

# विषय सूची



प्रस्तावना ... vii

परिचय ... ix

अध्याय 1

खामोशी और शांति ... 1

अध्याय 2

विचारग्रस्त मन के पार पहुंचना ... 11

अध्याय 3

अहंकारी मैं ... 29

अध्याय 4

वर्तमान पल 'अब' ... 43

अध्याय 5

आप वास्तव में हैं कौन ... 55

अध्याय 6  
स्वीकार करना व समर्पण करना ... 67

अध्याय 7  
प्रकृति ... 81

अध्याय 8  
संबंध ... 93

अध्याय 9  
नश्वर और अनश्वर ... 111

अध्याय 10  
दुख व दुख का अंत ... 127

लेखक के बारे में ... 142

## प्रस्तावना



अल्बर्ट आइंस्टीन ने कहा है, “शांत बने रहिए। आपके सामने खड़े पेड़ और आसपास की झाड़ियां कहीं गुम नहीं हुए हैं।” – यानी, अपने जीवन में आपको भागमभाग करने की कोई आवश्यकता नहीं है, कुछ भी ग़ायब होने वाला नहीं है।

आज के युग में, जब कि हमारे मन मशीन की तरह एक दिशाहीन दौड़ में भागे चले जा रहे हैं – जल्द से जल्द कहीं न पहुंचने के लिए – तब आइंस्टीन का यह संदेश एक्वार्ट टॉल्ल की इस पुस्तक में स्पष्ट रूप से उद्घोषित और अनुगूंजित हो रहा है।

– गौतम सचदेव





परिचय



एक सच्चे आध्यात्मिक शिक्षक के पास, 'शिक्षा में देने' के पारंपरिक अर्थ में, आपको देने के लिए कुछ नहीं होता – जैसे कि कोई नई सूचना, कोई नया विश्वास, या आचरण का कोई नया नियम, कुछ नहीं। उस का एकमात्र कार्य बस यह होता है कि वह उन तमाम चीजों को दूर कर दे जो आपको उस सत्य से दूर किए हुए हैं जो कि आप पहले से ही हैं और जो आप अपने *बीइंग* के बारे में, जीवन के बारे में, गहराई से पहले से ही जानते हैं। आध्यात्मिक शिक्षक होता ही इसलिए है कि वह आपकी आंतरिक गहनता पर पर पड़े परदे को हटाए और आपको उसके दर्शन कराए जिसे शांति कहते हैं, खामोशी भी कहते हैं।

अगर आप किसी आध्यात्मिक शिक्षक के पास इसलिए जाते हैं – या इस पुस्तक को इसलिए उठा रहे हैं – क्योंकि आपको उद्दीप्त करने वाले विचारों, सिद्धांतों, विश्वासों, बौद्धिक चर्चाओं की तलाश है, तब तो

आपको निराशा ही होगी। दूसरे शब्दों में, अगर आप अपने विचारों के लिए खुराक ढूंढ रहे हैं तो आपको वह यहां नहीं मिलेगी, लेकिन उसके चक्कर में आप शिक्षा के उस सार को, इस पुस्तक के उस सार को खो बैठेंगे जो कि कहीं शब्दों में नहीं है बल्कि स्वयं आपके अंदर ही है। जब आप इस पुस्तक को पढ़ें तो उसे महसूस करना याद रखें। शब्द किसी मार्ग संकेतक जैसे होते हैं, इससे अधिक कुछ नहीं। और, जिस बात की ओर वे संकेत कर रहे होते हैं उसे विचार के दायरे में नहीं पाया जा सकता, बल्कि स्वयं आपके अंदर मौजूद उस आयाम में पाया जा सकता है जो कि विचार की अपेक्षा कहीं अधिक गहरा है और अनंत रूप से विशाल है। स्पंदनशील व जीवंत शांति उस आयाम का एक विशेष लक्षण है, और इसलिए इस पुस्तक को पढ़ते हुए जब भी आपको अपने अंदर आंतरिक शांति उदित होती अनुभव हो तो इसका अर्थ है कि यह पुस्तक अपना काम कर रही है और आपके शिक्षक होने का अपना धर्म निबाह रही है: तब यह आपको याद दिला रही होगी कि आप कौन हैं और आपके घर वापसी के मार्ग की ओर संकेत भी कर रही होगी।

यह कोई ऐसी पुस्तक नहीं है जिसे आप पहले पृष्ठ से अंतिम पृष्ठ तक बस पढ़ते चले जाएं और फिर इसे उठा कर रख दें। इसे तो आप जिएं, अक्सर इसे उठा लिया



