रूप में स्वागत करता है।

कुछ देर के बाद संचालक, उपस्थित लोगों को उष्मा के साथ संबोधित करता है।

संचालक : हम इस बच्चे (इन बच्चों) की सुरक्षा की मांग करते हैं।

सहायक : हम उसका /उनका आनंद पूर्वक स्वागत करते हैं और उनकी सुरक्षा की जिम्मेदारी लेते हैं।

संचालक : उन्हें हम अपनी शुभ कामनाएँ देते हैं। शांति, शक्ति और आनंद।

संचालक धीरे से हर एक बच्चे के सर पर हाथ रखता है और उनके माथे पर चूमता है।

विवाह

एक या उससे अधिक दंपतियों के लिए इस विधी का आयोजन किया जाता है। सभी लोग खड़े हैं।

संचालक और सहायक, दंपति(यों) के सन्मुख खड़े हैं।

सहायक : पुरातन काल से विवाह एक ऐसी विधी रही है जो लोगों की परिस्थिति में बदलाव का प्रतीक बनती है।

जब हम अपने जीवन में एक नयी अवस्था की शुरुवात करते हैं या समाप्ति करते हैं तो बहुधा उसके अनुरूप कुछ विधीयाँ उसके साथ करते हैं। हमारे व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन कई ऐसी विधीयों से अंकित होते हैं, जिन्हें हम, ज़्यादा या कम मात्रा में, स्वाभाविक गिनते हैं। हम एक दूसरों को सुबह में अलग तरह से अभिवादन करते हैं जो रात के अभिवादन से भिन्न होते हैं, लोगों को मिलते समय हम हाथ मिलाते हैं, हम जन्मदिन, उपाधि प्राप्त करने के दिन और नये काम के वक़्त भी अभिवादन करते हैं। हमारी खेल-कूद की घटनाओं के साथ विधीयाँ जुड़ी हुई होती हैं और हमारी धार्मिक, राजकीय और नागरीक विधीयाँ हर प्रसंग के अनुरूप हमारी मनोवृत्ति को नियोजित करती हैं।

लोगों के जीवन में विवाह एक महत्व का बदलाव लाता है और विवाह एक ऐसा बदलाव है जिसके लिये सभी देशों में एक विशिष्ट कानूनी औपचारिकताओं की ज़रूरत पड़ती है। याने वैवाहिक संबंध दंपतियों को समाज और राष्ट्र के संदर्भ में एक नयी परिस्थिती में रख देता है। फिर भी, जब दो व्यक्ति वैवाहिक संबंध में बंध जाते हैं, तब वे अपने जीवन को एक नई तरह से जीने के विचार से करते हैं। यह वे गहन भावनाओं से करते हैं, ना कि एक औपचारिकता का ख्याल रखकर।

अतः इस विधी में, जो एक बदलाव का प्रतीक है, दंपतियों का इरादा एक नये मिलन को स्थापित करने का होता है, इस आशा के साथ की वह देर तक ठहरनेवाला हो। उनमें एक दूसरे को अपना सर्वश्रेष्ठ देने और पाने की चाह होती है। और वे इस संबंध को बच्चे पैदा करके या उन्हें गोद लेकर आगे बढ़ाना चाहते हैं।

विवाह को इस तरह देखने पर, हम उनके साथ जुड़ी कानूनी औपचारिकताओं के महत्व को जान सकते हैं, पर आध्यात्मिक और भावनात्मक द्रष्टिकोन से हम कह सकते हैं कि सिर्फ संबंधित दंपति ही इस विधी को अर्थ प्रदान कर सकती है। दूसरे शब्दों में, यह विधी दो व्यक्तियों को एक नये जीवन की शुरुवात करने की स्थिती में रख देती है और इस विधी द्वारा वे अपनी स्वयं की भावनाओं के अनुरूप एक गहन मिलन स्थापित करते हैं।

हम उनका विवाह नहीं करवाते, वे हमारे समाज में एक दूसरे से विवाह करते हैं।

संचालक : इस विधी में सच्चाई रहे, वह तुम्हारी अपनी विधी बने, इसके लिये हम तुम्हें पुछते हैं (किसी एक साथी से संबोधित करते हुवे) : **यह विवाह तुम्हारे लिये क्या है?**

जिस साथी को संचालक ने संबोधित किया, वह ऊँची आवाज़ में जवाब देता है।

संचालक : (अब दूसरे साथी को संबोधित करते हुवे) : **यह विवाह तुम्हारे लिये क्या है?** और अब जिस साथी को संचालकने संबोधित किया, वह ऊँची आवाज़ में जवाब देता है।

संचालक : **तो यह विवाह आपकी व्यक्त की हुई इच्छा और अत्यंत गहन इरादों के अनुरूप होगा।**

(संचालक विवाहीत दंपति का प्रेमपूर्वक अभिनंदन करता है।)

.....

