

सम्पूर्ण कैसे बनें?

भाविन शाह बताते हैं कि हृदय के घावों को भरे बिना ध्यानात्मक आनंद का अनुसरण करना जल्दबाजी में कहीं भी न पहुंचने जैसा है

मेरे एक मित्र ने मुझसे कहा कि आध्यात्मिक संसार में दो प्रक्षेपण पथ होते हैं- रूपान्तरण और उत्कृष्टता। पहला पथ क्षैतिज और दूसरा लम्बवत है। चिकित्सा के सभी रूप पहले पथ से सम्बन्धित हैं और ध्यान की समस्त प्रवृत्तियां दूसरे पथ से जुड़ी हुई हैं।

सरल शब्दों में कहा जाये तो, रूपान्तरण स्वयं को समझने और उत्कृष्टता स्वयं के पार जाने के बारे में है। उत्कृष्टता के बिना रूपान्तरित होना और रूपान्तरण के बिना उत्कृष्टता प्राप्त करना सम्भव भी है। ये दोनों ही अवस्थाएं वैध हैं। असली कलाकारी इन दो यात्राओं के मिलान में निहित है, हालांकि ये कभी-कभार विपरीत दिखाई देती हैं। जॉन वेलवुड एक बौद्ध अभ्यासी और मनोचिकित्सक हैं। वह कहते हैं, “हम केवल मनुष्य नहीं हैं जो बुद्ध बनना सीख रहे हैं, बल्कि

मनुष्य के रूप में जागृत हो रहे बुद्ध भी हैं जो सम्पूर्ण रूप से मनुष्य बनना सीख रहे हैं।’ तो यह यात्रा दो विरोधाभासी आयामों अर्थात् जागने के साथ-साथ बढ़ने को भी शामिल करती है।

रूपान्तरण के बिना उत्कृष्टता

क्या हो यदि आप उत्कृष्ट बनें, लेकिन रूपान्तरित नहीं, जब आप जागें, लेकिन बढ़ें नहीं? हमने बहुत से प्रबुद्ध गुरुओं के बारे में सुना है जिनके चरित्र में बाद में दोष पाया गया। इसके अलावा हम बहुत से आध्यात्मिक अभ्यर्थियों से भी मिलते हैं जो मानसिक रूप से शान्त लेकिन दिल में कठोरता लिये रहते हैं। क्या आपने कभी भी इसके कारण पर विचार किया है? अगर नहीं, तो कोई कोई बात नहीं क्योंकि इसका

कारण यहां बताया जा रहा है।

अधिकतर आध्यात्मिक साधक अध्यात्म क्षेत्र के महत्त्वपूर्ण तीन बिन्दुओं की चर्चा करते हैं- शरीर, मन और आत्मा। हम योजना बनाते समय दिल को पीछे छोड़ देते हैं और यही हमारी सबसे बड़ी गलती होती है। योग के सभी रूप- चाहे वह राज योग हो, अष्टांग योग हो या हठ योग हो- यही गलती करते दिखाई देते हैं। वहीं कुछ आध्यात्मिक परम्पराओं ने अपने अभ्यासों से तन और मन को बाहर कर दिया है।

पूर्व बनाम पश्चिम

पूर्वी देशों के पास मन से ऊपर उठने और आत्मा में स्थिरता व शान्ति प्राप्त करने की अनेक गूढ़ तकनीकें हैं।

संसार में सक्रिय होना और फिर भी अपने मन को स्थिर रखते हुए दैनिक जीवन के कष्टों से आगे बढ़ना इनमें से एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तकनीक है। यह एक श्रेष्ठ आरम्भिक बिन्दु तो है किन्तु अन्त कदापि नहीं। ऐसा इसलिये है क्योंकि मन को स्थिर करने के प्रयास में, बहुधा साधक अपने जीवन की समस्याओं को अवचेतन की गहराई में धकेल देते हैं।

ध्यान का प्रयोग बहुधा जीवन को 'गले लगाने' के स्थान पर जीवन से 'भागने' के लिये किया जाता है। मन को स्थिर करने के प्रयास में हम अक्सर अपनी भावनात्मक पीड़ाओं को अस्थायी रूप से दबा देते हैं। लेकिन देर-सवेर ये निष्क्रिय भावनात्मक पीड़ाएँ अपना सिर उठा ही लेती हैं। ये पीड़ाएँ प्रत्यक्ष रूप से शारीरिक पीड़ा एवं रोग के रूप में प्रकट होती हैं अथवा अप्रत्यक्ष रूप से जटिल सम्बन्धों व आर्थिक समस्याओं के रूप में सामने आती हैं, जो भावनात्मक पीड़ाओं को पोषित ही करती हैं। यह सब आपके उत्कृष्ट ध्यान अवस्था में पहुंचने के बाद भी होगा। इसका एकमात्र उद्देश्य आपको अपने सहज आनंद के सम्पर्क में लाना है। इसलिये इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि ध्यानियों को भी सम्बन्धों की जटिलताओं और आर्थिक समस्याओं से जूझना पड़ता है, कई बार दूसरों से भी ज्यादा!

