चिंता छोड़ें!

शांति प्राप्त करने के 48 सबक

शुनम्यो मसुनो

अनुवाद : रचना भोला 'यामिनी'

Hindi edition: Don't Worry - 48 Lessons on Achieving Calm

शुनम्यो मसुनो जापान के एक साढ़े चार सौ वर्ष प्राचीन ज़ेन बौद्ध मंदिर के प्रधान पुजारी हैं। उन्होंने *द आर्ट ऑफ़ सिंपल लिविंग* नामक इंटरनेशनल बेस्टसेलर पुस्तक लिखी है और वे एक पुरस्कार-प्राप्त ज़ेन गार्डन डिज़ाइनर हैं, जिनके दुनिया भर में अनेक ग्राहक हैं। वे जापान के शीर्षस्थ आर्ट स्कूलों में से एक में एन्वायरन्मेंटल डिज़ाइन प्रोफ़ेसर के पद पर भी नियुक्त हैं। उन्होंने अनेक विश्वविद्यालयों व संस्थानों में अपने व्याख्यान प्रस्तुत किए हैं जिनमें हॉर्वर्ड ग्रैजुएट स्कूल ऑफ़ डिज़ाइन, कॉरनेल यूनिवर्सिटी और ब्राउन यूनिवर्सिटी भी सम्मिलित हैं।

https://t.me/your_books_library

चिंता छोड़ें!

शांति प्राप्त करने के 48 सबक

शुनम्यो मसुनो

अनुवाद : रचना भोला 'यामिनी'

MANJUL
मंजुल पब्लिशिंग हाउस

https://t.me/your_books_library

First published in India by

MANJUL

Manjul Publishing House

Corporate and Editorial Office

• 2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 – India

Sales and Marketing Office

• C-16, Sector 3, Noida, Uttar Pradesh 201301 – India

Website: www.manjulindia.com

Distribution Centres

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,
Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Copyright © Shunmyo Masuno, 2019

Translation copyright: Allison Markin Powell for the English language translation, 2022.

Don't Worry: 48 Lessons on Achieving Calm by Shunmyo Masuno – Hindi edition

Originally published in Japanese as *Shinpaigoto no Kyuwari wa Okoranai* by Mikasa-Shobo Publishers Co. Ltd., Tokyo.

This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC and in conjunction with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd. c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form

This tamil edition first published in India in 2023

Copyright © Manjul Publishing House Pvt. Ltd.

ISBN 978-93-5543-417-3

Translation: Rachana Bhola 'Yamini'

Cover design: Sonali Zohra

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

https://t.me/your_books_library

विषय सूची

प्रस्तावना ix

भाग एक

कम कर दें, जाने दें, पीछे छोड़ दें

चिंता और व्याकुलता को अपने से दूर करने के ज़ेन उपाय

1. स्वयं को भ्रमित नहीं करें 3
2. ''अभी'' पर हों केंद्रित 7
3. अपने पर बोझ नहीं लादें और स्वयं को नीचे नहीं खींचें 11
4. अपना सामान कम करें 15
5. जो हैं, बस वही रहें 19
6. अपना रंगीन चश्मा उतार दें 23
7. उदार बनें 27
8. अपनी सीमाएँ पहचानें 31

https://t.me/your_books_library

भाग दो

केवल उन्हीं चीज़ों पर केंद्रित हों, जिन्हें आप यहीं और अभी प्राप्त कर सकते हैं

ऐसा करने से आप अनावश्यक चिंतन से अपना बचाव कर सकेंगे

9. जो प्रत्यक्ष है, उस पर पुन: विचार करें 37
10. जल्दबाज़ी नहीं करें, भयभीत नहीं हों 41
11. सकारात्मक रूप से प्रत्युत्तर दें 45
12. सुबह का आनंद लें 49
13. अपने बनाए मापदंडों के अनुसार जीएँ 55
14. अनावश्यक की खोज नहीं करें 59
15. जहाँ भी स्वयं को पा लें, वहीं जगमगाएँ 63
16. अपनी भावनाओं के विरुद्ध नहीं जाएँ 67
17. अपनी शामें शांत रखें 71

भाग तीन

प्रतियोगिता से परे रहें और बाक़ी सब स्वयं ही सही हो जाएगा

''हर किसी का अपना व्यक्तित्व है, और मैं जो हूँ, सो हूँ''

18. जीत या हार पर टिके नहीं रहें 77
19. धीरे-धीरे, सहज और स्थिर भाव से आगे बढ़ें 81

https://t.me/your_books_library

20. आभार अनुभव करें 85
21. उचित शब्दों का चुनाव करें 89
22. युवाओं को आगे आने दें 93
23. अपने हालात को स्वीकारें, चाहे वे जो भी हों 97
24. आज का काम आज ही करें 101
25. मैदान छोड़ कर नहीं भागें 105
26. अधिक सहनशील बनें 109
27. प्रवाह के साथ बहें 113
28. केवल बोलने के लिए नहीं बोलें 117
29. अपनी श्वास को साधें 121
30. घर की ''हवा'' बदल दें 125

भाग चार

संबंधों में सुधार के लिए आश्चर्यजनक उपाय

अच्छे संबंध कैसे पाएँ और बुरे संबंधों को कैसे छोड़ें

31. अपने संबंधों को मान दें 131
32. अच्छे संपर्क स्थापित करें 135
33. दूसरों को लाभ पहुँचाएँ 139
34. ''तर्क'' नहीं दें 143
35. पूरे दिन में दस मिनट प्रकृति के बीच व्यतीत करें 147

36. ऐसे बनें कि लोग आपसे दोबारा मिलना चाहें 151
37. भूलों को इसी समय स्वीकारें 155
38. मदद माँगने में संकोच नहीं करें 159
39. एक अच्छे श्रोता बनें 161
40. लाभ और हानि के आधार पर निर्णय नहीं लें 165

भाग पाँच

आप चीज़ों के बारे में कैसे चिंता करते हैं, इसे बदलें और आपका जीवन बेहतरी के लिए बदल जाएगा

धन, मृत्यु और बुढ़ापे आदि के विषय में

41. धन 171
42. वृद्धावस्था का आना 175
43. वृद्धावस्था 179
44. प्रेम 181
45. विवाह 185
46. संतान 189
47. मृत्यु 193
48. एक व्यक्ति का अंत 195

https://t.me/your_books_library

प्रस्तावना

जिन वस्तुओं की आवश्यकता नहीं,
उन्हें अपने से दूर कर दें।
अनंत रूप से सरल जीवन व्यतीत करें,
किसी भी प्रकार की अनावश्यक चिंता
और व्याकुलता से परे,
दूसरों के मूल्यों से भ्रमित हुए बिना।

मैं आशा करता हूँ कि आपको इस पुस्तक के माध्यम से यह जानकारी दे सकूँगा।

एक ज़ेन बौद्ध भिक्षु होने के नाते, अनेक व्यक्ति अपनी समस्याएँ मेरे पास ले कर आते हैं। वे जिन विषयों पर बात करना चाहते हैं, उनका कोई अंत ही नहीं है परंतु यदि मुझे उन्हें वर्गीकृत करना हो तो वे व्यग्रता, चिंता और संदेह की श्रेणी में आते हैं।

उनकी बातों को ध्यान से सुनते हुए, मैंने इन बातों को लक्ष्य किया : उनमें से लगभग सभी भ्रम, धारणाओं, ग़लत प्रभावों या काल्पनिक भय से घिरे हैं। आप यह भी कह सकते हैं कि उन बातों में कोई सार नहीं है।

हो सकता है कि कोई मुझसे यह कहे, ''आप इन बातों को सिरे से नकार कैसे सकते हैं जबकि आप स्वयं उनसे नहीं गुज़र रहे या मेरा तो चिंता से इतना बुरा हाल है कि मैं कुछ खा तक नहीं सकता!''

यह कुछ-कुछ उस जापानी कहावत की तरह है जिसमें किसी ने खेत में खड़ा भूत देख लिया है जबकि असलियत में वह सुसूकी घास है। मेरे कहने का अर्थ है, जो चीज़ भूत जैसी दिखती है, उससे भयभीत होने की कोई आवश्यकता नहीं है क्योंकि वह सूखे हुए डंठलों से अधिक नहीं है। ये चीज़ें हमें बाँध कर नीचे की ओर घसीटती हैं। सच तो यह है कि यदि इनकी ओर तटस्थ भाव से देखें तो हमें अहसास होगा कि वास्तव में हम स्वयं को भय के सायों से भयभीत होने की अनुमति दे देते हैं,जबकि वास्तव में ऐसा कुछ नहीं होता।

हो सकता है कि आपको यह सुनने में जाना-पहचाना लगे। आप किसी चीज़ के लिए चिंता में थे या वह आपका मन डुबो रही थी पर उसके बाद किसी ने कुछ कहा या फिर कुछ ऐसा घटा कि आपको अहसास हो गया कि वह कितनी छोटी बात थी और आप यह देख कर हैरान हो गए कि आप कितना हल्का महसूस करने लगे...

ज़ेन शिक्षाएँ इस प्रकार के बोध के लिए किसी ख़ज़ाने से कम नहीं हैं।

मैं सोच रहा हूँ कि ''ज़ेन'' शब्द सुनने के बाद आपके मन में क्या आता है। शायद आपको लगता है कि यह बहुत ही गहरी और रहस्यमयी बातों की दुनिया है। यह सच है : हम कभी-कभी ज़ेन कोआन में अमूर्त शब्दों का प्रयोग करते हैं परंतु ज़ेन तक पहुँच बनाना कठिन नहीं है।

आप इन तक आसानी से जा सकते हैं।

ये हमारे रोज़मर्रा के जीवन से गहराई से जुड़ा है।

उदाहरण के लिए, जब आप किसी घर में प्रवेश करते हुए अपने जूते बाहर उतारते हैं, उन्हें एक पंक्ति में सजा कर रखते हैं। इतनी सरल-सी बात भी ज़ेन में मायने रखती है। यह एक ज़ेन कहावत का शाब्दिक अर्थ है, ''सावधानी से देखें कि आपके पैरों के नीचे क्या है।''

https://t.me/your_books_library

ज़ेन में हम अपने प्रशिक्षण के दौरान जिन कहावतों और वाक्यों का प्रयोग करते हैं, उन्हें ज़ेंगो कहते हैं। ज़ेंगो पुराने प्रसंगों और ग्रंथों से लिए जाते हैं ताकि हम ज़ेन के अभ्यास और विवेक को समझ सकें। आपको वे पूरी पुस्तक में मिलेंगे।

एक और ज़ेंगो, ''पूरे मन से खाओ और पीओ,'' हमें सिखाता है कि अनावश्यक बातों से ध्यान नहीं भटकाना चाहिए। जब भी आप एक प्याला चाय पी रहे हों तो पूरे ध्यान से चाय ही पीएँ या फिर जब खाना खा रहे हों तो आपका पूरा ध्यान खाने पर ही होना चाहिए।

यह सुनने में भले ही साधारण लगे, परंतु यदि हमने इन आदतों को व्यवहार में उतारा तो हम यहीं और अभी पर केंद्रित हो सकेंगे। ऐसा करने से, हम स्वयं को अनावश्यक व्यग्रता और चिंता से दूर कर सकते हैं और हमारा मन भी स्थिर व शांत रहेगा।

आने वाले समय में क्या हो सकता है, इस पर बिसूरने के बजाय, केवल यहीं और अभी पर केंद्रित हों। आपको सब कुछ घटाते हुए, जाने देना और अपने पीछे छोड़ते जाना है... ऐसा करने से, हम अपने कहीं अधिक शांत, सहज तथा सकारात्मक संस्करण का आनंद उठा सकेंगे।

गाशो

शुनम्यो मसुनो

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

भाग एक

कम कर दें, जाने दें, पीछे छोड़ दें

चिंता और व्याकुलता को अपने से दूर करने के ज़ेन उपाय

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

1

स्वयं को भ्रमित नहीं करें

ज़ेन हमें सिखाता है कि अपनी तुलना नहीं करें

एक ज़ेंगो है, ''स्वयं को भ्रम में नहीं रखें।''

यदि सादे शब्दों में कहें, तो इसका अर्थ होगा कि किसी प्रकार के भ्रम में नहीं रहें।

आप सोच सकते हैं कि भ्रम तो कल्पना का अंश मात्र हो सकते हैं।

परंतु ज़ेन में भ्रम की अवधारणा या विचार कहीं गहरा और विस्तृत अर्थ रखता है।

आपके मन में जो भी बसा है, जो भी आपके दिल की बाधा या अड़चन बनता है – वे सभी भ्रम हैं।

इसे या उसे पाने की स्वार्थपूर्ण इच्छाएँ और मोह, जिन्हें हम छोड़ना नहीं चाहते – ये सब भी भ्रम ही हैं।

दूसरों से ईर्ष्या, आत्म–संदेह – ये सब भी भ्रम हैं।

निःसंदेह, स्वयं को प्रतिदिन हमारे मन में स्थान बना लेने वाले भ्रमों से मुक्त कर पाना सहज नहीं है। बुद्ध ने अपने लिए यह अवस्था प्राप्त कर

https://t.me/your_books_library

ली थी। मनुष्य होने के नाते, हमें स्वीकार करना चाहिए कि हमारे दिल और दिमाग़ में सदा भ्रम बने रहेंगे।

ज़रूरी बात यह है कि हमें इन भ्रमों को घटाना होगा, जितना हमसे संभव हो सके। हम सभी ऐसा करने में सक्षम हैं। परंतु ऐसा करने के लिए, हमें पहले अपने भ्रमों के सच्चे चरित्र के अंतर को जानना होगा।

सुन त्जू की प्रसिद्ध उक्ति के अनुसार, ''अपने शत्रु को जानें, अपने-आप को जानें और आपको सैकड़ों युद्धों का भी भय नहीं रहेगा।'' यह कहने का अर्थ है कि जब तक आप अपने शत्रु को नहीं जानते, तब तक आप समझ नहीं सकते कि आपको उसका सामना करने के लिए क्या करना चाहिए।

इन भ्रमों का स्रोत क्या है?

उदाहरण के लिए, हमने जीवन और मृत्यु, जय और पराजय, सुंदरता और कुरूपता, धनी और निर्धन, लाभ और हानि, प्रेम और घृणा जैसे जोड़े बना दिए हैं।

मृत्यु को जीवन के साथ संघर्ष के रूप में देखा जाता है और जब दोनों की तुलना होती है तो हम जीवन को पवित्र और अनमोल मानते हैं और मृत्यु शून्य और एकांत का प्रतीक बन जाती है।

''वह व्यक्ति भाग्यशाली है। शायद मुझे कभी अवसर नहीं मिले।''

''मैं हर जगह हार कैसे जाता हूँ और उसकी जीत क्यों होती है?''

एक ही अनुभव हर चीज़ में दिखाई देता है। हम अपने पूरे जीवन पर इसे ही लागू करते हैं। इस दौरान, दूसरों के लिए ईर्ष्या और आत्म-निंदा का भाव हमारे भीतर तब तक पनपता रहता है, जब तक हम उनके शिकार नहीं हो जाते।

वास्तव में, एक व्यक्ति कह सकता है कि हम अपने आसपास के लोगों के बहाव में बहते हैं, हम अपने ही भ्रमों से बँधे हैं।

परंतु स्वयं से पूछें : दूसरों से अपनी तुलना करने का क्या अर्थ है?

एक ज़ेंगों के अनुसार, ''एक बार प्रबुद्ध होने के बाद, कोई भी औरों से अधिक प्रिय नहीं रहते।''

यदि हम इसे मानवीय संबंधों पर लागू करें तो शायद दूसरों को उसी रूप में स्वीकार कर सकते हैं, जैसे वे हैं, भले ही हम उन्हें चाहें अथवा उनसे घृणा करें (या वे हमारी तुलना में उत्तम अथवा नीच हों), उस समय हम अपनी भावनाओं की रौ में नहीं होंगे।

जेन बौद्ध धर्म में सोटो शाखा के संस्थापक, डोजेन जेंज़ी कहते हैं, ''दूसरों के कर्म मेरे नहीं हैं।'' उन्होंने सिखाया कि दूसरे जो करते हैं, उसका संबंध इस बात से नहीं है कि हम अपने साथ क्या करते हैं। किसी दूसरे के प्रयासों से हमारी प्रगति नहीं होती। हमारे लिए सुधार का केवल एक ही उपाय है कि हम स्वयं प्रयत्न करें।

ज़ेन हमें सिखाता है कि प्रत्येक व्यक्ति और वस्तु का अस्तित्व अपने-आप में संपूर्ण है, और उसकी किसी दूसरे से कोई तुलना नहीं है।

यही आपके लिए और दूसरों के लिए भी सच है।

किसी की किसी से कोई तुलना नहीं है। जब हम ऐसी वस्तुओं में तुलना करते हैं जिनके लिए कोई तुलना नहीं है, तो हम ऐसी चीज़ों से घिर जाते हैं जिनका कोई महत्त्व या संबंध नहीं है और यहीं से व्यग्रता, चिंता और भय का जन्म होता है।

जब आप तुलना करना बंद कर देंगे तो आप देखेंगे कि आपके नब्बे प्रतिशत भ्रम ओझल हो गए। आपका मन हल्का हो गया। जीवन पहले से कहीं विश्रांत हो गया।

स्वयं को भ्रम में नहीं रखें - प्राय: इन शब्दों को दोहराते रहें। उन्हें अपने जीवन में प्रसन्नता पाने का मंत्र बनने दें और कहें, ''मैं अपने परम अस्तित्व में विश्वास रखता हूँ, जिसकी किसी से कोई तुलना नहीं है!''

https://t.me/your_books_library

2

"अभी" पर हों केंद्रित

यह स्वयं को प्रसन्न करने के विषय में है

कुछ लोग पुरानी यादों को ले कर बिसूरते रहते हैं। आप कह सकते हैं कि वे अतीत में उलझे हुए हैं।

एक ज़ेंगो है, "अपनी श्वास में वास करें।"

यदि शाब्दिक रूप से लें तो इसका अर्थ होगा, जब आप श्वास ले रहे हों तो वर्तमान में जीएँ, यह कार्य जितनी निष्ठा से कर सकें, इसे अवश्य करें।

यह इस बौद्ध अवधारणा से भी जुड़ा है, "तीनों लोकों में बसो।"

वे तीन लोक हैं – अतीत, वर्तमान और भविष्य। हम इन तीनों में संपर्क साधते हुए जीते हैं, हालाँकि जब हम स्वयं को वर्तमान में पाते हैं, तो अतीत पहले ही मर चुका है और भविष्य अभी जन्मा नहीं है।

इस प्रकार हम संसार, मृत्यु और पुनर्जन्म की बौद्ध अवधारणा की व्याख्या करते हैं – किस प्रकार हर चीज़ जन्म लेती है और मर जाती है और जो भी मरता है, वह फिर से जन्म लेता है।

https://t.me/your_books_library

यदि दूसरी तरह से कहें, तो जो अतीत बीत या मर गया हो, उसे फिर से सोचने से क्या लाभ। इसी प्रकार उस भविष्य के बारे में भी क्या सोचना, जो अभी तक सामने आया ही नहीं है।

कुल मिला कर कह सकते हैं हमें यहीं और अभी पर केंद्रित हो कर जीना है।

एक तीन पंक्तियों की कविता है, जिसे *सेनरियु* कहते हैं :

एक दरारयुक्त कटोरा भी,
कभी एक चैरी का पेड़ था।
जो खड़ा था पर्वत योशीनो पर।

आज जो चीनी मिट्टी का टूटा हुआ पात्र दिखता है, वह कभी पर्वत योशीना पर खड़ा चैरी का हरा-भरा पेड़ था, जहाँ आने-जाने वाले उसकी सुंदरता देख कर दंग रह जाते थे।

हमारी पिछली ख्याति और मान ही हमारी वर्तमान अवस्था का आधार बनते हैं।

परंतु यह केवल योशीनो के चैरी वृक्ष के बारे में नहीं है। कई लोग अपने अद्‌भुत अतीत को सामने लाने का कभी कोई अवसर नहीं छोड़ते।

''मैं बहुत अच्छी जगह काम करता था।''

''मैंने ही परियोजना को सफल बनाया।''

नि:संदेह, किसी अच्छे काम से मिले संतोष को मान देना ही चाहिए। अपनी जीत का जश्न मनाने में भी कोई हर्ज़ नहीं है।

परंतु बार-बार उन किस्सों को दोहराना ठीक होगा? आइए अपना नज़रिया बदलें।

''अरे, वही पुराना राग मत अलापो। सुन-सुन कर थक गए हैं।''

क्या आपने कभी ऐसा सुना है?

सच कहें तो बार-बार वही पुराने शानदार किस्से सुनना किसी को भी नहीं भाता। और क्या यह बोलने वाले के लिए उचित होगा कि वह अपनी मर्ज़ी से निरंतर बोलता ही रहे? ऐसे लोग मानो ख़ुद से ही नाराज़ होते हैं।

अतीत में उलझे व्यक्ति का अर्थ है कि उसे अपने वर्तमान पर विश्वास नहीं है और तभी दिल और दिमाग़ में भय, चिंता और व्यग्रता अपना डेरा डाल लेते हैं।

यह भी कह सकते हैं कि यह आपके वर्तमान अस्तित्व को नीचा दिखाने जैसा होता है।

मैं इसी बात पर बार-बार ज़ोर दे रहा हूँ ताकि यह आपकी स्मृति का हिस्सा बन जाए। केवल यही मायने रखता है कि हम यहीं और अभी पर कितना केंद्रित हैं।

यदि आप इस तथ्य पर बिसूरते हैं कि आपका वर्तमान उस दरार वाले पात्र (या एक अंतहीन काम या...) से अधिक नहीं है तो इससे आपकी अप्रसन्नता कई गुना हो जाती है। किसी किनारे से टूटा हुआ बर्तन भी, किसी को गरम सूप पिलाने का साधन हो सकता है।

आइए, हम अपनी ओर से बेहतरीन टूटे हुए पात्र बनने की कोशिश करें।

मेरे लिए, अपनी श्वास में बसने का यही अर्थ है!

https://t.me/your_books_library

3

अपने पर बोझ नहीं लादें और स्वयं को नीचे नहीं खींचें

अपने रहने की जगह पर कोई ऐसा स्थान बनाएँ
जहाँ आपकी आत्मा बस सके

क्या आपके पास कोई ''आध्यात्मिक ठिकाना है?''

एक समय था, जब हर जापानी घर में एक पूजा की वेदी या छोटा मंदिर हुआ करता था।

प्रतिदिन परिवार का हर सदस्य धूप-दीप जलाता (यदि वह बौद्ध पूजा गृह होता) और फिर अपने हाथ जोड़ लेता।

बच्चे अपने घर में माता-पिता और बड़ों को देख कर ऐसा करना सीखते- वे हाथ जोड़ कर प्रार्थना करते और इसके साथ ही उन्हें अपने घर के बड़े लोगों का सम्मान करने का संस्कार भी मिलता।

शायद आप भी सहमत होंगे कि यह जापान की सुंदर परंपराओं में से एक है, एक सुंदर रिवाज।

https://t.me/your_books_library

पहले ज़माने में, जब कोई परिवार अपना नया घर बनाता तो उसमें सबसे पहले एक पूजा की वेदी तैयार होती जिसमें पूर्वजों का नए घर में स्वागत किया जाता। यही वजह है कि पूजा करने की वेदी हर घर में होती थी और हर परिवार के रोज़मर्रा के जीवन में पूर्वजों की उपस्थिति बनी रहती।

पर आजकल कितने लोगों के घरों में ऐसा होता होगा? अगर हम केवल शहरों में रहने वालों की बात करें तो यह संख्या बहुत कम है। हालाँकि घरों का छोटा होना एक कारण हो सकता है, परंतु इसके पीछे एक और बड़ा कारण भी है।

और उसका उस तथ्य से लेन-देन है कि बहुत सारे शहरवासियों ने युद्ध के बाद शहरों में घर बनाए, उन्हें कम आयु में ही अपने जन्मस्थान छोड़ कर, शहरों में रहने आना पड़ा। इन लोगों के मन में, इनके पूर्वज उन घरों में ही रह गए, जो उनके माता-पिता या परिवार के मुखिया की रक्षा करते हैं और वे स्वयं महसूस नहीं कर सके कि बुद्ध उनके जीवन में भी उपस्थित थे।

या फिर वे तभी शहर आ गए होंगे, जब उनके माता-पिता को उनके पुरखों के बारे में जानकारी देने का अवसर नहीं मिला होगा या फिर उन्हें यही सहज लगा होगा कि वे ऐसे घर में रहें, जिसमें पूजा के लिए कोई जगह नहीं हो। पीढ़ियों के साथ-साथ, हमारी यह सुंदर प्रथा धीरे-धीरे खो रही है।

मैं यह महसूस किए बिना नहीं रह पाता कि आज के समय में लोग जो विरक्ति अनुभव करते हैं, उसका इस बात से गहरा नाता है।

अपने पूर्वजों के आगे हाथ जोड़ना केवल कोई रिवाज नहीं है। यह उस जीवन के लिए आभार व्यक्त करने का तरीक़ा है, जो हमें पीढ़ी दर पीढ़ी दिया गया। हममें से एक भी व्यक्ति ऐसा नहीं होगा, जो हमारे पूर्वजों के बिना अपना अस्तित्व रखता हो।

मैं अपनी हर सुबह हाथ जोड़ कर आरंभ करता हूँ और कहता हूँ, ''मैं आभारी हूँ कि मैं अच्छे स्वास्थ्य के साथ एक और दिन का आरंभ कर रहा हूँ।'' और हर रात फिर से हाथ जोड़ कर कहता हूँ, ''मैं आभारी हूँ कि इस संसार में एक और दिन जी सका।''

कई बार, मैं अपने पूर्वजों से वार्तालाप भी करता हूँ।

जब हम अपना दिन जी रहे हों तो हममें से प्रत्येक कई तरह के अनुभवों से गुज़रते हैं। ये भूलें हमसे हमारे काम और संबंधों में होती हैं, ये चीज़ें जो हमें गाँठों में बाँधते हुए, हमारी आत्मा पर बोझ डालती हैं।

आप इन मामलों में अपने पुरखों से दिल खोल कर बात कर सकते हैं। यह भी हैरानी की बात है कि आप उनके आगे कितनी सहजता और सच्चाई से अपनी बात रख सकते हैं।

नि:संदेह, ऐसा नहीं होगा कि आपको अपने पूर्वजों से कोई उत्तर मिलेगा, परंतु अपने मन की बात कहने से, अपनी भावनाओं को उनके आगे व्यक्त करने से आप बहुत ही शांत और सहज महसूस करेंगे। इस तरह आपके मन से विरक्ति का भाव निकल जाएगा और आप सकारात्मक मानसिकता को अपना सकेंगे।

आप यह भी कह सकते हैं कि आप अपने पूर्वजों के साथ जो समय बिताते हैं, वह आपकी आत्मा को सँभलने का अवसर देता है। अगर आप आभार प्रकट करते हुए अपने हाथ नहीं जोड़ते तो आप अपने मन को शांत करने का एक और अवसर गवाँ रहे हैं।

यह भी सच है कि घर में वेदी या मंदिर स्थापित करना इतना आसान भी नहीं होता। हालाँकि आपको इसके लिए कोई विशेष जतन नहीं करना।

आप चाहें तो अपने पूर्वजों की तसवीरें दीवार पर लगा सकते हैं। घर में कोई ऐसी जगह देखें, जिस जगह आप बैठ सकें। जब भी मन भारी हो या उदासी छाने लगे तो उस जगह जा कर बैठें, अपने दोनों हाथ जोड़

https://t.me/your_books_library

लें और तब तक बैठे रहें, जब तक आपके मन का बोझ हल्का नहीं हो जाता। मुझे पूरा विश्वास है कि ऐसा करने से आपका मन शांत होगा और आपका दृष्टिकोण पहले से कहीं सकारात्मक हो जाएगा।

हमारे रहने की जगह पर बना यह छोटा-सा स्थान, आपकी आत्मा पर बहुत ही अद्‌भुत प्रभाव डाल सकता है। आपका मन जिस भी चीज़ के बोझ तले हो या कष्ट में हो, उसे मुक्ति मिल जाएगी।

एक आध्यात्मिक स्थान बनाने का यही अर्थ होता है। मैं आपसे आग्रह करता हूँ कि आप भी अपने लिए ऐसा ही स्थान तैयार करें।

https://t.me/your_books_library

4

अपना सामान कम करें

यह आपके मन और शरीर, दोनों को हल्का करेगा

जब हम एक बार वस्तुओं को अपना लेते हैं तो उन्हें अपने से दूर करना कठिन हो जाता है। हम सभी इस भाव से कहीं न कहीं परिचित हैं। वास्तव में, यही कई बार हमारे लिए दुख का स्रोत भी हो सकता है।

मैं प्राय: लोगों को कहते सुनता हूँ, ''मेरे घर में जगह नहीं है। पता नहीं चला कि मैंने कब इतना सामान जमा कर लिया।''

जब आप किसी घर में जाते हैं तो वह कितना साफ़-सुथरा और बड़ा लगता है, आपको लगता है कि उसमें आराम से रहने की बहुत जगह है, परंतु इससे पहले कि आपको पता चले, वह जगह सामान से भरती चली जाती है और वह सुकून देने वाली जगह नहीं रहती...

इसका बहुत ही अवसादजनक प्रभाव होता है। मैं सामान का संग्रह करने वालों की बात नहीं कर रहा, जो ''कचरे से भरे बंगलों'' में रहते हैं। पर मुझे लगता है कि हममें से सभी को इसका थोड़ा-बहुत अनुभव तो अवश्य होगा।

इसका कारण भी पूरी तरह से स्पष्ट है।

जब हम चीज़ों को अपने से अलग नहीं कर पाते, हमारे अंदर चीज़ों को फेंकने की इच्छा नहीं होती, तभी ऐसा होता है।

ज़ेन में हमारे पास दान देने के लिए एक शब्द है : ''कीशा।'' इसका अर्थ है, बिना किसी पछतावे के, ख़ुशी से किसी को कुछ देना। जब आप मंदिर या तीर्थ में जा कर सिक्के चढ़ाते हैं तो वहाँ भी आपसे यही उम्मीद की जाती है।

कोई पैसे जैसी महत्त्वपूर्ण चीज़ को देते हुए प्रसन्नता अनुभव क्यों करेगा?

