

# विषय सूची

अनुवादक की ओर से xv

प्रस्तावना xvii

आभार xxi

विषय परिचय 1

इस पुस्तक का अवतरण 1

वह सत्य जो आपके भीतर ही विराजमान है 4

अध्याय एक: अपना मन नहीं हैं आप 9

आत्मज्ञान में सबसे बड़ी बाधा 9

खुद को अपने मन से मुक्त कीजिए 15

एन्लाइटेनमेंट: विचार के स्तर से ऊपर उठना 19

भावना: आपके मन के प्रति आपके तन की प्रतिक्रिया 22

अध्याय दो: चैतन्यता – दुख से बाहर निकलने का मार्ग है 29

वर्तमान में अब और दुख पैदा मत कीजिए 29

अतीत का संचित दुख: इस संचित दुख का अंत करना 32

संचित-दुख के साथ अहं का तादात्म्य हो जाना 37

भय का स्रोत 39

अहं को पूर्णत्व की तलाश रहती है 41

**अध्याय तीन: 'अब' में गहरे उतरिए 43**

खुद को मन में तलाश मत कीजिए 43

समय के भ्रम को तोड़ डालिए 44

'अब' से बाहर कुछ नहीं है 45

आध्यात्मिक आयाम का मूल सिद्धांत 46

'अब' की शक्ति में प्रवेश करना 48

मानसिक समय को अलविदा कीजिए 51

मानसिक समय का पागलपन 53

नकारात्मकता व दुख की जड़ें तो समय में समाई हुई हैं 54

अपनी जीवन-परिस्थितियों के तले जीवन की तलाश 56

जितनी भी समस्याएं हैं वे सब मन की ही भ्रांतियां हैं 57

चेतना के विकास में बड़ी छलांग 60

बीडिंग का आनंद 60

**अध्याय चार: 'अब' से दूर रहना मन की ही एक रणनीति है 63**

'अब' का लोप होना: सबसे बड़ी गलतफहमी 63

सामान्य अचैतन्यता और असामान्य चैतन्यता 65

उन्हें तलाश क्या है? 67

सामान्य अचैतन्यता का अंत करना 68

अप्रसन्नता से मुक्ति 69

आप जहां भी हों, पूर्णतया वहां ही हों 73

आपकी जीवन यात्रा का आंतरिक प्रयोजन 78

अतीत आपके वर्तमान में कभी जीवित नहीं रह सकता 80

**अध्याय पांच: वर्तमान में विद्यमान रहने की अवस्था 83**

जो आप समझ रहे हैं, यह वह नहीं है 83

'इंतज़ार करने' का गूढ अर्थ 84

आपकी विद्यमानता की नीरवता व  
निश्चलता में ही प्रस्फुटित होता है सुन्दरम् 85  
विशुद्ध चेतना की पहचान 87  
क्राइस्ट: आपकी दिव्य विद्यमानता की वास्तविकता 92

#### अध्याय छः आंतरिक शरीर 95

आपका अंतरतम स्व ही बीइंग है 95  
शब्दों के पार देखिए 96  
अपनी अदृश्य और अविनाशी वास्तविकता की पहचान 98  
अपने आंतरिक शरीर के साथ जुड़ना 99  
अपना रूपांतरण कीजिए अपने शरीर के माध्यम से 100  
शरीर पर प्रवचन 102  
आपकी जड़ें आपके अंतरतम में गहरे तक रहें 103  
पहले क्षमा करें, फिर मंदिर जाएं 105  
अव्यक्त के साथ आपका संबंध 107  
आयु की प्रक्रिया के प्रभाव को मंद करना 108  
रोग प्रतिरोध प्रणाली को मज़बूत करना 109  
अपने श्वास-प्रश्वास द्वारा अपने शरीर में प्रवेश करना 111  
अपने मन का रचनात्मक प्रयोग करना 111  
सुनने की कला 112

#### अध्याय सात: अव्यक्त में प्रवेश करने के द्वार 113

अपने शरीर में गहरे उतरना 113  
'ची' का स्रोत 114  
स्वप्नरहित निद्रा 116  
अन्य द्वार 117  
निःशब्दता: नीरवता 118  
आकाश: रिक्त स्थान 119  
आकाश और समय का वास्तविक स्वभाव 122  
चैतन्य मृत्यु 124

**अध्याय आठ: आत्मज्ञान से परिपूर्ण संबंध 127**

- जहां भी आप हैं वहीं से 'अब' में प्रवेश कीजिए 127
- प्रेम/अप्रेम के संबंध 129
- चस्का और पूर्णत्व की तलाश 131
- लत जैसे संबंध से एन्लाइटेंड संबंध की ओर 134
- संबंध – आध्यात्मिक साधना के रूप में 137
- महिलाएं एन्लाइटेंमैन्ट के निकटतर क्यों हैं 143
- महिलाओं के संचित-दुख का अंत करना 145
- खुद के साथ संबंध को खत्म कर दीजिए 150

**अध्याय नौ: सुख-दुख के पार है शांति 153**

- भले-बुरे के पार है उच्चतर भलाई 153
- अपने जीवन में नाटकों का अंत करना 156
- अस्थायित्व और जीवन चक्र 158
- नकारत्मकता का इस्तेमाल करना और त्यागना 163
- करुणा का स्वभाव 169
- वास्तविकता की एक भिन्न व्यवस्था की ओर 171

**अध्याय दस: समर्पण का अर्थ 177**

- 'अब' को स्वीकार करना 177
- मानसिक शक्ति से आध्यात्मिक शक्ति की ओर 182
- निजी संबंधों में समर्पण 184
- अपनी रुग्णता को एन्लाइटेंमैन्ट में रूपांतरित कर दीजिए 187
- जब कोई आपदा आ पड़े 189
- दुख को शांति में बदलना 191
- सलीब वाला तरीका 194
- चयन करने की शक्ति 196