इन समस्याओं का साक्षी बनना या अनासक्ति के नाम पर इन्हें ठण्डे बस्ते में डाल देना भी किसी तरह से आपकी मदद नहीं करता। इससे अच्छा है कि आप मुश्किलों का डटकर सामना करें और अपने जीवन अनुभव का उपचार

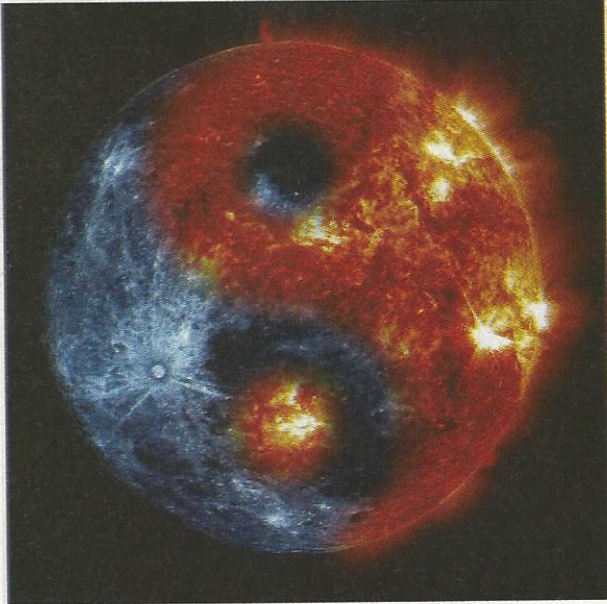
करें। उपचार को सदैव ध्यान के साथ प्रथम स्थान दिया जाना चाहिये। आप जब तक ऐसा नहीं करेंगे, तब तक आनन्द को पूरी तरह से आत्मसात् नहीं कर पाएंगे।

यह एक ऐसा क्षेत्र है जहां पश्चिम ने मनोचिकित्सा और अन्य एकीकरण साधनों का समन्वय कर अच्छा काम किया है। पश्चिम ने मानवीय अनुभवों को उपचार के लिये उपयोगी मानकर उन्हें सम्मानित किया है, न कि पूर्व के समान इसने ऊपर उठने की शीघ्रता में इनका अनादर किया है।

हृदय का आलिंगन

आज के समय में प्रत्येक हीलिंग पद्धति- चाहे वह पूर्व से हो या पश्चिम से- दिल से काम करती है, फिर भले ही वह ऊपरी तौर पर ऊर्जा (जैसे रेकी) या विचार (हो'पोनोपोनो) के साथ काम करती हुई दिखाई दें। हम सभी में हमारे ऊर्जा स्वरूप का अंश होता है जो भावनात्मक कष्टकारी अनुभवों के कारण मुख्यधारा के ऊर्जा प्रवाह से विरक्त हो जाता है। इस प्रक्रिया की शुरुआत हमारे बचपन में हो जाती है जब हमारा तंत्रिका तंत्र किसी आघात का साक्षी बनने के लिये पूर्णतः विकसित नहीं होता है। एक छोटे बच्चे के लिये छोटी सी भावनात्मक अस्वीकृति ही बहुत बड़ा आघात होता है।

एक छोटे बच्चे के लिये छोटी सी भावनात्मक अस्वीकृति ही बहुत बड़ा आघात होता है।



दिल के ये घाव उसकी आगे आने वाली ज़िंदगी में एक बुरे अनुभव के रूप में सामने आते हैं।

सभी वास्तविक उपचार या 'शेडो वर्क' बचपन की इन घटनाओं को वर्तमान क्षण में मौजूद दर्दनाक अनुभवों के रूप में पुनः प्रकट करते हैं ताकि भावनात्मक पीड़ाओं को अनुभव किया जा सके, उनका साक्षी बना जा सके, उनका उपचार किया जा सके और फलस्वरूप उससे ऊपर उठा जा सके। सिग्मुण्ड फ्रोइड, कार्ल जंग और अन्य लोग इस दिशा में अनिवार्य रूप से काम करते रहे हैं। लियोनार्ड ऑर और माइकल ब्राउन दो आधुनिक आध्यात्मिक शिक्षक हैं जिन्हें मैं 'शेडो वर्क' में दक्ष पाता हूँ। कुशल चिकित्सक मानवीय अनुभवों के खण्डित पक्षों पर विचार करते हैं जबकि आमतौर पर ज्यादातर आध्यात्मिक गुरु यह कार्य नहीं करते हैं।

