

विषय सूची



अनुवादक की ओर से xi

प्रस्तावना xv

अध्याय एक: मानव चेतना का अभ्युदय 1

आवाहन 1

इस पुस्तक का प्रयोजन 4

हमारी आनुवंशिक दोषपूर्ण सोच 6

नई चेतना का उदय होना 10

आध्यात्मिकता और धर्म 13

रूपांतरण की शीघ्र आवश्यकता 15

एक नया स्वर्ग व एक नई धरती 17

अध्याय दो: अहं: मनुष्य की वर्तमान अवस्था 19

मायावी अहं 21

सिर के अंदर बोलती आवाज़ 23

अहं में क्या भरा होता है और इसकी संरचना क्या होती है 26

चीज़ों से अपनी पहचान समझना 27

अंगूठी खो गई 30

मालिक होने का भ्रम 33

चाहना: और-और की ललक 36
अपने शरीर के साथ तादात्म्य हो जाना 39
अपने आंतरिक शरीर को महसूस करना 41
बीइंग को भूल जाना 43
देकार्त की ग़लती से सार्त्र की अंतर्दृष्टि की ओर 44
वह शांति जो समझ से आगे जाती है 45

अध्याय तीन: अहं का मर्म 47

शिकायतें करना और नाराज़ रहना 48
प्रतिक्रिया करना और अपनी व्यथा-कथा सुनाते रहना 52
खुद को सही व दूसरे को ग़लत ठहराना 53
अपने भ्रम का बचाव करना 54
सत्य: सापेक्ष या संपूर्ण 56
अहं वैयक्तिक नहीं होता 58
युद्ध एक मानसिकता है 60
आप चाहते क्या हैं?: शांति पाना या तमाशा खड़ा करना? 62
अहं के पार है आपकी असली पहचान 63
कोई भी निर्माण कभी भी गिर सकता है 64
खुद को श्रेष्ठतर समझना अहं की ही तलब होती है 66
अहं और प्रसिद्धि 67

अध्याय चार: तरह-तरह की भूमिकाएं खेलने वाले अहं का विराट रूप 69

खलनायक, पीड़ित, प्रेमी 70
खुद के लिए खुद ही बना ली गई परिभाषा को छोड़ दीजिए 72
पूर्वनिर्धारित भूमिकाएं 73
अस्थायी भूमिकाएं 74
भूमिका वाली खुशी बनाम सच्ची खुशी 75
माता-पिता होना: भूमिका या कर्तव्य 77
चैतन्य रूप से दुख उठाना 80

सजग लालन-पालन	82
अपने बच्चे को जानें, उसे समझें	83
भूमिका खेलने का खेल छोड़ दीजिए	85
पैथोलोजिकल अहं – यानी विकारजनित अहं	87
दुख की पृष्ठभूमि	89
सुख का रहस्य	91
अहं के विचारजनित रूप	94
अहंसहित या अहंरहित कार्य	97
बीमारी में अहं	99
सामूहिक अहं	100
अमरता का अकाट्य प्रमाण	101

अध्याय पांच: संचित-दुख 103

भावना तथा भावुकता का जन्म	105
भावनाएं और अहं	107
बत्तख में अगर मानव-मन हुआ होता	110
अतीत को ढोए-ढोए फिरना	111
व्यक्तिगत व सामूहिक	113
संचित-दुख खुद को पुनः पुनः नया जीवन कैसे दिया करता है	115
संचित-दुख आपके विचारों से अपनी खुराक कैसे लेता है	116
संचित-दुख आपकी नाटकबाज़ी से अपनी खुराक कैसे लेता है है	118
सघन संचित-दुख	121
मनोरंजन, मीडिया और संचित-दुख	122
महिलाओं का सामूहिक संचित-दुख	124
राष्ट्रीय व जातीय संचित-दुख	126