**नोट्स 201**

**लेखक के बारे में 202**

## अनुवादक की ओर से

‘योगी इंश्रैशन्स’ का मैं सचमुच आभारी हूँ कि उन्होंने एक्हार्ट टॉल्ल की किताब *द पाँवर ऑफ़ नाउ* का अनुवाद करने के लिए मुझे दिया क्योंकि इसका अनुवाद करते-करते ही इसने तो जैसे मेरा रूपांतरण ही कर दिया है। अनुवाद करने के दौरान इसके शब्द, इसके वाक्य और इसकी विषय-वस्तु मुझे भीतर तक इतनी प्रभावित करती चली गई कि मेरे अंदर बहुत कुछ बदलता चला गया, मेरे अंदर रहने वाली उद्विग्नता, व्यग्रता, अधीरता और दुख सदा के लिए विदा हो गए लगते हैं, लगता है कि जैसे मेरा जीवन समस्यारहित हो गया है। आध्यात्मिक रूचि रखने वाले अपने कुछ मित्रों के साथ बैठे हुए एक दिन जब मैंने अपनी इस अवस्था का जिक्र किया तो उनमें से एक ने शायद मजाक में कहा, “इसका मतलब तो यह हुआ कि आप *एन्लाइटेन्ड* हो गए।” इस पर मेरे अंदर से जो स्वतः स्फुरित उत्तर आया वह था – “मैं नहीं जानता कि *एन्लाइटेनमेंट* क्या होता है लेकिन लगता है कि जैसे मुझमें अब कोई उद्विग्नता, कोई दुख नहीं रहा है, कोई समस्या नहीं रही है।”

वाक़ई, इतनी प्रभावशाली है एक्हार्ट टॉल्ल की वह किताब जिसका अनुवाद इस समय आपके हाथों में है। आध्यात्मिक विषय का अनुवाद करना काफ़ी कठिन होता है, कठिन इस अर्थ में कि ऐसे विषय में एक भाषा के शब्दों के उसी वज़न तथा उसी *विज़न* के शब्द दूसरी भाषा में मिल पाना कठिन होता है – चाहे वह अनुवाद किसी भी भाषा से किसी भी भाषा में किया जा रहा हो। इस किताब का अनुवाद भी इस बात का कोई अपवाद नहीं रहा। इसलिए, इस किताब में प्रयुक्त कुछ मुख्य व महत्वपूर्ण शब्दों का उल्लेख कर देना मैं आवश्यक समझ रहा हूँ ताकि यह किताब हर हिंदी पाठक के भीतर भी उसी तरह उतर सके जैसे मुझमें उतरी है।

मूल पुस्तक *द पाँवर ऑफ़ नाउ* में जो शब्द विशेष महत्व रखते हैं उनमें सबसे पहला है – Being, इस शब्द की व्याख्या स्वयं एक्हार्ट ने इस किताब में कई जगहों पर की है, इसलिए इस किताब को पढ़ते समय इस शब्द का गहन व गूढ़ अर्थ तो आपको स्वयं एक्हार्ट ही बता देंगे। हिंदी में इस शब्द के लिए कई शब्दों को प्रयोग किया जाता रहा है, जैसे अस्तित्व, वजूद, सत्व, आत्मा,

अंतरात्मा इत्यादि, लेकिन इनमें से किसी का भी प्रयोग करने जो समस्या सामने आती है वह यह कि ये सभी शब्द हमारे हिंदी परिवेश में अपना एक अलग ही अर्थ रखते हैं और उसी अर्थ में वे हमारे मानस में रूढ़ भी हो गए हैं। इसलिए इनका प्रयोग करना हमें Being तक पहुंचने में सहायक सिद्ध न होकर बाधक सिद्ध होगा। इसके अलावा, अधिकांशतः ये शब्द Being के अर्थ को पूरी-पूरी तरह अभिव्यक्त भी नहीं कर पाते हैं। इसलिए, 'जो पढ़ा जाए वही समझा जाए' वाले सिद्धांत के अनुसार मैंने इसे रोमन हिंदी में बीइंग ही लिखने का निश्चय किया है ताकि लेखक की बात और बीइंग का भाव आपकी समझ में सीधा-सीधा उतर सके। दूसरा शब्द है – Enlightenment इसके लिए आत्मज्ञान या ज्ञानप्राप्ति शब्दों को प्रयोग किया जाता है। काफ़ी हद तक सटीक होने के बावजूद, ये शब्द भी Enlightenment की अपनी व्यापकता को पूरी तरह प्रकट नहीं कर पाते हैं, इसलिए लेखक की बात को आपके हृदय में सीधे व स्पष्ट रूप से उतारने के लिए मैंने इसे भी हिंदी रोमन में ही एन्लाइटनमेंट लिखने का निश्चय किया है। तीसरा शब्द है – Presence या Present, इसके लिए आमतौर पर 'उपस्थिति' या 'विद्यमानता' का प्रयोग किया जाता है, लेकिन 'उपस्थिति' तथा 'विद्यमानता' में शारीरिक रूप से उपस्थित रहने की झलक अधिक रहती है जब कि इस किताब में लेखक ने Presence को एक ऐसे व्यापक अर्थ में प्रयुक्त किया है जिसमें कि आप अपने शरीर के साथ-साथ अपने ध्यान से, अवधान से, अपने पूरे वजूद से वहीं होते हैं जहां कि आप हैं। अतः इस शब्द के लिए मैंने आवश्यकता के अनुसार उपस्थिति, विद्यमानता के अलावा प्रेज़ेंस का भी प्रयोग किया है। इस किताब में अनेक स्थानों पर प्रयुक्त किया गया एक हिंदी शब्द है – तादात्म्यता ( जिसे अंग्रेज़ी के शब्द identification के लिए प्रयुक्त किया गया है)। तादात्म्यता उस अवस्था को कहते हैं जब आप अपना अस्तित्व को भूल कर खुद को किसी दूसरे के साथ इतना मिला देते हैं कि आप पूरी तरह उसके साथ अभिन्न, एकाकार और एकजान हो जाएं, घुल जाएं, और खुद को वही समझने लगे क्योंकि तब उसकी सोच ही आपकी सोच हो जाती है – चाहे वह कोई व्यक्ति हो, पंथ हो, दल हो, या आपका अपना ही मन हो। इस किताब को पढ़ने के लिए इस शब्द को समझना बहुत महत्वपूर्ण है।

अनुवाद को काफ़ी सरल करने का प्रयास किया गया है लेकिन जिस विषय पर यह किताब लिखी गई है चूंकि वह एक गंभीर विषय है इसलिए कहीं-कहीं इसे एकदम तरल जैसा सरल नहीं किया जा सकता था। वहां, जैसा कि लेखक ने भी कहा है, अटक मत जाइयेगा, बल्कि पढ़ते जाइयेगा, क्योंकि आगे चल कर वह बात स्वयं स्पष्ट होती चली जायेगी।

इस किताब में लेखक ने बुद्ध द्वारा दी गई एन्लाइटनमेंट की परिभाषा का उल्लेख किया है: 'दुख का अंत हो जाना'। उसी एन्लाइटनमेंट की आपकी यात्रा का शुभारंभ है यह किताब!