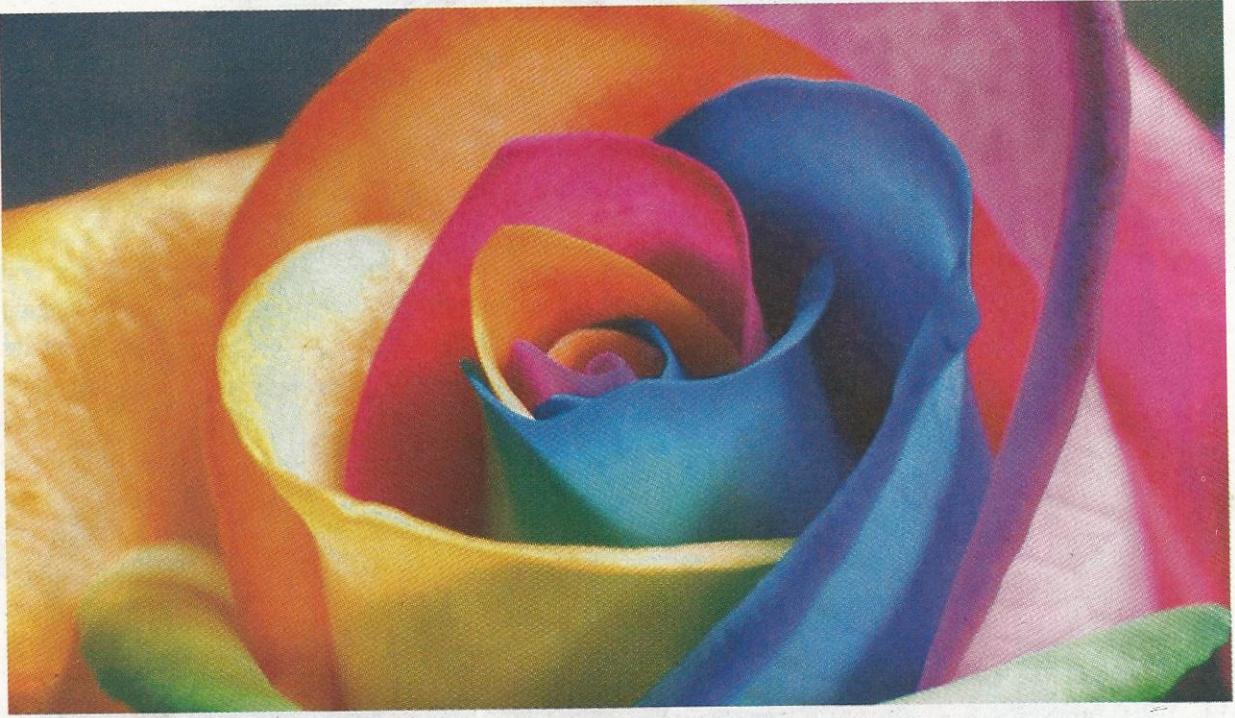
हृदय का उपचार किये बिना आध्यात्मिकता (मन और आत्मा के साथ काम करना) का अनुसरण करना एक अनुत्पादक प्रयास है। यह फेंटी हुई मलाई को कूड़े में फेंकने जैसा है। जब अवचेतन मन अशान्त हो, तो सचेतन मन के लिये स्वयं को दार्शनिक चर्चा या आनन्द में लीन करना कठिन हो जाता है। मैं व्यक्तिगत रूप से अपने विद्यार्थियों को अपने मन को शान्त रखने और अपनी आनन्दमयी आत्मा में निवास करने में मदद करने के लिये ध्यान करने का सुझाव देता हूँ, जबकि उनके हृदय और शरीर में विद्यमान मानसिक मैल को साफ करने के लिये ब्रीथवर्क और पांच तत्वों का उपयोग करता हूँ।

