

विषय सूची

प्रस्तावना	1
दृढ-वचन	9
मैं सम्पूर्ण हूँ	16
मैं परिपूर्ण हूँ	24
मैं बलवान हूँ	30
मैं शक्तिशाली हूँ	36
मैं प्रेममय हूँ	42
मैं समरस हूँ	48
मैं संपन्न हूँ	54
मैं युवा हूँ	60
मैं सुखमय हूँ	68
समापन	75
संदर्भ-ग्रंथ-सूची	81

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' दोनो 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 गुज़रना आवश्यक है जहां कि आपकी तार्किकता उस पर

अपने समर्थन व अनुमोदन की मुहर लगा दे, और फिर वह उसे 'अनुभूत' करने की अवस्था की ओर बढ़ चले ताकि आप उसके परिणाम की निश्चितता को न केवल महसूस कर सकें बल्कि आप यह जान भी सकें कि वह परिणाम होना निश्चित है। ऐसा करने से आपको किसी भय या हताशा के समक्ष घुटने टेके बिना ही हर अवस्था का अधिक कुशलतापूर्वक तथा बुद्धिमत्तापूर्वक सामना करने में सहायता मिलेगी।

इस प्रकार, आप अपने दैनिक जीवन में सामने आने वाली हर अवस्था या परिस्थिति का सामना करने के लिए अच्छी तरह तैयार रहेंगे। यदि अपने व्यक्तिगत जीवन में आप सही समझ-बूझ, दृढ़ निश्चयता, निर्णायकता और धैर्य के साथ पेश आने की क्षमता रखते हैं तो जीवन की कोई भी परिस्थिति आप पर हावी नहीं हो सकती। इस सिद्धांत पर चल कर स्वयं अपने जीवन की बागडोर अपने हाथ में ले लेने से आप परिस्थितियों के गुलाम होने से बचे रहते हैं।

दलाई लामा ने अपनी पुस्तक *'वॉयसेज़ फ्रॉम द हार्ट'* में एक प्रश्न पूछा है और उसका जवाब भी दिया है:

'जीवन का उद्देश्य क्या है?'

'जीवन का उद्देश्य है सुखमय रहना, आनंदमय रहना।'

लेकिन, ऐसा अनायास तो नहीं हो सकता। मन की इस आनंदमय अवस्था को प्राप्त करने के लिए हमें चाहिए कि हम अपने मन की लगाम अपने हाथ में रखें, न कि हमारी लगाम मन के हाथों में रहे। इसका मतलब यह है कि हमें

अपने मन को चैतन्य रखते हुए सकारात्मक निर्देश देने होंगे। मेरे पथ-प्रदर्शक न्यायमूर्ति एम. एल. दुधात बारंबार इस बात पर बल देते रहे हैं कि 'हर विचार का एक स्वरूप होता है, और स्वयं को वास्तविकता में बदलने की सामर्थ्य व संभावना उसमें रहती है।'

इसी तरह आपने देखा होगा कि घर में आपके माता-पिता और दादा-दादी व नाना-नानी आपके द्वारा बोले जाने वाले शब्दों पर लगातार निगरानी रखते थे। भारत के हर संस्कारवान घर में जब भी बालक कोई नकारात्मक शब्द बोल देता है तो वे तुरंत उसे टोक देते हैं और कहते हैं, 'शुभ-शुभ बोलो'। यह प्रज्ञा यहां सदियों से सदा चलती आई है; लेकिन इसे हम केवल तभी स्वीकार व अंगीकार कर पाते हैं जब हम इसके लिए तैयार रहते हैं, उद्यत रहते हैं।

इस पुस्तक में '9 सकारात्मक सूत्र' बताए गए हैं जो कि प्राचीन तिब्बती प्रज्ञान से लिए गए हैं और जो आपको खुद को गहराई से समझने की ओर तथा उस सर्वव्यापी चेतना के साथ आपके संबंध की ओर ले जाने वाले हैं जिसके कि आप एक अंश हैं।

दृढ-वचन

‘दृढ़-वचन (एफरमेशन)’ का अर्थ क्या है?

आप जो कुछ भी बोलते या सोचते हैं उसे दृढ़-वचन कहा जाता है। आपके दैनिक जीवन में, नकारात्मक विचार अक्सर सकारात्मक विचारों पर हावी हो जाते हैं। आप जो अधिकतर बोलते हैं या सोचते हैं उसका एक बड़ा भाग ‘जीवन-नकारात्मक’ ही होता है, और वह आपके अंदर कोई सुखद एहसास पैदा नहीं करता।

अपने मन की विचारधारा द्वारा बनाए हुए संतुलन या असंतुलन के आधार पर ही आप अपना यथार्थ रचा करते हैं। आप अपने विचारों के ही परिणाम हैं। आपको बस इतना ही करना होता है कि आप ‘सोचें’ कि आपको कैसा बनना है, और आप वैसा ही बन सकते हैं। अपने प्रत्येक शब्द और विचार के साथ आप अपने जीवन के अनुभव को *एफ़र्म* कर रहे होते हैं, उसे रच रहे होते हैं। आपको यह बात समझ लेनी होगी कि हर शिकायत एक दृढ़-वचन ही है – आपके अंदर अनवरत चलता रहने वाला