कारण है कि जब हम चीज़ों से छुटकारा पाते हैं, तो हम अपने ही मोह से भी उभरते हैं।

ये मोह हमारे मन को धुँधला देते हैं, मोह से मुक्ति पाने की शक्ति ही हमें प्रसन्नता देती है।

यह वस्तुओं पर भी लागू होता है।

अपने आसपास की वस्तुओं पर नज़र डालें। क्या आपकी अलमारी में बहुत सारे कपड़े हैं या ऐसी पोशाकें हैं जिन्हें आपने कई वर्षों से नहीं पहना? क्या आपके बहुत सारे ऐसे थैले हैं जिनका आपने केवल एक या दो बार ही प्रयोग किया है या आपके पास बहुत सारे सजावटी सामान हैं जिन्होंने सारी जगह घेरी हुई है?

''इनका किसी दिन इस्तेमाल होगा...''

जब भी आपके पास कोई वस्तु होती है तो आप उसे अपने पास बनाए रखने के लिए यही बहाना बनाते हैं। परंतु अगर आपने किसी चीज़ के बारे में पिछले तीन वर्ष से नहीं सोचा, तो क्या आपको वाक़ई लगता है कि उसे प्रयोग में लाने का अवसर आने वाला है? क्या आप किसी ऐसे बैग को प्रयोग में लाने वाले हैं जिसने पिछले पाँच साल से सूरज की किरण नहीं देखी? बेशक़ इसका उत्तर ''ना'' में ही होगा।

https://t.me/your_books_library

अगर आपको यह सब सुनने में जाना-पहचाना लग रहा है तो आपको भी इन भावनाओं से छुटकारा पा कर, वस्तुओं के त्याग का साहस करना होगा। मैं सकता हूँ कि इस जगह आपकी यह सोच आड़े आ सकती है कि आपको किसी भी चीज़ को व्यर्थ नहीं करना चाहिए।

यह सच है - वस्तुओं को अपने से दूर करना, उन्हें बरबाद करने जैसा लग सकता है। परंतु यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप उनसे छुटकारा कैसे पाते हैं?

यदि आपका कोई मित्र या जानकार कपड़ों को पहनना चाहता है या सामान को प्रयोग में लाना चाहता है तो उसे दे दें या किसी परोपकारी संस्था को दान कर दें। अगर आप चाहें तो उन्हें पुरानी वस्तुएँ बेचने के बाज़ार में बेच भी सकते हैं।

इनमें से कोई भी विकल्प अपनाने से आप चीज़ों को नष्ट नहीं करने की मानसिकता से बचेंगे और दान देने की कीशा भावना को भी बचा सकेंगे।

जब आप घर से निकालने योग्य वस्तुओं को निकाल देते हैं तो आपके घर का आरामदायक माहौल बनेगा और दैनिक जीवन में सुधार होगा। कहना नहीं होगा, इस प्रकार आपके भौतिक और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव होगा।

कुछ चीज़ें रखी जा सकती हैं - ऐसी चीज़ें जिन्हें फेंका नहीं जा सकता, चाहे आप उनका प्रयोग करें या नहीं करें। इनमें माता-पिता या पुरखों से मिला सामान या ऐसी चीज़ें हो सकती हैं जो अपने परिवार के लिए यादगार के तौर पर ली हों।

चुनौती यही जानने में है कि कौन-सी वस्तु कौन-सी श्रेणी में आती है।

मेरे अनुसार, सबसे महत्त्वपूर्ण बात यही है कि आप हर चीज़ के बारे में कैसा अनुभव करते हैं।

जब उस सामान को अपने हाथ में लेने से आपके मन में कुछ यादें जागती हैं और मन में लगाव पैदा होता है? क्या इससे आपको वस्तु देने वाले व्यक्ति की याद आती है और आपका मन प्रसन्न होता है। क्या आप निश्चिंत और सबल अनुभव करते हैं।

इसका पैसों से कोई संबंध नहीं है। कुछ चीज़ें पुरानी होने, टूटने या ख़राब होने पर भी रखने लायक़ होती हैं। ये केवल ''वस्तुएँ'' नहीं, बल्कि आपके जीवन से कहीं गहरा जुड़ाव रखती हैं। कोई प्यारा-सा छोटा संदूक या डिब्बा लें और इन्हें सहेज कर रखें।

ज़ेन में कहा जाता है : ''हाथों में हाथ थामे चलना।''

इसका मतलब है उन लोगों के साथ जीवन में आगे बढ़ना जिनमें हम पूरा भरोसा और विश्वास रखते हैं – इसमें हमारा अपना अस्तित्व भी शामिल है। जो चीज़ें हमारी इन यादों को सहेजने का काम करती हैं, वे भी इन भावनाओं के लिए उत्तरदायी हैं।

5

जो हैं, बस वही रहें

उन वस्तुओं पर ध्यान नहीं दें,
जिन पर आपका नियंत्रण नहीं

आप जो भी कर रहे हों, अपनी शक्ति का एक-एक क़तरा उसमें ही लगा देना चाहिए…

मुझे तो यह जीवन में आगे बढ़ने का एक सराहनीय प्रयास लगता है।

परंतु इसके साथ ही हमें निम्नलिखित बात को भी याद रखना होगा :

संसार में कुछ ऐसी चीज़ें भी हैं जिन पर हमारा नियंत्रण नहीं होता।

क्या आपकी सोच ऐसी है कि आपको हर चीज़ में खुद को पूरी तरह से लगाना है और किसी न किसी तरह, उन्हें अपने ही अनुसार ढालने की कोशिश करनी है?

और फिर भी ऐसी बहुत-सी वस्तुएँ होती हैं, जिन पर हमारा वास्तव में कोई नियंत्रण नहीं होता। हम अपनी सारी ऊर्जा किसी वस्तु पर लगा

https://t.me/your_books_library

सकते हैं, हम अपनी पूरी आत्मा के साथ उसे हल करने का प्रयत्न कर सकते हैं, परंतु कुछ भी नहीं बदलता। भले ही हम कितनी भी कोशिश क्यों नहीं करें, हम अपने को कष्ट देने के सिवा कुछ नहीं कर सकेंगे।

इस तरह जीवन में ऐसी बहुत-सी बातें भर जाती हैं जिन पर हमारा बस नहीं होता।

उदाहरण के लिए, क्या आप अपने दिल की धड़कन को रोक सकते हैं? आपका दिल अपने-आप काम करता है और आप इसके बारे में कुछ नहीं कर सकते। जीवन ऐसी चीज़ों से बना है, जिन पर हमारा बस नहीं है, ऐसी बातें जो हमारी पहुँच से बाहर हैं।

इसका भी एक कारण है कि हम बौद्ध धर्म में, यह मानते हैं कि हमसे भी अधिक बड़ी शक्ति हमारा मार्गदर्शन करती है - जो हमारे अपने अधिकार की अपेक्षा बुद्ध स्वभाव अथवा स्थूल ब्रह्माण्डीय सत्य है।

जब हमें यह अनुभव हो जाता है कि जिस स्रोत से हमारा जीवन प्रकट हुआ है, वह हमारे नियंत्रण के बाहर है, तो हमारे लिए यह पहचान करना सरल हो जाता है कि और जाने कितनी चीज़ें भी इसके अधीन हैं। क्या यह जानना सुकून नहीं देता कि हमें स्वयं को इतना क्लांत नहीं करना होगा?

जो भी, जैसा भी है; बेहतर यही है कि उसे उसी तरह स्वीकार किया जाए, क्योंकि उस पर हमारा नियंत्रण नहीं है।

भले ही हम अपनी सेहत का कितना भी ध्यान रखें, हम फिर भी अस्वस्थ हो जाते हैं या चोटिल होते हैं।

हम शिकायत कर सकते हैं, ''मैं अपनी सेहत का कितना ध्यान रखने की कोशिश कर रहा था, पर फिर भी बीमार हो गया... शायद मैं अपना ध्यान नहीं रख रहा था।'' पर हम जो कर रहे हैं, वह वास्तव में

यथार्थ के लिए अस्वीकार है, जो कहता है कि हम अस्वस्थ हैं। यही बात समझ में नहीं आती। स्वयं को दोष देने या निंदा करने से क्या होगा, हमारी सोच और अधिक नकारात्मक होती जाएगी।

जापानी भाषा में, बीमार या सिक के लिए ''बयोकी'' शब्द आता है, जिसका अर्थ है कि हमारी आत्मा पीड़ा में है। इस प्रकार जब हम बीमार होते हैं, तो हमारी आत्मा लड़खड़ा जाती है, जिसका प्रभाव हमारी अवस्था पर होता है।

प्राय: जब हमें चोट लगती है तो शरीर का कोई एक हिस्सा काम नहीं करता।

''ओह, मैं पहले जैसा नहीं चल पा रहा... मेरे साथ ही ऐसा क्यों हुआ?'' अपने भाग्य को कोसने से आपकी शारीरिक क्षमता वापस नहीं आएगी। इससे आपके दिन और उदास व दुखी होते रहेंगे।

ये दोनों ऐसे ही उदाहरण हैं जिन पर हमारा कोई बस नहीं है। हमारे पास इन्हें स्वीकार करने के सिवा कोई विकल्प नहीं है। आप भले ही विरोध करें पर अंत में आपको उसे स्वीकार करना ही होता है।

अगर ऐसा ही है तो पहले ही स्वीकार क्यों नहीं कर लिया जाए?

जैसे कि आप, बिना किसी सुधार के हैं – यह आपका असली अस्तित्व है।

जब आप नियंत्रण से बाहर वस्तुओं के लिए स्वयं को स्वीकृति दे देते हैं तो आप अपने हालात के साथ जीने योग्य हो जाते हैं। तब आप अपने असली स्व का सामना करने योग्य होंगे – जैसे कि आप हैं, बिना किसी सुधार या बदलाव के – अपने योग्य हो सकेंगे। आपको उन बातों पर विचार करने की आवश्यकता नहीं रहेगी जो आपके बस में नहीं हैं और आप ऐसी बातों को सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ पूरा कर सकेंगे जो आपके बस में हैं।

मैंने सेहत के उदाहरण का प्रयोग किया, परंतु निश्चित रूप से हर परिस्थिति में, आपको ऐसी चीज़ें दिखेंगी जिन पर आपका नियंत्रण नहीं है।

उन चीज़ों पर ध्यान देने के बजाय, उन बातों पर ध्यान दें जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं।

https://t.me/your_books_library

6

अपना रंगीन चश्मा उतार दें

इस प्रकार व्यक्तिगत संबंधों में नब्बे प्रतिशत चिंताओं का अंत होगा

हमारे व्यक्तिगत संबंध हमारे लिए चिंता का कारण हो सकते हैं।

यह कहना भी सच होगा कि हमारे जीवन में जितनी परेशानी, चिंता, तनाव और भय होता है, वह हमारे व्यक्तिगत संबंधों को प्रभावित करता है। काम, समुदाय, स्कूल, दोस्त, परिवार, भाई-बहन, संबंधी - हमारे संबंधों की कई परतें हो सकती हैं। और कई बार, ये सब बहुत जटिल हो सकता है जिससे चिंता और परेशानी पैदा होते हैं और हमारा मन भय से भर उठता है।

''मैं और मेरा बॉस एक-दूसरे को फूटी आँख नहीं सुहाते। मैं भले कितनी भी मेहनत क्यों नहीं कर लूँ, लगता है कि मेरा कोई काम नहीं बनने वाला।''

''मैं तो अपनी ओर से समझने की कोशिश में हूँ पर मेरे दोस्त भरोसेमंद नहीं हैं।''

''पड़ोस के घर में रहने वाली महिला सदा मुझे उपेक्षित करती है।''

यह मनुष्य का स्वभाव है कि एक बार नकारात्मक सोच के घेरे में आने के बाद उससे पीछा छुड़ाना कठिन हो जाता है। दरअसल, आप यह भी कह सकते हैं कि उनकी प्रवृत्ति ही यही है कि वे और गहन हो जाते हैं।

आप जिस बॉस से आत्मविश्वास से बात नहीं कर पाते, वह स्वभाव का कठोर है; आप गैर-भरोसेमंद दोस्त के चरित्र पर सवाल उठाने लगते हैं, पड़ोस वाली स्त्री का आपसे कोई बैर... जब आप इस तरह की बातें करते हैं, तो आप बुरे बदलावों की ओर संकेत कर रहे हैं।

परंतु यदि आप थोड़ा ध्यान दें कि वह सब आरंभ कैसे हुआ, तो कारण बहुत ही मामूली होंगे। मीटिंग में बॉस के साथ किसी बात पर होने वाली अनबन, आपका दोस्त आपके साथ बनाई गई योजना को भूल गया और एक बार आपने पड़ोसन के अभिवादन का उत्तर नहीं दिया था...

ये सब बहुत छोटी बातें हैं और हर मामले में, केवल एक ही व्यक्ति के पक्ष पर ध्यान दिया गया।

इसे ही हमने ''रंगीन चश्मा पहनना'' कहा है - जिसका अर्थ है, अपने मन में पहले से धारणा बना लेना। हो सकता है कि ये इतने अहम नहीं हों पर अगर इन्होंने आपके मन में जड़ें जमा लीं तो ये परेशानी का कारण बन सकते हैं।

मिसाल के लिए, क्या आपको ये अनुभव कभी हुआ? आप कार्यस्थल पर किसी नए सहयोगी से मिलने वाले हैं, आपको उसके बारे में किसी दूसरे से कोई ख़बर मिलती है।

''अरे हाँ, वह थोड़ा ख़राब स्वभाव का है। आज उससे मिल रहे हो, थोड़ा सँभल कर रहना। पर शायद तुम्हारी आपस में बन भी जाए।''

ऐसे कभी बात नहीं बनेगी। उस सहकर्मी को अभी-अभी ''ख़राब'' और बुरा घोषित कर दिया गया। कल्पना कर सकते हैं कि आप

https://t.me/your_books_library

दोनों की मुलाक़ात कैसी होगी। भले ही वह अपनी ओर से आपके साथ कितनी भी अच्छी तरह से पेश क्यों नहीं आ रहा हो, आप उसके सच्चे स्वभाव को नहीं जान सकेंगे। अपने ही पूर्वाग्रहों में उलझे रहेंगे। हो सकता है कि इस दौरान आपका संदेह उसके अपमान का कारण बन जाए।

ज़ेन में कहा जाता है, ''रंगीन चश्मा मत पहनो।''

दूसरे लोगों को पहले से बनी धारणाओं के आधार पर परख़ने के लिए मना किया गया है।

यदि आप केवल एक सूचना के आधार पर किसी का मूल्यांकन करते हैं या उसके किसी एक पहलू के नकारात्मक विचार या भाव के साथ जोड़ कर उसे देखते हैं, तो आप उसे ग़लत तरीक़े से परख़ रहे हैं।

सबसे पहले, अपना रंगीन चश्मा उतारें।

इसके बाद ज़ेन कहावत को ध्यान में रखें :

''सभी सजीव प्राणी, बिना किसी अपवाद के बुद्ध स्वभाव रखते हैं।''

इसका अर्थ है कि हम सबके भीतर उस मन की विशुद्धता और सहजता पाने की क्षमता है जिसे बुद्ध प्रकृति या स्वभाव कहा गया है।

''मैंने उस व्यक्ति में जो भी देखा, वह उसके एक पहलू पर आधारित था, अगली बार मैं उसकी 'बुद्ध प्रकृति' को देखने की चेष्टा करूँगा।''

ज़ेन हमें यह विश्वास करना सिखाता है कि हम सभी बुद्ध प्रकृति रखते हैं (दयालुता और समझ, अपनापन और दरियादिली...)। यदि हम प्रत्येक में इन्हें ही देखने की चेष्ट करें, तो हम देखेंगे कि यह हमारे अपने ही हृदय में स्पंदित है।

जब हम अपना रंगीन चश्मा उतार कर, स्पष्ट रूप से देखते हैं तो दूसरों में दिखाई देने वाली बुद्ध प्रकृति की झलक पा सकते हैं।

जब आप लोगों के विविध पहलू देखना सीख लेते हैं, तो आपको लग सकता है कि आपका वही बॉस आपका पक्ष लेने लगा है, चाहे अब भी उसका स्वभाव सख़्त है; आपका ग़ैर-भरोसेमंद दोस्त और स्नेही हो गया है और आपकी पड़ोसन असल में संकोची है पर दिखावा नहीं करती और दिल से नेक है।

आशा करता हूँ कि आप पहचान लेंगे कि इन नकारात्मक भावनाओं और मतों के पीछे जो छिपा है, वह दरअसल आप हैं, अपने रंगीन चश्मे पहने हुए हैं। जब आप उन्हें एक बार उतार देंगे, तो आपके नज़रिए में प्रभावशाली रूप से परिवर्तन होगा।

दूसरों की बुद्ध प्रकृति धीरे-धीरे आपके लिए और अधिक स्पष्ट होती जाएगी। जब यह प्रकट होगी तो आपके व्यक्तिगत संबंधों की चिंता, कुंठा, तनाव और भय, आपको अहसास होने से कहीं पहले ओझल हो जाएँगे।

https://t.me/your_books_library

7

उदार बनें

आपका पद या स्थिति जो भी हो,
सौंपने में देर नहीं करें

हम चीज़ों को अनावश्यक रूप से जितना पकड़ेंगे, हमारे अनावश्यक भय उतने ही अधिक बढ़ेंगे। उदाहरण के लिए, प्रत्येक व्यक्ति के पास समाज में एक निश्चित ओहदा या पद होता है। हममें से प्रत्येक के लिए यह बहुत महत्त्व रखता है कि वह जो भी है, हम उसके अनुसार ही चलें, परंतु हम उससे ही चिपके रहना चाहते हैं। यही समस्या का कारण हो सकता है।

मान लेते हैं कि कार्यस्थल पर कोई मैनेजर या वाइज प्रेजीडेंट बन कर आया है और उसे अपने ओदहे के अलावा कोई चिंता नहीं है।

वे इस तरह पेश आते हैं मानो लंबे समय से वे इस पद को पाना चाहते थे, चाहे जो भी हो जाए, वे उसे कभी नहीं छोड़ेंगे।

कहना नहीं होगा, ऐसा व्यवहार संगठन के लिए समस्या का कारण बन सकता है। इसका इस व्यक्ति के अधीनस्थों के प्रशिक्षण और विकास पर बहुत ही बुरा प्रभाव होगा और संगठन में आपसी संप्रेषण में भी कमी आ सकती है।

जो बॉस अपने ही पद या ओहदे से बहुत लगाव रखता हो, उसके अधीनस्थ प्राय: उसे नापसंद करते हैं – जबकि यह भी हो सकता है कि बॉस को इस बात का अहसास तक नहीं हो।

हमारे पास इसके लिए कोई ज़ेंगो नहीं है परंतु कन्फ़्यूशियसवाद की पाँच क्लासिक पुस्तकों में से, एक *बुक ऑफ़ डॉक्युमेंट्स* में कहा गया है, ''घमंड असफलता की ओर ले जाता है और विनम्रता पुरस्कृत होती है।''

दूसरे शब्दों में, एक घमंडी और स्वयं को ही महत्त्व देने वाला व्यक्ति हानि उठाता है और संयमी व्यक्ति को लाभ होता है।

जब समय आए तो यह पहचानना बहुत महत्त्वपूर्ण हो जाता है कि हमें कब पूरी उदारता से अपने अधिकार सौंपने हैं, उस समय अपने ओहदे या पद से चिपके रहना मूर्खता से अधिक नहीं होगा।

नि:संदेह, कई कंपनियों में, बॉस के पास यह अधिकार नहीं होता कि उसके रिटायर होने के बाद उसके अधीनस्थ को उसका पद मिलेगा या नहीं।

परंतु वे अपने कार्यकाल के दौरान ही कुछ कामों को अपने अधीनस्थों को सौंपने का कार्य कर सकते हैं, उन्हें कमेटी चेयरपर्सन के तौर पर अपने दायित्व सौंप सकते हैं और अधीनस्थों को बारी-बारी से मीटिंग में आगे आने और अपनी बात रखने का अवसर दे सकते हैं... इसके लिए अनेक संभावनाएँ हो सकती हैं।

अपने दायित्व सौंपने का अर्थ यह नहीं होता कि आप अपने अधीनस्थों के अधीन हो जाएँगे।

आपके पास इस पद पर वर्षों का अनुभव है। आपका अनुभव ही आपको सबसे बड़ा बनाता है – आप अपनी ओर से अमूल्य मार्गदर्शन और एक नया दृष्टिकोण दे सकते हैं।

जब एक बार अधीनस्थ आपके अधीन नहीं रहते, उन्हें आपकी ओर से नई परियोजना पर काम करने का मौक़ा नहीं मिलता तो वे परेशान हो सकते हैं या उन्हें हालात के साथ समायोजन करने में परेशानी हो सकती है परंतु इस दौरान, अगर आप अपने अनुभव से उन्हें संपन्न कर सकें तो वे आपके आभारी होंगे। इस तरह उन्हें अपनी क्षमता को विकसित करने और अपनी संभावना को साकार करने में मदद मिलेगी।

ऐसा बॉस जिससे सभी घृणा करते हों, उसके ठीक विपरीत ऐसा बॉस होता है, जो भरोसेमंद हो और दूसरों को दिलासा देना जानता हो। कहना नहीं होगा कि ऐसे बॉस ही कंपनी के प्राण होते हैं।

आपको अपने ओहदे या पद को सुरक्षित रखने की जितनी आवश्यकता महसूस होगी, आप अनावश्यक चिंता के उतने ही बीज बोएँगे ओर आपके लिए मन की शांति प्राप्त करना उतना ही कठिन होता जाएगा।

यदि आप काम को आसानी से बाँट सकते हैं, अपने पद से चिपके नहीं रहते, तो अनावश्यक चिंता के वे बीज स्वयं ही छँट जाएँगे और आप स्वयं को एक विस्तृत दृष्टिकोण और उदार रवैए के साथ पाएँगे।

इस जगह होसोकावा ग्रेसिया की अंतिम कविता दी जा रही है, जिन्हें उनके परिवार के प्रमुख समुराई योद्धा के हाथों जान देनी पड़ी :

इस संसार से विदा लेने का सही क्षण जानने का अर्थ ही
फूलों के जीवन को सार्थक बनाता है। हमारे लिए भी यही
सच है।

क्या किसी ऐसे व्यक्ति को जानना सुखद नहीं होगा जो यह जानता है कि उसे कब अपना पद त्याग कर, सारे दायित्व दूसरों को सौंप देने हैं?

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

8

अपनी सीमाएँ पहचानें

हम केवल अपनी योग्यताओं के अनुसार
ही कार्य कर सकते हैं

''सीमाएँ'' शब्द सुनते ही आपके मन में क्या विचार आता है?

शायद यह नकारात्मक प्रभाव ही रखता होगा।

आइए, इसे सकारात्मक रूप में ले कर देखते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप अपना काम कर रहे हों तो यह जानना बहुत महत्त्व रखता है कि आपकी योग्यताएँ क्या हैं।

परंतु आश्चर्यजनक बात यह है कि अधिकतर लोग इससे अनजान हैं। जब भी किसी काम के लिए प्रस्ताव आता है, तो वे उसे करने को तैयार होते हैं परंतु उन्हें यह पता नहीं होता कि वे उस पद या कार्य के लिए अनुकूल भी हैं अथवा नहीं।

लोग अपनी योग्यताओं के अनुसार ही कार्य कर सकते हैं और उस कार्य की आवश्यकता इससे परे होगी तो वे उस कार्य को नहीं कर सकेंगे, जो उनसे करने को कहा गया है और वे यथेष्ट परिणाम नहीं दे सकेंगे, ये दोनों ही बातें दूसरों के लिए परेशानी का कारण बन सकती हैं।

प्राय: ऐसा होता है, जब हम उन चीज़ों का सामना करते हैं जिन्हें सँभाल नहीं पाते, तो हम स्वयं को दुख देते हैं। अधीर व निराश होकर दयनीय अवस्था में आ जाते हैं। इससे हम पर बहुत भारी आध्यात्मिक बोझ पड़ता है।

यदि हम चाहते हैं कि ऐसी दुविधा नहीं आए तो हमें अपनी योग्यताओं का अनुमान होना चाहिए और यह भी पता होना चाहिए कि उनकी परीक्षा कब की जा सकती है।

क्या आप मेरा अर्थ समझ गए? जब आप अपनी योग्यताओं और गुणों को जानते हैं, यानी आपको पता होता कि आपकी योग्यताएँ क्या हैं तो आपको यह भी अच्छी तरह पता होता है कि आप उनके बल पर कहाँ तक जा सकते हैं।

जो लोग अपनी सीमाओं को जानते हैं, उनमें कोई कमी नहीं है – उनसे उनका काम करने की अपेक्षा की जा सकती है। यह विश्वसनीयता का प्रश्न है। भले ही यह सजग हो या नहीं हो, वे कभी अपने विषय में बढ़ा–चढ़ा कर नहीं बोलते और उनके आसपास के लोग उन पर पूरी तरह से भरोसा कर सकते हैं।

वे अपनी सीमाओं के ख़िलाफ़ नहीं जाते और इस तरह वे अनावश्यक मानसिक तनाव और विश्वास के अभाव से बच जाते हैं, उनके लिए एक शांत दृष्टिकोण बनाए रखना सरल हो जाता है।

जब आप इस बात को इस रूप में सोचते हैं तो अपनी सीमाओं को जानना, संतुलन साधने का महत्त्वपूर्ण तरीक़ा हो जाता है।

इसके अतिरिक्त, आपको एक और बात पर भी विचार करना चाहिए।

वह यह है कि आप अपनी सीमाओं का सामना किस प्रकार करते हैं?

क्या यही बेहतर होगा कि मैं अपनी योग्यताओं से परे जा कर स्वयं से चुनौती नहीं दूँ?

यह देखने का एक तरीक़ा हो सकता है, परंतु एक और बेहतर तरीक़ा हो सकता है जो और अधिक स्वतंत्रता प्रदान करता है। मैं कहना चाहता हूँ कि आप अपनी सामर्थ्य को जानें।

उदाहरण के लिए, आप अपनी योग्यता को एक से दस के स्तर पर समझते हैं तो अगर आपको ऐसा काम दिया जा रहा है जिसमें आपकी योग्यता का 12 के मापदंड पर होना आवश्यक हो?

क्या आप यह मान कर उसी समय काम करने से इनकार कर देंगे कि यह काम आपकी योग्यता से परे है?

इस बिंदु पर, आपकी योग्यताओं और इस नौकरी के लिए या सीमा रेखा का अंतर हो सकता है। और चाहे वर्तमान स्तर पर काम कठिन ही क्यों नहीं लग रहा हो, परंतु यदि आपके भीतर स्वयं को चुनौती देने लायक़ प्रेरणा है और आप कड़ी मेहनत करने को तैयार हैं, तो हो सकता है कि आप उस अंतर को पाट सकें। और मेरा मानना है कि उस सीमा रेखा को पार करना अपने-आप में सार्थक होगा।

यदि दूसरी ओर, काम के लिए योग्यता का अनिवार्य मापदंड 15 या 18 है और आप 10 पर हैं तो शायद आप चाह कर भी उस सीमा रेखा को नहीं भर सकते, उस जगह तक नहीं जा सकते।

यदि चुनौती का स्तर 10 से 12 के बीच होगा तो आप आसानी से अपनी सीमाओं से पार जाने की चुनौती ले सकते हैं। कम से कम, मेरा तो यही मानना है, इस बारे में आपकी क्या राय है?

जब आप अगले स्तर तक आ जाएँगे, तो आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और बेशक़ आपकी योग्यता में भी निखार आएगा। स्वाभाविक रूप से, अब सीमा रेखा पहले से अधिक होगी। परंतु आप अगली बार इसका सामना करते हुए, स्वयं को निरंतर चुनौती देते रहेंगे।

आपके लिए अपनी सीमाओं को पहचानना बहुत महत्त्व रखता है।

परंतु यह आपके लिए अगली सीमा रेखा तक जाने के लिए भी महत्त्व रखता है।

मैं आशा करता हूँ कि आप मेरे इन शब्दों को स्मरण रखेंगे।

https://t.me/your_books_library

भाग दो

केवल उन्हीं चीज़ों पर केंद्रित हों, जिन्हें आप यहीं और अभी प्राप्त कर सकते हैं

ऐसा करने से आप अनावश्यक चिंतन से अपना बचाव कर सकेंगे

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

9

जो प्रत्यक्ष है, उस पर पुन: विचार करें

आपको अहसास होगा कि प्रसन्नता वर्तमान
क्षण में ही मिल सकती है

''हम प्राय: जीवन में आसानी से और प्रत्यक्ष रूप से मिलने वाली वस्तुओं के लिए आभार प्रकट नहीं कर पाते।''

मैं प्राय: अपने व्याख्यानों में इस विषय में चर्चा करता हूँ, परंतु इस बात का सबसे बेहतर उदाहरण देना हो तो हम अपने माता-पिता को देख सकते हैं।

माना जाता है कि माता-पिता जब तक रहेंगे, वे अपना समय बच्चों को देंगे, उनकी सुरक्षा करेंगे और प्रत्यक्ष और गोपनीय रूप से उनकी सदा सहायता करेंगे...