– अचलेश शर्मा, मेरठ

## प्रस्तावना

यह मेरा सौभाग्य ही था कि सितंबर 2000 में, कनाडा के वैंकुवर से ठीक बाहर कोर्ट्स आइलैंड के हॉलीहॉक में एकहार्ट के एक आध्यात्मिक शिविर (रिट्रीट) में भाग लेने का अवसर मुझे प्राप्त हुआ। जिस पुस्तक का अनुवाद इस समय आपके हाथों में है, उसे पढ़ने के बाद, दुनिया के विभिन्न भागों से लगभग 120 लोग वहां एकत्र हुए थे। इस पुस्तक ने उनको इतनी गहराई तक प्रभावित किया था कि इस महान आध्यात्मिक शिक्षक को सुनने और उसकी संगत में कुछ दिन बिताने के लिए वे विभिन्न महाद्वीपों से यात्रा करके वहां आए थे।

एकहार्ट की शिक्षाओं के सारतत्व को अगर मुझे एक सूत्र में समेटना पड़े तो मैं उसे 'वर्तमान पल के प्रति सजग रहना' ही कहूंगा। उनकी पुस्तक 'द पाँवर ऑफ़ नाउ' (जिसका अनुवाद आपके हाथों में है) का भी सारतत्व यही है। उनके शब्दों को पढ़ते हुए, इसे आप अपने अंदर गहराई तक महसूस भी करेंगे। अतीत में रहे रहने या भविष्य के बारे में चिंता करते रहने के बजाय, एकहार्ट हमें वर्तमान पर फ़ोकस करने का रास्ता दिखाते हैं – जो कि चैतन्यता की एक अवस्था है, जो कि समय की बोझिल बेड़ियों से मुक्त होना है। उन्हीं के शब्दों में: "भूतकाल में कभी कुछ घटित नहीं हुआ, जो कुछ घटित हुआ है वह 'अब' में हुआ है। भविष्य में भी कभी कुछ घटित नहीं होगा, जो कुछ होगा वह 'अब' में होगा।"

इस पुस्तक को प्रश्नोत्तरी वाले सरल स्वरूप में प्रस्तुत किया गया है ताकि हमारे सामने हमारा सहज स्वभाव बना रहे। इससे, यह पुस्तक पढ़ने में सरल और समझने में सुगम हो गई है। एक दिन में इसके कुछ ही पन्ने पढ़ना इस पुस्तक को पढ़ने का सबसे अच्छा तरीका होगा ताकि पढ़े गए शब्दों पर आप मनन-मंथन व चिंतन कर सकें, और जो पढ़ा गया है उसके सत्य को अनुभूत भी कर सकें। एकहार्ट एक मार्गदर्शक देवदूत की तरह जैसे आपका हाथ थाम लेते हैं और आपको साथ लेकर कदम-दर-कदम एक ऐसे जीवन की ओर आगे बढ़ रहे

होते हैं जो दुखरहित है, चिंतारहित है। यह पुस्तक सविस्तार यह बताती है कि किस तरह अपने दुख हम खुद ही रच रहे हैं और खुद को अपने मन के साथ तादात्म्य कर लेने की, यानी खुद को अपने मन के साथ एकाकार व एकजान कर लेने की गलती हम लगातार करते रहते हैं। हम यह सोचने की गलती करते रहे हैं कि हम अपना मन ही हैं, या यह मन ही हम हैं। लेकिन, इस पुस्तक की विशेषता यह है कि जब भी हम इसे पढ़ते हैं तो अपने किसी प्रश्न के या अपने जीवन की किसी परिस्थिति के उत्तर स्वरूप हमें हर बार इसमें एक नया ही अर्थ मिल जाया करता है।

इस पुस्तक की एक चमत्कारी विशेषता यह भी है कि एकहार्ट हमें ऐसी जगह ले जाने के लिए शब्दों का प्रयोग कर रहे होते हैं जो कि शब्दों से परे है, जहां मौन बसता है। और, तब हम उस मौन में, उस आंतरिक शांतता में, यानी 'अब' में पहुंच जाते हैं। इस 'अब' में, इस वर्तमान पल में, समस्याओं का कोई वजूद ही नहीं रहता, क्योंकि उसमें तो सर्वत्र केवल वर्तमान ही वर्तमान विराजमान रहता है।

वास्तव में, अनेक परंपराओं के गुरुओं द्वारा – और विशेष रूप से भारतीय दर्शन द्वारा – मौन को, शांतता को ही आध्यात्मिक पहलू का असल मार्ग माना गया है, और मौन की प्रज्ञा का महत्व सदा-सर्वदा निस्संदेह प्रतिबिंबित भी होता आया है। बुद्ध पर एक वार्ता देने के दौरान श्री श्री रविशंकर ने कहा था, “शब्द जीवन को नहीं ग्रहण कर सकते, शांतता कर सकती है।” अद्वैत के समकालीन सुप्रसिद्ध विद्वान रमेश एस. बालसेकर के शब्दों में, “मौन की शक्ति, दरअसल, विचारों के बीच के अंतराल में ही विद्यमान रहा करती है... इसलिए, जाग्रत होने के लिए हमें केवल इतना करने की ज़रूरत है कि अपने विचारों की निरंतर दौड़ को तनिक रोक दिया जाए।”