संवाद दृढ़-वचनों का एक प्रवाह ही तो होता है। दृढ़-वचनों और वक्तव्यों का दोहराया जाते रहना – वे चाहे नकारात्मक हों या सकारात्मक – आपके भविष्य को रूप-आकार देने के लिए 'सामूहिक चेतना' (कलेक्टिव कॉन्श्यसनेस) में संग्रहित होता चला जाता है। यह बात जब आप समझ लेते हैं तब आप अपनी विश्वास पद्धति को बदल कर अपनी काया और अपनी परिस्थितियों को रूप-आकार दे सकते हैं। यह आपको आत्म-प्रेरणा और आत्मशक्ति से संपन्न होने में भी सहायक रहता है। विचार व समझ की ऐसी स्पष्टता हो जाने पर, आप चैतन्य रूप से रूपांतरण की प्रक्रिया में से गुज़रने लगते हैं।

आपकी समर्थता को कार्य रूप में लाने में मदद करने के लिए प्राचीन तिब्बती लामाओं ने आपके लिए '9 सकारात्मक सूत्र' बताए हैं। इनका उद्देश्य चेतना के गुणधर्म को आपके अंदर उतारना है ताकि आप उन्हें अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन के आचरण में उतार सकें। यह तभी संभव होता है जब किसी शिशु की तरह अचरज और समर्पण भाव से आप इन दृढ़-वचनों को अपने जीवन का अभिन्न भाग बना कर, इन्हें अपना जीवन-मंत्र बना लेते हैं। समय के साथ-साथ, इन दृढ़-वचन का गहन अर्थ आपकी सचेतनता में शामिल होता जायेगा और आपके जीवन के प्रयोजन को साकार स्वरूप देने की ओर बढ़ चलेगा।

इन '9 सकारात्मक सूत्रों' का अर्थ समझने के लिए आपको पहले मन-मस्तिष्क की कार्य प्रणाली को समझना होगा। आपके और परमपूर्ण चेतना – यानी उस सर्वज्ञ, सर्व शक्तिमान, व सर्वव्यापी – के बीच सबसे बड़ी बाधा यह मन ही तो है।

आपके दिन-प्रतिदिन के जीवन में आपका मन एक ऐसी अवस्था में रहता है जैसे वह अपने मूल स्थान से हट गया हो, अपने ठौर-ठिकाने से इधर-उधर हो गया हो। यह एक ऐसी दोलायमान अवस्था होती है जिसमें मन भूत व भविष्य के बीच डोलता रहता है। मन का दूसरा आयाम होता है इसका 'बहिर्मुखी स्वरूप' जो कि उस परमपूर्ण स्वरूप की सर्जनशील प्रज्ञा और आपकी आंतरिक सर्जनशील प्रज्ञा के बीच एक बाधा खड़ी कर देता है। इंद्रियों के पीछे लगे रहना मन का स्वभाव है, उसकी प्रवृत्ति है और इसी कारण से आपकी सोच अक्सर बहक जाया करती है।

उदाहरण के लिए, अपनी सुबह की सैर के दौरान अगर आप की नज़र अपने क्षेत्र के एक संभ्रान्त व्यक्ति पर पड़ती है जो कि एक युवा लड़की के कंधों पर अपनी बाहें डाल का चल रहा होता है तो आपका मन उसकी नीयत और चरित्र को लेकर तुरंत एक निष्कर्ष पर पहुंच जाता है – और वह भी संभवतः एक गलत निष्कर्ष पर। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपका मन पांच इंद्रियों (यानी देखने, सुनने, सूंघने, स्पर्श करने और चखने वाली इंद्रियों) द्वारा पहले से ही बना ली गई धारणाओं का एक पुलिंदा है और जब यह मन आपके शरीर के साथ तादात्म्य स्थापित कर लेता है, तब यह अहंकेंद्रित देहाभिमान इस हद तक हो जाता है कि आपको लगने लगता है कि यह शरीर ही 'मैं' हूं।

रोज़ाना अपनी दिनचर्या शुरू करने से पहले और रात को सोने से पहले दृढ़-वचन को दोहराए जाने से वे एक मंत्र की तरह हो जाते हैं, और कालांतर में वे आपके अंदर रच-बस जाते हैं, और आवश्यकता आने पर वे स्वयं उभर कर सामने आ जाते हैं।

जब आप एकांत में बैठ कर चिंतन-मनन कर रहे होते हैं तब इस बोध का आपको एहसास हो जाता है कि ये '9 सकारात्मक सूत्र' स्वयं को उसी क्रम में दोहरा रहे होते हैं जिस क्रम में कि उनकी पुष्टि की गई थी, और कालांतर में, यदि आप निष्ठापूर्वक उनका अभ्यास बनाए रखते हैं तो वे अपने गहन व गूढ़ अर्थ के साथ खुलने और खिलने लगते हैं।