करें, और अक्सर रख भी दिया करें, या पढ़ने से ज़्यादा अक्सर इसे अपने पास रखा करें। इसके हर अंश के बाद अधिकतर पाठक स्वाभाविक रूप से पसंद करेंगे कि इसे पढ़ना थोड़ा रोक दिया जाए, थोड़ा ठहरा जाए, थोड़ा चिंतन-मनन किया जाए, थोड़ा शांत रहा जाए – खामोश रहा जाए। लगातार पढ़ते चले जाने की अपेक्षा बीच-बीच में पढ़ना थोड़ा रोक देना अधिक महत्व भी रखता है और अधिक सहायक भी रहता है। इस पुस्तक को अपना काम करने दीजिए, यानी बारंबार व लगातार चलने वाली और संस्कारग्रस्त विचारणा वाली पुरानी लीक पर चलते रहने से यह आपको जगाए।

इस पुस्तक को आप इस रूप में देख सकते हैं कि यह आध्यात्मिक शिक्षाओं के प्राचीनतम अभिलेख को, यानी प्राचीन भारत के आध्यात्मिक सूत्रों को, आधुनिक युग के लिए पुनरुज्जीवित कर रही है। ये सूत्र, दरअसल, सूक्तियों, लोकोक्तियों और कहावतों के रूप में सत्य की ओर संकेत करने वाले सशक्त संकेतक हैं – लेकिन सत्य को ये किसी अवधारणा वाला विस्तार नहीं देते। वेद और उपनिषद ऐसी आरंभिक पवित्र शिक्षाएं हैं जिनका अभिलेख सूत्र रूप में वैसे ही किया गया जैसे बुद्ध के शब्दों को किया गया था। जीसस के कथनों व कथाओं को उनके वृत्तांत वाले संदर्भ से अलग करके देखा जाए

## खामोशी बोलती है

तो उन्हें भी सूत्र कहा जा सकता है – उन्हें उतनी ही गहन-गंभीर शिक्षाओं वाले सूत्र कहा जा सकता है जितनी कि प्राचीन चीन की प्रज्ञा पुस्तक *ताओ ते चिंग* में दिए गए हैं। सूत्र रूप में कही गई बात का सबसे अच्छा पहलू होता है उसका संक्षिप्त स्वरूप। उसमें हमें अपने सोचने के लती अपने मन को आवश्यकता से अधिक लगाना नहीं पड़ता है। सूत्र जिस बात को कहता नहीं है – बल्कि जिसकी तरफ़ केवल संकेत कर रहा होता है – वह बात उस बात से भी अधिक महत्व रखती है जिसे कि वह कह रहा होता है। इस पुस्तक में सूत्र रूप में ऐसा लेखन अध्याय 1 (खामोशी और शांति) में विशेष रूप से किया गया है जिसमें कि हर बात केवल संक्षेप में कही गई है। यह अध्याय अपने आप में पूरी पुस्तक का सार समेटे हुए है जिसमें कि वह सब है जो कुछ कुछ पाठक चाहते हैं। शेष अन्य अध्याय उन लोगों के लिए हैं जिन्हें कुछ और संकेतकों की आवश्यकता है।

प्राचीन सूत्रों की तरह ही इस पुस्तक में जो लेख हैं वे पवित्र हैं और चैतन्यता की उस अवस्था में से प्रकट हुए हैं जिसे हम *स्टिलनैस* – यानी नीरवता, निश्चलता, मौन, खामोशी, शांति – कह सकते हैं। लेकिन, ये लेख उन प्राचीन सूत्रों से इस अर्थ में थोड़ा भिन्न हैं कि ये किसी धर्म विशेष या किसी विशेष आध्यात्मिक पद्धति

से संबद्ध नहीं हैं बल्कि पूरी मानव जाति के लिए तुरंत उपलब्ध हैं। इनमें त्वरितता वाला भाव अतिरिक्त रूप से शामिल है क्योंकि मानव चेतना का रूपांतरण अब कोई दुर्लभ चीज़, या कहें कि केवल कुछ विशिष्ट जनों को ही उपलब्ध होने वाली चीज़ नहीं रह गया है, बल्कि यह एक आवश्यकता हो गई है – अगर मानव जाति खुद को विनष्ट होने से बचाना चाहती है तो। आज के समय में, पुरानी चेतना की दोषपूर्ण सोच और नई चेतना का अभ्युदय, दोनों ही साथ-साथ बढ़ रहे हैं। यह विडंबना ही है कि स्थितियां बदतर भी होती जा रही हैं और बेहतर भी – हालांकि बदतर अधिक इसलिए प्रतीत हो रही हैं क्योंकि वे “शोर” कुछ ज़्यादा करती हैं।