एकहार्ट ताज़ा बयार के एक झोके की तरह हैं क्योंकि वह किसी ख़ास परंपरा की या किसी ख़ास गुरु की लीक पर नहीं चल रहे हैं, लेकिन फिर भी कमाल की बात यह है कि अपनी पहली किताब लिख कर ही उन्होंने न जाने कितने लोगों के जीवन को बदल दिया है। प्रभावोत्पादकता में तो इस किताब का संदेश अद्वितीय है। कनाडा में प्रहली बार प्रकाशित होने से लेकर आज तक, *द पाँवर ऑफ़ नाउ* की बीस लाख से अधिक प्रतियां बिक चुकी हैं और तीस भाषाओं में इसका अनुवाद हो चुका है। मैं ऐसे अनेक ऐसे लोगों से मिल चुका हूँ जो यह दावा करते हैं कि इस किताब ने उनके जीवन का कायाकल्प कर दिया है, उनके संबंधों का कायाकल्प कर दिया है – खुद के साथ भी और दूसरों के साथ भी। शुद्ध हृदय से मेरी कामना है कि यह किताब आपके जीवन का व आपके संबंधों का भी कायाकल्प कर देगी।

यह बात वाकई अचंभित करने वाली है कि इस पुस्तक को प्राप्त करने का सौभाग्य हमें तब मिल रहा है कि जब मानव जाति एक नई सहस्राब्दि में

प्रवेश कर रही है और मानवता चैतन्यता के एक उच्चतर स्तर पर आरूढ़ हो रही है। आध्यात्मिकता के मार्ग पर उमड़ कर आ रहे ऐसे लोगों की संख्या में लगातार बढ़ोतरी हो रही है जो अपने जीवन की गुणवत्ता को बेहतर करना चाहते हैं और जो इस संसार को एक बेहतर स्थान बनाने के लिए प्रयासरत हो रहे हैं। दरअसल, हम सभी मनुष्य आध्यात्मिक ही हैं, और इसी बात का बोध कराने में यह पुस्तक हमारी मदद करती है। एक्हार्ट के ही शब्दों में, “मैं आपको ऐसा कोई आध्यात्मिक सत्य नहीं बता सकता जो कि आपके अंतःकरण की गहराई में पहले से ही विद्यमान न हो और जिसे आप पहले से ही जानते न हों। मैं तो आपको बस वह याद दिला सकता हूँ जिसे कि आप भूल गए हैं।”

उस शिविर के अंतिम दिन विदा होने से पहले जब हम अपना सामान पैक कर रहे थे तब एक्हार्ट के विदाई शब्द थे, “याद रखिए कि आप कहीं जा नहीं रहे हैं। सभी चीज़े आनी-जानी होती हैं। लेकिन जो घटित होता है आप वह नहीं हैं। आप तो वह शांत आकाश हैं जिसमें सब कुछ घटित हुआ करता है।” और यही वह बात है जो यह पुस्तक आपको सविस्तार बताती है। यह वह सत्य है जो शब्दों में प्रकट हो गया है – यह सत्य कि जीवन क्या है – ‘अब’! यह केवल एक पुस्तक नहीं है, बल्कि उससे भी बड़ कर बहुत कुछ है। यह आपके जीवन भर की संगी-साथी है, सहयात्री है।

प्रसन्नतामय व शांतिमय,

गौतम सचदेवा  
मुंबई, भारत  
मार्च 2001



## आभार

इस पुस्तक की सामग्री को इस प्रकाशन के रूप में रूपान्तरित करने और उसे इस जगत के लिए उपलब्ध कराने में मिले उनके प्रेमपूर्ण हार्दिक सहयोग के लिए मैं कोनी कॅलौघ का हृदय से आभारी हूँ। उनके साथ कार्य करने में बहुत आनंद आया।

मैं कोरिआ लेण्डर व उन अन्य सभी लोगों का आभारी हूँ जिन्होंने मुझे इस पुस्तक को लिखने के लिए उचित स्थान उपलब्ध कराके अपना अमूल्य योगदान दिया। वेंक्यूवर में एड्रिनी ब्रेडली, लण्डन में मागरिट मिलर ग्लैस्टनबरी इंगलैंड में एंजी फ्रांसिस्को, कैलिफोर्निया के मेनलो पार्क में रिचर्ड और सौसालिटो में रैनी फ्रूमकिन – आप सभी का धन्यवाद।

मैं शिल्ले स्पैक्समैन और होवार्ड कॅलौघ का आभारी हूँ, जिन्होंने आरम्भिक दिनों में लेखों की समीक्षा की तथा अनेक महत्वपूर्ण सुझाव भी दिये; तथा अन्य लोगों के प्रति भी मैं कृतज्ञ हूँ, जिन्होंने बाद में पुस्तक की समीक्षा के साथ-साथ अन्तर्दृष्टियाँ प्रदान कीं। सुश्री रोज़ डेण्डेविच का भी शुक्रगुज़ार हूँ, जिन्होंने बड़े प्रेम से और सुन्दर रीति से इस पुस्तक की टाइप सैटिंग की।

अन्त में, मैं अपने माता-पिता के प्रति, अपने सभी आध्यात्मिक शिक्षकों, गुरुओं और सभी गुरुओं के परम गुरु – इस जीवन के प्रति अपना प्रेम व कृतज्ञता अर्पित करना चाहता हूँ, क्योंकि इन सबके बिना इस पुस्तक का प्रादुर्भाव सम्भव नहीं था।



शक्तिमान  
वतमान



# विषय परिचय

## इस पुस्तक का अवतरण

अतीत को मैं कोई खास महत्व नहीं दिया करता हूँ और न ही उसके बारे में शायद कभी सोचता हूँ, फिर भी, संक्षेप में मैं यह बताना चाहता हूँ कि किस तरह से मैं एक आध्यात्मिक शिक्षक बना और किस तरह से यह किताब वजूद में आई।

अपनी उम्र के तीसवें साल तक, मैं लगभग लगातार ही व्यग्रता, चिंता और मनस्ताप की अवस्था में रहता आया था जिसके बीच में कभी-कभी आत्मघाती अवसाद का दौर भी आ जाया करता था। यह बताते हुए अब तो मुझे ऐसा लग रहा है जैसे कि मैं अपने पूर्वजन्म की या किसी और के जीवन की बात आपको बता रहा हूँ।