प्राय: हम इन सभी बातों को तभी ''सराहते'' हैं, जब हमारे माता-पिता हमारे पास नहीं रहते।

''माँ के जाने के बाद उनकी बहुत याद आती है, जब मैं याद करता हूँ कि वे किस तरह मेरा मनपसंद खाना बना कर घर भेजती थीं।''

https://t.me/your_books_library

''मुझे कुछ पता नहीं था कि सारे रिश्तेदारों को सँभालना कितना कठिन था और मेरे पिता अकेले ही सब सँभाल लेते थे। मुझे कभी पता ही नहीं चला कि उनके कंधों पर इसका कितना बोझ होता होगा।''

हमें मूर्त अथवा अमूर्त रूप से, यह अहसास ही नहीं होता कि हम अपने माता-पिता पर कितना विश्वास करते हैं। वे हमारे लिए जो भी करते हैं - जिसे हम पूरा मान नहीं देते- उससे ही पता चलता है कि हमारे माता-पिता कितने महान होते हैं जिसके लिए हम कभी उन्हें सम्मान नहीं दे पाते।

सोटो ज़ेन मंदिर के मठाधीश, इकिहो मियाज़ाकी कहते हैं, ''काम करने के लिए एक सही तरीक़ा, सही समय और सही स्थान होता है।''

मियाज़ाकी की आयु सौ वर्ष है पर वे अब भी युवा भिक्षुओं की तरह ही प्रार्थना और पूजा से जुड़े सारे नियमों का पालन करते हैं।

मैं जानता हूँ कि उनके शब्द पूरी तरह से स्पष्ट हैं।

पर मेरा मानना है कि उनके कहने का अर्थ यह था कि हमें पूरी तरह से आभार प्रकट करते हुए यह अहसास होना चाहिए कि प्रत्यक्ष होने की यह अवस्था ही वास्तव में ज़ेन प्रबोध है।

यदि हममें से सभी उन सभी बातों पर नए सिरे विचार करते हुए आभार प्रकट करने की आदत डालें, जिन्हें आज तक उपेक्षित करते आए? सुबह के समय हम उठते हैं और नाश्ता तैयार किया जाता है। फिर हम काम पर जाते हैं और देखते हैं कि हमारी मेज़ बिखरी हुई है। जब कुछ भी अच्छा या बुरा घटता है तो हम अपने दोस्तों के साथ उसके बारे में बातें करते हुए समय बिताते हैं। अपने बच्चों के सोते हुए चेहरों को देख कर अनुमान नहीं लगा पाते कि उनकी सही तरह से परवरिश हो रही है या नहीं...

ये सब चीज़ें जो हमारे सामने ''स्पष्ट'' हैं, वे हमें किस तरह सहयोग देते हुए विकसित होने में सहायक हैं, हमें सहारा दे रही हैं या हमारी प्रेरणा और प्रोत्साहन का माध्यम बन रही हैं?

मैं आपसे कहता हूँ कि आप इस ओर ध्यान दें। ऐसा करने से आपको एक प्रमुख आध्यात्मिक परिवर्तन का अनुभव होगा। आप परिवार के लिए जो खीझ महसूस करते हैं, लापरवाही से किया गया काम, समय पर साथ नहीं देने वाला मित्र... यह सब ओझल हो जाएगा। आप इसी क्षण से अभी और यहीं, पूरी तरह से भरपूर होंगे।

जब आप उन चीज़ों पर भी ध्यान देने लगेंगे, जिन्हें आज तक नकारते आए हैं या जिनका नाजायज़ फ़ायदा उठाते आए हैं तो आप जल्द ही हर चीज़ के लिए कृतज्ञ अनुभव करने लगेंगे। उदास करने वाली, नीरस और बेमज़ा चीज़ों के लिए भी कृतज्ञ होंगे। यदि आप ऐसा रवैया रख सके तो आप सदा आभार का भाव बनाए रख सकते हैं और इसका आपके जीवन पर गहरा असर होगा।

https://t.me/your_books_library

10

जल्दबाज़ी नहीं करें, भयभीत नहीं हों

दिन में एक बार, स्थिर होने का अभ्यास अवश्य करें

''मैं सारा जीवन, अपने लक्ष्यों के पीछे भागता ही रहा।''

जब आप सफल व्यक्तियों को इस तरह की बातें करते सुनते हैं तो आसानी से प्रभावित होने के साथ-साथ आप ऐसा भी सोच सकते हैं, ''हम्म, मुझे लगता है कि मैं तो आजीवन एक ही जगह पर खड़ा रहा; शायद मैंने अपने आलस के कारण ऐसा किया होगा।''

निश्चित रूप से कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो बिना रुके लगातार भागते रहते हैं और उनका जीवन इसी आपाधापी से भरा रहता है।

हालाँकि, सभी ऐसा करने के लायक़ नहीं होते।

उदाहरण के लिए, सीढ़ियों को ही लें - कुछ लोग एक बार में कई सीढ़ियाँ चढ़ जाते हैं, जबकि कई लोग सीढ़ियों पर चढ़ते हुए, कई बार रुक कर साँस लेते हैं, आराम करते हैं। जब उनकी साँस में साँस आती है तो वे फिर से पूरे जोश और ऊर्जा से आगे बढ़ने लगते हैं। हो सकता है कि एक ही बार में झटके से सीढ़ियों को चढ़ने के बजाय, इस तरह जाने के अपने ही फ़ायदे होते हों।

ज़ेन में भी ऐसा ही कुछ होता हे।

हम कहते हैं, ''यदि आप सात बार दौड़ रहे हैं तो आपको बीच में एक बार बैठना भी चाहिए।''

जीवन में आगे भागने में कोई बुराई नहीं है पर ज़ेन सोच के अनुसार, स्थिर होना भी बुरी बात नहीं है। इसके विपरीत, ज़ेन हमें सिखाता है कि यह बहुत ही महत्त्व रखता है।

स्थिरता हमें हमारे बारे में चिंतन करने का अवसर देती है, हमें यह देखने का अवसर मिलता है कि हम अब तक क्या और कैसे करते आए हैं। कुछ लोग यह कहते हैं कि उन्हें चिंतन-मनन करने की आवश्यकता नहीं है, वे जानते हैं कि उन्हें अपना जीवन कैसे चलाना है!-अच्छा ऐसा हो सकता है या नहीं भी।

दूसरे यह सोच सकते हैं, ''अगर मैंने भागना बंद किया तो नए सिरे से दोबारा चालू करने में कठिनाई हो सकती है? पर ऐसे में भयभीत होने की आवश्यकता नहीं है - बस स्थिर रहें और स्वयं देखें।''

मेरा मानना है कि जब आप असफल हों या डगमगा रहे हों तो आपके लिए ठहरना सहायक हो सकता है। असफलता और बाधा का भी हमेशा एक कारण होता है और आपके लिए यह पहचान करना आवश्यक होता है कि इसका कारण क्या है। इसे समझने के लिए रुकें; कह सकते हैं कि असफल होने पर हमें चिंतन करने का अवसर मिलता है कि हम कैसे और क्यों असफल हुए।

यदि आप कारण की जाँच किए बिना आगे बढ़े, तो आप अपनी असफलता और बाधा को पीछे छोड़ देंगे। और किसी दिन इसका असर दिखाई देगा। सुदूर भविष्य में, आपको पीछे छूटी हुई चीज़ों की याद आएगी और आपको उन्हें पाने के लिए वापस जाना पड़ता है। दूसरे शब्दों में, आप बार-बार अपनी वही ग़लतियाँ दोहराते रहेंगे।

जापान की सबसे बड़ी उपभोक्ता इलेक्ट्रॉनिक्स कंपनी, पैनासोनिक के संस्थापक, कोनोसुके मात्सुशीता, ने एक बार कहा था :

"जो लोग इतने मुक्त मन होते हैं कि पूरी ईमानदारी से अपनी असफलता के कारण को मानते हैं – 'यह एक अच्छा अनुभव था, मैंने एक अनमोल पाठ सीखा।' – ये वही लोग हैं जो आगे बढ़ेंगे और अपने अंदर सुधार करेंगे।"

यदि आप असफलताओं और बाधाओं को सकारात्मक अनुभवों में बदलते हुए, उनसे सबक़ सीखना चाहें, तो बेहतर होगा कि आप उनके कारणों को जानें। कुछ काम ऐसे हैं जिन्हें अभी और इसी समय किया जाना चाहिए। और उनसे निपटने के लिए, आपका ठहरना बहुत महत्त्व रखता है। इतने बड़े उद्योगपति ने भी कितनी विनम्रता से इस तथ्य को स्वीकार किया है।

निःसंदेह, यह बहुत ही सार्थक होगा – जब भी आप असफल हों या कोई बाधा आए तो थोड़ा ठहर कर सोचें, अपनी गति पर विचार करें कि क्या यह सही है।

यह विचार – "अंतराल का अभ्यास"– एक शास्त्रीय चीनी ग्रंथ से लिया गया है। इस धारणा के अनुसार, दिन में कम से कम एक बार, अपने बारे में ठहर कर सोचना और मनन करना बहुत महत्त्वपूर्ण होता है।

जब हम अपने मित्रों और सहकर्मियों को अपने से आगे जाते देखते हैं, तो हो सकता है कि स्थिर होने को मन नहीं चाहे। परंतु ज़ेन और चीनी शास्त्र हमें आश्वस्त करते हैं कि सब कुछ सही हो जाएगा : हम बिना किसी चिंता के ठहर सकते हैं। मैं आपसे आग्रह करता हूँ कि आप हर तरह की चीज़ों पर विचार करने का समय निकालें, केवल यही विचार नहीं करें कि आप जीवन में कहाँ पहुँचना चाहते हैं।

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

11

सकारात्मक रूप से प्रत्युत्तर दें

नीचा महसूस करने में बुराई नहीं, पर
आपको जल्दी ही फिर से उठना होगा

नीरस और सपाट जीवन जैसा कुछ नहीं होता। हर जीवन के अपने ही उतार-चढ़ाव होते हैं।

''जब काम, निजी संबंध और मेरी सेहत के साथ दूसरी चीज़ें मेरी मर्ज़ी के हिसाब से नहीं चलतीं, तो मेरा मूड ख़राब होने लगता है और मैं अच्छा महसूस नहीं करता।''

यह जीवन के उन बुरे दौरों में से एक हो सकता है। पर जब हम खुद को शिखर पर पाते हैं, तो हम अपनी योग्यताओं को आवश्यकता से अधिक आँकने लगते हैं और अपने घमंड में दूसरों को अपने से कम समझते हैं।

बौद्ध धर्म में, हम आत्म-विश्वास की अति को, ज़ोजोमन कहते हैं। हम अपनी असंपूर्ण अवस्था को भूल सकते हैं, घमंडी मानसिकता के शिकार हो सकते हैं, मानो हमने पहले ही प्रबोध पा लिया हो। इस तरह यह एक दुष्चक्र बन जाता है।

https://t.me/your_books_library

इसमें कोई संदेह नहीं, मनुष्य होने नाते कई तरह की घटनाओं या परिस्थितियों का सामना करते हुए, चाह कर भी अपने मन की शांति बना कर नहीं रख पाते।

दाई–योकोजुना सुमो पहलवान फुटाबायामा के पास 69 बार जीतने का ऑल टाइम रिकॉर्ड था, पर 70वीं बार हारने के बाद उसने अपने गुरु को तार भेजा, जिसमें लिखा था :

''फ़ाइटिंग रुस्टर अब भी मुझे छल रहा है।''

ये शब्द चीनी संत जुगांज़ी की लोकगाथा से हैं। यह कहानी एक लड़ने वाले मुर्गे को प्रशिक्षण देने के बारे में थी, जिसे दूसरे मुर्गों से अलग तरह परवरिश दी गई थी। जब मुर्गा एक बार सजगता के स्तर तक आ जाता तो संकेत करते ही हमला करता अन्यथा इस तरह बैठा रहता मानो लकड़ी से बना हो। उसे हराना आसान नहीं था। फुटाबायामा ने 70वीं बार में हारने के बाद अपने गुरु से इसी मुर्गे के बारे में कहा था कि वह अभी इस स्तर तक नहीं आया।

अपनी तकनीक, प्रशिक्षण, शारीरिक दशा आदि के बावजूद फुटाबायामा के लिए ''फ़ाइटिंग रुस्टर'' की अवस्था तक आना कठिन हो रहा था।

जब बुरी बातें घटती हैं या हम स्वयं को कठिन परिस्थितियों में पाते हैं तो उसके बारे में बुरा महसूस करना ठीक है, पर इसके बाद आपको अपनी नकारात्मक मानसिकता को सकारात्मकता में बदल लेना चाहिए। यही ज़ेन चिंतन है।

एक ज़ेन भिक्षु का प्रसंग दिया जा रहा है :

एक भिक्षु यात्रा पर था, जो उसके प्रशिक्षण का ही एक हिस्सा थी। उसने एक टूटी हुई झोपड़ी में रात बिताई। उसकी हालत इतनी ख़राब थी कि रात भर टूटी हुई छत से पत्ते अंदर गिरते रहे। कड़ी सर्दी से बचाव के

लिए भिक्षु को लकड़ी के फ़र्श को जला कर आग जलानी पड़ी। उसकी दशा दयनीय थी।

परंतु जब उसने ऊपर की ओर देखा तो उसे छत की दरारों के बीच से चंद्रमा दिखाई दिया, उसे लगा कि वह चंद्रमा की उन किरणों से घिरा हुआ था।

भिक्षु को अहसास हुआ कि वह तो अपने-आप में एक असाधारण अनुभव था। उसके मन में आने वाले विरक्ति के विचार कहीं अलोप हो गए थे और वह परमानंद से भर गया।

हालाँकि झोपड़ी में पहले की तरह ही सर्दी थी। पर अब वह उस वजह से दयनीय महसूस नहीं कर रहा था, वह उन क्षणों में आनंद पाने के लिए अपनी मानसिकता को बदलने में सफल रहा था।

जब आप नहीं समझ सकते कि आपके साथ कुछ चीज़ें क्यों घट रही हैं, तो उन हालात में शिकायत करना या उन हालात से नाराज़गी दिखाना सहज ही है।

परंतु ऐसा नहीं होना चाहिए। मेरी आशा यही है कि आपके पास प्रत्युत्तर देने के लिए और अधिक सकारात्मक उपाय हो और आप स्वयं से कहें, ''यह घटना मुझे उदास करे, इसकी बजाय मैं इससे पार पा सकता हूँ। मैं इससे अपना बचाव कर सकता हूँ!''

लोग यह भी कहते हैं, ''ईश्वर हमें उतना ही कष्ट देते हैं, जितना हम सहन कर सकते हैं।'' जब हालात इतने बुरे हों और आपका हौसला टूट गया हो और आपको लगे कि आप चट्टान और कठोर सतह के बीच फँस गए हैं तो इसे याद रखें, और आप उससे पार पाने में सफल होंगे।

इस तरह की सोच आपकी मानसिकता को बदल सकती है।

इस तरह की सोच आपको यहीं और अभी में वापस ला सकती है।

इसके अतिरिक्त दिशा पाने का उपाय क्या हो सकता है?

https://t.me/your_books_library

वे कहते हैं कि हम परिपक्क होने के लिए अपनी केंचुल बदलते हैं पर मुझे ऐसा लगता है कि ऐसा करने के लिए हमें कई तरह की कठिनाइयों और कष्टों से गुज़रना पड़ता होगा।

दूसरे शब्दों में, कष्ट या परेशानी हमारे लिए अवसर लाते हैं कि हम अपनी केंचुल बदल कर विकसित हो सकें। आप यह भी कह सकते हैं कि हमें इन अवसरों का स्वागत करना चाहिए।

बौद्ध भिक्षु रयोकान का अधिकतर जीवन एक संन्यासी के तौर पर बीता, बच्चे भी उन्हें बहुत प्यार करते थे। उन्होंने एक बार लिखा था :

जब भी दुर्भाग्य का सामना हो तो किसी दुर्भाग्य का कष्ट सहना अच्छी बात होती है।

आत्मा के पास निश्चित रूप से परिवर्तन की शक्ति होती है।

यदि हम इस बात को ध्यान में रखेंगे, तो हम अपने कष्टों और परेशानियों को भी अवसरों के रूप में देख सकते हैं।

12

सुबह का आनंद लें

अपने लिए मानसिक स्थान बनाने का श्रेष्ठ उपाय

मैं चाहूँगा कि आप समय का पूरा लाभ लें, समय के हाथों का खिलौना नहीं बनें।

आपको अपने मन और शरीर के साथ बेहतर होना होगा – उससे भी ज़्यादा बेहतर होना होगा ताकि आप पूरे जोश से जी सकें – यह बहुत महत्त्व रखता है कि आप अपने दिनों की लय और ताल में बाधा नहीं आने दें। यदि आपके रोज़ सुबह जागने और रात को सोने का समय निरंतर बदल रहा है तो आप अपनी सेहत को अच्छी तरह बनाए नहीं रख सकते और ना ही इसके कारण होने वाली मानसिक थकान का सामना कर सकते हैं।

इससे भी बड़ी बात यह है कि मनुष्य की प्रवृत्ति आलस्य की ओर होती है – हम अपनी मर्ज़ी से जितना जी चाहे, आलसी हो सकते हैं। यदि हम आलस के आगे हथियार डाल दें, तो इसका कोई अंत नहीं होगा और यह समय के साथ बढ़ता जाएगा। यह बहुत मायने रखता है कि आप कहीं न कहीं इस पर रोक लगा दें।

क्या होगा यदि आप अपनी दैनिक लय और ताल को बनाए रखने के लिए नियम बना सकें?

इसके लिए अपनी सुबह की दिनचर्या पर ध्यान देना होगा।

अपनी सुबह का आनंद लें।

मैं इस बात पर विशेष रूप से बल देना चाहूँगा। सुबह का आनंद लेने के अन्य नियमों में से यह नियम भी बहुत महत्त्व रखता है, जिसे आपको याद रखना चाहिए, ''आपको प्रति दिन सुबह एक ही समय पर उठना चाहिए।''

सुबह जल्दी उठने से आप अपनी सुबह में अपने लिए समय निकाल सकेंगे।

कुछ लोग जितना हो सकता है, उतनी देर तक सोते हैं, जल्दी से कॉफ़ी तैयार करते हैं और मग को सिंक में रख कर, तेज़ी से घर से निकल जाते हैं... क्या आपको यह दृश्य जाना-पहचाना नहीं लग रहा?

जब दिन का आरंभ ही इसी तरह हो रहा है तो अनुमान लगाया जा सकता है कि बाक़ी दिन कैसा होने वाला है। जब हमारे अतिरिक्त समय नहीं होता तो हम मानसिक रूप से अति व्यस्त होते हैं और पूरी सजगता से साँस तक नहीं ले पाते। इस तरह हम चीज़ों को भूलने लगते हैं और हमारी ओर से भूल होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

निम्नलिखित ज़ेन कहावत पर विचार करें :

''आप अपने दिन के घंटों के माध्यम से ख़र्च हो जाते हैं, यह बूढ़ा भिक्षु अपने घंटों का भरपूर उपयोग कर सकता है।''

यह कथन एक ज़ेन मास्टर झाझोऊ का है, जो तांग वंश के दौरान हुए थे।

इस कहावत से आपके समय के सदुपयोग को बल मिलता है, पर अपने दिन को ताबड़तोड़ तरीक़े से शुरुआत करना बिलकुल उलट है।

https://t.me/your_books_library

आप उस समय अपने समय का उपयोग करने के बजाय उसके हाथों का खिलौना बन जाते हैं।

सुबह जल्दी उठें। अपने कमरे में थोड़ी ताज़ी हवा आने दें, गहरी साँस भरते हुए, खिड़की से बाहर मौसम के बदलते रंगों को देखें। आपके पूरे शरीर में रक्त का संचार बढ़ेगा और आप जोश से भरपूर हो उठेंगे। पक्षियों के चहचहाने या हवा का स्वर सुनें, पेड़ों का रंग बदलने लगता है– आपके भीतर की संवेदनशीलता जाग्रत होगी और उसमें निखार आएगा।

जब आप नाश्ते के बाद चाय या कॉफ़ी का आनंद लें तो आपका दिल और दिमाग़ इस सुबह के बीच मग्न होना चाहिए और तब आप पूरे दिन का बेहतर उपयोग करने के लिए प्रेरित होंगे।

क्या यह सुबह विलासिता से भरी हुई नहीं लग रही?

इसका मतलब है कि आप इसका भरपूर उपयोग कर सकेंगे।

जब आपका दिन इस तरह आरंभ होता है, तो यह कल्पना आसानी से की जा सकती है कि बाक़ी का दिन कैसा बीतेगा। एक क्षण से दूसरे क्षण की ओर गुणवत्ता से भरपूर समय का प्रवाह होता है।

मैं फिर से कहूँगा : यदि आप पूरे दिन के घंटों का सबसे बेहतर उपयोग करना चाहें तो उसकी कुंजी यही होगी कि आप सुबह अपने लिए समय निकालें।

मेरा मानना है कि सुबह के इस समय का आनंद उन लोगों के लिए और भी महत्त्व रखता है जो रिटायर होने वाले हैं या हो चुके हैं। रिटायरमेंट आपके जीवन का एक महत्त्वपूर्ण मोड़ है, इस बिंदु पर आने के बाद आप तय करते हैं कि आपके दिन कैसे बीतेंगे। यदि आप इस समय को पूरी देख–रेख के साथ नहीं लेते तो आपके लिए समस्याएँ बढ़ सकती हैं। यदि आप हमेशा अपने काम में ही मग्न रहते आए हैं तो काम ख़त्म होने के

बाद, आपके लिए जीने और जीने का आनंद उठाने की उमंग मिट सकती है।

इस तरह के जीवन के ढाँचे के बीच, कोई रिटायर होते ही अचानक स्वयं को वृद्ध समझने लगता है। भूतपूर्व कार्पोरेट योद्धा ऐसा व्यक्ति बन सकता है तो घर में बेचारा हो चुका है – और यह सब प्राय: देखने में आता है।

वह मनमर्ज़ी से सुबह सो कर उठता है। दोपहर तक बिना किसी उद्देश्य के इधर-उधर भटकता है। जब उसके पास कोई काम नहीं होता तो वह टी.वी. के आगे बैठ कर ऐसा कार्यक्रम देखने लगता है जिसमें उसकी कोई दिलचस्पी नहीं होती, और ना ही उसका ध्यान उस ओर होता है...

यदि आप भी स्वयं को ऐसा बनने की अनुमति देते हैं, तो यह आसानी से आपके दैनिक जीवन की लय बन सकता है। और यहीं से, अनावश्यक तनाव, बेचैनी और भय जड़ें जमाने लगते हैं।

हो सकता है कि करियर से रिटायर होने का समय आ गया हो, पर आपसे किसी ने नहीं कहा कि आपको जीवन से भी रिटायर हो जाना चाहिए। हमें जो अनमोल जीवन मिला है, बड़ी सँभाल से इसकी देख-रेख करनी चाहिए।

जैसा कि मैंने कहा, सुबह ही कुंजी है।

जब आप अपने करियर में सक्रिय हों, तब भी आपके भीतर यह सजगता होनी चाहिए कि आपकी सुबह आपके लिए क्या मायने रखती है। ऐसा करने से आपके दिन जोश और उल्लास से भरपूर होंगे।

इससे आपकी इंद्रियों को नई ऊर्जा प्राप्त होगी – शायद आप कुछ और तरह के कार्य करना चाहें, स्वयंसेवक बनना चाहें या उन रुचियों को अपनाना चाहें जिनके लिए आपके पास पहले कभी समय नहीं था... मैं

https://t.me/your_books_library

आपसे वादा करता हूँ कि आपके साथ निश्चित रूप से ऐसा होगा। क्या यह एक प्यारा सा रिटायरमेंट नहीं होगा कि आप अपने पाककला कौशल को निखारें और अक्सर अपने परिवार को दोपहर का खाना बना कर परोसें?

सुबह के आनंद लेने का यह सादा-सा नियम आपके जीवन से असहाय होने के भाव को सदा के लिए मिटा देगा- आपको लगेगा कि आपको आज या फिर किसी और दिन कुछ नहीं करना और इस तरह इस संपन्न मानसिकता के बीच आपको यहीं और अभी में भरपूर जीवन जीने का अवसर मिल सकेगा।

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

13

अपने बनाए मापदंडों के अनुसार जीएँ

दूसरे व्यक्तियों के मूल्यों से भ्रमित नहीं हों

जब हम जीवन में आगे बढ़ते हैं तो हम बहुत सूक्ष्मता से सामाजिक शिष्टाचार का पालन करते हैं।

हमारे सामाजिक शिष्टाचार के साझे संस्करण के आधार पर ही समाज बनता है। यदि हम सभी इससे विमुख होकर अपने मन की करते तो समाज एक कोलाहल में बदल जाता।

सामाजिक शिष्टाचार को बनाए रखना आवश्यक होता है। परंतु मुझे ऐसा लगता है कि हमें केवल इसे वहीं तक अपनाना चाहिए कि यह हमारे अस्तित्व पर हावी नहीं हो।

जब हम सामाजिक शिष्टाचार के अधीन होते हैं, तो हमारी कल्पना सीमित हो जाती है हम मुक्त भाव से कार्य नहीं कर पाते, हमारा मन कट्टर हो जाता है। क्या आपको कभी-कभी ऐसे नहीं लगता कि आपके हाथ-पैर सामाजिक शिष्टाचार से बँध गए हैं?

हमें स्वयं को मुक्त करने के लिए, अपने बनाए मापदंडों को अपनाना होगा, ताकि हम स्वयं को जीवन में ग़लत रास्ते पर ले जाने से बचा सकें।

हमारे पास सामाजिक शिष्टाचार के लिए मूल बुनियाद होनी चाहिए जो हमारी ओर से वस्तुओं की व्याख्या और मार्गदर्शक नियमों से जुड़ी हो, वही हमें भटकने से बचा कर, अपने निर्णय स्वयं लेने योग्य बना सकती है।

तो आप ये मापदंड कैसे विकसित करते हैं?

इसे करने का एक तरीक़ा यही हो सकता है कि आप स्वयं इसका अभ्यास करें – आपको अपने अनुभव से ऐसा करना होगा।

ज़ेन के लाभ तमाम बातों के ऊपर हैं।

एक ज़ेंगो के अनुसार, ''आध्यात्मिक प्रबोध केवल निजी अनुभव से ही पाया जा सकता है।'' आप किसी पात्र में रखे जल को देख नहीं बता सकते कि वह गर्म है या ठंडा – उसे छू कर या चख कर ही इसके बारे में बताया जा सकता है। सोचने के बजाय काम करना अधिक महत्त्व रखता है।

अब चारों ओर सूचना का भंडार है – हम जितना जी चाहे, उतनी सूचना आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप इंटरनेट पर सर्च करें, ''सामाजिक शिष्टाचार से मुक्त हो कर कैसे जीएँ?'' तो आपको इसके हज़ारों परिणाम दिख जाएँगे।

परंतु यदि आप उन्हें पढ़ने का समय निकालें तो आप देखेंगे कि उन विषयों से आपका कोई संबंध नहीं है।

जब आप स्वयं को ऐसे हालात में पाते हैं, तब आपको तय करना होता है कि आप सामाजिक शिष्टाचार से बँधेंगे या नहीं तो उस समय आपके दिमाग़ में ठूँसी हुई सूचना का भंडार आपके काम नहीं आने वाला।

अनुभव जमा करने और चीज़ों का अभ्यास करने से, आपका शरीर सीखता है – आप अपने शरीर से मिले मार्गदर्शन के अनुसार निर्णय ले पाते हैं और निश्चित रूप से इसके बाद उचित कार्यवाही होती है। आप केवल ज्ञान या जानकारी के बल पर मापदंड विकसित नहीं कर सकते।

सोटो ज़ेन मठ के प्रमुख कोशु इताबाशी सिटिंग झाझेन का अभ्यास करते थे, जो एक प्रकार का ध्यान है – या फिर मठ के कार्य एक सामू के रूप में करते थे, मानो वे मठ के प्रमुख पुरोहित नहीं बल्कि प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले कोई नए भिक्षु हों।

इतने उच्चस्तरीय व्यक्ति को ऐसे कार्य करते देख, भिक्षु उनसे कहते, ''आपको सामू करने की आवश्यकता नहीं है। कृपया अपने कमरे में आराम से बैठें।'' पर इताबाशी ज़ेंजी अपने सिर पर एक तेनुगुई लपेटते, काम करने वाले कपड़े पहनते और उनके साथ मिल कर साफ़-सफ़ाई करते। मैंने सुना है कि वे रिटायर होने के बाद भी, कई बार भिक्षा माँगने बाहर जाते थे।

नि:संदेह यह सब सामाजिक शिष्टाचार से अधिक है, परंतु इससे पता चलता है कि हमें एक श्रेष्ठ मापदंड अवश्य स्थापित करना चाहिए।

हालाँकि इताबाशी ज़ेंजी अपने अभ्यास से कभी नहीं चूके परंतु वे सदा अपने मापदंडों की खोज में रहे, अपने लिए अनुभव संग्रह करते रहे।

निश्चित रूप से, यह अनंत ज़ेन शिक्षाओं का मूर्तिमान रूप है। मापदंडों को अभ्यास और अनुभव से निखारा जा सकता है, और जब वे संपूर्ण हो जाते हैं तो व्यक्ति और भी मुक्त हो जाता है।

कन्फ़्यूशियस की द *एनालेक्टस* में कहा गया है :

''सत्तर वर्ष की आयु में, मेरे मन की इच्छाएँ मापदंडों से अधिक नहीं होतीं।''

उनके कहने का अर्थ था कि उनकी इच्छाएँ और उसके बाद की जाने वाली कार्यवाही उचित मापदंडों से पार नहीं होती।

आपको अपनी ही शर्तों पर मुक्त भाव से जीना होगा, भले ही आप सामाजिक शिष्टाचार का पालन कर रहे हों या नहीं। और किस तरह ऐसा करने पर आपका आंतरिक सत्य आपकी जीवनशैली से मेल खा रहा है।

ऐसा तभी होता है जब आप अपने हार्दिक मापदंडों को विकसित करते हैं।

मैं आपसे आग्रह करता हूँ कि आप इन बातों को ध्यान में रखते हुए अपने मापदंड विकसित करें : पहले अभ्यास करें और फिर अनुभव करें।

आपके मापदंड परिष्कृत होंगे, भले ही थोड़ा समय लगे। आप स्वयं को अधिक आत्मविश्वास से भरपूर देखेंगे, आप दूसरों से अपनी तुलना से होने वाली व्याकुलता, चिंता और भय से स्वयं को मुक्त रखेंगे और आप अपने असली रूप में रहने को स्वतंत्र होंगे।

https://t.me/your_books_library

14

अनावश्यक की खोज नहीं करें

दिमाग़ में जानकारी को ठूँसना बंद करें

मैं हमारे सूचना पर आधारित समाज और हमारे दिल-दिमाग़ के बीच होने वाले संबंध पर चर्चा करना चाहूँगा।

हम नेटवर्क युग में जी रहे हैं जिसमें तरह-तरह की जानकारी और सूचना का भंडार भरा है। और कहना ना होगा, इंटरनेट के तीव्र विकास और गति के कारण यह सब दिन-ब-दिन बढ़ता जा रहा है।

इसमें कोई संदेह नहीं कि सूचना और जानकारियों के इतन आसानी से मिलने के कारण सुविधा हुई है, परंतु इसके साथ ही, मुझे लगता है कि इसके कारण कई समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है।

मेरा कहने का अर्थ है कि बहुत अधिक सूचना हमारी निर्णय लेने की क्षमता में बाधा डालती है।

उदाहरण के लिए, आप अपनी सेहत में सुधार के लिए कुछ करने की सोच रहे हैं। आप स्वयं से कहते हैं कि आपको इंटरनेट सर्च करने से इस बारे में कुछ जानकारी मिल सकती है, बस कुछ ही क्षण में आप सूचना के अंबार तले दब जाते हैं।

सर्च के परिणाम देखते ही आपको लगने लगता है कि चयनों की कमी नहीं है और आपके भीतर से निर्णय लेने का आत्मविश्वास जाता रहता है। आप सोचते हैं, ''यह अच्छा तो है पर क्या ये असरदार भी है? अरे, यह भी तो काम का लगता है और इसे तो छोड़ ही नहीं सकते...!''