अध्याय छः संचित-दुख से मुक्त होना 129

प्रेज़ेंस – वर्तमान में विद्यमान रहना, सजग रहना	131
संचित-दुख का लौट आना	134

- बच्चों में संचित-दुख 135
दुख 138
संचित-दुख के साथ अपनी तादात्म्यता को तोड़ना 139
“भड़काऊ कारण” 142
संचित-दुख आपको जगा भी सकता है 145
संचित-दुख से मुक्त होना 147
- अध्याय सात: यह जानना कि वास्तव में आप कौन हैं 149**
जिसे आप समझते हैं कि आप वह हैं 150
समृद्धि 153
खुद को जानना, और खुद के बारे में जानना 155
अस्तव्यस्तता और उच्च श्रेणी वाली व्यवस्था 157
अच्छा और बुरा 158
कुछ भी हो जाए उसे मन पर न ले जाएं 160
“अच्छा, यह बात है?” 161
अहं और वर्तमान पल 162
समय का विरोधाभास 166
समय को निकाल बाहर करना 167
स्वप्न और स्वप्नद्रष्टा 169
सीमा के पार जाना 171
बीइंग का आनंद 173
अहं को घटने दीजिए 174
बाहर भीतर एक समान 176
- अध्याय आठ: भीतरी आकाश पर पड़े परदे को हटाना 181**
साकार के प्रति सचेत रहने के साथ ही निराकार
के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता 184
विचारों से नीचे गिरना और ऊपर उठना 185
टेलीविज़न 186
अपने अंदर के आकाश को पहचानिए 189

क्या आप पहाड़ी पर बहती जलधारा की आवाज़ सुन सकते हैं? 191
सम्यक कर्म – सही क़दम 193
कोई नाम दिए बिना देखना 193
अनुभवकर्ता कौन है? 195
सांस 197
लत 199
अपने आंतरिक शरीर के प्रति सजगता 200
आंतरिक व बाह्य आकाश 201
अंतरालों पर ध्यान देना 204
खुद को पाने के लिए खुद को खो दीजिए 205
मौन 206

अध्याय नौ: आपका आंतरिक प्रयोजन 207

जाग होना 208
आंतरिक प्रयोजन के विषय पर एक परिसंवाद 211

अध्याय दस: ए न्यू अर्थ 225

आपके जीवन का संक्षिप्त इतिहास 227
जाग वाली और वापसी वाली गतिविधि 228
जागरण और बाह्य गतिविधि 232
चेतना 234
सजग कर्म 235
सजग कर्म की तीन विधाएं 236
स्वीकार करना 237
आनंद लेना 238
उत्साह 241
चेतना-अवतरण के धारक 245
नई धरती किसी आदर्श राज्य जैसी कपोल-कल्पना नहीं है 246

लेखक के बारे में 249

अनुवादक की ओर से



एक्हार्ट टॉल्ल की पहली पुस्तक 1997 में आई थी – *द पाँवर ऑफ़ नाउ*, और उसे न्यूयार्क टाइम्स की बैस्ट सैलर की सूची में स्थान पाने का गौरव प्राप्त हुआ था। आज के मारामारी वाले संसार में आध्यात्मिकता का सूत्रपात किया था उस पुस्तक ने, अनगिनत लोगों के जीवन को प्रभावित किया था उसने। उसमें आध्यात्मिकता के अनेक पहलुओं पर चर्चा की गई है, अतः कुछ पहलू महत्वपूर्ण होते हुए भी विस्तार नहीं ले पाए थे। अत्यंत महत्व वाले ऐसे ही तथा कुछ अन्य आध्यात्मिक पहलुओं को सविस्तार प्रस्तुत करने के लिए कुछ समय बाद टॉल्ल ने *ए न्यू अर्थ* पाठकों को प्रदान की है जिसका हिंदी अनुवाद आपके हाथों में है।