मेरे उन्तीसवें जन्मदिन के कुछ ही दिनों बाद की बात है कि एक सुबह जब मेरी नींद काफ़ी जल्दी खुल गई थी, तब एक अजीब सी घबराहट का एहसास मुझ पर हावी था। इससे पहले भी कई बार मैं ऐसी अवस्था में जाग चुका था लेकिन पिछली किसी भी बार की अपेक्षा इस बार यह एहसास कुछ अधिक ही सघन था। रात का सन्नाटा, अंधेरे कमरे में फर्नीचर की धुंधली आकृतियाँ, कहीं दूर से गुज़रती रेल की आवाज़ – वह सब कुछ मुझे इतना ग़ैर, इतना ख़राब, इतना बेमानी लग रहा था कि उसने मेरे अंदर संसार के प्रति एक गहरी विरक्ति, अरुचि व अनिच्छा पैदा कर दी। लेकिन सबसे बड़ी अनिच्छा व अरुचि तो मेरे अपने अस्तित्व के प्रति थी। दुख के इस बोज़ को ढोते-ढोते जिंदा रहने का मतलब क्या है? इस अविराम संघर्ष में जूझते हुए जीना क्या जरूरी है? मैं महसूस कर रहा था कि जिंदा रहने की सहज इच्छा के मुकाबले जीवन को खत्म कर देने की, अपने वजूद को मिटा देने की एक प्रबल इच्छा उस समय अधिक सबल हो गई थी।

“अपने इस जीवन को मैं अब और नहीं खींच सकता।” यही बात मेरे मन में बार-बार आए जा रही थी। और तब, अचानक ही, मैंने ध्यान दिया कि एक अजीब सा विचार मेरे ही अंदर से उठ कर आ रहा है। “मैं एक हूँ या दो हूँ? अगर मैं अपने जीवन को खींच नहीं पा रहा हूँ तो फिर तो मुझमें दो अस्तित्व मौजूद हैं: ‘मैं’ और यह ‘जीवन’ जिसे कि मैं खींच नहीं पा रहा हूँ।” “ऐसा हो सकता है”, मैंने सोचा, “लेकिन उनमें से एक ही तो वास्तविक होगा!”

इस अनोखे बोध से मैं इतना चकित था कि मेरा दिमाग एकदम ठहर सा गया था। हालांकि मैं पूरी तरह सचेत था, लेकिन मन एकदम विचाररहित था। फिर मुझे लगा जैसे मैं किसी शक्ति के एक भंवर में घूमता हुआ नीचे की ओर जा रहा हूँ। आरंभ में तो इसकी गति धीमी थी लेकिन फिर तेज़ होती गई। एक प्रचंड भय ने मुझे दबोच लिया था, और मेरा सारा शरीर कांपने लगा था। तब मुझे ये शब्द सुनाई पड़े “किसी भी चीज़ का प्रतिरोध न करो”, यह ध्वनि जैसे मेरे ही हृदयस्थल से आई थी। मैं खुद को एक शून्य में खिंचता हुआ महसूस कर रहा था। और, मुझे यह भी लग रहा था कि वह शून्य, वह रिक्तता कहीं बाहर नहीं बल्कि मेरे ही भीतर है। और फिर, अचानक ही, मेरा वह भय तिरोहित हो गया और फिर मैंने खुद को उस शून्य में उतर जाने दिया। इसके बाद क्या हुआ वह मुझे याद नहीं है।

मेरी नींद खिड़की के बाहर चिड़ियों के चहकने की आवाज़ से टूटी। ऐसा लग रहा था जैसे ऐसी ध्वनि मैंने पहले कभी नहीं सुनी थी। मेरी आंखें अभी भी बंद थीं, लेकिन मुझे एक कीमती हीरे की छवि दिखाई दी। जी हां, हीरा अगर ध्वनि कर सकता तो उसकी ध्वनि शायद ऐसी ही होती। मैंने अपनी आंखें खोलीं। भोर की पहली किरणें पर्दों से छन-छन कर अंदर आ रही थीं। बिना कोई विचार किए, मैंने महसूस किया, मुझे भान हुआ कि जितना हम जानते हैं उससे कहीं अधिक तो अभी प्रकाश में आना शेष है, और वह असीम है। पर्दों में से झांकता वह सौम्य ज्योतिर्मय प्रकाश साक्षात् प्रेम था। मेरी आंखों में आंसू छलक आए थे। मैं उठ गया और कमरे में चहलकदमी करने लगा। वह कमरा मेरा जाना पहचाना था लेकिन मुझे ऐसा लग रहा था जैसे मैंने वह कमरा पहले कभी देखा ही नहीं था। हर चीज़ एकदम नई और पहली बार देखी जा रही लग रही थी, मानों वह अभी-अभी अस्तित्व में आई हो। मैंने कुछ चीज़ों को उठा कर देखा, पेंसिल को, एक खाली बोटल को, और उनकी सुंदरता व सजीवता को मंत्रमुग्ध होकर देखता रह गया था।

उस दिन मैं शहर में घूमता रहा और इस धरती पर जीवन के चमत्कार पर विस्मित व चकित होता रहा, जैसे इस संसार में मैंने अभी-अभी जन्म लिया हो।

अगले पांच महीनों तक मैं एक अनवरत व अविच्छिन्न गहन शांति व आनंद की अवस्था में रहा। उसके बाद उसकी शिद्दत कम होने लगी, या ऐसा शायद इसलिए लगा हो क्योंकि वही अब मेरी स्वाभाविक अवस्था रहने लगी थी।

अपने सांसारिक कामकाज में तब भी करता रहा था, लेकिन मुझे यह बोध तो हो ही गया था कि जो कुछ भी मैं करूंगा वह शायद ही उसमें कोई इज़ाफ़ा करे जो कि मेरे पास पहले से ही है।

