

प्रस्तावना

हम में से अधिकतर लोगों का यह अनुभव रहा है कि जब भी कभी हम प्रकृति के बीच में बैठ कर शांत भाव से चिंतन-मनन करते हैं तब हम प्रकृति के वैभव, उसकी भव्यता, उसकी विशालता से इतना सम्मोहित हो जाते हैं कि खुद को उसके साथ एकाकार होता हुआ महसूस करते हैं।

वह क्या है जो प्रकृति के साथ 'एकाकार हो जाने' की इस अनुभूति को उभारता है? ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उस अवस्था में, इस देह के साथ जुड़ा हुआ हमारा 'अहम्' तिरोहित हो गया होता है और उस स्थिति में हमारी चेतना विस्तार ले लेती है, और हम इस असीम और विशाल सृष्टि का एक अंतरंग अंश होने की अनुभूति होने लगती हैं। जिसको यह अनुभूति हो जाती है वह बोध की एक विलक्षण अवस्था में पहुंच जाता है।

तब हमारे अपने अंतर्मन की गहराई से ये प्रश्न उठने लगते हैं:

*मैं कौन हूँ?*

*इस संसार के साथ मेरा संबंध क्या है?*

जब-जब मेरे अंतर्मन में यह प्रश्न उठा है तब-तब मुझे ज्ञात हुआ है कि प्रकृति में सब कुछ – जैसे कि सूरज का उदय व अस्त होना, चंद्रमा का घटना व बढ़ना, ज्वार-भाटे का आना व जाना, ऋतुओं का बदलना – यह सब एक निश्चित व निर्धारित लयबद्ध गति से चलता है। इंसान को 'सजग' व 'सचेतन' रहने का वरदान प्राप्त है – इस मनःशक्ति के द्वारा ही तो जो हमें ज्ञात है उसे हम जान पाए हैं और जो ज्ञात नहीं है उसे हम जानने का प्रयास करते हैं।

यह चेतना ही हमें मनोवांछित बदलाव लाने और हमारे भाग्य को रूप-आकार देने के योग्य बनाती है। चूंकि प्रकृति में सब कुछ एक निश्चित लयबद्ध गति से चलता है और उसका एक निर्धारित प्रयोजन होता है, अतः इंसान को भी अपने जीवन में कभी न कभी इस बात की संभावना हो जाती है कि अपने वास्तविक प्रयोजन को पाने के लिए उसे अपने जीवन में प्रकृति की लय के साथ तालमेल बिठा लेना चाहिए।

क्या मनुष्य परिस्थितियों का दास है, या क्या वह स्वयं अपनी परिस्थितियों का रचयिता हो सकता है? जो लोग भाग्य में विश्वास रखते हैं वे तर्क दे सकते हैं कि सब कुछ पूर्व निर्धारित होता है और आदमी जो कुछ अपने नसीब में लिखवा कर लाया है उससे वह बच नहीं सकता। लेकिन आज के प्रबुद्ध लोगों का सोचना अलग है। उनका मानना है कि अपनी अवस्था और परिस्थितियों के चक्रव्यूह से बच निकलने का या उनमें सकारात्मक बदलाव लाने का कोई न कोई मार्ग तो होगा ही।

हालांकि अवस्थाएं और परिस्थितियां तो अपने ही मनमाने ढंग से पैदा होती रहेंगी और कुछ भी और कोई भी उन्हें होने से रोक नहीं सकता है – लेकिन हम इतना तो कर ही सकते हैं कि उनके प्रति हम अपना नज़रिया बदल लें।

जब आपको अप्रिय अवस्थाओं और परिस्थितियों के चक्रव्यूह से निकलने और उनसे निपटने की कला आ जाती है तब आप उस जीवन को साकार करने की ओर चल सकते हैं जिसकी आप आकांक्षा कर रहे होते हैं।

प्रबुद्ध लोग कहते हैं कि अपने जीवन में जो कुछ आप आकांक्षा कर रहे हैं उसका सर्जन करने व उसे साकार करने की तीन अवस्थाएं होती हैं:

सर्वप्रथम, आप सोचते हैं।

फिर, आप उसे महसूस करते हैं।

और फिर, आप जो करना है वह करते हैं।

इसका अर्थ यह हुआ कि एक विधान है जो कि उस सब का परिणाम निर्धारित करता है जिसकी आप आकांक्षा कर रहे होते हैं। सोचने में 'तार्किकता' तथा 'कल्पना' दोनों ही शामिल रहते हैं। तार्किकता 'सुनिश्चितता' को तय करती है और कल्पना उसे ऐसी रचनात्मक क्षमता प्रदान करती है जो कि तार्किकता को कदम उठाने में उसका मार्गदर्शन करती है।

आपको यह जानना व सीखना होगा कि रचनात्मक क्षमता को कैसे संचालित किया जाए क्योंकि यदि आप उसे संचालित नहीं करेंगे तो वह आपको संचालित करने लगेगी।

कल्पना, या रचनात्मक शक्ति, वही करेगी जो करने के लिए आप उसे कहेंगे। यदि आप स्वयं को उससे संचालित होने देंगे तो वह यह काम उस संस्कृति की परम्परा तथा विश्वास-पद्धति के अनुसार करेगी जिससे आप संबंधित हैं।

‘द पॉवर ऑफ़ यौर सबकॉन्श्यस माइंड’ नामक अपनी पुस्तक में डा. जोसेफ़ मर्फी इस बारे में स्पष्ट रूप से बताते हैं कि अपने मन को कैसे संचालित किया जाए, कैसे निर्देशित किया जाए:

1. जैसा आप चाहते हैं कि लोग आपके बारे में सोचें, ठीक वैसा ही आप उनके बारे में सोचिए।
2. जैसा आप चाहते हैं कि लोग आपके बारे में महसूस करें, ठीक वैसा ही आप उनके बारे में महसूस कीजिए।
3. जैसा आप चाहते हैं कि लोग आपके साथ व्यवहार करें, ठीक वैसा ही व्यवहार आप उनके साथ कीजिए।

मानव चेतना समय के साथ-साथ विकसित होती आई है और इसलिए इसे उन परिस्थितियों के साथ बदलने व तालमेल बैठाने की आवश्यकता पड़ती है जो उसके सामने आया करती हैं। जो विश्वास-पद्धति जो कि कभी अतीत में असरदार रही हो उसका आज के माहौल में कोई महत्व नहीं रह जाता।

इसलिए, आप जो कुछ भी कल्पना करें उसे अपनी तार्किकता की कसौटी पर अवश्य परख लें। जो आप चाह रहे हैं उसे पाने के गहरे व दृढ़ विश्वास का उस ‘मानसिक’ अवस्था में से गुजरना आवश्यक है जहां कि आपकी तार्किकता उस पर