सुकुरात से लेकर जे. कृष्णमूर्ति तक हर मनीषी 'खुद को जानो' (*नो दाइसैल्फ़*) के जिस सिद्धांत पर बल देता आया है, उसे ही आगे बढ़ाते हुए टॉल्ल ने यह व्यापक पुस्तक लिखी है। खुद को जानने के विषय का अधिकांश भाग अपने अहं को जानने से संबंध रखता है क्योंकि हमारे अंदर जितने भी विकार हैं उन सबके तार अंततोगत्वा अहं के साथ ही जुड़े हुए हैं। अहं का कोई एक ही रूप नहीं है, वह बहुरूपिया है। उसके अनेकानेक रूपों में से कुछ रूप तो हमारे अंदर इतने सामान्य रूप में बसे हुए हैं कि हम जानते ही नहीं हैं कि यह तो अहं है। टॉल्ल ने इस पुस्तक में अहं के बारे में व्यापक चर्चा करके हमारी आंखें खोल देने का काम किया है। वास्तव में हमारे जीवन में अगर कोई दुख है तो वह अहं के ही कारण है। अहं को दूर करने के लिए हमें कोई प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है, केवल उसे अपने अंदर देखना और पहचानना ही काफ़ी है। उसे देखने की सजगता आप में आ जाने पर वह आपमें टिक नहीं सकता है, जैसा कि टॉल्ल ने इसी पुस्तक में

कहा है, “सजगता और अहं एक साथ नहीं रह सकते।” उस अहं को जानने में और उससे मुक्त होने में आपकी भरपूर सहायता करेगी यह पुस्तक।

आध्यात्मिक विषय का अनुवाद करना कठिन होता है, कठिन इस अर्थ में कि ऐसे विषय में एक भाषा के शब्दों के उसी वज़न तथा उसी *विज्ञान* 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। हिंदी के अनेक शब्दों के लिए अंग्रेज़ी में भी समुचित शब्द नहीं मिल पाते हैं – खास तौर पर आध्यात्मिक विषय के, और इसीलिए अंग्रेज़ी में इन शब्दों को इटैलिक में लिखने का चलन है, जैसे *माया*, *लीला*, *कर्म*, *मोक्ष*, *निर्वाण* आदि – इन्हें ज्यों का त्यों लिख दिया जाता है अंग्रेज़ी में। यही नीति मैंने अंग्रेज़ी के ऐसे शब्दों के लिए अपनाई है। इसलिए, इस किताब में प्रयुक्त कुछ ऐसे ही मुख्य व महत्वपूर्ण शब्दों का उल्लेख यहां कर देना मैं आवश्यक समझ रहा हूं ताकि यह किताब हिंदी पाठक के भीतर भी सीधे उसी तरह उतर सके जैसे मुझमें उतरी है।

इस पुस्तक में जो शब्द विशेष महत्व रखते हैं उनमें सबसे पहला है – Being, इस शब्द की व्याख्या स्वयं एकहार्ट ने *द पाँवर ऑफ़ नाउ* में कई जगहों पर और इस पुस्तक में कुछ जगहों पर की है। लेकिन आश्चर्य की बात यह है कि इस शब्द के भावार्थ को आध्यात्मिक पुस्तक पढ़ने वाला हर कोई जानता है। हिंदी शब्दकोश में इस शब्द के लिए जो शब्द दिए गए हैं वे हैं अस्तित्व, वजूद, सत्त्व, आत्मा, अंतरात्मा इत्यादि, लेकिन इनमें से किसी का भी प्रयोग करने पर जो समस्या सामने आती है वह यह है कि ये सभी शब्द हमारे हिंदी परिवेश में अपना एक अलग ही अर्थ, अलग ही भाव 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 भी, अधिकांशतः ये शब्द Being के अर्थ को पूरी-पूरी तरह अभिव्यक्त भी नहीं कर पाते हैं। इसलिए, ‘जो पढा जाए वही समझा जाए’ वाले सिद्धांत के अनुसार मैंने इसे रोमन हिंदी में *बीइंग* 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 हिंदी में आत्मज्ञान या ज्ञानप्राप्ति शब्दों को प्रयोग किया जाता है। काफ़ी हद तक सटीक होने के बावजूद भी 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 एन्लाइटेनमेंट 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 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, सजगता के अलावा प्रेजेंस 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, एकात्म, एकाकार और एकजान हो जाएं, घुल-मिल जाएं कि खुद को आप वही समझने लगें और तब उसकी सोच ही आपकी सोच हो जाए – वह चाहे कोई व्यक्ति हो, पंथ हो, दल हो, या आपका अपना ही मन हो। इस शब्द को अध्याय दो में अच्छी तरह समझाया गया है। 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 गूढ़ व गंभीर विषय है इसलिए कहीं-कहीं इसे एकदम पानी जैसा तरल नहीं किया जा सकता था। वहां आप अटक मत जाइयेगा, बल्कि पढ़ते जाइयेगा, क्योंकि आगे चल कर वह बात स्वयं स्पष्ट होती चली जायेगी।