दरअसल, मैं यह तो जान गया था कि मेरे साथ कुछ बहुत ही महत्वपूर्ण, अर्थपूर्ण व सांकेतिक घटित हुआ है, लेकिन वह क्या है यह मैं नहीं समझ पा रहा था। और, यह बात मेरी समझ में तब तक नहीं आई जब तक कि कई साल तक आध्यात्मिक ग्रंथों का अध्ययन करने और अनेक आध्यात्मिक गुरुओं की संगत में रहने के बाद मुझे यह भान नहीं हो गया कि लोग जिस चीज़ की तलाश में हैं वह तो मुझे पहले ही प्राप्त हो चुकी है। मैं समझ गया कि उस रात की पीड़ा के सघन दबाव ने दुख और भय से भरे मेरे अहं के साथ की मेरी तादात्म्यता से मेरी चेतना को बलपूर्वक अलग कर दिया है – वह अहं जो कि मूलतः मन द्वारा रचित एक मिथ्या रूप ही हुआ करता है। निश्चित ही, वह अलग व असंग किया जाना इतना जोरदार रहा था कि मिथ्या तथा दुख रूपी वह अहं तत्काल ही पूरी तरह ऐसे ध्वस्त हो गया जैसे हवा से फुलाए गए खिलौने में से डाट को निकाल दिया गया हो। उसके बाद जो कुछ शेष रह गया था वह था मेरा वास्तविक स्वरूप, यानी सदा-सर्वदा विद्यमान रहने वाला जो मैं हूँ: अर्थात् नाम व रूप के साथ तादात्म्य किए जाने से पहले वाली मेरी चेतना – अपनी विशुद्ध अवस्था में। बाद में, अपने अंदर स्थित उस क्षेत्र में प्रवेश करना भी मैंने सीखा जो कि समय व मृत्यु से परे रहता है, जिसे कि मैंने उस शून्य में, लेकिन पूरी तरह चैतन्य रूप में, अनुभव किया था। मैं इतनी अनिर्वचनीय आनंद तथा पवित्रता की अवस्थाओं में रहा कि जिस आंशिक अनुभव का वर्णन मैंने अभी ऊपर किया है वह भी इनकी तुलना में फीका पड़ जाता है। एक ऐसा भी समय आया कि जब भौतिक व सांसारिक स्तर पर मेरे पास कुछ नहीं बचा – न कोई संबंध, न रोज़गार, न घर और न ही सामाजिक परिभाषा वाली कोई पहचान। लगभग दो साल मैंने पार्कों की बेंचों पर परम आह्लाद की अवस्था में बैठे-बैठे व्यतीत किए।

वैसे तो ऐसे परम सुंदर अनुभवों का आना-जाना होता रहता है लेकिन किसी भी अनुभव की तुलना में शायद जो सबसे अधिक मौलिक अनुभव रहता है वह है: अपने अंदर शांति के उस अंतःप्रवाह का बना रहना जो कि उस रात से मुझे छोड़ कर फिर नहीं गया है। कभी-कभी तो यह बहुत सबल हो जाता है, इतना सबल कि लगभग स्पर्शगोचर हो जाए और दूसरे भी उसे महसूस कर पाएं। और, कभी-कभी यह पृष्ठभूमि में चला जाता है, कहीं दूर बजती संगीत की किसी स्वर लहरी की तरह हो जाता है।

बाद में, लोग अक्सर मेरे पास आने लगे और कहने लगे, “जो आप को मिला है वह मुझे भी चाहिए। क्या आप मुझे वह दे सकते हैं या उसको पाने का तरीका बता सकते हैं?” और मैं कहता: “वह तो आपके अंदर पहले से ही है।

उसे आप बस महसूस नहीं कर पा रहे हैं और वह इसलिए क्योंकि आपका मन बहुत अधिक शोर मचाए रखता है।” मेरा यही उत्तर बाद में एक पुस्तक के रूप में विकसित हो गया जो कि अब आपके हाथों में है।

इससे पहले कि मैं जान पाता, मुझे पुनः एक सांसारिक पहचान दे दी गई थी – मुझे एक आध्यात्मिक शिक्षक कहा जाने लगा था।

### वह सत्य जो आपके भीतर विराजमान है

यह पुस्तक, यूरोप और उत्तरी अमेरिका में पिछले दस वर्षों के दौरान, आध्यात्मिक जिज्ञासुओं और छोटे-छोटे समूहों के साथ की गई वार्तालापों का सार-संक्षेप है। उन प्रतिभासंपन्न लोगों का मैं सादर व सप्रेम धन्यवाद करना चाहता हूँ – उनके साहस के लिए, अपने आंतरिक बदलाव के प्रति उनकी स्वेच्छा के लिए, उनके चुनौती सरीखे प्रश्नों के लिए, और सुनने की उनकी उत्सुकता व तत्परता के लिए। उनके बिना यह पुस्तक अस्तित्व में नहीं आ पाती। वे लोग उन आध्यात्मिक अग्रदूतों में से हैं जिनका समुदाय अभी छोटा अवश्य है लेकिन सौभाग्य से वह वृद्धि कर रहा है, ये वे लोग हैं जो उस मुकाम पर पहुंच रहे हैं कि जहां कि वे इतने सक्षम हो जाएं कि विरासत में मिलने वाले उन सामूहिक मानसिक संस्कारों को, उन ढरों को तोड़ कर बाहर आ सकें जिन्होंने चिरकाल से मनुष्यों को दुखों के बंधन में डाला हुआ है।

मुझे विश्वास है कि जो लोग इतने आमूल रूपांतरण के लिए तैयार हैं, उन तक पहुंचने का रास्ता यह पुस्तक अपने आप खोज लेगी और उनके लिए यह एक उत्प्रेरक का काम करेगी। मुझे यह भी आशा है कि यह पुस्तक उन अन्य अनेक लोगों तक भी पहुंचेगी जो इसकी विषय-वस्तु को विचारणीय महसूस करेंगे, भले ही इसे पूरी तरह जीने तथा अभ्यास करने के लिए अभी वे पूरी तरह तैयार न हुए हों। संभव है कि इस पुस्तक के अध्ययन के दौरान बोया गया बीज बाद में *एन्लाइटनमेंट* के, यानी आत्मज्ञान के उस बीज के साथ मिल जाए जो कि हर मनुष्य के अंदर हमेशा ही मौजूद रहा करता है; और फिर कभी अचानक ही वह अंकुरित हो जाए और उनके भीतर सजग व सजीव हो उठे।