ऐसा हर तरह के हालात में होता है – कार्यस्थल पर भी यही होता है – ''ओह, ये तो कमाल है, इसे शामिल कर लेते हैं।'' ''अगर यह सही दिख रहा है, तो इसे भी आज़माना चाहिए।'' ''वेतन के हिसाब से भी यह सही हो सकता है'' ... और यह सिलसिला चालू रहता है।

जब आपके करियर की बात आती है तो आपको स्वयं से सबसे महत्त्वपूर्ण प्रश्न यह पूछना चाहिए, ''मैं क्या करना चाहता हूँ?'' आपके काम का चुनाव निश्चित रूप से आपके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करेगा।

आपको पता करना होगा कि आप क्या करना चाहते हैं और कैसे जीना चाहते हैं और यह इस बात पर निर्भर नहीं करता कि आपके पास कितनी सूचना का भंडार है। यह उत्तर आपको अपने भीतर से ही मिल सकता है। और इसे पाने के लिए, आपको अपने प्रश्नों पर गहराई से सोच-विचार करना होगा।

यदि दूसरे शब्दों में कहें, आपको अपने दिल की सुननी होगी और तब तय करना होगा कि आप किसे अपना केंद्र बिंदु चुनना चाहेंगे।

इस संदर्भ में, सूचना संदेह का स्रोत हो सकती है।

जब आपके पास सूचना की अति होती है, तो आपका दिमाग़ समझ नहीं पाता कि उसे उसके साथ क्या करना चाहिए। जब आपका मन बाधित होता है तो व्याकुलता के साथ संदेह अपनी जड़ें जमाने लगता है।

एक समय था, जब जापान में सभी कई पीढ़ियों तक अपने खानदानी व्यवसाय में ही काम करते थे। किसान इसके उदाहरण हैं, परंतु कलाकार और कारीगर भी अपना हुनर आगे अपने बच्चों को ही सौंपते थे।

चयन नहीं होने के कारण, लोगों के प्रयास केंद्रित थे और वे स्वयं को आसानी से अपने काम के लिए समर्पित कर देते। और यही वजह थी कि उन्हें जीवन में अपने किए गए काम से भरपूर संतोष भी मिलता था।

आप यह भी कह सकते हैं कि अगर आपके पास चयन नहीं होगा तो उनके मन में काम के लिए कोई संदेह या व्याकुलता नहीं रहती होगी। परंतु लोग उस समय व्यर्थ के भ्रम या व्याकुलता का शिकार नहीं होते थे, जैसा कि आजकल लोग हो जाते हैं – यह केवल उनके कार्य के लिए नहीं, बल्कि सामान्य तौर पर जीवन पर भी लागू होता था।

बेशक, यह ध्यान देना महत्त्व रखता है कि चुनाव जितने अधिक होंगे, संभावनाएँ भी उतनी अधिक होंगी। परंतु कुंजी यही है कि विकल्पों को सीमित किया जाए। इस बारे में इस तरह विचार करें : आपको इस बात पर बल देना है कि आप अपने प्रयासों को किस ओर केंद्रित करेंगे, फिर आपको केवल उसी से संबंधित सूचना का संग्रह करना होगा – तब भी आपके पास कई विकल्प होंगे।

जब आप अपने दिल की सुनते हैं और अपने लिए चुने गए काम के प्रति समर्पण रखते हैं और उसके अनुसार ही कार्यवाही करते हैं, तो आप भटकने से ख़ुद को बचा सकते हैं – भले ही आपको तत्काल नतीजे नहीं मिल रहे हों।

इसे अभ्यास में उतारने के लिए अपनी ओर से पूरी कोशिश करें। और रिंज़ई बौद्ध मठ के संस्थापक, रिंज़ई गिगेन के अनुसार :

''आप जहाँ भी जाएँ, अपने स्वामी बनें। फिर आप स्वयं को जहाँ भी पाएँगे, चीज़ें अपने असली रूप में आपके आगे होंगी।''

इसका अर्थ है कि चाहे हालात जो भी हों, अगर आप अपनी पूरी सक्षमता के साथ अभी और यहीं, अपनी ओर से बेहतर करने का प्रयास

https://t.me/Your_Books_library

करते हैं तो आपको अहसास होगा कि आप अपनी संभावना को साकार कर सकते हैं। संभावना नायक बन सकते हैं।

एक नायक जानकारी के अंबार से भ्रमित नहीं होता और अपने केंद्र को इन बातों के कारण भटकने नहीं देता। आप यह भी कह सकते हैं कि ऐसा व्यक्ति अपने जीवन को पूरी निश्चितता के साथ जीता है।

हम सभी अपने ही नायक बनने के योग्य हैं, कहीं भी और कभी भी।

परंतु पहले, हमें अपने प्रयासों पर केंद्रित होना चाहिए। यहीं और अभी पर केंद्रित हों, एकाग्र हों।

यहीं से आरंभ क्यों ना करें?

https://t.me/your_books_library

15

जहाँ भी स्वयं को पा लें, वहीं जगमगाएँ

यदि अब नहीं, तो कब?

क्या आप वास्तव में अपने किए जाने वाले काम का आनंद लेते हैं?

क्या आपको उसे करने में आनंद आता है और क्या आप प्रतिदिन उसका आनंद लेते हैं?

मेरे पास इस बात को कहने के लिए कोई आँकड़े तो नहीं पर मुझे यह कल्पना करनी होगी कि अधिकतर लोग इन प्रश्नों के ''नकारात्मक'' उत्तर ही देंगे।

मुझे ऐसा लगता है कि युवाओं के भीतर बहुत जल्दी अपना काम या पद छोड़ने की प्रवृत्ति पाई जाती है, वे कहते हैं कि काम उनके लिए अनुकूल नहीं है या उन्हें लग रहा है कि उन्हें इस तरह का काम नहीं करना था।

कहावत का जापानी संस्करण, ''धैर्य एक वरदान है,'' यह एक चट्टान पर तीन वर्ष का संदर्भ देता है, जिसमें यह संकेत छिपा है कि प्रत्येक व्यक्ति को स्थिरता और धैर्य का अभ्यास करना चाहिए, परंतु ऐसा

https://t.me/your_books_library

लगता है कि यह धारणा अब बीते युग की बात हो गई है, अब यह समझ चलन से बाहर हो गई है।

आजकल लोगों पर कोई असर नहीं होता, उनके भीतर जोश का अभाव है। यह एक सामान्य संवेदना बन गई है। सुनने में बात कठोर लगेगी परंतु मैं यह सोचे बिना नहीं रह पा रहा कि इस पीढ़ी का यह एक प्रमुख लक्षण हो गया है कि उन्हें अपने काम से ले कर निजी जीवन तक – सब कुछ ''बोरिंग'' लगने लगा है।

बोरियत से ही असंतोष और खीझ पैदा होते हैं, यहीं से चिंता के बीज अंकुरित होते हैं। स्वयं से पूछें कि क्या आपके लिए भी निम्नलिखित उतना ही सत्य है :

क्या आप सच में अपने काम में मग्न होते हैं, चाहे आप कोई भी काम क्यों ना कर रहे हों? चाहे आपका जीवन कैसा भी क्यों ना हो, आप इसे सही तरह से चलाते हुए, इसका आनंद ले पा रहे हैं?

आपका उत्तर क्या था?

एक बात तो निश्चित है : पूरी ईमानदारी से अपने काम के लिए मग्न होना हवा से पैदा नहीं होता। आप केवल बैठ कर प्रतीक्षा नहीं कर सकते कि जीवन स्वयं आपकी ओर आएगा।

तो आपको यहीं और अभी अपने किए जा रहे काम के साथ पूरी तरह से मग्न होना होगा। आप जिस क्षण में हैं, उसका ही पूरा आनंद लेने के अलावा आपके पास कोई विकल्प नहीं है।

एक ज़ेंगो है, जिससे संकेत मिलता है कि आप इसे कैसे कर सकते हैं, ''इस महान धरती को सोने में बदल दो।''

इसका अर्थ होगा कि आप स्वयं को जहाँ भी पाएँ, अपनी ओर से बेहतरीन करते हुए, अपना सब कुछ यहीं और अभी सौंप दें। इस तरह आप जिस जगह होंगे, वह सोने की तरह जगमगाने लगेगी।

सोने से जगमगाती धरती जैसा कुछ नहीं होता। आप ही इसे ऐसा बनाते हैं। चाहे आपको लगे कि आपको अपना काम पसंद नहीं या यह कुछ ऐसा नहीं जो आप करना चाहते हों, जो भी काम कर रहे हों, उसमें मग्न होते हुए उसे अपना बना लें।

यदि आप सच्चे मन से यहीं और अभी अपने काम के लिए समर्पित नहीं होते तो फिर कब हो सकेंगे?

दोगेन ज़ेंजी के जीवन के एक प्रसंग में कहा जाता है :

जब वे अपने प्रशिक्षण के आरंभिक चरण में थे, तो वे चीन में तिआनतोंग पर्वत पर, रुजिंग गुरु से शिक्षा प्राप्त करने गए। एक दिन, उन्होंने मंदिर में एक बूढ़े पुरोहित को देखा जो प्रमुख रसोइए का काम कर रहा था, उसने गर्मियों की तपती धूप में मशरूम सूखने के लिए डाले पर उसने अपने सिर को बचाने के लिए टोपी नहीं पहनी थी। दोगेन ज़ेंजी ने उस बूढ़े रसोइए को पुकारा, ''इतनी धूप में यह काम करने की क्या ज़रूरत है? तुम धूप के ढलने का इंतज़ार भी तो कर सकते हो?''

यह सुन कर बूढ़े पुरोहित ने उत्तर दिया, ''अभी के लिए और समय नहीं है।''

उनके कहने का अर्थ था, ''अगर मैं यह काम अभी नहीं करता तो मुझे कब करना चाहिए? इसे करने का उपयुक्त समय और कौन-सा होगा? वह समय तो कभी नहीं आएगा।''

दोगेन ज़ेंजी बूढ़े रसोइए के शब्दों से बहुत प्रभावित हुए। यदि आप अपने मन को समझा दें कि हमारे पास केवल अभी समय है, और केवल यही समय है तो आप आध्यात्मिक सुधार के लिए एक उपाय सीख सकते हैं, जो आपको काम के प्रति गंभीर होने के साथ-साथ जीवन का आनंद लेना भी सिखाएगा।

आप देखेंगे कि जिस काम को देख कर लगता था कि उसे कोई भी कर सकता है, वह आपके हाथों में आ कर कैसा नया रूप धरता है और वह पहले जैसी चीज़ नहीं रह जाएगी।

आपको यह भी लग सकता है कि आप यहीं और अभी, सबसे बेहतरीन करने की इच्छा से भर गए हैं। और फिर आपके आसपास की दुनिया आपके लिए पहले से पूरी तरह से अलग दिख सकती है।

जब आप कामों को अपने तरीक़े से करते हैं तो जो काम किसी के भी हाथों हो सकता था, तब आप उसे अपने ख़ास तरीक़े से कर सकते हैं।

दूसरे लोग यह भी सोचकर हैरान हो सकते हैं कि वे किस तरह से काम करें जिसमें कि आपका प्रतिबिंब हो।

यहीं से आप अपनी छाप छोड़ते हुए, अपनी उपस्थिति दर्ज़ कर पाते हैं।

जब आप स्वयं को पूरे मन से काम में लगा हुआ पाते हैं तो आप उस क्षण को भरपूर करते हुए उसका आनंद लेते हैं। संदेह और व्याकुलता नहीं रहते और आप चीज़ों को और सकारात्मकता से देख सकते हैं।

और तब, यहीं और अभी, आप जगमगाने लगते हैं।

आप स्वयं को जहाँ भी पाएँ, वहीं अपने पैर दृढ़ता से जमा दें और आप फलेंगे-फूलेंगे।

16

अपनी भावनाओं के विरुद्ध नहीं जाएँ

यही वस्तुओं से मुक्ति पाने का उपाय है

आप हमेशा चीज़ों को ले कर चिंता में रहते हैं या बहुत जल्दी खीझ जाते हैं। आप अपने भावों पर और अधिक नियंत्रण कैसे पा सकते हैं?

इसके लिए मैं यही सुझाव दूँगा कि आप पूरी तरह से बेलाग हो कर, नो-माइंडिडनेस की अवस्था में आ जाएँ जिसे हम *मुशिन* कहते हैं।

जब आप ऐसी मानसिक अवस्था में होते हैं तो आप अपने भावों के अधीन नहीं होते। सुख-दुख, आशा-निराशा आदि के बीच झूलने के बजाय, आपका मूड हमेशा शांत रहता है।

हालाँकि *मुशिन* भी कोई आसान काम नहीं है - इसे प्राप्त करना बहुत कठिन है। ख़ासतौर पर तब, जब आपको झाझेन में बैठ कर ''मन को रिक्त'' करना होता है और उस समय वही काम आपको चिंता में डाल देता है। आपकी सोच केवल इसी बात के आसपास चक्कर काटती रह जाती है, ''किसी चीज़ के बारे में मत सोचो।''

जब आप ध्यान की अवस्था में बैठे हों तो विचारों की बाढ़ निश्चित रूप से सामने आती ही है।

https://t.me/your_books_library

उन्हें रोकने की कोशिश नहीं करें और उन्हें अनुमति दें कि वे आपको अपने साथ बहा ले जाएँ।

वे अपने-आप ही अलोप हो जाएँगी।

इन विचारों के प्रवाह को सामने आने और ओझल होने का पूरा अवसर दें। इस तरह आप स्वयं को *मुशिन* अवस्था में ला सकते हैं।

जब आप किसी तालाब में कंकड़ डालते हैं तो इससे पैदा होने वाली लहरें बाहर की ओर आती हैं। अगर आप पानी में हाथ डाल कर लहरों को शांत करना चाहें तो आप देखेंगे कि लहरें और गहरी हो गई हैं। जब आप उन्हें उन्हें अपने-आप शांत होने का समय देते हैं तो आप देखेंगे कि वे धीरे-धीरे शांत हो रही हैं और अंत में सारी सतह दर्पण की तरह हो जाएगी।

आपका मन भी इससे अलग नहीं है।

एक ज़ेंगो के अनुसार, ''मेघ अहंविहीन होता है, यह घाटी में जा कर मिट नहीं जाता।''

इसका अर्थ है कि मेघ को कोई चिंता नहीं होती, यह हवा के साथ अपना आकार बदलता है, जहाँ चाहे, वहीं जा सकता है और फिर भी हमेशा एक मेघ ही रहता है। यह *मुशिन* का जीता-जागता रूप है।

हम दिन-प्रतिदिन कई तरह की परिस्थितियों का सामना करते हैं। हमारे साथ अच्छी और बुरी, दोनों तरह की बातें घटती हैं। कुछ बातें हमें ख़ुशी देती हैं और कुछ बातें हमें पसंद नहीं आतीं। चाहे जो भी हो, यदि हम स्वयं को अनुमति दे दें कि हम उनके प्रभाव में आ सकते हैं, तो हम बड़े संकट में आ सकते हैं।

''मुझे तो विश्वास नहीं होता कि उसने ऐसा कहा! कैसा आदमी है! - मेरा उसके साथ कोई नाता नहीं रहा।''

हम अपने दिल से उठने वाले गुस्से के गुबार को नियंत्रित करने की कोशिश करते हैं। वे हमें बुरी तरह से घेर लेते हैं। जब वे हमारे मन को घेरते हैं तो एक तूफ़ान–सा उठने लगता है।

बेशक़ मनुष्य के भाव ही हमारे व्यवहार का सार हैं, इसलिए हम आसानी से उनके प्रभाव में आ जाते हैं। चाहे हम उनसे उबरने के लिए अपनी ओर से कितनी भी कोशिश क्यों नहीं करें, वे हमेशा हमारे दिमाग़ पर अपना असर रखते हैं और हमेशा रखते रहेंगे।

यदि धरती में लकड़ी की छड़ी को गाड़ दिया जाए तो वह अपनी जगह से नहीं हिलती और वहीं स्थिर हो जाती है। चाहे कितनी भी हवा क्यों ना चले, वह उसे हिला नहीं पाती। हालाँकि अगर हवा बहुत तेज़ हो तो वह छड़ी टूट भी सकती है।

वहीं दूसरी ओर, बाँस बहुत ही लचीला होता है और हवा के वेग से झुक जाता है, तूफ़ान भी इसका कुछ नहीं बिगाड़ पाता। जैसे ही तूफ़ान शांत होता है, बाँस अपने प्राकृतिक रूप में वापस आ जाता है, बिलकुल सीधा और स्थिर खड़ा दिखाई देता है। यह स्वयं को हवा के झोंकों के हवाले कर देता है – चाहे हवा चले या बंद हो, इसे कोई नुक़सान नहीं होता।

आपको गहरे विचारों या भावनाओं के प्रति उदासीन होने की ज़रूरत नहीं है। इसी तरह, आपको उनके सामने आने और ओझल होने के बीच स्वयं को बस प्रवाहित होने देना चाहिए।

इसी तरह आप उनके प्रभाव से स्वयं को बचा सकते हैं। जब आप उनकी ओर ध्यान दें, तो उस समय तनाव को परे कर, ''अभी'' पर केंद्रित हों। आपका मन शांत और सहज हो जाएगा।

और यहीं से हम *मुशिन* यानी नो–माइंडिडनेस की अवस्था में आ जाते हैं।

https://t.me/your_books_library

17

अपनी शामें शांत रखें

देर रात बड़े निर्णय लेने का समय नहीं है

मैं आपसे पूछता हूँ : क्या आपकी शामें शांत होती हैं?

ज़ेन अभ्यासों में रात के समय किया जाने वाले झाझेन भी शामिल है।

कुछ सोटो जेन मठों में, यह रात को लगभग आठ बजे के आसपास आरंभ होता है। भिक्षुओं को रात के समय इस रीति को पूरा करना आवश्यक होता है, ताकि वे सोने से पहले अपने मन को शांत कर सकें।

इस बारे में विचार करें : क्या आप हर रात, स्वयं को काम के बाद किसी बार में पाते हैं, जहाँ आप एक के बाद एक जाम ख़ाली कर रहे हों? हो सकता है कि अपनी परेशानियों को शराब में घोल कर पीने से कुछ समय के लिए आपको आराम मिल जाए परंतु अगले दिन आपको बहुत अच्छा महसूस नहीं होता होगा, है ना?

अपनी शामों को शांत करना आश्चर्यजनक रूप से कठिन होता होगा।

दिन के समय काम के कारण आपकी व्याकुलता, चिंता और भय कहीं परे हो जाते हैं, परंतु रात होते ही ये आपका चैन बरबाद करने आ जाते हैं।

जब आपका मन इनमें घिर जाता है तो आपके लिए स्वयं को मुक्त करना कठिन होता है। मेरा मानना है कि इसका रात के अंधेरे से गहरा संबंध है, रात को आप प्राय: और अधिक चिंता करते हैं और आपको कई तरह के संदेह घेर लेते हैं।

क्या एक रात की नींद पूरी नहीं होने के बाद, हमारे अगले दिन में समस्याओं का रूप अलग नहीं लगता? आपकी समस्याओं की भयंकरता कम लगने लगती है और आपके मन में आता है कि आप इन बातों के लिए इतने तनावग्रस्त क्यों थे?

देर रात लिए जाने वाले निर्णय भी हमेशा सही नहीं होते। जब आपका दिमाग़ तरह-तरह की चिंताओं से घिरा हो तो आपको नींद भी नहीं आती।

इसी वजह से, आपको अपनी शामों को शांत बनाना आना चाहिए? हो सके तो समस्याओं और परेशानियों को अपने से दूर रखें ताकि आप उस समय उचित निर्णय ले सकें।

यह सलाह एक जाने-माने अर्थशास्त्री के अनुभव पर आधारित है। वे रात को टी.वी. और इंटरनेट से सूचना संग्रह करते थे, परंतु एक दिन उन्होंने शाम के बाद किसी भी तरह की जानकारी और समाचार से स्वयं को दूर रखने का निर्णय लिया। सुबह के समय उन्होंने स्वयं को बाक़ी दिनों की तुलना में कहीं शांत और सहज पाया, मन की उस शांत अवस्था में उनके लिए कोई भी निर्णय लेना आसान हो गया था।

जब आप सूचना ग्रहण करते हैं तो आप स्वयं को उसके बारे में सोचने या उसे संसाधित करने से दूर नहीं कर सकते।

https://t.me/your_books_library

उसके प्रवाह में बाधा पैदा कर दें।

आपकी शामों को शांत करने के लिए यही सबसे महत्त्वपूर्ण उपाय हो सकता है।

आपकी प्रशांति में वृद्धि करने का एक और उपाय यह हो सकता है कि आप उन कामों के लिए समय निकालें जिन्हें करने से आपको अच्छा लगे या आपको विश्रांत होने में सहायता मिले।

बेशक़ ये उपाय हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग हो सकते हैं। कुछ लोग उपन्यास पढ़ते हैं तो कई लोगों को कविता पढ़ना पसंद आता है। अगर आपको संगीत सुनना पसंद है तो आप रात के समय संगीत सुन सकते हैं। अगर आपको कोई और रुचि है तो शाम को उसे करने के लिए समय निकालें।

हो सकता है कि आप अपनी मनपसंद धूप या अगरबत्ती जला कर देर तक स्नान करना चाहें।

जब आप अपने आनंद के लिए समय निकालते हैं तो आप सहज रूप से शांत और केंद्रित अनुभव करते हैं। रात को सोने से पहले अपने लिए ऐसी चर्या तैयार करना भी, ज़ेन के रात को किए जाने वाले झाझेन से कम नहीं है। आपकी नींद की गुणवत्ता में सुधार होगा और आप अगले दिन का सामना करने के लिए कहीं तरोताज़ा हो कर उठेंगे।

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

भाग तीन

प्रतियोगिता से परे रहें और बाक़ी सब स्वयं ही सही हो जाएगा

''हर किसी का अपना व्यक्तित्व है,
और मैं जो हूँ, सो हूँ''

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

18

जीत या हार पर टिके नहीं रहें

इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि
आपकी हार हुई या जीत

''मैं कल के आए उस लड़के के अधीन नहीं रह सकता जो तरक़्क़ी ले कर मुझसे ऊपर हो गया है!''

''उन्होंने इस महीने की विभागीय रैंकिंग पोस्ट कर दी हैं, क्या किया जाए?''

दरअसल आधुनिक कार्यस्थलों पर प्रदर्शन पर आधारित तंत्रों के कारण ऐसा बदलाव आ गया है कि हर किसी को अपनी उपलब्धियों के बारे में स्पष्ट रूप से पता चल जाता है।

इस तरह आपके मन में दूसरों के साथ अपने नतीजों की तुलना करने की भावना आ जाती है।

मानो आप बाक़ी सब लोगों से प्रतियोगिता में हों।

नि:संदेह यह प्रतियोगिता प्रेरक हो सकती है।

परंतु इसके साथ ही, बाक़ी सभी लोग विजेता या पराजित बन कर रह जाते हैं। अगर आप अपने साथ काम चालू करने वाले से आगे निकल

आए हैं तो आप दुनिया में सबसे ऊपर होंगे पर अगर आपका प्रदर्शन इस लायक़ नहीं हुआ तो आप किसी काम के नहीं हैं। आप हमेशा ऐसे भावात्मक ज्वार-भाटे के हवाले रहेंगे। नि:संदेह, यह प्रतियोगिता का एक पहलू है।

मुझे ऐसा जान पड़ता है कि काम से जुड़े तनाव की वजह यही है कि इस हार और जीत पर बहुत बल दिया जाता है।

इससे भी अधिक, यदि आप इस हार और जीत के खेल के बारे में सोचें तो इससे हर हाल में जीतने की मानसिकता को बल मिलता है। यह आपको उस सूचना को बाँटने से रोक सकती है जो आपके सहकर्मियों के बीच बाँटी जानी थी और आपके मन में सदा यही आस रहती है कि उनसे भविष्य में भूलें होंगी।

यह वास्तव में खेदजनक है, परंतु व्यावसायिक जगत में आमतौर पर यही देखा जाता है कि लोग दूसरों को गिरा कर आगे बढ़ते हैं या उनकी पीठ पीछे वार करते हैं।

यहीं से हमारे लिए समस्याएँ आरंभ होती हैं।

मान लेते हैं कि आप अपनी ओर से हर कोशिश करने के बाद जीत जाते हैं। क्या आपको अपनी जीत का जश्न मनाते हुए खेद नहीं होगा? क्या आपको जीतने के तरीक़ों के बारे में शर्मिंदगी नहीं होगी?

किसी भी हाल में जीतने की ज़िद, आपके मन को कसैला बना देगी।

यह एक मानवीय स्वभाव है।

क्या अब समय नहीं आ गया कि आप हार और जीत पर टिके रहना छोड़ दें?

एक ज़ेंगो के अनुसार, ''चाहे आठों दिशाओं से हवा क्यों नहीं बहती हो, अपने स्थान से ना हिलें।''

हम अपने जीवन में कई तरह के तूफ़ानों से प्रभावित होते हैं। कई बार हवा अनुकूल होती है और कई बार विपरीत हवा हमें घेर लेती है। परंतु यदि हम इनसे अप्रभावित रहें तो हम इन सभी को सराह सकते हैं।

जब हमारा प्रदर्शन हमारे सहकर्मियों के प्रदर्शन से आगे निकल जाता है तो हमें लगता है कि सब कुछ अनुकूल हो रहा है परंतु जब हम अपने साथियों से पीछे रह जाते हैं? तो हमें लग सकता है कि हालात हमारे हक़ में नहीं हैं। हालाँकि इसे हम ''हार'' और ''जीत'' का नाम नहीं दे सकते।

यह तो अलग-अलग तरह की हवा का चलन है और हमें इन्हें प्रकृति के ही रूपों की तरह देखना चाहिए।

इसका अर्थ है कि चीज़ों को किसी दूसरे के नज़रिए से देखने के बजाय, हमें अपने भीतर, अपने दिल के अंदर देखना चाहिए।

''क्या आपने अपनी ओर से इस परियोजना के लिए पूरी मेहनत की?''

''आपने उस अवस्था में कामों को बीच में छोड़ा, क्या आपको नहीं लगता कि आप अपनी ओर से थोड़ा और प्रयत्न कर सकते थे?''

नि:संदेह, ऐसे भी समय होंगे जब आप ईमानदारी से कह सकेंगे कि आपने अपनी ओर से कोई कमी नहीं रखी, आपने अपनी ओर से पूरी ऊर्जा लगा दी। जब आप गंभीरता से ऐसा कह सकें कि आपकी ओर से कमी नहीं रही तो बस उतना ही काफ़ी होगा।

और उस समय में आपको यह संतोष होगा कि आपने अपनी ओर से बेहतरीन काम किया है।

संतोष की यह भावना ही सबसे ज़्यादा महत्त्व रखती है या कम से कम मुझे तो ऐसा ही लगता है।

अगर आप इन नतीजों से संतुष्ट होंगे तो आप दूसरों से मिलने वाली राय भी आसानी से स्वीकार कर सकेंगे, चाहे वह कोई भी क्यों ना हो।

हवा आपके अनुकूल हो नहीं हो, आपके भीतर संतोष की धारा हमेशा प्रवाहित रहेगी।

आपको अपना नज़रिया बाहर से भीतर की ओर लाना चाहिए।
जीत और हार के निशान जल्दी ही मिट जाएँगे।

https://t.me/your_books_library

19

धीरे-धीरे, सहज और स्थिर भाव से आगे बढ़ें

दूसरों की प्रतिभा से ईर्ष्या करने से पहले इसे करें

''यहाँ मैं एक ही परियोजना को पूरा करने में लगा हूँ और वह एक के बाद एक नए विचारों पर ऐसे काम किए जा रहा है, मानो उसके लिए कोई बड़ी बात ना हो।''

''मुझे सेल्स कोटा पूरा करने के लिए लगातार जुटना पड़ता है और उसके लिए ऐसा करना कितना आसान है ना?''