यह पुस्तक ऐसे शब्द प्रयुक्त करती है जो पढ़ते समय आपके मन-मस्तिष्क में विचार बन जाते हैं। लेकिन, ये विचार वे वाले साधारण विचार नहीं होते हैं जो कि बार-बार मन में घूमा करते हैं, शोर मचाते रहते हैं, खुद की ही खिदमत में लगे रहते हैं, और चिल्ला-चिल्ला कर तवज्जो चाहा करते हैं। हर आध्यात्मिक शिक्षक की तरह ही, और प्राचीन सूत्रों की तरह ही, इस पुस्तक में दिए गए विचार यह नहीं कहते, “मुझे देखो” बल्कि वे कहते हैं, “मेरे पार देखो, मुझसे आगे देखो।” चूंकि ऐसे विचार शांतता में से उत्पन्न हुए

खामोशी बोलती है

होते हैं, इसलिए उनमें शक्ति होती है – उसी शांतता में आपको वापस ले जाने की शक्ति जिसमें से कि वे उत्पन्न हुए हैं। यह शांतता ही आपकी आंतरिक शांति भी होती है और यही शांति आपके *बीइंग* का सार भी होती है। यह आंतरिक शांति ही संसार का रूपांतरण करेगी और इसको बचायेगी भी।

अध्याय 1



खामोशी और शांति



जब आप अपनी आंतरिक शांति के साथ संपर्क खो देते हैं तब आप खुद से भी संपर्क खो बैठते हैं। और, जब आप खुद से संपर्क खो देते हैं तब आप खुद को संसार में खो देते हैं।

आपके स्वयं का यह भीतरी बोध कि आप कौन हैं, आपकी शांतता से अलग नहीं हो सकता है। यही वह स्व-अनुभूति है जो कि किसी भी नाम-रूप-आकार की अपेक्षा कहीं अधिक गहरी होती है।



शांति आपका मूल स्वभाव है। शांति क्या होती है? यह आपका वह आंतरिक आकाश, आपका वह भीतरी स्पेस है, वह स्वबोध है, जिसके रहते इस पृष्ठ पर लिखे हुए शब्द देखे-समझे जा रहे हैं और विचार बन रहे हैं। उस स्वबोध के बिना न कोई समझ आ सकती है,

खामोशी बोलती है

न विचार आ सकता है, और न ही संसार हो सकता है।

आप वही स्वबोध हैं – एक व्यक्ति के रूप में।



बाहर होने वाले शोर के समान ही अंदर विचारों का शोर रहा करता है। बाहर होने वाली शांति के समान ही अंदर शांति रहा करती है।

आपके आसपास जब कभी भी थोड़ी सी भी शांति हो, खामोशी हो, तो उसे सुनिए। यानी, अवगत होइए कि वह है। उस पर अपना पूरा ध्यान दीजिए। बाहर की खामोशी को सुनना आपके अंदर की शांति के आयाम को जगा देता है क्योंकि केवल शांति के माध्यम से ही आप खामोशी को जान सकते हैं।

इस बारे में सावधान रहिए कि जब आप अपने आसपास की खामोशी पर ध्यान दे रहे हों तब आप कुछ भी सोच न रहे हों। उस समय, आप सजग तो हों लेकिन कुछ सोच न रहे हों।





जब आप खामोशी के प्रति सजग हो जाते हैं, जब आप उस पर अपना ध्यान दे रहे होते हैं, तब तुरंत ही वह आंतरिक शांत जागरूकता आपमें आ जाती है जिसकी हम बात कर रहे हैं। तब आप प्रेज़ेंट हो जाते हैं – वर्तमान में विद्यमान हो जाते हैं, सजग हो जाते हैं। और, तब हज़ारों वर्षों की सामूहिक मानवी संस्कारग्रस्तता में से आप बाहर निकल आते हैं।



कभी किसी पेड़ को देखिए, या किसी फूल या किसी पौधे को देखिए। अपनी सजगता को उस पर ठहर जाने दीजिए। देखिए कि कितने शांत रहते हैं वे! *बीइंग* के साथ कितने गहरे से जुड़े रहते हैं वे! शांत रहने का सबक आप प्रकृति से सीखिए।



जब आप किसी पेड़ को देखते हैं और जब उसकी शांतता का बोध आपको हो जाता है तब आप स्वयं भी शांत हो जाया करते हैं। उसके साथ आप एक गहरे स्तर पर जुड़ जाते हैं। तब उस शांतता में और शांतता के जरिए जो कुछ भी आपको बोध होता है उसके साथ

खामोशी बोलती है

आप एक अभिन्नता अनुभव किया करते हैं। सभी के साथ स्वयं को अभिन्न अनुभव करना, एकत्व अनुभव करना – यही होता है सच्चा प्रेम।



खामोशी सहायक तो होती है, लेकिन शांति पाने के लिए आपको इसकी ज़रूरत नहीं है। जब शोर हो रहा हो तब भी उस शोर के नीचे दबी-ढबी रहने वाली शांति के प्रति और जिस आकाश में वह शोर हो रहा होता है उस आकाश के प्रति आप सजग हो सकते हैं। तब आप देख सकते हैं कि वह आकाश स्वयं विशुद्ध चेतना का ही आंतरिक आकाश है।