स्वयं को जान कर, स्वयं को अहं से मुक्त करके आप दूसरों के लिए भी प्रेरणा स्रोत बनेंगे और इस प्रकार संसार को अहं से मुक्त करके आप एक नई धरती की रचना आरंभ करेंगे। आपका स्वागत है।

– अचलेश शर्मा, मेरठ

प्रस्तावना



ए न्यू अर्थ – दस वर्ष बाद

दस वर्ष पहले *ए न्यू अर्थ* पहली बार प्रकाशित की गई थी। तब से यह पुस्तक सारे विश्व में अनगिनत लोगों द्वारा पढ़ी गई है, और चौदह भाषाओं में अनुवादित की जा चुकी है। जिस वेबिनार में ओप्रा विनफ्रे के साथ इस पुस्तक के मुख्य विषय पर विशद चर्चा की गई थी उसे 3,50,00,000 बार देखा जा चुका है। तो, इस प्रश्न का उठना स्वाभाविक है: दस वर्ष बाद – हम कहां हैं? क्या एक नई धरती, एक नया विश्व उभर रहा है – एक ऐसा विश्व जहां कि व्यक्तिगत रूप में भी और सामूहिक रूप में भी मन के अहंकारी रूप का पागलपन समाप्त हो गया हो, या कम हो गया हो, और क्या लोग अब अनावश्यक रूप से खुद के लिए, एक-दूसरे के लिए, और अन्य जीवों के लिए दुख पैदा नहीं कर रहे हैं? या, जैसा कि इस पुस्तक के एक समीक्षक ने कहा है, मानव चेतना में बुनियादी बदलाव आना क्या अभी भी एक कपोल कल्पित विचार ही बना हुआ है?

अगर हम केवल समाचार पत्रों में और मीडिया में रोज़ाना आने वाली रिपोर्टों को आधार मान कर चलें तो इस नई सहस्राब्दि में मानव जीवन की स्थिति का आकलन निश्चित रूप से बहुत ही नकारात्मक माना जायेगा, और संभवतः हम दिल तोड़ने वाले इस निष्कर्ष पर पहुंच जाएं कि कुछ भी नहीं बदला है। जो भी हो, लाखों लोगों के लिए यह एक निरंतर सत्य है कि अधिकांश मानव-दुख प्राकृतिक आपदाओं के परिणाम नहीं हैं बल्कि मानव द्वारा मानव पर थोपे गए दुख हैं। जो कुछ हम रोज़ाना “समाचारों” के रूप में और समाचारों की व्याख्याओं के रूप में देखते रहते हैं, वह पूरी तस्वीर नहीं है। प्रायः होता यह है कि तथाकथित प्रतिष्ठित मीडिया द्वारा भी जिस ढंग से समाचार प्रस्तुत किए जाते हैं और

जिस ढंग से उनकी व्याख्या की जाती है वह सब पूर्वाग्रहों तथा दुराग्रहों से भरा होता है, और इसलिए, इस बात से अनभिज्ञ होने के कारण, विश्व के बारे में हमारा नज़रिया उन बातों से प्रभावित हो जाता है। सबसे बड़ी बात यह है कि समाचारों का फ़ोकस अधिकतर हमारे ग्रह की उन घटनाओं और क्षेत्रों पर रहा करता है जो कि मानव की अचैतन्य अवस्था की पराकाष्ठा को दर्शाया करते हैं जो कि अक्सर हिंसा के और युद्ध के रूप में होती है, या कम से कम मानसिक विकृति के रूप में तो होती ही है। इस बात से वाक़ई इंकार नहीं किया जा सकता कि रोज़ाना ही भयानक व त्रासद घटनाएं हो रही हैं, और दिन-ब-दिन बढ़ते हुए संकट हमारे सामने खड़े हो रहे हैं, लेकिन यह पूरी कहानी नहीं है।