मैं शर्त लगा सकता हूँ कि आप सबने ये वाक्य कई बार सुने होंगे। कहीं न कहीं, कभी न कभी, हम दूसरों की प्रतिभा देख कर ऐसे ही जलन महसूस करते हैं।

परंतु इस जलन या ईर्ष्या से आपका कोई भला नहीं होता। दूसरों से जलने के बजाय आपको कुछ करना चाहिए।

स्थिरता और धीरज के साथ अपना काम करना सीखें और अपनी पूरी योग्यता के साथ निभाएँ। अगर आप ऐसी आदत अपना सके तो

https://t.me/your_books_library

अपनी प्रतिभाओं से भी आगे निकल सकते हैं। मैं तो इस चीज़ को इसी रूप में देखता हूँ।

बौद्ध अभ्यासों का सार यही है कि कामों को लगातार, बार-बार करते रहो। प्रशिक्षण की अवधि सीचू कहलाती है, भिक्षु दिन-रात निरंतर कड़े अभ्यास करते हैं। सीचू की अवधि सौ दिन होती हे। भिक्षु प्रतिदिन एक जैसे कार्य दोहराते हैं - झाझेन में बैठना, सूत्रों का पाठ करना, सभी तरह के काम करना - और यह सब उनकी आदत का हिस्सा हो जाता है। दूसरे शब्दों में कहें तो शरीर सीखता है और याद रखता है।

भले ही किसी भिक्षु के पास बौद्ध ग्रंथों का सहज ज्ञान या बोध हो परंतु यदि वह अपेक्षित प्रयास नहीं करता तो वह अपने प्रशिक्षण में असफल हो जाता है - वह प्रबोध के पथ पर अग्रसर नहीं है।

इचीरो सुज़ूकी, रिकॉर्ड बनाने वाले मेजर लीग बेसबॉल स्टार ने कहा है :

''मैं इस बात से सहमत नहीं कि विलक्षण प्रतिभा बिना किसी प्रयास के आगे जा सकती है। मेरा मानना है कि ऐसी प्रतिभा अपने प्रयत्नों से ही सफल होती है। जो कोई यह मानता है कि मेरी बेसबॉल को हिट करने की योग्यता के लिए किसी प्रयास की आवश्यकता नहीं, वह ग़लत सोच रहा है।''

यहाँ तक कि इचीरो, प्रतिभाशाली पेशेवर एथलीट होने के बावजूद भी यही कहते हैं कि आप अपनी ओर से कोशिश किए बिना विलक्षण प्रतिभा संपन्न नहीं हो सकते।

आप इचीरो की तरह जन्मजात प्रतिभाशाली हो सकते हैं, उनसे भी अधिक हो सकते हैं परंतु यदि अपनी ओर से कोशिश नहीं करेंगे तो आपकी प्रतिभा कभी फल-फूल नहीं सकेगी। प्रयास योग्यता से अधिक महत्त्व रखते हैं।

बौद्ध ग्रंथों में ऐसा ही एक प्रसंग कहा जाता है, यह प्रसंग ज़ेन मास्टर क्योगेन चिकान, जो तांग वंश के दौरान सक्रिय थे। उन्हें भिक्षु पद पर आने से पूर्व ही ज्ञानी और विवेकवान माना जाने लगा था, जब वे अपने गुरु की ओर से दिए गए कोआन का उत्तर नहीं दे सके तो बहुत ही दुखी हो गए।

अपनी निराशा और ज्ञान के प्रति अपने जुनून को देखते हुए, उन्होंने ज़ेन पर लिखी सारी किताबें जला दीं। फिर उन्होंने स्वयं को ज़ेन मास्टर नान्यो इचू की क़ब्र की देख-रेख में समर्पित कर दिया, जो एक सौ एक वर्ष की आयु में परलोक सिधारे थे।

वे प्रतिदिन अपने मास्टर की क़ब्र को बुहारा करते। एक दिन जब वह अपने झाड़ू से सफ़ाई कर रहे थे तो झाड़ू लगने से एक ईंट निकल कर बाँस के झुरमुट से टकराई और तेज़ आवाज़ हुई। यह आवाज़ सुनते ही क्योगेन चिकान को निर्वाण प्राप्त हो गया।

और अब आप समझ ही गए होंगे कि किसी भी काम को धीरे-धीरे पूरी सहजता से करने का क्या लाभ हो सकता है।

प्रतिभा जन्मजात हो सकती है, परंतु यह सोचने से आपको कोई लाभ नहीं होगा कि कोई अपनी प्रतिभा आपके साथ बाँट ले या अपनी योग्यता आपके साथ बाँट लेगा। यह आप पर निर्भर करता है कि आप स्वयं तय करें कि आप किसी काम के लिए अपनी ओर से कितना प्रयत्न करना चाहते हैं।

सेल्स में सबसे आगे जाने वाले लड़के पर ध्यान नहीं दें। जब भी सुबह काम करना चालू करें तो पूरे धीरज के साथ अपने काम की लय निर्धारित करें और ग्राहकों के साथ सूचना और जानकारी बाँटते हुए काम करें।

अगर आप ऐसा सौ दिन भी निरंतर कर सके तो निश्चित रूप से आपको कहीं से एक आवाज़ सुनाई देगी और आपका कोटा आसानी से पूरा हो जाएगा।

https://t.me/your_books_library

20

आभार अनुभव करें

आप अपने-आप आसानी से जो प्राप्त कर सकते हैं
वह बहुत अधिक मायने नहीं रखता

ओकागीसामा एक ऐसी धरोहर है जिसे जापानी लोग सहेजते आए हैं। यदि शाब्दिक रूप से देखें तो *ओकागीसामा* दे का अनुवाद होगा, ''ईश्वर की परछाईं'' परंतु प्राय: आभार प्रकट करने के लिए इस शब्द का प्रयोग किया जाता है।

जापानी लोग पारंपरिक रूप से चिंतन और आभार को महत्त्व देते हैं। कृषि कार्य देश के लिए रीढ़ की हड्डी के समान है और इसके लिए सामूहिक कार्य भावना का होना आवश्यक है। जापान के सारे इतिहास के दौरान, खेत और धान के खेत सामूहिक प्रयासों और सिंचाई द्वारा ही तैयार किए जाते रहे – अगर आपके पास काम के लिए कोई सहायक नहीं होता तो पड़ोसी स्वयं मदद करने आ जाते। ये सारे काम हमेशा इसी भावना के साथ होते आए।

इन कामों के बीच सदा एक आभार और प्रशंसा का भाव छिपा रहता परंतु धीरे-धीरे यह संवेदनशीलता ओझल होने लगी और अब ऐसा

लगने लगा है कि समाज कहीं अधिक स्वार्थी और अपने ही हितों के बारे में सोचने वाला हो गया है।

व्यावसायिक जगत में भी यह बात विशेष रूप से उल्लेखनीय है। पहले लोग नौकरी करते हुए टीम वर्क में विश्वास रखते थे, हर किसी को अपने पद के अनुसार प्रदर्शन करने और योग्यता दिखाने का अवसर मिलता था, परंतु लगता है कि परिणामों पर आधारित तंत्रों के सामने आने से इस परंपरा को भी पूरी तरह से अनदेखा किया जाने लगा है।

''मेरे प्रदर्शन में सुधार ही मेरी सबसे बड़ी प्राथमिकता है।''

''काश कि मेरे अंक अधिक आ सकते।''

इस तरह की सोच इंसान को वैयक्तिकता और स्व-हित की ओर ले जाती है। नतीजतन ऐसी कार्य संस्कृति सामने आती है जिसमें दूसरों को नीचा दिखा कर आगे बढ़ना या उनकी पीठ में छुरा भोंकना उचित माना जाता है - जब तक यह सब निजी सफलता के लिए आवश्यक है, इसे करने की पूरी छूट रहती है।

हालाँकि, जैसा कि मैंने पहले भी कहा, *ओकागीसामा* या आभार, एक ऐसी धरोहर है जिसे जापानी आज भी निभाते आ रहे हैं।

मार्च 11, 2011 में जापान को सुनामी का सामना करना पड़ा। नगर और गाँव तबाह हो गए। दस हज़ार से अधिक लोगों की जानें गईं, लोगों की आजीविका नष्ट हो गई। और फिर भी उन लोगों को बचाने के लिए जो लोग गए, पीड़ितों ने उनके लिए आभार व्यक्त किया।

इस संसार में भलाई आज भी जीवित है।

इस प्रकार, आपस में सह-अस्तित्व का सिद्धांत - साथ बने रहने के लिए अपने और दूसरों के कल्याण का कार्य करना - ज़ेन विचारधारा के अनुसार ही है।

ओकागीसामा का प्रयोग पूर्वजों के संदर्भ में होता है। इसके अनुसार, हम अपने अस्तित्व के लिए, उन लोगों के आभारी हैं जो अब हमारे बीच नहीं रहे और हम सदा उनके संरक्षण के बीच जीते आए हैं। जब हम "*ओकागीसामा*", बोलते हैं तो हम अपने उस संरक्षण के प्रति आभार प्रकट कर रहे हैं।

आपको ऐसा लग सकता है कि आपका अस्तित्व पूरी तरह से स्वतंत्र है, परंतु हम सभी के माता-पिता हैं। और हम सभी के माता-पिता के भी माता-पिता हुए हैं।

यदि आप दस पीढ़ी पीछे तक भी सोचें तो आपके पास 1024 पूर्वज, बीस पीढ़ियाँ होंगी और कुल संख्या लाखों से अधिक हो सकती है।

यदि आप किसी एक भी पूर्वज को हटा देते तो आज आप इस जगह नहीं होते। आप आज जीवित हैं, क्योंकि वे अपनी उत्तरजीविता बनाए रखने में सफल रहे। जब आप इस तरह सोचते हैं तो यह महसूस किए बिना नहीं रह सकते कि आपको केवल अपने लिए नहीं बल्कि अपने पूर्वजों के लिए भी आभार प्रकट करना है।

कार्यस्थल के लिए भी यही सच है। चाहे आप स्वयं को कितना भी सक्षम क्यों ना मानें, आप अपनी मर्ज़ी से क्या प्राप्त कर सकते हैं, उसकी एक प्राकृतिक सीमा है।

अपनी सफलता पर एकाग्र मन से केंद्रित होने का अर्थ होगा कि आप कभी बड़ी सफलता नहीं पा सकेंगे। अंतत: आप ऐसे काम में उलझेंगे जिसे आप स्वयं नहीं पूरा कर सकते और आपको अपने स्वार्थ के लिए काम करने पर अफ़सोस होगा। जब ऐसा होगा, तो ऐसा प्रतीत होगा मानो आपने दीवार में सिर दे मारा हो।

आप दूसरों के सहयोग से जो भी काम कर रहे हों, उसके लिए आभार प्रकट करना सीखें। आप कोई भी सौदेबाज़ी पूरी करते हैं तो वह

भी पूरी तरह से आपके अकेले का श्रम नहीं होता। क्या आपके आसपास ऐसे लोग नहीं थे जिन्होंने आपके काम को साकार रूप देने में मदद की होगी? हो सकता है कि किसी कंप्यूटर के जानकार ने प्रेजेंटेशन बनाने में मदद की हो या फिर किसी ने आपके ग्राहकों की ओर से आने वाले कॉल्स का हिसाब रखा हो ताकि आपके लिए बात करने में आसानी हो। जब आपके ग्राहक आपसे मिलने आते थे तो कोई उन्हें निरंतर चाय परोस कर उनकी आवभगत करता होगा।

आपको उन सबका धन्यवाद करना चाहिए जिनके कारण आपका काम पूरा हो सका। जब आप दूसरों के लिए आभार प्रकट करते हैं, तो वे बड़ी प्रसन्नता से आपके हर काम में अपना सहयोग देते हैं और जिसके पास इस तरह का सहयोग होता है, उसके लिए बड़े लक्ष्य प्राप्त करना और भी सरल हो जाता है।

https://t.me/your_books_library

21

उचित शब्दों का चुनाव करें

शब्दों में अद्‌भुत शक्ति छिपी है

कहावत के अनुसार बुरी ख़बर तेज़ी से फैलती है परंतु गप्प और चुगली को भी दूसरों तक पहुँचने में देर नहीं लगती।

हमें अपनी गप्पों, अफ़वाहों और पीछे पीछे की जाने वाले चुगलियों के लिए हमेशा क़ीमत चुकानी होती है।

आप जिस हद तक लोगों की पीठ पीछे चुगली करते हैं या उनके बारे में बुरी बातें बोलते हैं, दूसरे भी काफ़ी हद तक आपके लिए ऐसा ही करते हैं।

इतना ही नहीं, यह भी हो सकता है कि आपने जिस बॉस के नाम पर शिकायत की हो, उसे वह भनक मिल जाए और आपके लिए उसके साथ संबंध बनाए रखना मुश्किल हो जाए और इसके साथ ही आपकी नौकरी भी ख़तरे में पड़ सकती है।

ज़ेन में हम कहते हैं, ''दयालुता से भरे शब्द।'' हम कहते हैं कि हमें दूसरों के साथ कोमलता से पेश आना चाहिए और उनके साथ स्नेह से बात करनी चाहिए।

''एक स्नेही मन से ही दयालु शब्द निकलते हैं और करुणा स्नेही मन का बीज है।'' हमें सीखना चाहिए कि दयालुता से भरे शब्द दुनिया को बदलने की ताक़त रखते हैं।''

दोगेन ज़ेंजी के मास्टरवर्क, *शोबोगेंज़ों* में भी कुछ कहा गया है। आशा करता हूँ कि आप सब इसे याद रखेंगे – जब हम दूसरों के साथ करुणा से बात करते हैं तो हमारी वाणी में स्वर्ग और धरती को हिलाने की शक्ति आ जाती है।

वैसे हल्का-फुल्का मज़ाक़ करने में कोई बुराई नहीं है – बल्कि ऐसा करने से तनाव घटता है और मन हल्का हो जाता है।

बेशक़, हर कोई व्यक्ति हमेशा सौ प्रतिशत अच्छे गुणों और योग्यताओं के बीच नहीं जी सकता – हर किसी के मन में अनादर या बैर का बीज होता है। और ना ही कोई व्यक्ति हर समय सौ प्रतिशत बुरा हो सकता है।

अपना नज़रिया बदलें और दूसरों की अच्छाइयों को देखें – उनके गुणों को पहचानें और सराहें। अधिकतर लोग सराहे जाने पर प्रसन्न होंगे और वे भी बदले में आपको सराहेंगे।

परंतु यह भी ध्यान देना आवश्यक है कि आप केवल दूसरों की प्रशंसा से ही अपना काम चला सकते हैं। यह पहला नियम है।

जब तक आपकी प्रशंसा में सार नहीं, तब तक वह निरर्थक है। आपको पता लगाना होगा कि किसी दूसरे में ऐसा क्या ख़ूबी है जो आपको वास्तव में प्रभावित करती है। परंतु अधिकतर समय, हम लोग प्रशंसा भी सही तरह से नहीं कर पाते।

जैसा कि गोथे ने कहा है, ''ऐसे झूठे आक्षेपों का अंत क्यों नहीं है? लोगों को ऐसा लगता है कि अगर उन्होंने दूसरों की ज़रा-सी भी उपलब्धि को सराहा तो इससे उनकी अपनी गरिमा नष्ट हो जाएगी।''

किसी दूसरे की प्रशंसा करने से आपका कुछ कम हो जाएगा, ऐसा सोचना ही लज्जाजनक है परंतु इसमें कोई संदेह नहीं कि बहुत से लोग ऐसा ही अनुभव करते हैं।

एक ऐसा संबंध जिसमें पूरी ईमानदारी से एक-दूसरे को सराहा जाता है, जिसमें दो लोग एक-दूसरे की ताक़त को पहचानते हैं, ये आध्यात्मिक रूप से संपन्न करने वाले हो सकते हैं।

हमें इन विचित्र, विक्षिप्त और घमंड से भरे दृष्टिकोण को परे कर देना होगा।

जैसा कि चीनी इतिहासकार सिमा किआन ने कहा है, ''एक समझदार व्यक्ति किसी से मित्रता समाप्त होने के बाद भी उस पर लांछन नहीं लगाता।''

कितनी प्रशंसनीय बात है। मैं भी ऐसा ही रवैया अपनाना चाहूँगा।

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

22

युवाओं को आगे आने दें

आपकी बारी भी निश्चित रूप से आएगी

व्यावसायिक जगत में अधिकतर लोग यही कहेंगे कि मोर्चे पर आगे बने रहना बहुत महत्त्व रखता है।

इसमें कोई संदेह नहीं, यह काम की प्रकृति के अनुसार सच हो सकता है, परंतु किसी भी दशा में, प्रमुख उपाय एक ही रहता है : बस आपको यह ध्यान देना है कि आपकी उपस्थिति को मज़बूती से अनुभव किया जा सके।

जैसा कि हम तकनीकी खोजों की गति से जानते हैं, व्यावसायिक साधन का विकास होता रहेगा और नई-नई चीज़ें हमारे सामने आती रहेंगी।

आप किस तरह का कार्य करते हैं, यह उस पर निर्भर करता है कि कई बार सबसे आगे बने रहने के लिए आपको तकनीक के साथ क़दमताल करनी होती है।

यह ऐसे लोगों के लिए मुश्क़िल हो सकता है, जो लोग डिजिटल नहीं हैं।

https://t.me/your_books_library

वास्तव में, जब सबसे पहले पर्सनल कंप्यूटर आए तो उनका प्रयोग करना इतना तनावपूर्ण था कि कुछ अधेड़ और बूढ़े कर्मचारी ऑटोनोमिक नर्वस डिसऑर्डर के शिकार हो गए। इस कंडीशन को एक नाम भी दिया गया, इसे टैक्नो-एंग्ज़ायटी कहा जाने लगा।

परंतु तकनीकी क्षमता का प्रदर्शन ही आपकी अपनी उपस्थिति दर्ज़ कराने का तरीक़ा नहीं होता। यदि आपके अधीन काम करने वाले व्यक्ति में कोई निश्चित गुण हैं, तो उन्हें काम सौंपने से मदद मिलेगी; जिन कामों को आप स्वयं नहीं कर सकते, उनके लिए दल में ऐसे लोगों को शामिल करें जो उस तरह के कौशल रखते हों।

जब आप लोगों को कामों का दायित्व लेने देते हैं, तो आप दूसरों को प्रशिक्षित कर सकते हैं और ऐसी टीम बना सकते हैं जो किसी उद्देश्य के साथ चल रही हो। यह मुझे दोनों तरीक़ों से ही जायज़ लगता है, पेशेवर दुनिया में आपकी मौजूदगी दर्ज़ होगी और आप अपना काम कर सकेंगे।

मोर्चे से पीछे हट कर काम करने पर आप अपने दल की प्रगति का मुआयना करते हुए आवश्यकता होने पर उसे दिशा दे सकते हैं, उसे अपने अनुभव और सलाह से आगे ले जा सकते हैं – यह सब आपकी उपस्थिति दिखाने का अद्भुत अवसर होगा।

ज़ेन में हमारे पास एक शब्द है, *कानकोसुई*, जिसका अर्थ है, ''पुराना सुआ।''

ऐसा सुआ जिसके किनारे कुंद हो गए और वह किसी काम का नहीं रहा। एक नए धारीदार किनारों वाला सुआ आसानी से और जल्दी छेद कर सकता है पर इससे चोट भी लग सकती है।

अगर आप छेद करने जा रहे हों तो पुराना सुआ आपके काम नहीं आएगा। हालाँकि यह कुछ दूसरे काम कर सकता है, पर इससे किसी को चोट नहीं लगती और इसकी अपनी ख़ासियत भी बनी रहती है।

जब लोगों की उम्र होने लगती है तो वे पहले जैसे तेज़ नहीं रहते। हो सकता है कि वे नए कौशल सीखने में भी निपुण नहीं हों परंतु उनके पास कई वर्षों की गहराई और अनुभव होता है।

कई बार कम अनुभवी लोग भी कितनी आसानी से सौदेबाज़ी कर लेते हैं। क्या वे उलझे हुए हालात को सँभालना जानते हैं? कई बार उनके कुछ मामले उलझ भी जाते हैं।

और ऐसी ही जगह पर पुराने सुए या अनुभवी लोग काम आते हैं।

अपना समय काटने के लिए आप कह सकते हैं,''मैं बताता हूँ कि मेरे हिसाब से क्या हो सकता है....''

पुराने सुए परिपक्वता से मिलने वाले कौशल को निखार सकते हैं।

https://t.me/your_books_library

23

अपने हालात को स्वीकारें, चाहे वे जो भी हों

चाहे वे आपके लिए अनुकूल हों या प्रतिकूल हों

''क्या? प्रांतीय सेल्स कार्यालय में स्थानांतरण? पर मैं ही क्यों?''

''पता नहीं क्यों, यह सब मेरे साथ ही क्यों होता है?''

जब भी अनपेक्षित हालात सामने आ रहे हों तो कोई भी इस तरह ही पेश आएगा।

कई बार स्थानीय स्थानांतरण जैसा मुद्दा नहीं होता – हो सकता है कि कोई सेल्स में ही रहना चाहता हो और उसे सामान्य विभाग में भेज दिया जाए या कोई स्ट्रेटजिक नियोजन करना चाहता हो और उसे एकाउंटिंग करनी पड़े – इस तरह के उदाहरण बैर और दुख का कारण बनते हैं।

हमारे जीवन की परिस्थितियाँ निरंतर बदल रही हैं।

और कठिन आर्थिक अवधि में, हमारे काम के हालात तेज़ी से बदलने वाले हैं पर ऐसा केवल अपेक्षित है।

https://t.me/your_books_library

हर कोई इस कहावत से परिचित होगा, ''सब कुछ बीत जाता है।'' यह बौद्ध ग्रंथों ने कहा है।

इसका अर्थ है कि संसार में प्रत्येक वस्तु निरंतर बदल रही है और कुछ भी, कुछ क्षण के लिए भी एक सा नहीं रहता। हम सदा एक तनाव की अवस्था में रहते हैं।

कह सकते हैं कि हम निरंतर अच्छे बदलावों को स्वीकार करते हैं और बुरे बदलावों को स्वीकार करने के लिए संघर्ष करते हैं।

परंतु भले ही हम स्वयं को कितना भी निरुत्साहित अनुभव करें या कितना भी अप्रसन्न क्यों ना हों, उससे हमारी परिस्थितियाँ नहीं बदलने वालीं। इसके विपरीत, इसके केवल नकारात्मक भावनाएँ बढ़ती हैं, दुख और बैर का ऐसा चक्र बनता है जो हमें नीचे की ओर ले जाता है और हम स्वयं को मानसिक रूप से एक सुरंग में पाते हैं जिससे बाहर आने का कोई रास्ता नहीं होता।

ऐसी सोच रखना अच्छी बात नहीं है।

आप अपने सामने दिख रहे हालात का हर तरह से लाभ लेने में सक्षम हैं – आप इससे जो अनुभव प्राप्त करेंगे, वह आपके आने वाले समय में क़ारगर होगा, आपको प्रगति की ओर ले जाएगा; यह आपको पोषण देते हुए प्रोत्साहित कर सकता है।

पैनासोनिक के संस्थापक कोनोसुके मातसुशिता का कहना है, ''चाहे आपके हालात अनुकूल हों या प्रतिकूल, महत्त्वपूर्ण बात यही है कि आपको पूरी उदारता और गरिमा से उनसे पार पाना होगा।''

वास्तव में यह एक समझदारी से भरी बात है।

जब आप पूरी उदारता से जीते हैं तो अच्छे या बुरे हालात जैसा कुछ नहीं होता।

आपको कुछ नहीं करना, बस आप जहाँ और जैसे हों, स्वयं को उसी रूप में स्वीकार करना है।

यदि आपको स्थानीय सेल्स में भेज दिया गया है तो इसे संबंधों का नेटवर्क बनाने के अवसर के तौर पर लें। आप चाहें तो संपर्क बनाने के लिए केंद्रित हो सकते हैं और हर ग्राहक पर अपनी ओर से पूरा ध्यान दे सकते हैं। ऐसा सोचने से आपके दृष्टिकोण में तेज़ी से सुधार होगा।

चाहे आप किसी भी उद्योग में क्यों ना हों, अनेक व्यक्तियों के साथ भरोसेमंद संबंध रखना अपने-आप में एक शक्तिशाली साधन और अमूल्य उपहार हो सकता है।

इसी तरह, जब आप एकाउंट विभाग में काम करते हुए, उसके बारे में पूरी जानकारी लेंगे तो क्या ये भविष्य में आपके काम नहीं आएगा? जब आप एकाउंट की जानकारी के साथ अपने लिए ठोस व्यावसायिक योजनाएँ तैयार करेंगे और आपको लागतों की अच्छी जानकारी होगी तो यह दीर्घकालीन रूप से आपको ही फ़ायदा देगा।

ज़ेन में हम कहते हैं, ''हर दिन अच्छा दिन है।''

कहना ना होगा कि जीवन अच्छे दिनों से मिल कर ही बना है। कुछ दिन सुखों से भरे होंगे तो कुछ दिन मन को दुखी कर देंगे। कई बार आप सूरज की धूप में आनंद लेंगे तो कई बार कड़ी सर्दी में ठिठुरना होगा। पर चाहे जो भी हो जाए, आपको उस दिन के साथ एक अमूल्य अनुभव प्राप्त होगा और वही आपके अस्तित्व के लिए अनमोल हो जाएगा। इसकी ज़ेन व्याख्या यही है कि सभी दिन महत्त्वपूर्ण होते हैं और इसलिए उनमें कोई न कोई अच्छाई खोजी जा सकती है।

आपके हालात का आपके जीवन पर प्रभाव नहीं होना चाहिए।

आप अपना जीवन किस तरह जीते हैं, उसका आपके हालात पर भी प्रभाव होगा।

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

24

आज का काम आज ही करें

जीवन में सदा आगे बढ़ने का रहस्य

''मैं व्यस्त हूँ।''

''मेरे पास समय नहीं है।''

''हमेशा घड़ी से दौड़ रहती है।''

कई समाजों में, काम की अति सामान्य है और अक्सर यही महसूस होता है कि दिन का समय भी थोड़ा रह जाता है।

इस तरह हर काम अधूरा रह जाता है और आप चाह कर भी इसके बारे में कुछ नहीं कर पाते।

आपको यही लगता है, ''अब किया भी क्या जा सकता है?''

''सारा काम आज ही पूरा नहीं हो सकता, इसे कल कर लेंगे या फिर आगे कभी देखेंगे ...''