यह पुस्तक जिस रूप में है, वह सेमिनारों, ध्यान की कक्षाओं और निजी परामर्श वाले सत्रों के दौरान पूछे गए प्रश्नों के उत्तर के रूप में खुद व खुद बनती चली गई है, और इसलिए मैंने इसे प्रश्नोत्तरी के रूप में ही रहने दिया है। उन कक्षाओं और सेमिनारों में, प्रश्नकर्ताओं ने जितना सीखा व ग्रहण किया है उतना ही मैंने भी किया है। कुछ प्रश्नों व उत्तरों को तो मैंने शब्दशः ज्यों का त्यों लिख लिया था। अन्य प्रश्नोत्तर सामान्य प्रकार के हैं, यानी मैंने कुछ ऐसे प्रश्नों को एक ही प्रश्न में समाहित कर दिया है जो कि अक्सर पूछे जाते हैं, और एक सामान्य

उत्तर बनाने के लिए मैंने विभिन्न उत्तरों के सार को उसमें सम्मिलित कर दिया है। इन उत्तरों को लिखने के दौरान कभी-कभी ऐसा भी हुआ है कि कोई नया ही उत्तर उभर कर सामने आ गया है, और वह उत्तर इतना गहन, गंभीर और परिज्ञानपूर्ण रहा है कि उसे मैंने वैसा बोला भी नहीं था। संपादक द्वारा भी कुछ अतिरिक्त प्रश्न पूछे गए हैं ताकि कुछ मुद्दों को और अधिक स्पष्टता दी जा सके।

पहले पन्ने से अंतिम पन्ने तक, आप देखेंगे कि ये संवाद दो विभिन्न स्तरों के बीच लगातार बदलते रहे हैं।

एक स्तर पर तो मैं आपका ध्यान उस चीज़ की ओर आकृष्ट करता हूँ कि जो *मिथ्या* आपके अंदर बैठी हुई है। वहाँ मैं मानवीय अचैतन्यता तथा उसकी विकार-विकृति वाली प्रकृति के बारे में बात करता हूँ और उसके सर्वसामान्य रूप से प्रकट होने वाले व्यवहार के बारे में भी – यानी सामान्य संबंधों में होने वाले द्वंद्व व टकराव से लेकर कबीलों और देशों के बीच होने वाली युद्धस्थिति तक। यह ज्ञान होना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि मिथ्या को मिथ्या के रूप में, असत् को असत् के रूप में, खोट को खोट के रूप में, गलत को गलत के रूप में देखना – न कि उसे खुद के रूप में देखना – जब तक आप यह नहीं सीख लेते, तब तक कोई स्थाई रूपांतरण आपमें नहीं आ सकता, और इसलिए आप मिथ्या, माया, मोह और भ्रम में पुनः पुनः फंसते रहेंगे, और इसी कारण दुख के किसी न किसी रूप में भी। इस स्तर पर, मैं आपको यह भी बताता हूँ कि जो कुछ भी मिथ्या, असत्, खोट या गलत आपके भीतर है उसे कैसे आप अपना स्वरूप न बनाएं, और कैसे उसे अपनी व्यक्तिगत समस्या न बनाएं, न मानें, क्योंकि इसी तरह तो मिथ्या अपने अस्तित्व को स्थायित्व दिया करता है।

दूसरे स्तर पर, मैं मानव चेतना के परम रूपांतरण की बात करता हूँ – कभी भविष्य में होने वाली किसी संभावना की तरह नहीं बल्कि अभी, इसी समय उपलब्ध रूपांतरण के रूप में – चाहे आप कोई भी हों और कहीं भी हों। इसमें आपको बताया जाता है कि कैसे आप अपने मन की गुलामी से खुद को मुक्त करें, कैसे आप चैतन्यता वाली इस आत्मज्ञान की अवस्था में प्रवेश करें और कैसे इसे अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में बनाए रखें।

पुस्तक के इस स्तर पर, शब्दों को हमेशा ही कोई जानकारी देने के प्रयोजन से प्रयोग नहीं किया गया है, बल्कि उन्हें पढ़ने के साथ-साथ आपको नई चेतना में प्रवेश दिलाने के लिए तैयार किया गया है। बार-बार, मैं प्रयास करता हूँ कि आपको 'अब' में, अत्यंत चैतन्य विद्यमानता वाली कालनिरपेक्ष (*टाइमलैस*) अवस्था में – यानी अतीत व भविष्य में न भटकने वाली अवस्था में – अपने साथ ले चलूँ, ताकि आपको आत्मज्ञान का स्वाद चखा सकूँ। जो मैं कह रहा हूँ उसे जब तक आप अनुभूत करने योग्य नहीं हो जाते, तब तक वे अंश आपको पुनरावृत्ति जैसे लग सकते हैं। लेकिन, जब आप उसे अनुभूत करने में सक्षम हो जायेंगे तब मेरा विश्वास है कि आप जान जायेंगे कि उनमें बहुत अधिक

आध्यात्मिक शक्ति है, और आपके लिए वे इस पुस्तक के सबसे अधिक फलदायी अंशों की तरह हैं। चूंकि हर व्यक्ति के अंदर आत्मज्ञान का बीज मौजूद रहता है, इसलिए अक्सर मैं खुद आपके अंदर बैठे उस ज्ञाता से बात किया करता हूँ जो विचारक के पार रहता है, यानी वह अंतरात्मा जो कि आध्यात्मिक सत्य को तुरंत पहचान लिया करती है, उसके साथ प्रतिध्वनित हुआ करती है, और उससे शक्ति ग्रहण किया करती है।

कुछ पैराग्राफों के बाद दिया गया एक विराम प्रतीक (∞) यह सुझाव देता है कि आप चाहें तो कुछ पलों के लिए वहां पढ़ना रोक सकते हैं, शांत बैठ सकते हैं, और अभी-अभी जो कुछ पढ़ा गया है उसे महसूस कर सकते हैं, उसके सत्य को अनुभव कर सकते हैं। इस पुस्तक में अनेक अन्य जगह भी ऐसी आ सकती हैं जहां आप स्वतः और स्वेच्छा से थोड़ा थमना चाहेंगे, तब आप वहां भी थोड़ा ठहर सकते हैं।