ऐसे बहुत से काम भी हो रहे हैं जो कि सकारात्मक हैं, लेकिन उन्हें समाचारों में जगह देने लायक नहीं समझा जाता है, जब कि वास्तव में वे कार्य अचैतन्यता के रोजमर्रा की वारदातों की अपेक्षा कहीं अधिक मूल्य व महत्व रखते हैं। ये सकारात्मक बदलाव तो दरअसल *ए न्यू अर्थ* और *द पाँवर ऑफ़ नाउ* के लिखे जाने से पहले ही होने लगे थे। ये पुस्तकें तो उस आध्यात्मिक जागरण की गति को बढ़ाने के लिए लिखी गई थीं जिसका आरंभ पहले ही हो चुका था। साथ ही, वे इस लिए भी लिखी गई थी ताकि अधिक से अधिक लोग उस प्रक्रिया का हिस्सा बन सकें और इस प्रकार अपने जीवन का गहरा अर्थ जान सकें – अर्थात् जीवन के केवल व्यक्तिगत आयाम में न पड़े रहना बल्कि उससे पार जाना।

दुनिया के अनेक भागों में आज सामाजिक न्याय की जो मांग उठ रही है, उसके बारे में हमारे पूर्वजों ने कभी स्वप्न में भी नहीं सोचा था। एक जाति द्वारा दूसरी जाति का दमन करना, उसे अपने अधीन रखना, पितृसत्तात्मक समाज में हज़ारों वर्षों से महिलाओं पर प्रभुत्व जमाने का प्रचलन, और सामाजिक वर्ग के आधार पर कुछ लोगों को नीचा समझना – ये बातें अब अधिकांशतः अतीत के दुःस्वप्न बन कर रह गई हैं। विभिन्न मूल के लोग खुद को अब केवल इंसान की तरह स्वीकार किया जाता देख रहे हैं। जातियां अब बिना किसी निंदा-आलोचना के परस्पर मिल-जुल रही हैं, परस्पर विवाह कर रही हैं। इस ग्रह पर मौजूद हर चीज़ के साथ अंतरंग ऐक्य की सजगता बढ़ती जा रही है, और इसलिए हम देख रहे हैं कि स्वयं मनुष्य जाति के प्रति, इस धरती पर अपने सहायत्री पशु-पक्षियों के प्रति, और इस धरती के प्रति भी, हमारी सजगता व हमारा सरोकार अधिक से अधिक गहरा होता जा रहा है। इस सजगता का अर्थ है कि अधिकाधिक

लोगों में अहं सचमुच कम हो रहा है, और इस धरती के कुछ भागों में तो और भी अधिक। अहं का यह घटाव एक ऐसी सहानुभूति व करुणा को बढ़ावा दे रहा है जो कि सामुदायिक, जातीय, राष्ट्रीय व धार्मिक मान्यताओं से पार और परे हैं। ये ऐसे गुण हैं जो हमें सचमुच इंसान बनाते हैं। जब हम अपनी ही मानसिक अवस्था के साथ खुद को तादात्म्य नहीं करते हैं तब हम दूसरे लोगों के विश्वासों और दृष्टिकोणों के प्रति सहिष्णु होने में सक्षम हो जाते हैं। तब हम कुछ देर के लिए अपना दृष्टिकोण एक तरफ रख कर उनके दृष्टिकोण से चीज़ों को देख पाते हैं। इससे हमारे अंदर दूसरों के साथ संव्यवहार में समझौता करने की, तालमेल बिठाने की सामर्थ्य आ जाती है, जो कि किसी भी शांतिपूर्ण सहअस्तित्व के लिए एक पहली आवश्यकता होती है। वास्तव में, विश्व के उन्हीं भागों में सबसे अधिक हिंसा और तमाम तरह की गड़बड़ हो रही हैं जहां कि लोग समझौता करने में या तो असमर्थ हैं या अनिच्छुक हैं। अहं, और विशेषकर सामूहिक अहं, दूसरों की “भिन्नता” पर अधिक ध्यान देने के चलते ही खुद को मज़बूत किया करता है। दूसरे शब्दों में, अपना अस्तित्व निरंतर बनाए रखने के लिए अहं को “शत्रु” की आवश्यकता होती है।