स्वीकार

लोगों को हमारे समाज में सम्मिलित करने की यह विधी है। समान अनुभव, समान उद्देश्य, मनोवृत्तियाँ और समान रीतियों से लोग सम्मिलित होते हैं।

यह विधी एक समुह के आग्रह पर की जाती है और इसे सेवा की विधी के पश्चात किया जाता है। जो इसमें हिस्सा लेते हैं, उन के हाथों में इस विधी की निम्न लिखित प्रति होना ज़रूरी है।

संचालक और सहायक खड़े होते हैं :

सहायक : यह विधी उन लोगों के आग्रह पर की जा रही है जो सक्रिय रूप से हमारे समाज में शामिल होना चाहते हैं। इस विधी द्वारा वे एक व्यक्तिगत और सामाजिक वचनबद्धता व्यक्त करते हैं कि वे स्वयं के जीवन को सुधारने के लिये काम करेंगे और उनके भी जीवन सुधार के लिये, जो उनके आसपास रहते हैं।

संचालक उन व्यक्तियों को आमंत्रित करता है और उन्हें खड़े रहने के लिये कहता है जो प्रमाण देना चाहते हैं।

संचालक : पीडा और दुःख जो मनुष्य अनुभव करता है वह तब कम होते हैं जब अच्छा ज्ञान आगे बढ़ता है, नहीं की उस ज्ञान से जो स्वार्थ और अत्याचार के कार्य में लगा है।

अच्छा ज्ञान न्याय की ओर अग्रसर होता है।

अच्छा ज्ञान सुलह कराता है।

अच्छा ज्ञान हमारी चेतना की गहराई में जो पवित्र है, उसे भी स्पष्ट करता है।

सहायक : (और जो प्रमाण देते हैं, वे पढ़ते हैं।)

हम मनुष्य को सब से अधिक मुल्यवान गिनते हैं — पैसा, राष्ट्र, धर्म, आदर्श और सामाजिक ढांचे से भी अधिक।

हम विचारों की स्वतंत्रता को बढ़ावा देते हैं।

हम सभी मनुष्यों के लिये समान हक्क और समान अवसर को बढ़ावा देते हैं।

हम संस्कृति और रिवाजों में विभिन्नता को मानते हैं और उनकी सराहना करते हैं।

हम सभी तरह के भेदभावों का विरोध करते हैं। हम हर तरह की हिंसा जैसे कि शारीरिक हिंसा, आर्थिक, रंगभेद, धार्मिक, यौन से जुड़ी हुई हिंसा, मानसीक और नैतिक हिंसा — के उचित विरोध को पवित्रता का दर्जा देते हैं।

संचालक : जिस तरह किसी को यह अधिकार नहीं की वह दूसरों के धर्म या उनकी धार्मिकता के आधार पर भेदभाव करें, हम भी हमारी आध्यात्मिकता और अमरत्व तथा जो पवित्र है उसमें हमारे विश्वास की घोषणा करने के अधिकार की पुष्टि करते हैं।

हमारी आध्यात्मिकता अंधविश्वास की आध्यात्मिकता नहीं, वह असहिष्णुता की आध्यात्मिकता नहीं, वह हठाग्रह की आध्यात्मिकता नहीं, वह धार्मिक हिंसा की आध्यात्मिकता नहीं। यह ऐसी आध्यात्मिकता है जो गहरी निद्रासे जागकर मानव जाति की उच्चतम आकांक्षाओं का पोषण कर सके।

सहायक : (और जो प्रमाण देते हैं, वे पढ़ते हैं :)

हम अपने जीवन को सुसंगत बनाना चाहते हैं, हमें अपने विचार, भावनाओं और कृत्यों में सम्मति लाना है :