पर इस तरह आप समय से और बँधते जाते हैं। अगर आप आज का काम कल पर टालते रहे तो आने वाला दिन और भी ज़्यादा काम से घिरा होगा। जब ऐसा लगातार होने लगता है तो आपके पास समय नहीं

रहता या समय कम होने लगता है। आपका मन शांत नहीं रहता, आप बहुत बेचैन और खीझा हुआ महसूस करते हैं।

आपने दूसरों को कहते सुना होगा, ''समय और ज्वार कभी किसी के लिए नहीं रुकते।''

समय लोगों की चर्या के अनुसार नहीं चलता - और ज्वार भी अचानक ही चढ़ आता है और हम कुछ नहीं कर पाते।

यह धारणा बौद्ध धर्म के अस्थायित्व से मेल खाती है।

इस संसार में कुछ भी एक क्षण के लिए भी एक सा नहीं रहता, हर चीज़ लगातार बदल रही है। समय जो जा चुका है, वह कभी लौट कर नहीं आएगा।

यह सुनने में आम बात लगती है पर हम प्राय: इसे ही उपेक्षित कर देते हैं। मेरा मानना है कि आपको इस बात को हमेशा याद रखना चाहिए।

जो काम आज का हो, उसे आज ही पूरा करें। घड़ी के साथ दौड़ लगाने या समय से बँधा हुआ महसूस होने पर, केवल यही उपाय काम आता है।

हाकुइन इकाकू को रिंज़ई ज़ेन बौद्ध संस्थान का संरक्षक माना जाता है और हाकुइन ज़ेंजी के मास्टर थे, दोक्यो इतान, उन्हें शोजू हरमिटेज का ओल्ड मैन भी कहा जाता था। दोक्यो इतान के अधीन, ज़ेंजी ने प्रबोध प्राप्त किया। दोक्यो कहते थे, ''गंभीर विषय केवल आज ही महत्त्व रखते हैं।''

इसका अर्थ है कि सबसे महत्त्वपूर्ण वस्तुएँ भी केवल आज ही महत्त्व रखती हैं - हर क्षण में विशुद्ध मन के साथ वास करें।

हर क्षण में विशुद्ध मन के साथ वास करें - मेरे अनुसार, इसका अर्थ है कि जो काम आज करने हैं, उन्हें आज ही किया जाए।

दोक्यो इतान ने यह भी सिखाया कि भले ही आज किए जाने वाले काम कितने पीड़ादायी क्यों ना हों, उन्हें आज और अभी के सिवा करने

का कोई और समय नहीं होगा–इसी तरह आप उन्हें दूर कर सकते हैं। यदि हम इस तर्क को मानें तो जब हम ऐसी चीज़ों को कल तक के लिए टाल देते हैं, तो यह कठिन चीज़ों को और भी कठिन बना देता है।

काम कोई भी हो, उसे विलंबित करने से आप उसे करने से बच नहीं सकते। आपको उसे करना ही होगा और आपका समय और अधिक बाधित होता जाएगा।

आपको जो भी काम करना हो, उसे आसान और मुश्क़िल की कसौटी पर नहीं परख़ें – काम को व्यवस्थित तरीक़े से पूरा करें। यह मेरी अपनी शैली है।

मैं एक बौद्ध मठ का प्रमुख पुरोहित हूँ इसलिए मुझे नहीं पता होता कि कब किसी के अंतिम संस्कार के लिए जाना होगा। नि:संदेह, इन कामों को टाला नहीं जा सकता। उस दौरान कोई दूसरा काम नहीं किया जा सकता। कामों को अधूरा छोड़ना विनाशक हो सकता है, क्योंकि जब प्रवाह टूट जाता है तो उन्हें दोबारा चालू करना थोड़ा कठिन हो जाता है।

यही वजह है, जब मैं किसी दीर्घकालीन परियोजना पर काम करता हूँ तो मैं स्वयं से कहता हूँ, ''मैं आज इतना ही करूँगा।'' और फिर मैं यह ध्यान दूँगा कि मैंने जो भी लक्ष्य बनाए हों, उन्हें अवश्य पूरा करूँ।

मैं मठ का कार्यभार सँभालने के अलावा ज़ेन बगीचे डिज़ाइन करने का काम भी करता हूँ, किताबें लिखता हूँ, यूनीवर्सिटीज़ में पढ़ाता हूँ ... इस तरह मेरे किए जाने वाले कामों की सूची में हर तरह के काम शामिल होते हैं। लोग प्राय: मुझसे कहते हैं, ''चौबीस घंटे भी पूरे नहीं पड़ते।'' पर मुझे ऐसा नहीं लगता – मेरे पास समय का कभी अभाव नहीं होता।

आज का काम आज ही करें।

अब, आप उठ कर अपने सामने बिखरे हुए काम पूरे क्यों नहीं कर लेते?

https://t.me/your_books_library

25

मैदान छोड़ कर नहीं भागें

असफलता का अर्थ यह नहीं कि आपका
जीवन समाप्त हो गया

कोई भी असफल नहीं होना चाहता। परंतु असफलता का भय, आपको काम से ही दूर ले जा सकता है। आप किसी भी तरह की नई चुनौती लेने से घबराने लगते हैं और अपनी ''सुरक्षा'' को प्राथमिकता देते हुए, सामने आने वाले अवसरों को भी अनदेखा कर देते हैं।

कहते हैं कि देख कर छलांग लगानी चाहिए, पर आप देखने के बाद भी छलांग नहीं लगाते, तो आप स्वयं को पीछे छोड़ रहे हैं। ऐसे में असफलता से बचा नहीं जा सकता और अगर आप असफलता को छिपाने की कोशिश करते हैं तो आप हर चीज़ छिपाने में यक़ीन रखने लगते हैं और यह तो असफल होने से भी बदतर हो जाता है। अगर आप छोटी-सी भूल को छिपाने की कोशिश करते हैं तो यह किसी बड़ी भूल में बदल सकती है।

चाहे परिस्थिति कोई भी क्यों ना हो, बेहतर प्रतिक्रिया यही होगी कि आप माफ़ी माँगें – तुरंत और पूरे दिल से! अगर आपने अपनी ग़लती

https://t.me/your_books_library

छिपा भी ली तो इससे हालात नहीं बदलने वाले। तो जब भी आप आरंभ करेंगे तो आपके पास सुधार के उपाय के सिवा कोई उपाय नहीं होगा।

मुझे लगता है कि आपको अपनी असफलता को स्वीकार करने में देर नहीं करनी चाहिए ताकि आपके साथ शामिल सब लोगों को लगे कि उन्हें सब कुछ दिखाया और बताया गया है। इस तरह, चाहे असफलता को छिपाया गया हो तो जब यह सबके आगे होगी तो किसी को ऐसा नहीं लगेगा कि उनसे कुछ छिपाया गया था।

असफलता का अर्थ यह नहीं होता कि आपका जीवन समाप्त हो गया। आपको हार नहीं माननी – बस आपको यह संकल्प करना है कि आप ऐसा दोबारा नहीं होने देंगे।

ज़ेन में हम कहते हैं, ''सब कुछ शून्य से उपजा है।'' इसका अर्थ है कि हम सब शून्य से उपजे हैं और यही हमारी मूल अवस्था है, इसलिए वस्तुओं से मोह पालना व्यर्थ है।

आप अपनी नौकरी नहीं खोना चाहते, यह आपका मोह है। अगर आपकी नौकरी नहीं रही तो आपको आजीविका के लिए कोई और काम खोजना होगा, पर आपको तब तक परेशान होने की ज़रूरत नहीं, जब तक ये हालात आपके सामने नहीं आते। नि:संदेह, वह बात अलग है कि आपने कंपनी की प्रतिष्ठा को हानि पहुँचाई हो और इससे बहुत घाटा हुआ हो, पर एकाध छोटी-मोटी ग़लती के लिए आपको काम से कोई नहीं निकालने वाला।

यदि ऐसा हुआ भी तो, आप वहीं होंगे, जहाँ से आरंभ किया था, वह आपके शून्य की आरंभिक अवस्था होगी। और हर किसी को नए सिरे से आरंभ करने की शक्ति दी जाती है।

यदि आप कंपनी से मोह को एक ओर रख दें या अपने पद का लोभ नहीं करें, तो आप देखेंगे कि आपके मन में असफलता का भय नहीं रहेगा।

https://t.me/your_books_library

और आप अपने काम को और बेहतर तरीक़े से कर सकेंगे – हो सकता है कि आप स्वयं को और बेहतर तरीक़े से अभिव्यक्त कर सकें और अपनी योग्यताओं का प्रदर्शन कर सकें।

काज़ुओ इनामोरी, जापान एयरलाइंस के सीईओ बने और उस दिवालिया संस्थान को नए सिरे से बनाया–सँवारा, वे भी एक ज़ेन भिक्षु हैं। एक बार उन्होंने कहा था, ''असफलता जैसा कुछ नहीं होता। अगर आप स्वयं को चुनौती दे रहे हैं तो आप कभी असफल नहीं हो सकते। आप असफल तभी होते हैं, जब आप हार मान लेते हैं।''

हमें अपनी मूल अवस्था को निश्चित रूप से याद रखना चाहिए, ''सब कुछ शून्य से उपजा है।'' मैं आशा करता हूँ कि आप असफलता के भय के बिना स्वयं को चुनौती देते रहेंगे।

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

26

अधिक सहनशील बनें

आप जो हैं, वही रहें और दूसरे
जो हैं, उन्हें वही रहने दें

कहते हैं, ''जितने लोग, उतनी अलग सोच।'' अगर आपके दल में दस व्यक्ति हैं तो आपके सामने दस अलग चरित्र और मत होंगे।

यही बात ऑफ़िस पर भी लागू होती है, जिसमें हम लोगों के साथ काम करते हैं – चाहे वे वरिष्ठ हों या हमारे अधीन काम करने वाले – वे सभी अपना एक चरित्र और राय रखते हैं। कहना ना होगा कि उनका जीवन के लिए भी अलग-अलग दृष्टिकोण होता है।

यह स्वाभाविक ही है कि कई बार आप ऐसे लोगों से मिल कर निराश होते हैं जिनका जीवन दर्शन, आपके दर्शन से मेल नहीं खाता।

मिसाल के लिए, किसी का प्रबंधक परिवार केंद्रित है। वे शिकायत कर सकते हैं कि वह शाम को जल्दी घर चला जाता है, क्योंकि वह काम के बजाय अपने परिवार को प्राथमिकता देता है जबकि बाक़ी लोग उस समय काम कर रहे होते हैं। उन्हें लग सकता है कि उसका आचरण ''प्रबंधकीय'' नहीं है।

https://t.me/your_books_library

एक और प्रबंधक अपने अधीनस्थों को सामाजिक रूप से मिलने-जुलने और ख़र्च करने के लिए फटकारता है और समझाता है कि उन्हें आने वाले समय के लिए बचत करनी चाहिए।

या फिर कोई काम को ही देवता मानने वाला बॉस अपने कम मेहनती कर्मचारियों को देख कर नाक-मुँह चिढ़ा सकता है।

पर मैं फिर से कहूँगा - जितने लोग, उतनी अलग सोच। आपको हर प्रकार के व्यक्ति मिलेंगे। दूसरे लोगों का दर्शन चाहे जो भी हो, हर किसी को अपना ही तरीक़ा बेहतर लगता है। हालाँकि अगर किसी के दर्शन या तरीक़े के कारण काम पर नकारात्मक प्रभाव हो रहा हो, तो आप उन्हें बुला कर टोक सकते हैं, अन्यथा सामान्य नियम के अनुसार आपको अलग-अलग नज़रियों और दृष्टिकोणों को अपनाना होगा।

मेरे अनुसार, जब हम इस बात को नहीं समझते तो काम के दौरान आपसी संबंधों में दरार आती है।

स्वयं से पूछें : कहीं आपके अधीनस्थों या वरिष्ठों के साथ आपकी परेशानी का कारण यही तो नहीं कि आप अपने मूल्य उन पर थोपने की कोशिश कर रहे हों?

दूसरे लोगों के नज़रिए को भी स्वीकार करना सीखें। ऐसा करने से आपके मन से असंतोष ख़त्म होगा और आप कहीं सहज व मुक्त मन से कार्य कर सकेंगे।

इससे बढ़ कर, आप एक-दूसरे की कमियों को उपेक्षित कर, उनकी ख़ूबियों को सराहना सीखेंगे।

मान लेते हैं कि आप कंपनी के नियोजन विभाग में काम करते हैं और आपको रणनीति प्रस्ताव बना कर, उन्हें अपने सहकर्मियों को पेश करना है। तब कुछ ऐसे हालात आपके सामने आ सकते हैं :

''मैंने अपना जी-जान लगा कर उस प्रस्ताव पर काम किया और यह आदमी मेरे काम पर आधारित प्रदर्शन दिखा कर, सारा श्रेय ले गया - इस काम में कोई श्रेय नहीं देता।''

पर इस बारे में सोचें : आपका काम ही है प्रस्ताव तैयार करना इसलिए आपको अपनी सारी ऊर्जा यहीं लगानी है और प्रेजेंटेशन तैयार करने का काम अपने कुशल सहकर्मी पर छोड़ना होगा जो उसे सही तरह से दिखा सकता है। जब आपको लगता है कि आपके काम का श्रेय कोई और ले रहा है तो आपको बुरा लगता है, परंतु अगर आप ऐसा कह सकें तो, ''प्रस्ताव को सही तरह से बनाने का काम मुझ पर छोड़ दो और तुम अपनी कमाल की प्रेजेंटेशन से डील को पूरा करके दिखाना।''

इस तरह आपस में काम का विभाजन करने से, आप दोनों एक-दूसरे की ख़ूबियों के मेल से आगे जा सकेंगे और अपनी कमियों को पीछे करते हुए, एक-दूसरे को दोनों के कामों की सराहना करने का मौक़ा दे सकेंगे।

आपकी कंपनी के सेल्स विभाग में, कुछ लोग सौदेबाज़ी में काम आने वाली लंबी-चौड़ी गणनाओं के माहिर हैं, जबकि कुछ लोग ग्राहक संबंधों में हुनर रखते हैं।

एक-दूसरे की कमी और ख़ूबी जानने से आपके लिए श्रम का उचित विभाजन करना आसान होगा और हर कोई अधिक प्रभावी और उत्पादक हो सकेगा। इससे कुल मिला कर आपको ही लाभ होगा।

एक और बात भी शामिल करना चाहूँगा : ''मैं जिनके साथ काम करता हूँ, उनके प्रति बहुत ही कड़ा रवैया रखता हूँ ताकि सारे काम सही तरह से पूरे हो सकें।''

कन्फ़्यूशियसवाद के विद्वान और प्राचीन हर्बल बोटेनिस्ट काइबारा इक्केन, ईदो युग में हुए हैं, उन्होंने कहा था :

''संत, संत प्रवृत्ति के होते हैं और उन्हें दूसरों के साथ नहीं, अपने साथ निष्ठावान होना चाहिए। साधारण लोग, साधारण प्रवृत्ति के होते हैं इसलिए उन्हें स्वयं को नहीं, बल्कि दूसरों को क्षमा करना सीखना चाहिए।''

यदि आप इस कहावत को याद रख सकें तो आप अपने वरिष्ठ और अधीनस्थ लोगों के साथ निश्चिंत हो कर काम कर सकेंगे। आपके और उनके संबंधों में एक सहजता और आत्मविश्वास झलकेगा।

https://t.me/your_books_library

27

प्रवाह के साथ बहें

एकांत उचित है, परंतु अकेलापन नहीं

कहते हैं, ''एक व्यक्ति के अनेक विरोधी होते हैं।'' हो सकता है कि एक ख़ास आयु के लोगों को यह अधिक जाना-पहचाना लगे। यह कहना भी विचित्र लग सकता है कि संसार बहुत ही कठोर जगह है, परंतु इस जगह कुछ ऐसे व्यक्ति भी हैं जो सदा अपने लिए दुश्मन बनाते रहते हैं।

जैसे कार्यस्थल पर काम करने वाला वह साथी जो आक्रामक तरीक़े से अपने-आप को पेश करता है। बेशक़ ऐसा करना भी किसी हुनर से कम नहीं परंतु यह इस वजह से होने वाली अनबन को अनदेखा कर देता है और मैं यह सोचे बिना नहीं रह सकता कि वह व्यक्ति इस तरह जो बैर भावना पैदा कर रहा है, वह एक दिन उसके ही पथ की बाधा बन जाएगी।

मान लेते हैं कि आप किसी ऐसी बड़ी परियोजना पर काम कर रहे हैं, जैसी परियोजना पर पहले कभी काम नहीं किया और आप चाह कर भी अपने पूरे दल को एकजुट नहीं कर पा रहे, क्योंकि आपको हर जगह अपने विरोधी दिखाई देते हैं। आपको भय है कि आपके सहकर्मी कह सकते हैं, ''आप अपने मनचाहे तरीक़े से काम नहीं होने तक संतुष्ट नहीं

होंगे तो आप स्वयं ही क्यों नहीं कर लेते?'' हम लोग संपूर्ण सहयोग के बारे में सुनना तक नहीं चाहते।

परंतु कंपनी चलाने के लिए आपस में मिल कर काम करना ही होता है और हो सकता है कि आप ऐसे अधीनस्थ कर्मचारियों से घिरे हों जो कम से कम ऊपरी तौर पर तो सहयोग का संकल्प करते हों, इसलिए प्रगति करने की कल्पना करना आसान हो जाता है।

कहते हैं कि नेता स्वभाव से ही एकांतप्रिय होते हैं, परंतु उन्हें स्वयं को अकेला नहीं करना चाहिए। जब वे ऐसा करने लगते हैं, तो वे अपनी भूमिका अच्छी तरह नहीं निबाह पाते और फिर सबके बीच अधैर्य और खीझ के बीज अंकुरित होने लगते हैं।

जब भी आप नेतृत्व करने और दूसरों को प्रेरित करने की स्थिति में हों, तो एक ऐसा प्रवाह उपस्थित होता है जो आपके नियंत्रण के बाहर है। इसके साथ बहें। जल चट्टानों से नहीं टकराता; यह धीरे से एक अलग दिशा लेता है और लगातार बहता रहता है। यह निरंतर बहता रहता है, अपने लक्ष्य की ओर और अंत में स्वयं को सागर के हवाले कर देता है।

''प्रवाह के साथ बहना सुनने में तो अच्छा लगता है, परंतु यह मुझे किस ओर ले जाएगा और मेरे लक्ष्यों का क्या होगा?''

क्या आप भी घटनाओं को इसी तरह देखते हैं?

प्रवाह के साथ बहने का अर्थ यह नहीं होता कि आप स्वयं को हालात के हवाले कर दें। अपनी धारा की दिशा का अनुमान करें, यह देखें कि यह कितनी तेज़ी से चल रही है और फिर उसके बाद, उसके विरुद्ध जाने के बजाय, अपने मन की गहराइयों से इसके साथ बहें। मेरे अनुसार, इसे ही प्रवाह के साथ रहना कहा जाएगा।

ज़ेन में हम ''एक लोचयुक्त मन'' की बात करते हैं, हमें लोचयुक्त बनना और हर चीज़ को स्वीकार करना सिखाया जाता है। भले ही कठोर

और अटल संकल्प और रवैया बाहर से दिखने में प्रशंसनीय हो, परंतु यह मानसिक अस्थिरता और कट्टरता से भी जुड़ा है।

यह प्रवृत्ति संकीर्ण दृष्टिकोण की ओर ले जाती है, जिससे काम करने की गति धीमी होती है। और यहीं से ठहराव नहीं पैदा होता? इससे भी बुरा यह हो सकता है कि अधीनस्थ कर्मचारी आपसे मुँह फेर लें और आप गुस्से में पैर पटकने के सिवा कुछ नहीं कर सकें।

तो आज से ही लोचयुक्त मानसिकता का अभ्यास क्यों ना करें और पानी जैसे क्यों ना बनें, प्रवाह के साथ चलें?

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

28

केवल बोलने के लिए नहीं बोलें

इसके बजाय हार्दिक मौन को चुनें

मैं इस अध्याय में आपके साथ मौन के उपहार के विषय में चर्चा करना चाहूँगा।

मैं सोच रहा हूँ कि क्या आपने कभी सुना है कि कोई व्यक्ति अपने कौशल में हुनरमंद होने के साथ-साथ सुवक्ता भी हो। इसका अर्थ है कि वह अपने काम के साथ-साथ बातों में भी निपुण है, जो बहुत ही हुनरमंद है और कोई ग़लती नहीं करता। कह सकते हैं कि वह बहुत ही सांसारिक व्यक्ति है।

लोगों के साथ संबंध बनाने और कार्यस्थल पर सफलता पाने के लिए मौखिक संप्रेषण की योग्यता बहुत महत्त्व रखती है।

जब आप अपनी वाणी के माध्यम से लोगों को अपनी ओर खींच पाते हैं तो यह अपने-आप में एक क़रिश्मा होता है। कार्यस्थल पर आपके बात करने का तरीक़ा ही आपकी सफलता या असफलता सुनिश्चित कर सकता है।

वहीं अगर आप प्रभावी वक्ता ना हुए तो आपके आत्म-विश्वास को भी हानि हो सकती है। किताबों की दुकानों पर आपको ऐसी कई किताबें मिलेंगी जिनमें सार्वजनिक वक्ता बनने के गुण सिखाए जाते हैं।

ज़ेन हमें एक अलग ही पहल सिखाता है।

हमारे यहाँ कहते हैं, ''प्रबोध शब्दों या लेखन पर निर्भर नहीं करता और सहज विवेक के बल पर ही आध्यात्मिक जागरण पाया जा सकता है।'' जो कुछ भी महत्त्वपूर्ण है, उसे हम किसी पृष्ठ पर या शब्दों में प्रकट नहीं कर सकते - बौद्ध शिक्षाओं का सार, ग्रंथों या उपदेशों से परे है।

आप यह भी कह सकते हैं कि यही ज़ेन का आधारभूत नियम है।

मैं जिस तरह के ज़ेन बगीचे तैयार करता हूँ, उन्हें ड्राई लैंडस्केप गार्डन कहते हैं, वे विशेष रूप से चट्टानों और सफ़ेद रेत से बनाए जाते हैं। मुझे यह देखना होता है कि चट्टानों को कैसे और किस तरह व्यवस्थित करना है और रेत में लहरों के किस तरह के नमूने उकेरने हैं।

इसमें कोई संदेह नहीं कि ये सब निर्णय महत्त्व रखते हैं, परंतु ड्राई लैंडस्केप गार्डन में ख़ाली छोड़ी गई जगह भी उतने ही मायने रखती है - वह रिक्त स्थान!

वह गहन स्थिरता, वह विस्तारपूर्ण शांति; जो आपको किसी ज़ेन गार्डन में खड़े हो कर अनुभव होती है, वह चट्टानों, रेत और उस रिक्त स्थान के बीच गुंजायमान होती है। उस रिक्त स्थान में छिपी अभिव्यक्ति की शक्ति ही उस डिज़ाइन का प्रतिनिधित्व करती है।

नोह ड्रामा के पारंपरिक जापानी परफ़ॉर्मिंग आर्ट में, मौन अंतराल का बहुत महत्त्व माना जाता है। दर्शक इस महत्त्व को जानते हैं और वे इन प्रशांत क्षणों के बीच दम साधे रहते हैं।

राकुगो की कथावाचन कला दूसरा उदाहरण कही जा सकती है, जिसमें सूत्र वाक्य के महत्त्व को रेखांकित करने के लिए अंतराल दिया जाता है।

मौन में गहरी अभिव्यक्ति पाई जाती है।

कई बार यह शब्दों की तुलना में अधिक भावनापूर्ण या संवेदनशील होता है।

पेशेवर हालात में, जब आप अपनी कंपनी के उत्पाद के लाभ किसी तोते की तरह पढ़ रहे हों तो ऐसे में निरंतर धाराप्रवाह बोलने के बजाय, ग्राहक की माँग को सुनना अधिक लाभदायक होगा, अगर आप उनकी बात समझ सकें तो यह आप दोनों के लिए अनुकूल होगा।

सेल्स पिच में इस बात पर ध्यान नहीं दिया जाता और अक्सर उन्हें ''हार्ड सेल'' का सामना करना पड़ता है।

ग्राहक को केवल उत्पाद के लाभ और गुण ही सुनाई देते हैं। उसे अच्छी तरह पता है कि आप उसकी बात नहीं सुन रहे।

और जब ग्राहक यह बात समझ लेता है कि आप उसे जबरन कुछ बेचना चाह रहे हैं, तो सबसे प्रभावशाली वक्ता भी सफल नहीं हो पाता। मेरे अनुसार ऐसी बातों से केवल सतही अंतर पैदा किया जा सकता है।

वहीं दूसरी ओर, जब आप सामने वाले की बात अच्छी तरह सुनते हैं तो निश्चित रूप से आप उसे अपनी सेवाएँ दे सकते हैं। सेल्स के क्षेत्र से जुड़े माहिर अच्छी तरह समझते हैं कि उनके लिए कौन-सा तरीक़ा उपयोगी होने वाला है।

ग्राहक भी भाँप लेता है कि सेल्समैन उसकी बात अच्छी तरह सुनते हुए, उसकी ज़रूरत के हिसाब से उत्पाद देने को तैयार है। और जब ऐसा होता है तो उनके बीच आपसी भरोसे और विश्वास का संबंध बनने में देर नहीं लगती। ग्राहक को सेल्समैन की बात पर भरोसा होता और वह

सोचता है, ''अगर सेल्समैन ने कहा है तो वह सच ही होगा'' और वह बड़ी आसानी से उत्पाद ख़रीदने को तैयार हो जाता है। इससे भी बढ़ कर फ़ायदा यह होता है कि वह केवल उसी सेल्समैन से सामान लेना चाहता है।

यह केवल सेल्स तक सीमित नहीं है। किसी भी तरह के काम में आपसी विश्वास बहुत महत्त्व रखता है।

अगर आप बातों के लच्छे बनने में सक्षम हैं तो बस एक सीमा तक ही आगे जा सकते हैं परंतु एक हार्दिक मौन आपके बीच विश्वास उत्पन्न करता है। आपको सबसे कुशल और निपुण वक्ता बनने के लिए बहुत प्रयत्न करने की आवश्यकता नहीं है, ठीक?

एक ज़ेन कथा है जो मौन के महत्त्व पर प्रकाश डालती है :

विमलकीर्ति एक बौद्ध गृहस्थ थे, बोधिसत्व से संवाद के दौरान, उन्होंने अपने मौन से उत्तर दिए और इसे ही ''विमलकीर्ति का गर्जनयुक्त मौन'' कहा जाता है।

मौन भी किसी गरजते तूफ़ान जितना ही शक्तिशाली हो सकता है।

तो आपमें से जो लोग बहुत अच्छी तरह बोल नहीं पाते, उन्हें इस विषय में चिंता नहीं करनी चाहिए!

https://t.me/your_books_library

29

अपनी श्वास को साधें

श्वास लेने की ज़ेन विधि जो निराशा और चिंता को दूर करती है

कई बार ऐसा होता है, जब हमारे पास काम से जुड़ी चुनौतियों को दूर करने के लिए पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा होती है परंतु कई बार, हम स्वयं को बहुत ही क्लांत और प्रेरणा से रहित अनुभव करते हैं।

हम सफल होने पर प्रसन्नता से भर जाते है। और जब अपने बॉस से फटकार मिलती है या कोई चीज़ हमारे बस से बाहर होती है तो हम दाँत पीसने लगते हैं।

ये मानसिक परिवर्तन हमारे व्यवहार पर भी प्रभाव डालते हैं। जब हमारे भाव बहुत गहन होते हैं, तो वे हमारे लिए समस्या बन सकते हैं और हमारे आसपास के लोगों के बीच हमारी ये धारणा बन सकती है :

''यह व्यक्ति बहुत जल्दी भावनाओं में बह जाता है। इसे प्रोत्साहित करना ठीक नहीं होगा।''

''अरे इसके लिए कुछ नहीं कह सकते, ये बहुत मूडी है – इसकी बातों को गंभीरता से मत लेना।''

''साधारण मन ही एक उपाय है''- यह ज़ेन कथन, एक शांत और स्थिर मन के महत्त्व को दर्शाता है। यह हमें सिखाता है कि हमें अपने भावों की गहनता को कम करना चाहिए।

आप अपनी श्वास के माध्यम से ऐसा कर सकते हैं।

ज़ेन में हम अपनी बैठने की भंगिमा, श्वास और मन के बीच तालमेल बिठाने की बात करते हैं। इस प्रकार, हम अपने शरीर, श्वास लेने और छोड़ने और मानसिक अवस्था के बीच सामंजस्य पैदा करते हैं।

यह एक पवित्र त्रिमूर्ति है - इनमें से प्रत्येक दूसरे से गहराई से संबंध रखता है। यदि हम अपनी श्वास को साधना चाहे तो पहले हमें अपने शरीर को सँभालना होगा। हम अपने बैठने की भंगिमा सँवारते हैं, फिर अपनी श्वास साधते हैं और उसके बाद हमारा मन शांत हो जाता है।

जब आपको लगे कि आप गाल गुस्से से लाल हो रहे हैं, तो सबसे पहले एक गहरी साँस भरें।

अपना पूरा ध्यान, नाभि से सात या आठ सेंटीमीटर नीचे लगाते हुए, अपने पेट से सारी हवा बाहर निकाल दें। पूरी तरह से श्वास छोड़ना ज़रूरी है। जापानी में श्वास को ''कोकयु'' कहते हैं, इसमें ''श्वास छोड़ने'' का चिह्न ''श्वास लेने'' लेने वाले चिह्न के पहले आता है, जब आप एक बार खुल कर साँस बाहर छोड़ते हैं तो उसके बाद सहज भाव से, अपने-आप ही श्वास प्रवाहित होती है।

इस तरह पेट से ली जाने वाली श्वास के दोहराव को सुनिश्चित करने के लिए - आपको अपनी नाभि के नीचे से श्वास लेनी होगी - आपको अपनी रीढ़ की हड्डी सीधी करते हुए, अपनी भंगिमा को तानना होगा। आप आगे की ओर झुके हुए और तिरछे होने पर पेट से साँस नहीं ले सकते। जब आप अपनी नाभि के नीचे से श्वास लेने का अभ्यास करेंगे तो गुस्से के भार से दबे कंधे हल्का महसूस करेंगे, आपका

मानसिक तनाव दूर होगा और अचानक ही आप विश्रांत अनुभव करने लगेंगे।

अब आप देखेंगे कि लोगों से पेश आना आसान हो गया है। आप पहले से कहीं अधिक सीमित महसूस करेंगे, चीज़ों को अनासक्त हो कर देख सकेंगे। शायद आप देख सकें कि छोटी–छोटी बातों पर खीझना कितनी मूर्खता होती है।

पहले भी मैंने इताबाशी जेंज़ी के बारे में बात की थी, अब मैं उनके बारे में दोबारा बात करना चाहूँगा :

''गुस्से को अपने सिर तक नहीं आने दें।''

जब हम गुस्से को अपने तक रखते हैं, उसे पेट में नीचे दबा देते हैं, तो हम अपने गहरे भावों का प्रबंधन कर सकते हैं और ऐसी बातें कहने से बच सकते हैं जो हमें नहीं कहनी चाहिए – तब देर–सवेर, वह गुस्सा स्वाभाविक तौर पर नहीं रहेगा।

इताबाशी जेंज़ी स्वयं से कहते थे, ''मि. धन्यवाद, मि. धन्यवाद, मि. धन्यवाद, मि. धन्यवाद!'' वे अपने गुस्से को भगाने के लिए इस मंत्र का प्रयोग करते थे। क्या ऐसा नहीं लगता कि यह मन को शांत रखने का उचित उपाय है?

यह हम सबके लिए एक अच्छा उपाय है कि ऐसे हालात में अपने लिए एक मंत्र बना लें – जो भी आपके लिए बेहतर काम करे, चाहे यह कोई मनपसंद शब्द हो या वाक्य या फिर कुछ ऐसा जो आपके मन को दिलासा दे सके। बेशक़, आप यह ज़ेंगो दोहरा सकते हैं, ''साधारण मन ही सबसे उत्तम होता है।''

यह केवल गुस्से के लिए नहीं है। आप प्रसन्नतादायक मौक़ों पर और सकारात्मक भावों के लिए भी मंत्रों का प्रयोग कर सकते हैं। जब भी कभी भावनाओं का ज्वार उमड़े तो भी ऐसा किया जा सकता है। आपको

अपनी प्रसन्नता की अभिव्यक्ति भी सीखनी होगी - आवश्यकता से अधिक उत्साहित होने पर भी लोग भवें चढ़ा सकते हैं। इस बारे में विचार करें और एक और कहावत के अनुसार :

''जीत के समय विनय नहीं भूलें और हार होने पर अपना लड़ने का हौसला बनाए रखें।''

हमें अपनी ओर से एक शांत और ठहरा हुआ मन पाने के लिए प्रयत्न करना चाहिए।

https://t.me/your_books_library

30

घर की ''हवा'' बदल दें

सुबह उठते ही सबसे पहले यही काम करें

मेरा मानना है कि आपके जीवन में शांति और सहजता लाने के लिए कई उपाय हो सकते हैं। उनमें से एक है -''क्या आपके पास अपना कमरा है?'' क्या आपके पास ऐसी कोई जगह है जिसे आप अपना कह सकें?