जब तक नई चेतना – जो कि सजगता पर आधारित होती है – विकसित नहीं हो जाती और मानव के मानस में और अधिक दृढ़ता के साथ स्थापित नहीं हो जाती, तब तक चेतना की – बल्कि कहें कि अचेतनता की – अहम्मन्य अवस्था में रह-रह कर उबाल व उछाल तो आता ही रहेगा। मैंने देखा है, और इस पर मुझे दुख भी हुआ है, कि न केवल कुछ राजनेता बल्कि प्रतिष्ठित मीडिया के टिप्पणीकार भी, रूस तथा/अथवा चीन का उल्लेख “शत्रु” की तरह करते हैं। विचार वायरस की तरह फैल सकते हैं, और अगर ये विचार सामूहिक जनमानस में पड़ कर बढ़ते चले जाते हैं तो फिर वे हमारी देखने-समझने की क्षमता को विकृत कर देते हैं और हम उन्हें ही सही मान कर चलने लगते हैं, और इसलिए बाद में वे हमारी ही वास्तविकता के रूप में प्रकट होने लगते हैं।

जैसे तितली बनने के लिए अपने रूपांतरण में से गुज़रने से ठीक पहले कैटरपिलर बदतरीन अवस्था में चला जाता है, वैसे ही संभावना यही है अधिकांश देशों तथा संगठनों में व्याप्त चेतना की अहम्मन्य अवस्था – जो कि अभी भी सजग चेतना की अपेक्षा बहुत अधिक है – बढ़ते-बढ़ते बदतरीन हो जायेगी और इस ग्रह के अनेक भागों को दहला देने वाली अनेक त्रासद संकटों के बढ़ने का तथा कोहराम व विध्वंस होने का कारण बनेगी। किसी हद तक

तो यह होने भी लगा है। लेकिन, इससे डरने की आवश्यकता नहीं है। अगर आप वर्तमान में विद्यमान रहें और डर को खुद पर हावी न होने दें, और अगर आप मीडिया की बातों में न आएँ भले ही वह कह रहा हो कि आपको डरना चाहिए, तो यह सब आपको गहरे तक प्रभावित नहीं कर पायेगा। त्रासद संकट और बदतरिण अवस्था हमेशा ही हर एक विकासशील प्रगति के या चैतन्यता की प्राप्ति के पूर्ववर्ती संयोग होते हैं। विकसित होने के लिए हर जीव को बाधाओं और चुनौतियों की आवश्यकता होती है। लेकिन अहं के मामले में, इसके सामने आने वाली अधिकांश चुनौतियां तो इसके खुद के ही अचैतन्य तौर-तरीकों के कारण खुद के ही द्वारा पैदा की गई होती हैं। और इस प्रकार, अहं खुद ही अपने अंत को आमंत्रित करता है। इस अर्थ में, इस अवस्था को मानव विकास की आगामी अवस्था का – यानी चेतना के जाग्रत होने का – अग्रदूत कहा जा सकता है। अभी हम इस जागरण प्रक्रिया की आरंभिक अवस्था में हैं, लेकिन यह प्रक्रिया प्रगति के पथ पर अग्रसर हो रही है। अगर आप यह पढ़ रहे हैं तो आप इस प्रक्रिया का एक अपरिहार्य अंग बन चुके हैं।

इस सब में जो एक आधारभूत कारक है वह है आपकी चैतन्य अवस्था का केवल 'अब' में रहना। निश्चित रूप से समझ लीजिए कि वर्तमान पल आपका मित्र है, शत्रु नहीं। इसे अपना पूरा अवधान, अपनी पूरी तबज्जो दे कर इसका आदर कीजिए। इसके प्रति कृतज्ञ होते हुए इसका सराहना कीजिए। यह जैसा भी है इसके साथ मन से समन्वय कीजिए। यही है नई धरती का अभ्युदय होना।

एक्वार्ट टॉल्ल
अक्टूबर 2015