हम अपनी असफलताओं को पहचान कर, अंतरात्मा की बुराईयों को दूर करना चाहते हैं।

हमारी आकांक्षा है, समझाना और समझौता करना।

हम वादा करना चाहते हैं कि अधिक से अधिक तौर पर हम उस नियम की पूर्ति करेंगे जो हमें याद दिलाता है कि, “दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार करें, जैसा व्यवहार हम उनसे चाहते हैं।”

संचालक : अब हम एक नया जीवन शुरू करें। हम अपने भीतर जो पवित्र है उसके संकेत ढूँढ़ें और अपना संदेश औरों तक पहुंचायें।

सहायक : (और जो प्रमाण देते हैं, वे पढ़ते हैं)

आज हम जीवन के नवीनीकरण की शुरुवात करते हैं। हम शुरु करें मन की शांति और शक्ति की खोज से, जो हमें आनंद और द्रढ़ विश्वास दिलाता है। इसके पश्चात् हम उन लोगों तक पहुंचे जो हमारे बहुत निकट हैं और उन के साथ वह सब कुछ बाँटे जो सर्वोत्तम है और वह शुभ जो हमारे साथ घटा है।

संचालक : शांति, शक्ति और आनंद हर एक के लिये।

संचालक : (और वे सब जो वहाँ उपस्थित हैं)

शांति, शक्ति और आनंद तुम्हें भी।

.....

मार्ग

मार्ग

- * यदि तुम सोचते हो कि मृत्यु के साथ जीवन समाप्त हो जाएगा तो तुम्हारे विचार, भावना और कार्यों को सार्थकता नहीं मिलेगी। तब हर एक वस्तु असंबद्धता और विघटन में समाप्त होगी।
- * यदि तुम ऐसा विश्वास करते हो कि मृत्यु के साथ जीवन समाप्त नहीं होता तो यह आवश्यक होगा कि जो तुम सोचते हो, हृदयमें जो अनुभव करते हो और जो कार्य करते हो उनमें सुसंगतता लाई जाय। हर एक वस्तु सुसंबद्धता और एकता के साथ आगे बढ़नी चाहिये।
- * यदि दूसरों के दर्द और पीडा के साथ तुम्हें कोई सरोकार महसूस नहीं होता तो जीवन में तुम जो कुछ मांगते हो उसमें से कुछ भी समर्थन योग्य नहीं होगा।
- * यदि दूसरों के दर्द और पीडा के साथ तुम दिल में संवेदनशीलता महसूस करते हो तो यह आवश्यक होगी कि तुम्हारे विचार, भावनाएँ और कार्यों में सुसंगतता खड़ी हो।
- * औरों के साथ ऐसा व्यवहार करना सीखो जैसा व्यवहार तुम अपने लिये चाहते हो।
- * पीडा औप दुःख को स्वयं में मात करना सीखो और यह भी सीखो कि अपने निकटवर्ती लोगों में और मानव समाज में उन्हें कैसे दूर किया जाय।
- * स्वयं में और बाहरी जगत में जो हिंसा उभरती है उसका प्रतिकार करना सीखो।
- * अपने आप में और अपने निकटवर्ती जगत में जो पवित्र है उसे पहचानना सीखो।
- * “मैं कौन हूँ” यह स्वयं को पुछे बगैर जीवन व्यतित ना होने दो।
- * “मैं कहाँ जा रहा हूँ” स्वयं को यह पुछे बगैर जीवन व्यतित ना होने दो।
- * “तुम कौन हो” इसका उत्तर स्वयं को दिये बगैर एक दिन भी गुजरने ना दो।
- * “तुम कहा जा रहा हो” इसका उत्तर स्वयं को दिये बगैर एक दिन भी गुजरने ना

दो।

- * जब भी जीवन में बड़ा आनंद महसूस हो, स्वयं का आंतरिक आभार मानना ना भूलो।
- * जब भी जीवन में बड़ा दुःख महसूस हो, तुम्हारे अंतर्मनमें जो तुमने आनंद स्थापित किया था उसे याद किये बगैर उसे गुजरने ना दो।
- * कभी यह कल्पना ना करो कि तुम्हारे गाँव में, शहर में, पृथ्वी पर या विश्व की असीमता में तुम अकेले हो।
- * कभी यह कल्पना ना करो कि समय और स्थान के बंधन में तुम जकड़े हुए हो।
- * यह कल्पना भी ना करो कि तुम्हारे मृत्यु में अकेलापन शाश्वत हो जाएगा।

- सीलो ने दिये हुवे संदेश में से