हम काम करने वालों के लिए यह हमारा कार्यस्थल हो सकता है - जिस जगह हम कम से कम आठ घंटे बिताते हैं - वह हमें अपनी जगह जैसा लगता है। परंतु अपने कमरे की बात आने से थोड़ा अंतर हो जाता है।

कार्यस्थल का माहौल बहुत ही चहल-पहल से भरा, जोशीला और भावात्मक रूप से प्रेरित हो सकता है - शायद उस जगह आपका मन शांत महसूस ना कर सके। इसमें कोई आश्चर्य नहीं, व्यवसाय में तो आपको कंपनी के अंदर और बाहर; दोनों जगह प्रतियोगिता करनी होती है।

यदि कार्पोरेट के तेज़ी से बदलते माहौल, छँटनी और सुदूर कार्य प्रबंधों की चर्चा करें, तो आप कभी नहीं जान सकते कि आपसे वह जगह कब छीन ली जाएगी।

जो लोग काम के बाद घर में बहुत-सा समय बिताते हैं, उनके लिए घर भी एक शांत जगह नहीं हो सकती। अपने परिवार के साथ गुणवत्ता से भरपूर समय बिताना अक्सर कठिन होता है और कई परिवार आपस में संवाद तक नहीं कर पाते, हर कोई अपना भोजन तैयार करने और अपने काम करने में लगा रहता है।

कुछ लोगों के लिए, काम के बाद घर लौटते हुए किसी बार या रेस्तरां में रुक कर कुछ खाना या पीना, उनकी अपनी जगह जैसा हो सकता है।

मैं यह समझ सकता हूँ। परंतु यदि उन्हें इसमें एक निश्चित तरह का आनंद मिलता है तो यह खेदजनक है।

ज़ेन में हमारी एक कहावत है, ''घर वापस आओ और आराम से बैठो।''

इसका अर्थ है कि जब आप घर आ कर आराम से बैठते हैं तो वह शांत माहौल और आवास, आपके मन को सहज करने में सहायक होगा।

ज़ेन के अनुसार, घर का सदंर्भ है, बौद्ध प्रकृति, जो हम सबके भीतर बसी है। यह वही जगह है जिसमें हम अपने सच्चे अस्तित्व के रूप में सामने आ सकते हैं। दूसरे शब्दों में, घर, हमारी बुद्ध प्रकृति की खोज के आनंद का प्रतिनिधित्व करता है।

घर को ऐसा ही होना चाहिए - ऐसी जगह जो आपके लिए अनुकूल हो।

हो सकता है कि आपको इसके साथ सामंजस्य में लाने के लिए शायद एक घर की आवश्यकता हो।

आप चाहें तो इसे नवीनीकरण के तौर पर ले सकते हैं, परंतु अभ्यास ज़ेन के बुनियादी अभ्यासों में से है, इसलिए यह जगह से आपके संबंध बदलने से जुड़ा है।

https://t.me/your_books_library

जब आप सुबह सो कर उठें तो ख़ुशी से अपने परिवार का स्वागत करें और उनका आभार प्रकट करें।

पहले तो वे हैरान होंगे कि आपके अंदर यह परिवर्तन कैसे आ गया। पर एक सप्ताह या दस दिन के बाद, वे सब समझ लेंगे और आपके द्वारा जा किए जा रहे बदलाव को सराहेंगे।

हयाकुजो इकई के बारे में एक प्रसंग कहा जाता है : वे ज़ेन मठों को संचालित करने वाले नियमों के मूल की जानकारी रखते थे, जिन्हें हयाकुजो शिंगी कहा जाता है।

एक बार एक भिक्षु ने हयाकुजो से कहा, ''सबसे अद्भुत वस्तु क्या है?''

हयाकुजो ने कहा, ''मैं इस महान गुप्त शिखर पर अकेला बैठा हूँ।''

उनका कहना था कि वे झाझेन के सबसे अधिक आभारी थे।

वह महान प्रशांत शिखर ही वह स्थान था, जहाँ हयाकुजो प्रधान भिक्षु थे – जो कि एक ज़ेन मठ था। ज़ेन भिक्षुओं के लिए मठ ही उनका घर है। यह उन्हें सुरक्षा प्रदान करता है और उसके अतिरिक्त वे किसी और चीज़ के लिए इतने आभारी नहीं हो सकते। आप यह भी कह सकते हैं कि उसके कारण ही वे प्रबुद्ध होते हैं।

घर आपको सुरक्षा देता है। हर बीतते दशक के साथ यह सुरक्षा बढ़ती जाएगी। आप सोचें कि जब आप अपने करियर का अंत करेंगे। आपके दिन का अधिकतर हिस्सा घर में बीतेगा।

अगर वह घर शांत जगह होगा, अगर माहौल ख़ुशनुमा होगा तो आपके जीवन में भी वही गुण होंगे।

कृपया यहीं और अभी से उसकी आधारशिला बनाना आरंभ कर दें।

मैं फिर से कहूँगा : ज़ेन के लिए अभ्यास ही सबसे बुनियादी बात है।

https://t.me/your_books_library

भाग चार

संबंधों में सुधार के लिए आश्चर्यजनक उपाय

अच्छे संबंध कैसे पाएँ और बुरे संबंधों को कैसे छोड़ें

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

31

अपने संबंधों को मान दें

आप इन लोगों से संयोगवश नहीं मिलते

आपके अनुसार, आप जीवन में कितने लोगों से मिलेंगे?

वे सभी आकारों और आकृतियों में होंगे। और उनसे आपके संबंध पारिवारिक, शैक्षिक, प्रांतीय और कार्य संबंधी हो सकते हैं।

तो भी हम जितने लोगों से भेंट करते हैं, उनकी संख्या सीमित होगी, जबकि संसार की जनसंख्या सात बिलियन से अधिक है। पर फिर भी यह किसी चमत्कार से कम नहीं कि उन सात बिलियन लोगों में हम केवल उन लोगों से मिले।

क्या आपके साथ कोई ऐसी घटना हुई जो आपको चमत्कार लगी हो?

आपको लग सकता है कि संयोग ही तय करता है कि आप किससे मिलेंगे। पर जब आप किसी से मिलते हैं तो कोई न कोई संबंध अवश्य होता है। बौद्ध अवधारणा में हम इसे *इनेन* कहते हैं और इन्हें बहुत महत्त्वपूर्ण माना जाता है। आपके जीवन में आने वाले असंख्य लोगों के

https://t.me/your_books_library

बीच, आप जिनसे अपने संपर्क स्थापित करते हैं, वे कुछ ख़ास होते हैं। ऐसा *इनेन* के कारण होता है – जब काण कर्म और अवस्था कर्म एक सामंजस्य में होते हैं।

बसंत के आने से फूल खिलते हैं। पर सभी फूल एक साथ नहीं खिलते, एक पेड़ पर खिलने वाले फूलों का समय भी अलग होता है। जिन कलियों को बसंती बयार मिलती है, वे खिल जाती हैं।

हालाँकि बसंती बयार सभी कलियों के लिए एक साथ बहती है, परंतु अधखिली कलियों को पूरा खिलने का मौक़ा नहीं मिलता। वे अपनी शाखा पर हिलने से अधिक कुछ नहीं कर पातीं।

प्रभाव उत्पन्न करने के लिए (इस अवस्था में, फूल खिलना), कारण (कलियों का तैयार होना) का उचित दशा में होना आवश्यक है ताकि वह बसंती बयार से अपना संपर्क बना सके।

संसार में सब कुछ *इनेन* के कार्मिक संपर्क से होता है – यही बौद्ध धर्म का बुनियादी नियम है।

यदि हम दूसरों के साथ अपने संबंधों को भी इसी तरह देखें तो हो सकता है कि कुछ भी संयोगवश ना लगे और ये चमत्कार स्वयं बुद्ध की ओर से मिलने वाले उपहार हों।

और यदि ऐसा है तो हमें इस संपर्कों को हल्के में नहीं लेना चाहिए। हमें पूरे आभार के साथ लोगों के संग अपने संपर्कों को मान देना चाहिए।

ज़ेन में हम अपने जीवन में आने वाले लोगों के प्रभाव की बात करते हैं।

हर चीज़ इन्हीं घटनाओं से प्रभावित होती है इसलिए हमें हमसे मिलने वालों को मान-सम्मान देना चाहिए। उन जगहों को मान देना चाहिए, जहाँ हम जाते हों और उन भेंटों से मिलने वाले रूपों के लिए आभार व्यक्त करना चाहिए।

https://t.me/your_books_library

टी सेरेमनी में, जो कि ज़ेन से गहरा संबंध रखती है, कहते हैं : ''*इची-गो, इची-इ।*''

जापान के बाहर भी लोग इसे अच्छी तरह जानते हैं। इसका एक अनुवाद हो सकता है - ''जीवनकाल में एक बार।'' इसका मतलब है कि आपको जीवन के प्रत्येक क्षण को किसी धरोहर की तरह सँभालना चाहिए, क्योंकि हो सकता है कि आप फिर कभी किसी व्यक्ति से दोबारा नहीं मिल सकें - आपके पास उनके साथ होने का यह एकमात्र अवसर हो सकता है इसलिए ज़्यादा से ज़्यादा समय एक साथ बिताने की कोशिश करें।

अगर आपने यह रवैया अपनाया तो मुझे लगता है कि आप हर भेंट का आनंद मना सकेंगे और मिलने वाले हर व्यक्ति के लिए आभार प्रकट कर सकेंगे।

''ओह, इस व्यक्ति से मिलना कितना अद्‌भुत अनुभव रहा।''

''मैं धन्य हूँ कि उनसे भेंट करने का अवसर मिला।''

इस तरह आप अपने जीवन में आने वाले लोगों के साथ गहरे संबंध स्थापित कर सकेंगे।

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

32

अच्छे संपर्क स्थापित करें

अपने जीवन में आने वाले अच्छे लोगों का
उत्तरोत्तर क्रम कैसे सुनिश्चित करें

क्या आप अच्छे संपर्क स्थापित करते हैं?

या आप बुरे संबंध बना कर पीछे हट जाते हैं?

हम सभी विशुद्ध आनंद के बीच जन्मे हैं, हमारा हृदय किसी दर्पण की तरह चमकता है। जैसा कि मैंने पहले भी कहा, बौद्ध धर्म हमें सिखाता है कि सभी जीव बिना किसी अपवाद के बौद्ध प्रकृति रखते हैं। एक नवजात के कोई स्वार्थ, मोह या भ्रम नहीं होते।

परंतु जब हम विविध व्यक्तियों और परिस्थितियों के संपर्क में आते हैं और अनुभवों का संग्रह होता है, तो हमारा मन भ्रमित हो जाता है। हम व्यक्तियों के साथ किस प्रकार संबंध स्थापित करते हैं, उसका हम पर गहरा प्रभाव होता है।

लोग अपने संपर्कों के कारण ही आपस में बँधते हैं।

https://t.me/your_books_library

एक बार जब आप कोई अच्छा संपर्क बना लेते हैं, तो यह आपके नए अच्छे संपर्क का जरिया हो सकता है, जिससे आपको और नए अच्छे संपर्क बनाने में सहायता मिलेगी।

उदाहरण के लिए, जब आप एक बार अच्छे संपर्क स्थापित कर लेते हैं तो हो सकता है कि वह किसी और अद्‌भुत व्यक्ति से आपकी भेंट करवा दे जिससे वह मिला हो और आपके बीच अच्छे संपर्क स्थापित हो जाएँ।

यह अपने-आप में सकारात्मक रूप से प्रबल चक्र हो सकता है और आपके लिए लाभदायक है, इस तरह के निजी संबंध आपके लिए अच्छे संपर्कों का नेटवर्क स्थापित करते हैं।

वहीं दूसरी ओर, यदि आप बुरे संबंध स्थापित करते हैं तो इसके ठीक विपरीत हो सकता है। आप बुरे संबंधों का चक्र बना सकते हैं - और इससे पहले कि आप जान सकें, आपका जीवन बुरी तरह से उलझ सकता है।

अच्छे संबंध बनाने के लिए तैयारी का होना बहुत आवश्यक है।

परंतु किस तरह की तैयारी?

आप एक काम कर सकते हैं, चाहे आप कितने भी व्यस्त क्यों ना हों, चाहे आप कुछ भी क्यों ना कर रहे हों। आपको भले ही यह सुनने में आसान लगे, परंतु आपको यह देख कर आश्चर्य होगा कि दूसरों के साथ जुड़ाव रखने से आपको कितने असाधारण लाभ हो सकते हैं।

मनुष्य स्वभाव से ही ऐसा रास्ता चुनता है जिस पर कम से कम प्रतिरोध हो। जब आप राह से भटकने लगते हैं तो आप फिसलन भरे रास्ते पर आ जाते हैं और आपको अपने हर काम में गड़बड़ दिखने लगती है।

जल्द ही लोग भी कहने लगेंगे, ''इस इंसान को जो भी करने को कहो, यह उसे बिगाड़ देता है।''

और जब आपको इस रूप में देखा जाने लगता है तो कोई भी आपको अपने निजी नेटवर्क का हिस्सा नहीं बनाना चाहता। चाहे आप अपनी ओर से अच्छे संबंध बनाने की कितनी भी कोशिश क्यों ना करें, वे आपको छलते ही रहेंगे और आप स्वयं को बुरे संबंध स्थापित करने से भी रोक नहीं सकेंगे।

बुरे संबंधों और संपर्कों के बीच आपकी आत्मा बुरी तरह से घिर जाएगी, आपकी स्थिरता नहीं रहेगी आप तनाव, चिंता और उद्वेग से घिरे रहेंगे।

एक ज़ेंगो के अनुसार, ''हर क़दम सीखने का एक अवसर है।''

यह मेरा मनपसंद है – हम चाहे कहीं भी क्यों ना हो, हमेशा सीखने के लिए कुछ होता है और हम जो भी कर रहे हों, यह एक अभ्यास हो सकता है।

ज़ेन सिखाता है कि हमें हर चीज़ में अनुशासन चाहिए और हमें झाझेन के लिए थोड़ा समय निकालना चाहिए, भोजन करने, सफ़ाई करने और यहाँ तक कि अपना चेहरा धोने में भी झाझेन का अभ्यास करना चाहिए।

जब आप इसे अपने काम पर लागू करते हैं, तो केवल बड़ी परियोजनाओं पर ही पूरा ध्यान देना और छोटी परियोजनाओं को उपेक्षित करना ठीक नहीं होगा। यहीं से आपके बुरे संबंधों और संपर्कों का आरंभ होता है।

आपको अपने सामने दिख रहे काम पर पूरा ध्यान लगाना चाहिए। ऐसा करने से आप सहज भाव से अच्छे संपर्कों को अपनी ओर खींच सकेंगे।

अगर आप पूरी निष्ठा से किसी परियोजना पर काम करते हुए उसे उपेक्षित नहीं करेंगे तो दूसरे भी आपकी ओर ध्यान देंगे।

जल्द ही आपके वरिष्ठ, अपनी आने वाली परियोजनाओं में आपको अपना हिस्सा बनाना चाहेंगे। इससे आप लोगों के संबंध मधुर होंगे और अच्छे संपर्कों का चक्र आरंभ हो सकेगा।

https://t.me/your_books_library

33

दूसरों को लाभ पहुँचाएँ

संबंधों में बेहतरी का रहस्य, ''पहले आप''

गार्डन डिज़ाइनर के रूप में मुझे प्राय: दूसरे देशों में भी जाना पड़ता है और मैंने यह अनुभव किया है कि प्रत्येक देश का अपना ही एक राष्ट्रीय चरित्र होता है।

उदाहरण के लिए, चीन में, लगता है कि कोई भी दूसरे व्यक्ति की कार को जाने नहीं देना चाहता। जब भी कोई लेन में आना चाहता है तो वह ज़बरदस्ती जगह बना कर बीच में आ जाता है। सड़कें ऐसी लगती हैं मानो जंग का मैदान हों।

इसे देख कर लगता है कि हर व्यक्ति, हमेशा अपना हक़ जमाने में लगता है और आप कह सकते हैं कि यह चीन की राष्ट्रीय संस्कृति की माँग के अनुकूल ही है।

इसके विपरीत, जापान में, यदि आप निरंतर स्वयं को ही आगे रखते हैं तो इसका असर आपके काम और संबंधों पर दिखाई देता है।

दृढ़ता दिखाना एक अलग बात है परंतु आक्रामक तरीक़े से खुद को स्थापित करना दूसरी बात है। आप इस तरह अपने आसपास के लोगों का सहयोग नहीं पा सकते।

''वह व्यक्ति सारे काम का मालिकाना हक़ लिए बिना कुछ नहीं करता, उसे अकेले ही सब करने दो।''

इस तरह जब आपको सहयोग और साथ की ज़रूरत होगी तो लोग आपसे मुँह मोड़ लेंगे।

मेरे हिसाब से आपको हमेशा यह कहना चाहिए, ''पहले आप।'' जब तक आपके सामने वाला व्यक्ति आपसे आगे चलेगा, आपको स्वयं को बेहतर बनाने, ज्ञान पाने, काम करने या कौशल को निखारने का समय मिल जाएगा।

इस दूसरी अवस्था में आपको आगे जाने के लिए बहुत मेहनत नहीं करनी होगी। यह आपके लिए सबसे श्रेष्ठ अवस्था हो सकती है। जो लोग ख़ुद को हमेशा आगे रखते हैं, उनके विपरीत, आपको मोर्चे पर कम प्रतिरोध का सामना करना होगा।

आप देखेंगे कि दूसरे बड़ी ख़ुशी से आपकी मदद के लिए आगे आ रहे हैं। इससे पहले कि आप जान सकें, आप दूसरों को अपने से ''आगे चलने'' का अवसर दे कर ही, नेतृत्व कौशल सीख चुके होंगे।

कार्यस्थल से बाहर भी, ''पहले आप'' की मानसिकता, आपको और आपके आसपास रहने वाले लोगों को प्रसन्न कर सकती है। जब ट्रेन में कोई व्यक्ति आपके साथ ही सीट पर दावा कर रहा हो तो अचानक ही माहौल में तनाव आ जाता है। पर अगर आप कहें, ''आप बैठिए,'' तो आपको धन्यवाद और आभारयुक्त मुस्कान अवश्य मिलेगी।

https://t.me/your_books_library

या फिर जब आप दोस्तों के साथ समय बिता रहे हों तो खाते–पीते हुए, ''पहले आप'' की सोच अपनाने से आप उनके बीच दयालु और उदार होने का सम्मान पा सकते हैं।

अधिकतर लोगों को इस बात से प्रसन्नता होती है कि उन्हें पहले आगे आने का अवसर मिल रहा है और जब आप अपनी ओर से ऐसा कुछ करने का प्रयास नहीं करते तो आपको भीतर से सहजता और आत्मविश्वास आता है; आपके लिए इससे अधिक आकर्षक और क्या हो सकता है?

एक ज़ेन कहावत के अनुसार, ''सौम्य मुख, स्नेहपूर्ण शब्द।''

मैंने अध्याय इक्कीस में पहले ही मधुर वाणी के बारे में बात की है; सौम्य मुख एक अलग चीज़ है। यह कहावत *सुखावती व्यूहसूत्र* नामक बौद्ध ग्रंथ से ली गई है। यह हमें सिखाती है कि हमें दूसरों से भेंट करते हुए चेहरे पर एक सहज मुस्कान रखी चाहिए और विचार कर संवाद करना चाहिए।

आध्यात्मिक दान के सात उपहारों में भी एक प्रशांत मुस्कान और विचारपूर्ण संवाद को शामिल किया गया है। जब हम ''सौम्य मुख, स्नेहपूर्ण शब्द'' को पहले वाले के साथ और फिर परवर्ती के साथ विचारपूर्ण संवाद करते हैं तो उस समय हम एक बार में आध्यात्मिक दान के दो उपहारों की बात कर रहे हैं।

जब आप दूसरों से कहते हैं, ''पहले आप'' तो आप वास्तव में ''सौम्य मुख, स्नेहपूर्ण शब्द'' का ही अभ्यास कर रहे हैं। ''सौम्य मुख, स्नेहपूर्ण शब्द'' का प्रतिदिन अभ्यास करने से हम अपने आसपास के परिवेश को उज्ज्वल करते हुए प्रसन्नता का प्रसार करते हैं और इससे सहजता का विस्तार होता है। यह इतना अच्छा है कि इस पर आसानी से विश्वास नहीं होता।

जीवन दिनों के संग्रह से अधिक नहीं है। प्रत्येक दिन अपने लिए सहजता की खोज करेंगे तो आपका जीवन निश्चित तौर पर संपूर्ण और संतोषदायक होगा।

मैं आपसे आग्रह करता हूँ, आप अपने मार्गदर्शक नियमों में, ''पहले आप'' को शामिल करें।

https://t.me/your_books_library

34

"तर्क" नहीं दें

अपने सम्मान की रक्षा प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्त्वपूर्ण है

मैंने कई व्यक्तियों को कहते सुना कि उन्होंने अनपेक्षित रूप से अपने संबंध बिगाड़ दिए।

इस बात का क्या अर्थ हो सकता है?

परंतु हमें पहले ''विन-विन'' परिस्थितियों पर विचार करना होगा - यह ऐसी परिस्थिति है जिससे दोनों पक्षों को लाभ होता है। मैं पूरे विश्वास से नहीं कह सकता कि यह कहावत कब बनी होगी, परंतु ऐसा लगता है कि स्टीफ़न आर. कवी के लेखन के साथ ही इसे लोकप्रियता मिली होगी। वे द *सेवन हैबिट्स ऑफ़ हाइली इफ़ेक्टिव पीपल* के जाने-माने लेखक हैं।

यह एक जापानी अवधारणा से भी मेल खाता है, ''सम्मान की रक्षा।'' हमें व्यवसाय और निजी संबंधों; दोनों के बीच ही इसका ध्यान रखना चाहिए।

https://t.me/your_books_library

यदि आपके अंदर ऐसी प्रवृत्ति है कि आप हमेशा ख़ुद को सही ठहराते हुए दूसरों की बात सुनने से इनकार कर देते हैं तो आपके संबंधों में कटुता आते देर नहीं लगेगी और सब कुछ देखते ही देखते बिखर जाएगा।

''तुम कुछ नहीं समझते – तुम ग़लत कह रहे हो। यह सब ऐसे नहीं होता!''

अगर आप इस तरह का विश्वास रखते हैं, अपने ही तर्क को वरीयता देते हैं या अपनी राय दूसरों पर थोपते हैं तो आप कभी अपने लिए दोस्त नहीं बना सकते।

जब आप किसी बहस में अपनी बात को ''तर्क'' से साबित करते हैं तो आप सहज भाव से अपने सामने खड़े व्यक्ति से ऊपर के स्तर पर आ जाते हैं। इस तरह आपके बीच भरोसे और समझ का नाता विकसित नहीं हो सकता।

हैरानी की बात है कि बहुत सारे लोग ऐसा करते हैं।

जो लोग यह पढ़ कर सोच रहे हैं, ''अब जब आप बता रहे हैं, तो हो सकता है कि मैं भी हमेशा अपने ही पक्ष को जायज़ ठहराने की कोशिश में रहता हूँ।'' तो आपको भी इसके बारे में फिर से विचार करना चाहिए। हो सकता है कि आप अनजाने में ही अपने संबंधों को ख़राब कर रहे हों और आपका यह व्यवहार ऐसा हो कि आपको आगे चल कर इसके लिए पछताना पड़े।

आपको हर जगह ऐसे लोग मिलेंगे जिन्हें अपनी कही बात पर इतना विश्वास होता है कि उन्हें लगता है कि वे ग़लत हो ही नहीं सकते। परंतु यदि किसी के विचार या राय आपसे अलग हैं तो उन्हें एकदम चुप करवा देना बचकानापन होगा।

जब आप दूसरों की राय या सोच को भी जायज़ ठहराते हैं, चाहे आपकी उनसे सहमति ना भी हो, तो हम अपनी उदारता का परिचय देते

हैं और ऐसा करने से हमारी स्थिति और मज़बूत होती है। इस तरह किसी का सम्मान बचा रहता है और अनावश्यक रूप से कलह नहीं होती।

अटल राय या मत जैसी कोई बात नहीं होती। किसी भी चीज़ को देखने के कई तरीक़े हो सकते हैं।

मैं ऐसे कई मौक़े याद कर सकता हूँ, जब दूसरों की राय स्वीकार करने से मैं अपनी कमियों को देख सका और मुझे अपनी ग़लतियों का पता चला।

अगर आप किसी को उसका मान रखने के योग्य बना देते हैं तो इसका अर्थ यह नहीं होगा कि आप उनके आगे झुक गए हैं या हथियार डाल दिए हैं।

इसके विपरीत, दूसरे की मान की रक्षा करने से आपको अपनी सोच को विस्तार और गहराई देने का अवसर मिलेगा और आप संबंधों को सशक्त बनाते हुए, काम के समय नतीजे विकसित कर सकेंगे और निजी विकास भी संभव होगा।

दूसरे को उसकी मान की रक्षा के योग्य बनाते हुए आप उनके लिए अवसर पैदा करते हैं कि वे सदा आपके परामर्श पर पूरे विश्वास से विचार करेंगे और आपके साथ अपनी सच्ची मंशा ज़ाहिर करना चाहेंगे। प्रत्येक पक्ष दूसरे पक्ष से कोई न कोई सीख ले सकता है। सकारात्मक परिवेश रचते हुए संबंधों को सशक्त बना सकता है।

जब आप किसी से बहस करने के बाद बात करना बंद कर देते हैं तो आपको जीत के खोखले अहसास के सिवा कुछ नहीं मिलता।

क्या आप ऐसे संबंध को वरीयता देना चाहेंगे जिसमें आप मैत्रीपूर्ण प्रतियोगिता के बीच हर किसी को उसके मान की रक्षा का अवसर दे सकें? मुझे लगता है कि आप इसका उत्तर पहले ही जानते हैं।

https://t.me/your_books_library

35

पूरे दिन में दस मिनट प्रकृति के बीच व्यतीत करें

उस क्षण को खोजें जब आपकी आत्मा अचानक मुक्त हो उठेगी

''करने को कितना काम पड़ा है, मेरे देखते-देखते दिन हाथ से निकल जाता है...''

लोग बहुत तेज़ी से भाग रही दुनिया में जी रहे हैं और हर चीज़ अपनी पूरी गति में है। हमारा दिमाग़ हर जागते हुए क्षण में व्यावहारिक तौर पर सक्रिय नहीं है। मुझे ऐसा भी लगता है कि हमारे सहज भाव और संवेदनशीलता को भी पूरी तरह से सामने आने का अवसर नहीं मिलता।

ज्ञान और शिक्षा के बजाय सहज भाव और संवेदनशीलता ऐसे बंधन हैं जो लोगों को एक-दूसरे से बाँधते हैं। शायद हमारे जीवन इतनी तेज़ी से आगे चल रहे हैं कि लोगों के सहज भाव और संवेदनशीलता मंद हो गए हैं, जिससे संबंध असहज होते हैं या दुर्बल हो जाते हैं।

https://t.me/your_books_library

मेरा मानना है कि हमें अपने कभी-कभी मस्तिष्क के चिंतन पक्ष को आराम देना चाहिए ताकि सहज भाव और संवेदनशीलता अपना काम कर सकें। मैं कोई न्यूरोविज्ञानी नहीं, पर जब हम सोचना बंद कर देते हैं तो मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन का स्राव होता है। इससे हमें सुकून मिलता है और हमारी सोच तथा संवेदनशीलता गहरी होती है।

जब आप झाझेन में बैठते हैं तो आपको ठीक यही अनुभव होता है परंतु मुझे अहसास है कि दिन में एक बार झाझेन का अभ्यास करना कठिन होता होगा।

और मैं परामर्श देना चाहूँगा कि आप प्रकृति का अनुभव करने के लिए समय निकालें।

''बात तो सुनने में अच्छी है पर मैं शहर में रहता हूँ, और उस जगह प्रकृति का आनंद लेना इतना आसान नहीं है।''

सही कहा आपने। शहरों में आप घर से बाहर निकलते ही प्रकृति के संपर्क में नहीं आ सकते, पर फिर भी आप छोटे स्तर पर तो स्वयं को प्रकृति से जोड़ ही सकते हैं।

सुबह के समय, अपनी खिड़की खोलें। अगर आपके अपार्टमेंट में बालकनी है तो क्यों ना बाहर आ कर बहती हवा का संगीत या पक्षियों का चहचहाना सुनें। आप चाहें तो पास के पार्क में जा कर फूलों और पेड़ों का खिलना देख सकते हैं या फिर रात को अपनी खिड़की से बदलते मौसम और चंद्रमा की कलाओं को देखें।

इसके लिए आपको बहुत अधिक समय नहीं चाहिए। आपके पास चाहे जितना भी समय हो, प्रकृति का अनुभव लेते हुए अपने मन को शांत रहने दें। इस समय में अपने सहज भाव को गहरा करें और अपनी संवदेनशीलता को फिर से पाने का प्रयत्न करें।

एक ज़ेंगो के अनुसार, ''जब भी आप किसी फूल को देखें, तो उसका आनंद लें और जब आप चंद्रमा को देखें तो आप चंद्रमा का आनंद लें।''

इसका अर्थ यह है कि आपको प्रकृति के साथ प्रत्येक भेंट का पूरा अनुभव लेना चाहिए।

दूसरे शब्दों में, अनावश्यक बातों की चिंता नहीं करें; अपने मन को विचरने दें; अपने शरीर और आत्मा को प्रकृति के हवाले कर दें।

अगर आपको लगता है कि आप सुबह के समय बहुत व्यस्त रहते हैं या घर के पास पार्क नहीं है या आपके पास रात को चंद्रमा देखने का समय नहीं है तो क्यों ना काम से दस-पंद्रह मिनट का अवकाश ले कर छत पर चले जाएँ और शाम का ढलता सूरज देखें या नीचे के पार्क में दिखती हरियाली का आनंद लें?