अपने सभी इंद्रियजनित अनुभवों की, और अपनी समूची सोच की पृष्ठभूमि के रूप में रहने वाली अपनी सजगता के प्रति आप सजग हो सकते हैं। अपनी सजगता के प्रति सजग होना ही आपकी आंतरिक शांति का उदय होना होता है।



आपको विचलित कर देने वाला कोई शोर भी आपके लिए उतना ही सहायक हो सकता है जितनी कि

खामोशी सहायक होती है। कैसे? उस शोर के प्रति होने वाले अपने आंतरिक प्रतिरोध को छोड़ दीजिए, उस शोर को बस होने दीजिए। उसके होने को इस प्रकार स्वीकार कर लेना आपको अपनी आंतरिक शांति के राज्य में, खामोशी में, ले जाने वाला हो सकता है।

जब आप प्रत्यक्ष पल को यथावत स्वीकार कर लेते हैं – चाहे वह किसी भी प्रकार का हो – तब आप शांत हो जाते हैं, तब आप शांतिमय हो जाते हैं।



अंतरालों पर ध्यान दिया कीजिए – दो विचारों के बीच आने वाले अंतराल पर, किसी के साथ हो रही बातचीत में दो शब्दों के बीच आने वाले छोटे व निःशब्द खाली स्थान पर, पियानो या बांसुरी के दो स्वरों के बीच आने वाले अंतराल पर, या अपनी आती व जाती सांस के बीच होने वाले अंतराल पर।

जब आप इन अंतरालों पर ध्यान देते हैं तब किसी के भी प्रति सजगता बस एक सहज सजगता बन जाती है। तब, आपके भीतर निर्विकार चैतन्यता वाले उस निराकार आयाम का उदय होता है जो कि रूप-आकार

खामोशी बोलती है

के साथ होने वाली तादात्म्यता का स्थान ले लेता है।



निर्विकार प्रज्ञा चुपचाप अपना काम किया करती है। शांति वहां होती है जहां रचनात्मकता होती है और समस्याओं का समाधान पा लिया गया होता है।



कैसे भी शोर का न होना, या किसी भी मुद्दे का न होना – क्या आप इसी को शांति का होना मानते हैं? नहीं, यह शांति नहीं है, बल्कि प्रज्ञा का होना – यानी उस आधारभूत चेतना का होना जिस में से कि हर रूप-आकार पैदा होता है – वह स्वयं शांति है। और इसलिए, जो आप हैं उससे आप अलग कैसे हो सकते हैं?

जो रूप-आकार आप स्वयं को मान रहे हैं वह उसी चेतना में से तो प्रकट हुआ है और उसी के द्वारा पाला गया है।

सभी फूलों, पेड़ों, पक्षियों के – घास से लेकर सभी आकाशगंगाओं तक के – सभी रूप-आकारों का मूल तत्व वही चेतना है।



इस संसार में केवल शांति ही एकमात्र ऐसी चीज़ है जिसका कोई रूप-आकार नहीं है। लेकिन, यह कोई चीज़ भी नहीं है, और यह इस संसार की भी नहीं है।



शांत भाव में रहते हुए जब आप किसी पेड़ को या किसी व्यक्ति को देख रहे होते हैं, तब देख कौन रहा होता है? आप के बजाय आपके गहरे में कुछ है जो उसे देख रहा होता है। दरअसल, चेतना अपनी ही रचना को देख रही होती है।

बाइबिल में कहा गया है कि ईश्वर ने संसार को बनाया और देखा कि वह अच्छा है। आप भी कुछ इसी प्रकार तब देखते हैं जब आप निर्विचार और शांत भाव में रहते हुए देखा करते हैं।



क्या आपको और अधिक ज्ञान की आवश्यकता है? क्या और अधिक ज्ञान, या और अधिक तेज़ कंप्यूटर, और अधिक वैज्ञानिक या और अधिक बौद्धिक विश्लेषण इस संसार को बचाने वाले हैं? क्या समझ ही एकमात्र ऐसी चीज़ नहीं है जिसकी इंसान को आज सबसे अधिक ज़रूरत है?

खामोशी बोलती है

लेकिन समझ होती क्या है और कहां पाई जाती है? समझ आती है शांत होने की क्षमता के साथ। केवल देखें, केवल सुनें, बस। कुछ और नहीं चाहिए इसके लिए। शांत होना, देखना और सुनना – ऐसा करना आपमें ऐसी समझ को सक्रिय कर देता है जो कि कोई धारणा बना कर नहीं चला करती है। और फिर, इसी शांतता द्वारा अपने शब्दों को व अपने कार्यों को निर्देशित होने दीजिए।