संसार का आलिंगन

हृदय को अंगीकार करने के अतिरिक्त, संसार का अंगीकार करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। लेकिन यह तभी संभव है जब आप संसार को संसारिक नहीं, बल्कि पवित्र समझेंगे। खण्डहर में निवास करते समय अद्वैत जागरूकता में डूबना अत्यन्त मोहक हो जाता है। आध्यात्मिकता का प्रयोग आमतौर पर जीवन को अंगीकार करने और इसकी चुनौतियों को सुलझाने की जगह अपने कर्तव्यों और ज़िम्मेदारियों की उपेक्षा करने के माध्यम के रूप में किया जाता है। हमें अपने आध्यात्मिक अभ्यासों के माध्यम से एकत्र की गई शान्ति का प्रयोग संसार से भागने के स्थान पर इसकी सभी चुनौतियों के साथ इसकी गहराई में गोते लगाने के लिये करना चाहिये। चलिये, आध्यात्मिकता को जीवन की सेवा में लगायें।

स्वयं का आलिंगन

इसी तरह, ऊपरी चक्रों से आनन्द प्राप्त करने के साथ न्यून चक्रों के माध्यम से जीवन में बने रहना भी अत्यन्त महत्वपूर्ण



है। हमारे भीतर उपस्थित सापेक्ष मनुष्य अपनी सभी इच्छाओं और आवश्यकताओं के साथ उतना ही आवश्यक है जितना कि हमारे भीतर बसा परम ईश्वर जो इन दोनों से ही श्रेष्ठ है। हमें अपनी आवश्यकताओं और इच्छाओं के साथ शान्ति स्थापित करनी चाहिये और यह समझने के बावजूद उनका सम्मान करना चाहिये कि वृहत रूप से ये सब शून्य के समान हैं। हमें इन दोनों विरोधाभासी अवस्थाओं में निवास करने में दक्षता प्राप्त करनी चाहिये। मुझे कई बार बच्चों की इस कार्यकुशलता पर आश्चर्य होता है जिसके साथ वे बड़ी सरलता से विरोधाभासों में सन्तुलन स्थापित कर लेते हैं। मेरी साढ़े चार साल की बेटी इस बात को अच्छी तरह समझती है कि जो परी कथायें हम उसे सुनाते हैं, वे पूर्णतः निराधार हैं किन्तु वह उन कहानियों को ऐसी गंभीरता और उत्साह के साथ सुनती है कि कोई भी उनमें उसके सम्पूर्ण विश्वास के प्रति सन्देह नहीं कर सकता।

दूसरों का आलिंगन

जैसे मैं अपने आपको गले लगाता हूँ, वैसे ही मुझे दूसरों को भी गले लगाना चाहिये। अकेलापन खूबसूरत है, तो साथ भी उतना ही खूबसूरत है। वास्तव में, एक व्यक्ति की दोस्ती करने की क्षमता उसकी आध्यात्मिक परिपक्वता की कसौटी होती है। क्या हम अपने सम्बन्धों को सांसारिक बन्धन मानने के स्थान पर उनकी गहराई में उतर सकते हैं? क्या हमारे

द्वारा विकसित आन्तरिक अनासक्ति हमें अपने आस-पास के लोगों के साथ अधिक से अधिक जुड़ने में मदद कर सकती है? यदि ऐसा है, केवल तभी यह पूरी तरह से जांचा-परखा रास्ता और एक पूर्णता के साथ निर्वाह किया गया जीवन बन पायेगा। वह दिव्य अनुभव कैसे उपयोगी हो सकता है यदि वह मेरे हृदय का आलिंगन कर, मैं जिस संसार में जीता हूँ उसका आलिंगन न कर, मेरे तथाकथित निम्न स्वरूप और मेरे जीवन में आयी अन्य आत्माओं का आलिंगन कर, इस मानवीय क्षेत्र में प्रवेश न करे? असली करामात तो आध्यात्मिकता के अमृत का अपने दैनिक जीवन में प्रयोग करना है। यह किसी भी दूसरे पवित्र स्थल से कम नहीं है, फिर भले ही आध्यात्मिकता के प्रचारक हमसे कुछ भी विश्वास करने के लिये क्यों न कहें। मैं इसी को एकीकृत आध्यात्मिकता कहता हूँ। इससे कुछ भी कम एक असन्तुलित दृष्टिकोण है और एक अधूरे मन से निर्वाह किया गया जीवन है।

भाविन शाह एक समर्पित शिष्य व आधुनिक-युग के योगी हैं। मुम्बई में रहने वाले भाविन प्रशिक्षक, आरोग्यसाधक, जीवन व व्यापार शिक्षक है। अधिक जानकारी के लिये उनकी वेबसाइट www.bhaavinshah.co.in देखें।



इस लेख पर अपने विचार भेजने के लिए हमें lph@lifepositive.net पर मेल करें या लिखें C-153 Okhla Industrial Area Phase-1, New Delhi-110020. *