जब आप यह पुस्तक पढ़ना शुरू करेंगे तो पहले पहल आपको कुछ शब्दों का अर्थ पूरी तरह स्पष्ट नहीं होगा, जैसे 'बीइंग' (Being) और 'उपस्थिति' या 'विद्यमानता' (Presence), लेकिन आप पढ़ते जाइयेगा। जब आप पढ़ते जायेंगे तब आपके दिमाग में कभी कुछ प्रश्न उठेंगे तो कभी कुछ आपत्तियां उठेंगी। उनका उत्तर आपको इस किताब में शायद कहीं आगे मिल जाए, या यह भी हो सकता है कि जैसे-जैसे आप इन शिक्षाओं में – और अपने अंदर भी – गहरे उतरते जाएंगे वैसे-वैसे वे प्रश्न, वे आपत्तियां आपको अप्रासंगिक ही लगने लगे।

इस किताब को केवल अपने दिमाग से न पढ़ें। पढ़ते-पढ़ते अगर आपके अंदर की गहराई से उठती कोई "सद्भाव की अनुक्रिया" दिखाई दे और जो पढ़ा गया है उसके प्रति स्वीकारोक्ति सुनाई दे तो उस पर ध्यान दें। मैं आपको कोई ऐसा आध्यात्मिक सत्य बता ही नहीं सकता जिसे कि आपका अंतरतम पहले से ही न जानता हो। जो कुछ मैं कर सकता हूँ वह केवल इतना है कि आपको याद दिला दूँ कि आप क्या भूल गए हैं। और, तब जीवंत ज्ञान, वह ज्ञान जो पुरातन होते हुए भी नित नूतन रहता है, जाग जाता है और आपके शरीर के भीतर हर एक कोशिका से प्रस्फुटित होने लगता है।

हमारा मन हमेशा ही वर्गीकरण करना और तुलना करना पसंद किया करता है, लेकिन यह किताब आपको बेहतर परिणाम तब देगी जब आप इसके शब्दों व परिभाषाओं की तुलना अन्य शिक्षाओं के शब्दों व परिभाषाओं से नहीं करेंगे, अन्यथा आप भ्रमित हो जायेंगे। मैं 'मन', 'सुख/प्रसन्नता', और 'चैतन्यता' जैसे शब्दों को जिस तरह से प्रयुक्त करता हूँ, आवश्यक नहीं कि वे अन्य शिक्षाओं में भी वैसा ही अर्थ रखते हों। किसी भी शब्द के साथ बंध मत जाइए। शब्द तो केवल वे पायदान हैं जिन पर कदम रखते हुए हमें आगे बढ़ना होता है, और फिर तुरंत ही उन्हें पीछे छोड़ देना होता है।

मैं जब जीसस या बुद्ध की किसी उक्ति का उल्लेख करता हूँ, या 'ए कोर्स ऑफ़ मिरेकिल्स' से या अन्य किसी शिक्षा से किसी उद्धरण का उल्लेख करता हूँ, तब मैं कोई तुलना करने के लिए ऐसा नहीं करता हूँ, बल्कि आपका ध्यान इस तथ्य की ओर आकृष्ट करने के लिए करता हूँ कि सारतत्व के रूप में आध्यात्मिक संदेश एक ही है और एक ही रहा है, भले ही उसे भिन्न-भिन्न प्रकार से अभिव्यक्त किया गया हो। इनमें से कुछ – जैसे कि प्राचीन धर्म – इतने सारे बाहरी और अंसगत आडंबरों से इस क्रंदर लद चुके हैं कि उनका आध्यात्मिक सार व सच तो लगभग छिप ही गया है। इसलिए, काफ़ी हद तक, उनका गहरा अर्थ अब पहचानने में ही नहीं आ रहा है, और यही कारण है कि अपनी रूपांतरणकारी शक्ति को उन्होंने खो दिया है। जब मैं प्राचीन धर्मों से या अन्य शिक्षाओं से कोई उद्धरण देता हूँ, तब मैं ऐसा उनके गहन अर्थ को प्रकट करने के लिए और इस प्रकार उनकी रूपांतरणकारी शक्ति को पुनः उजागर करने के लिए ही किया करता हूँ – खास तौर से उन पाठकों के लिए जो कि उन धर्मों या शिक्षाओं के अनुयायी हैं। उनसे मेरा कहना है: सत्य के लिए कहीं अन्यत्र जाने की कोई आवश्यकता नहीं है। मैं आपको बताना चाहता हूँ कि जो आपमें पहले से ही है, उसमें ही गहराई तक कैसे उतरा जाए।

अधिकतर, मैंने यही प्रयास किया है कि मैं वह शब्दावली प्रयुक्त करूँ जो यथासंभव सर्वधर्म-समभाव वाली हो, ताकि अधिक से अधिक लोगों की समझ तक बात पहुंच सके। इस पुस्तक को काल के प्रभाव में न आने वाली एक परम आध्यात्मिक शिक्षा का तथा सभी धर्मों के सारांश का एक आधुनिक संस्करण कहा जा सकता है। इसे किसी बाहरी स्रोत से नहीं लिया गया है, बल्कि भीतर के ही एक सच्चे स्रोत से लिया गया है, इसीलिए इसमें कल्पनाओं, अटकलों और अनुमानों वाला कोई सिद्धांत शामिल नहीं किया गया है। मैं अपने आंतरिक अनुभव में से ही बोलता हूँ, और कभी-कभी मैं अगर ज़ोर देकर बोल रहा होता हूँ तो ऐसा मैं अवरोध की उन भारी परतों को हटाने के लिए करता हूँ जो कि आपके मन पर लदी हुई हैं, और आपको अपने भीतर के उस स्थल पर ले जाने के लिए करता हूँ जिसे कि आप पहले से ही जानते हैं, वैसे ही जैसे कि मैं जानता हूँ – वह स्थल जहाँ कि सत्य को सुनकर पहचाना जा सकता है। और तब, आपमें उल्लास, प्रसन्नता और उत्थित सजीवता का एक भाव प्रस्फुटित होता है, जैसे आपके अंदर कोई कह रहा हो: “हां, मैं जानता हूँ कि यही सत्य है।”