''हर दिन सूरज थोड़ा जल्दी ढलने लगा है।''

''आहा, गिंको पेड़ की पत्तियों का रंग बदल रहा है।''

अचानक आपके मन में ऐसी बातें आने लगेंगी क्योंकि आप प्रकृति के संपर्क में होंगे और जब आप धीरे-धीरे प्रकृति के लिए अपनी सहजता और संवेदनशीलता को गहरा करेंगे तो आपका मन रोज़मर्रा की बातों के तनाव और सिरदर्द से दूर हो जाएगा।

अब, हमें अपने दिमाग़ का प्रयोग करना बंद करते हुए सहज भाव और संवेदनशीलता को बढ़ाने का अभ्यास करना चाहिए।

https://t.me/your_books_library

36

ऐसे बनें कि लोग आपसे दोबारा मिलना चाहें

आकर्षण विकसित करने का ज़ेन उपाय

सामाजिक संबंधों का एक महत्त्वपूर्ण सिद्धांत है। चीनी वर्ण (जो) ही इसकी कुंजी है।

हममें से कई लोगों को लगता है कि हमारे संबंध दूसरों के साथ अच्छे नहीं हैं या हम उनके साथ सहजता से पेश नहीं आ पाते।

परंतु सामाजिक मेलजोल भी हमारे जीवन का महत्त्वपूर्ण अंग है।

उदाहरण के लिए, काम के समय यदि आप स्वयं से कहते हैं, ''ओह, इस समय किसी ग्राहक से मिलना कितना थकाने वाला होगा।'' तब किसी भी हाल में आपके और उनके संबंध उत्पादक नहीं हो सकते या फिर पड़ोस में होने वाले समारोह में जाने की सोच ही आपको परेशान कर देती है, क्योंकि आपको लगता है कि आप दूसरों से संपर्क नहीं साध सकते, तब आप अपने समुदाय में रहने का भी आनंद नहीं उठा सकेंगे।

सामाजिकता से बचने पर यही नुक़सान होते हैं और अगर आप इस बारे में जानते हैं तो यह आपके लिए और अधिक मनोवैज्ञानिक तनाव का कारण हो सकता है।

''पर इस बारे में कुछ किया भी तो नहीं जा सकता, है ना?''

क्या आपको भी यही लगता है?

मेरे हिसाब से तो यह सब इतना कठिन भी नहीं है।

मैंने पहले भी बताया, इस जगह चीनी वर्ण ''जो'' की भूमिका बहुत महत्त्व रखती है।

यह कन्फ़्यूशियस की द *एनालेक्टस* में, उनके और उनके एक शिष्य ज़िगौंग के बीच होने वाले संवाद में आया है। शिष्य ने अपने गुरु से पूछा कि किसी व्यक्ति के लिए जीवन में सबसे महत्त्वपूर्ण अभ्यास क्या होगा। कन्फ़्यूशियस ने उत्तर दिया : ''जो के बारे में क्या?''

इसकी परिभाषा पर बहुत वाद-विवाद हुआ है। कुछ लोग इसे ''समानुभूति'' कहते हैं, कुछ ने इसे ''क्षमाशीलता'' कहा है और कुछ ने ''पारस्परिकता'' का नाम दिया है। कन्फ़्यूशियस अपने शिष्य के उत्तर में आगे कहते हैं :

''दूसरों के साथ वैसा कभी नहीं करें, जो आप अपने लिए कभी नहीं चाहेंगे।''

एक जानी-पहचानी बात। यही ''जो'' की भावना है।

यह सामाजिक नियमों का सिद्धांत है और यही आदान-प्रदान का सार है। आप जो अपने साथ नहीं होने देना चाहते, दूसरों के साथ नहीं करें। अगर आपने इस सादे से नियम को माना तो निश्चित रूप से आपके सामाजिक कौशल में सुधार होगा।

''अगर कोई देर से आता है तो मुझे गुस्सा आता है।''

''इस लड़के का घमंड तो देखो।''

''वह जल्दी ही भड़क जाती है इसलिए कह नहीं सकते कि उसे बताया जाए या नहीं।''

मुझे लगता है कि आपको भी दूसरों में कई बातें नापसंद होंगी। जब आप स्वयं ऐसा नहीं करने का संकल्प लेते हैं तो आपको कई सकारात्मक बदलाव दिखाई देते हैं।

अगर आप हमेशा समय से दूसरों से मिलने जाते हैं, तो दूसरे आपको विश्वसनीय मानेंगे, अगर आप विनम्र और सभ्य दिखने का प्रयास करेंगे तो दूसरों को लगेगा कि वे आपके लिए महत्त्व रखते हैं। बोलचाल का अच्छा तरीक़ा होने से आप दूसरों से अपना संपर्क स्थापित कर सकते हैं।

विश्वसनीयता, दूसरों के लिए कुछ होने का भाव, प्रसन्नता, संतोष और संपर्क ... ये सब दूसरों के साथ आपके संबंधों पर सकारात्मक प्रभाव डालेंगे और आपकी सामाजिक अरुचि दूर होगी।

एक और क़दम उठाएँ, दूसरों को आपके जिस काम को करने से प्रसन्नता होती, आप भी उनके लिए ठीक वैसा ही करें। इस तरह आपका मन प्रसन्नता और आभार से भर जाएगा।

उदाहरण के लिए, आप किसी ग्राहक के ऑफ़िस में अचानक मिलने गए थे और आपने याद किया कि उन्होंने कितनी अच्छी तरह आपको धन्यवाद दिया था; या आप किसी ऐसे व्यक्ति के लिए आभार प्रकट करते हैं जो आपके मेल करते ही तुरंत जवाब देता है या आप ऐसे सहकर्मी को देखते हैं जो बड़ी ख़ुशी से बाक़ी सबके लिए कॉफ़ी ले कर आता है... आप दूसरों के लिए भी ऐसी दयालुता दिखा सकते हैं, जो दूसरे आपके लिए दिखा रहे हों।

हम चाहें तो कन्फ़्यूशियस के शब्दों पर अमल कर सकते हैं :

''आप अपने साथ जो व्यवहार नहीं चाहते, वैसा व्यवहार दूसरों के साथ नहीं करें।''

जब आप इस बात को अभ्यास में उतारेंगे तो आपके आकर्षण में स्वयं ही वृद्धि होगी और लोग आपको जानना चाहेंगे।

जोगेन ज़ेंजी ने भी ऐसा ही कुछ कहा है जिसे वे *दोजी* का नाम देते हैं :

उन्होंने कहा कि हमें दूसरों की अवस्था के अनुसार समायोजन करना चाहिए – जब वे दुखी या सुखी हों तो हमें भी उनके अनुसार ही महसूस करना चाहिए – यह बात कन्फ़्यूशियस की पारस्परिकता के विचार से मिलती–जुलती है।

क्या अब भी आपको सामाजिकता से अरुचि अनुभव हो रही है?

37

भूलों को इसी समय स्वीकारें

केवल शब्दों से ही नहीं, भावात्मक
रूप से भी इसे जताना नहीं भूलें

आपका अपने दोस्तों के साथ कैसा इतिहास रहा है?

लंबी दोस्ती के दौरान कई बार आपस में ग़लतफ़हमी हो जाती है या बातों को ग़लत अर्थ में ले लिया जाता है और इनकी वजह से आपसी अनबन हो जाती है।

अगर किन्हीं दो पक्के दोस्तों के बीच आपस में अनबन ना हुई तो यह सुन कर मुझे हैरानी होगी। आप इससे कैसे पेश आते हैं, यह ज़्यादा महत्त्व रखता है, यह महत्त्व रखता है कि आप इसका समाधान कैसे करते हैं। अगर आपने लापरवाही बरती तो आप उस नाते को तोड़ देंगे जिसे आपने इतने बरसों के दौरान बनाया था।

किसी सच्चे संबंध को ग़लतफ़हमी की भेंट चढ़ा देना ग़लत होगा। यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि इसके बिना आपकी ज़िंदगी की रौनक जाती रहेगी।

https://t.me/your_books_library

''अपनी ग़लतियों को सुधारने में देर नहीं करें।''

यह कन्फ़्यूशियस के द *एनालेक्टस* का लोकप्रिय कथन है, परंतु इसे अभ्यास में उतारना बहुत कठिन है। चाहे आपको यह अहसास भी क्यों ना हो जाए कि आप ही समस्या की जड़ हैं, किसी न किसी वजह से आप माफ़ी माँगने से सकुचाते हैं। क्या अपने अच्छे दोस्त के आगे किसी चीज़ का पछतावा करना इतना कठिन होता है?

द *एनालेक्टस* में कहा गया है :

''भूल करना और ना बदलना, एक भूल है और यही सबसे बड़ी भूल है।''

ग़लती करके क्षमायाचना नहीं करना भी एक ग़लती ही है। जब आप यही सोच रहे होते हैं कि क्षमा कैसे माँगी जाए, तब तक हालात और बिगड़ जाते हैं, और आप संबंध को सुधारने का जोख़िम नहीं उठा पाते।

आपको तत्काल निजी रूप से क्षमायाचना करनी चाहिए। आप इसके लिए जितनी देर करेंगे, यह सब उतना ही कठिन होता जाएगा। क्षमा माँगना इतना कठिन नहीं होता।

यदि आप सॉरी बोलने के बाद भी आपसी मामला सुधारने का कोई प्रयास नहीं करते तो समय के साथ-साथ यह सब और कठिन होता जाएगा। यह सोचना मुश्किल नहीं कि दूसरा व्यक्ति कैसा महसूस कर रहा होगा।

''वह झट से सॉरी बोल देता है पर ऐसा नहीं लगता कि उसके लिए इस बात का कोई मतलब होगा।'' तब यह सोच सामने आ जाती है, ''इस व्यक्ति की परेशानी क्या है, क्या इसे अहसास भी है कि इसने मेरा दिल दुखाया? और हो सकता है कि ये ऐसा ही इंसान हो। मैं तो ऐसा कभी नहीं सोचता। और अंत में मन में बात आती है, ''कैसा बेहूदा इंसान है! यक़ीन नहीं आता कि मैं इसका इतने लंबे समय तक दोस्त रहा!''

https://t.me/your_books_library

यह भी महत्त्व रखता है कि यह क्षमा निजी तौर पर माँगी जानी चाहिए।

ज़ेन में इसके लिए एक शब्द है – *मेंजू* यानी आमने-सामने।

इसे बुद्ध की शिक्षाओं के संदर्भ में कहा गया है, जिसमें गुरु और शिष्य का संबंध ग्रंथों या लेखन के माध्यम से नहीं बल्कि आमने-सामने और एक-दूसरे की उपस्थिति में होता है।

यही पूरी तरह से क्षमायाचना पर निर्भर करता है।

हमारे लिए ई-मेल संप्रेषण का प्रमुख साधन हो गया है, परंतु हमें अपनी भावनाओं को इसके माध्यम से ही प्रकट नहीं करना चाहिए, यह आपकी सोच को प्रकट करने का सही तरीक़ा नहीं है।

यदि आप चाहते हैं कि कोई आपसे क्षमा चाहे और बदले में आपको मेल भेज कर कहे, ''उस दिन के लिए माफ़ी'' तो क्या आपको लगता है कि आप उसे माफ़ कर सकेंगे? या फिर आपको यह देख कर बुरा लगेगा कि उन्होंने इस बात के लिए ई-मेल का प्रयोग किया?

यह क्षमायाचना तक ही सीमित नहीं है – कोई भी सच्ची भावना निजी तौर पर ही प्रकट की जानी चाहिए। खेद, छाप, दूसरों के प्रति चिंता आदि को प्रत्यक्ष और निजी तौर पर कहा जाना चाहिए। आपकी भावनाओं की सच्ची गहराई आपके चेहरे के भावों, आपके आवाज़ के सुर और आपके लहज़े से झलकती है।

और इसे केवल आमने-सामने ही देखा जा सकता है।

https://t.me/your_books_library

38

मदद माँगने में संकोच नहीं करें

कोई न कोई हाथ अवश्य आगे आएगा

एक ज़ेंगो है, ''दरवाज़ा खोल दें और आप लंबी आयु और प्रसन्नता पा लेंगे।''

अगर आप मुक्त मन और ईमानदार होंगे तो जीवन में बहुत सारी अच्छी चीज़ें आपकी होंगी।

जब आप मुश्किल समय में हों, जब कठिनाइयों का सामना कर रहे हों, जब आपको बहुत कुछ सँभालना हो, तो जान लें कि यह सब आपको अकेले करने की आवश्यकता नहीं है।

अपने मन को उन्मुक्त रखें। जब भी सहारे की ज़रूरत हो तो अपने कंधों पर सारा बोझ लेने के बजाय, मदद के लिए कहना बेहतर होगा।

धैर्य और संयम पर गर्व होना चाहिए पर कई बार इनके कारण परेशानी भी आ सकती है।

उदाहरण के तौर पर केयरगिविंग को ही लें। समाज में वृद्धों की बढ़ती संख्या के कारण परिवारों में उनकी देख-रेख का दायित्व बढ़ता जा रहा है।

https://t.me/your_books_library

लोग सोचते हैं, ''यह मेरे पिता हैं, यह मेरी माता है, यह मेरी पत्नी है; मुझे इनका ध्यान रखना है'' इस तरह चाहे वे कितने भी परेशान क्यों ना हों, कितना भी कष्ट क्यों नहीं उठाना पड़े, वे अपना कर्तव्य निभाते रहते हैं। और इस तरह अधेड़ लोग वृद्धों की देख-रेख में लगे रहते हैं, ये हालात लंबे समय तक नहीं चल पाते और हालात बिगड़ने लगते हैं।

कार्यस्थल पर होने वाली कठिनाई भी कई बार असहनीय हो जाती है। आपने *करोशी* के बारे में तो सुना ही होगा - काम की अति से मृत्यु होना। सहकर्मियों से होने वाली अनबन या निरीक्षक की ओर से होने वाले शोषण से भी अवसाद पैदा होता है। लोग अपनी सहनशक्ति से बाहर तक सहते चले जाते हैं।

कृपया यह बोझ अपने कंधों पर नहीं लें। मदद अवश्य माँगें। जब आप अपनी भावनाओं को प्रकट करते हैं तो आपका मन सहज होता है और कोई न कोई हाथ अवश्य आगे बढ़ता है।

''यदि कष्ट को एक साथ स्वीकार करें, तो यह आनंद में बदल सकता है।''

ये नोबेल पुरस्कार विजेता मदर टेरेसा के शब्द हैं। यदि हम आरंभ से ही पूरे मन और ईमानदारी से अपनी पीड़ा को प्रकट करेंगे तो यह किसी ऐसे व्यक्ति तक अवश्य पहुँचेगी जो हमारे कष्टों को दूर करेगा। हमारे कष्टों को आपस में बाँटने से, इन्हें प्रसन्नता में बदल सकते हैं।

आपको संकोच करने की आवश्यकता नहीं है।

ऐसा क्या है, जिसके बारे में आप किसी दूसरे से बात करना चाहते हैं?

39

अच्छे श्रोता बनें

संबंधों का संबंध लेन-देन से है

''उस आदमी को झींकने और शिकायत करने के सिवा कुछ नहीं सूझता। मैं अब उसे और सहन नहीं कर सकता।''

''मैं उसकी आत्म-दया से भरी बातें सुन कर तंग आ गया!''

हम लगभग प्रतिदिन इसी तरह की बातें सुनते हैं।

चाहे आपस में कोई हल्की-फुल्की बात हो या कोई गहरी बात करनी हो, संप्रेषण का सहज रूप यही होता है कि दोनों पक्ष उसमें हिस्सा लें। जिस तरह गेंद को पकड़ने का खेल खेलते हैं। परंतु काम के दौरान और निजी जीवन में ई-मेल और संदेश के कारण हमने आमने-सामने बात करना बंद कर दिया है। इस तरह हम जो कहना चाहते हैं, उसे कभी सही तरह से कह ही नहीं पाते।

तो यह समझना चाहिए कि कई बार लोग बोल कर अपने मन की बात करना चाहते हैं - ऐसा करने से तनाव से मुक्ति मिलती है।

जब भी कोई शिकायत करे तो ऐसे में आपको एक हुनरमंद श्रोता की भूमिका निभानी चाहिए। जब वे अपने मन की बात कहें तो मुँह बना

कर यह ना कहें कि वे फिर से शिकायत कर रहे हैं या फिर उनकी बात को अनसुना नहीं करें। इस तरह उनका तनाव कम होने के बजाय बढ़ सकता है। हो सकता है कि वे आत्म-घृणा की ओर प्रवृत्त हो जाएँ।

आपको एक श्रोता होने के नाते, आपको जो बात समझनी है कि उनकी बातचीत में बाधा नहीं देनी चाहिए - आपको बीच-बीच में उनकी बात को जायज़ ठहराते हुए अपनी हमदर्दी दिखानी चाहिए।

''अगर कोई और ऐसा कहता तो मुझे भी बुरा लगता।''

''मैं समझ गया। ऐसे हालात में गुस्सा आना स्वाभाविक ही है।''

इस तरह के उत्तर, आपकी हमदर्दी का परिचय देते हैं और जब आप यह स्पष्ट कर देते हैं कि आप उनकी बात सुन रहे हैं, तो दूसरे व्यक्ति को ऐसा नहीं लगता कि उसकी शिकायत पर ध्यान नहीं दिया गया। इस तरह उसके तनाव को कम करने में मदद मिलती है।

नि:संदेह, दूसरे व्यक्ति को भी एक अच्छे श्रोता की भूमिका निभाने में कमी नहीं रखनी चाहिए। जब भी आपका मन उदास हो और आप अपनी बात कहना चाहें तो उसे पूरी सजगता के साथ आपकी बात पर ध्यान देना चाहिए।

यह लेन-देन ही संबंधों को कारगर बनाने का उपाय होगा। आपको एक-दूसरे की शिकायतों पर ध्यान देना होगा। इस तरह आपके संबंध को गहरा और मज़बूत बनने में मदद मिलेगी।

एक ज़ेन कहावत है, ''ठंडी हवा चाँदनी को बहा ले जाती है, उजली चाँदनी ठंडी हवा को मिटा देती है।''

ठंडी हवा और चाँदनी, दोनों ही सुंदर हैं, वे बारी-बारी से एक-दूसरे की सुंदरता को बढ़ाने का काम करते हैं।

यदि हम इसे मानवीय संबंधों पर लागू करें, तो कह सकते हैं कि एक दोस्त दूसरे दोस्त का सहारा बनता है। हर इंसान किसी ऐसे इंसान पर

https://t.me/yourbookslibrary

भरोसा कर सकता है जो उनके संबंध को और गहरा, और बेहतर बना सके।

जब उनमें से प्रत्येक, एक–दूसरे के मन की बात को सुनना चाहता है तो उनके संबंध को मज़बूत होते देर नहीं लगती।

मैंने बौद्ध धर्म के सात उपहारों में आध्यात्मिक दान के बारे में बताया था, वे ऐसे उपहार और अभ्यास हैं जिन्हें हम दूसरों को दे सकते हैं।

उनमें से एक *दान* है, ''दयालु हृदय।''

दयालु हृदय का अर्थ है, दूसरों के साथ सहानुभूति दिखाना। दूसरों की समस्याओं को सुनने के लिए समय निकालना – निःसंदेह इससे आपकी हमदर्दी का परिचय मिलता है। यदि आपको भी दूसरों को ऐसा उपहार देने का अवसर मिले? इन उपहारों का अभ्यास, ज़ेन प्रशिक्षण का महत्त्वपूर्ण अंग है, क्योंकि दूसरों की परेशानियों के बारे में सुनने से आपको स्वयं को निखारने में मदद मिलती है – एक मनुष्य के नाते आप अपनी उदारता को और गहरा बना पाते हैं।

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

40

लाभ और हानि के आधार पर निर्णय नहीं लें

जो संबंध निजी लाभ पर नहीं टिके होते,
वे अपने-आप ही जगमगाते हैं

जीवन में, बहुत सारे मील के पत्थर और चौराहे पार करने होते हैं।

इन बिंदुओं पर, हम रास्ता भटक सकते हैं या फिर चिंता और संदेह की चपेट में आ सकते हैं।

ये हमें चुनाव करने को विवश कर सकते हैं। हमें एक मापदंड तय करना होगा ताकि तय कर सकें कि क्या करना है। ये सभी हमारे मूल्यों से संबंध रखते हैं।

उदाहरण के लिए, जब आप नौकरी की खोज कर रहे हों तो आप काम, वेतन, लाभ, अवकाश के समय और काम की माँग व स्तर, ऑफ़िस की जगह आदि का विचार करेंगे और यह देखेंगे कि आपको वह काम करने से कौन से लाभ या कौन सी हानि हो रही हैं।

संबंधों में भी लाभ और हानि के यही मापदंड काम करते हैं। जब हम लोगों को जानते हैं तो लाभ और हानि का अनुमान लगाते हैं। यह कुछ ऐसा दिख सकता है :

''मैं इस व्यक्ति से मिला था – यह एक्स एक्स कंपनी के लिए काम करता है – वे हमारे बड़े ग्राहक हैं, हैं ना? मुझे उन्हें बेहतर तरीक़े से जानने का अवसर मिलेगा। मैं कल सुबह ही इससे बात करता हूँ।''

''ओह, ये तो ठेकेदार के अधीन काम करती है। फिर तो इससे ज़्यादा मेलजोल रखने की ज़रूरत नहीं है।''

हो सकता है कि आप यही सोच कर संबंध विकसित करते हों कि वे आगे चल कर आपके सहायक हो सकते हैं या आपको लाभ दे सकते हैं या फिर आप उन्हें नकार सकते हैं कि वे आपके काम नहीं आने वाले।

आप काम के अलावा भी ऐसे लोगों को अपने लिए चुन सकते हैं, जो आपके लिए किसी तरह लाभदायक हो सकें और आप उन लोगों को उपेक्षित कर सकते हैं, जिनसे आपका कोई लाभ नहीं होता।

बेशक़, मैंने महसूस किया है कि दुनिया आदर्शवादियों से मिल कर नहीं बनी और चाहे आप जो भी हों, हर कोई थोड़ा-बहुत मोल-तोल तो करता ही है।

वैसे हमें अपने हर संबंध को लाभ-हानि की तराज़ू पर नहीं तोलना चाहिए।

अगर आप किसी को इसलिए चाहते हैं कि वह आपको महत्त्वपूर्ण लग रहा है तो शायद इसके नतीजे बेकार ही होंगे। आप हमेशा उसका साथ देना चाहेंगे, उनकी कमियों को छिपाते हुए चापलूसी करेंगे और उनके ताबेदार बन कर रह जाएँगे।

https://t.me/yourbooks_library

संबंध असंतुलित हो जाएगा, दूसरा व्यक्ति आप पर हावी होगा और आप उसके अधीन रहेंगे।

इन सब परिस्थितियों के बीच आपका जोश कम होता जाएगा। आपकी ऊर्जा घटने लगेगी। आपकी चमक खो जाएगी। आपका आत्मविश्वास नहीं रहेगा।

हम ज़ेन में कहते हैं, ''सर्वश्रेष्ठ उपाय अपनाने में कोई कठिनाई नहीं होती, बस आपको किसी को चुनने से बचना होगा।''

यह सर्वश्रेष्ठ उपाय या मार्ग, आपको प्रबोध की ओर ले जाता है। हम कल्पना करते हैं कि प्रबोध पाने के लिए हमें प्रशिक्षण और अभ्यास करना होगा पर यह सच नहीं है। प्रबोध का मार्ग बहुत सरल है। बस हमारे निर्णय जोड़-तोड़ पर आधारित नहीं होने चाहिए और हमें सारी संभावनाओं पर विचार करके आगे जाना चाहिए - हमें चुनने से कुछ हासिल नहीं होगा। यही इस ज़ेन कहावत का अर्थ है।

हर कोई सोचता है कि प्रबोध का मार्ग पाने के लिए संयमपूर्ण जीवन जीना होगा जो प्रसन्नता से भरा हो। परंतु ऐसा जीवन पाने के लिए दूसरों को परख़ना बंद करना होगा - हमें इन बातों पर आवश्यकता से अधिक ध्यान नहीं देना।

लाभ और हानि का आकलन इसका एक अच्छा उदाहरण कहा जा सकता है।

जब आप दूसरों के मूल्यांकन में व्यस्त होते हैं तो आप सही मायनों में अच्छे लोगों के साथ संबंध नहीं बना पाते। ऐसे में आप अच्छा जीवन नहीं जी सकेंगे, अपने लिए एक उज्ज्वल और प्रसन्नता से भरा मार्ग नहीं चुन सकेंगे।

एक और ज़ेन कथन है, ''*होगीजाकू*,'' इसका अर्थ है, ''सब कुछ त्याग दें।''

हमें सबसे पहले लाभ और हानि का अनुमान लगाना छोड़ना होगा। जब हम ऐसा करना बंद करेंगे, तो हम जीवन की महत्त्वपूर्ण वस्तुओं को और अधिक स्पष्टता से देख सकेंगे।

https://t.me/your_books_library

भाग पाँच

आप चीज़ों के बारे में कैसे चिंता करते हैं, इसे बदलें और आपका जीवन बेहतरी के लिए बदल जाएगा

धन, मृत्यु और बुढ़ापे आदि के विषय में

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

41

धन

और अधिक पाने की इच्छा ही चीज़ को
कठिन बना देती है

ये बुद्ध के शब्द हैं :

''मनुष्य की इच्छा ऐसी है कि यदि हिमालय को भी स्वर्ण में बदल दिया जाता तो उसके लिए यह भी पर्याप्त नहीं होता।''

मनुष्य की इच्छा असीम है। इसकी कोई सीमा नहीं है।

इच्छा का क्लासिक प्रकटीकरण धन है।

इसके लिए हमारी इच्छा का अंत नहीं है। अगर हम कुछ पाना चाहते हैं तो हम इसे पाने के लिए धन का संग्रह करना आरंभ कर देते हैं। परंतु उसे पाने के बाद उससे कुछ और बेहतर पाने की आस लगा लेते हैं और हमारे मन में और अधिक धन पाने की इच्छा पैदा होती है।

अंततः, जब हमारी सारी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं, तब भी और अधिक धन पाने की इच्छा बनी रहती है। हम इसके अधीन हो कर, इससे ही प्रेरित रहते हैं। इस तरह हमारे लिए मुक्त होना कठिन हो जाता है।

https://t.me/your_books_library

जीवन को इसी रूप में देखा जाना चाहिए कि हम मनचाहा काम करें, जो काम अच्छी तरह आता हो, उसे पूरी मेहनत से करें और समाज के लिए अपनी ओर से योगदान दें। और हम ऐसा करते हुए पैसा भी कमा सकते हैं।

परंतु हम पैसे के लिए नहीं जीते। हम पैसा जमा करने के लिए नहीं, हम मनचाहा काम करने, जो काम अच्छी तरह आता हो, उसे पूरी मेहनत से करने और समाज के लिए अपनी ओर से योगदान देने के लिए जीते हैं। जब जीवन में यह सब नहीं होता तो जीवन ख़ाली लगने लगता है।

कहते हैं, ''इच्छा को कम करते हुए संतोष को जानो।'' बुद्ध ने अपनी मृत्यु से पूर्व ये शब्द कहे थे :

''जो व्यक्ति संतोष को जानते हैं, वे धरती पर लेट कर भी सुख और आराम से रहते हैं। जिन्हें संतोष नहीं होता, वे महल में रह कर भी संतुष्ट नहीं होते। जो लोग संतोष को नहीं जानते, वे धनी होने पर भी निर्धन हैं।''

यदि आपका जीवन यह सोचते हुए बीतता है कि आपके पास सब कुछ है और आप उसके लिए कृतज्ञ हैं; भले ही आपका घर सादा और भोजन सरल हो पर आप दिल से धनी होंगे पर अगर आपका जीवन यह सोचते हुए बीतता है, ''मेरे पास जो भी है, मैं उससे कभी संतुष्ट नहीं होने वाला।'' तो भले ही आप आलीशान घर में रह कर स्वादिष्ट व्यंजन क्यों ना खाते हों, आपका मन असंतुष्ट ही रहेगा और आप दिल से निर्धन रहेंगे।

आप चाहें मनचाहे ब्रांड की चीज़ें ख़रीद लें, पर आपका मन कभी नहीं भरेगा। जब भी कोई नई चीज़ आएगी तो आप उसे पाना चाहेंगे – कई लोग तो ऐसा करने के लिए अपराध तक करने पर उतारू हो जाते हैं। यह एक दुखदायी अस्तित्व हो सकता है।

https://t.me/your_books_library

अगर आप ब्रांड पर ध्यान नहीं देते तो आप केवल उन चीज़ों से ही संतुष्ट रहेंगे तो आपको ख़ुशी देती हैं और जब आप सही तरह से उनका प्रयोग करेंगे तो आप उन्हें और चाहने लगेंगे, ऐसे में दूसरी चीज़ों के सामने आने से आपका ध्यान नहीं भटकेगा।

एक जापानी कहावत के अनुसार :

''जब जागे हुए हों तो आधी चटाई; जब सो रहे हों तो पूरी चटाई; चाहे पूरी दुनिया पर कितना भी राज कर रहे हों, बस चार से पाँच हों कटोरे।''

भले ही आप कितने भी महान क्यों ना हों, जब आप जागे हुए होंगे तो आपको आधी तातामी चटाई से ज़्यादा नहीं चाहिए; जब सोना हो तो पूरी तातामी चटाई चाहिए और भले ही आप कितना भी ओहदा और रुतबा रखते हों, बस आपको भोजन करने के लिए चार या पाँच कटोरे बहुत होंगे।

बुनियादी तौर पर, यही मानवीय अस्तित्व है।

तो आप क्या वह बनेंगे जो संतोष को जानता है या वह बनेंगे जो कभी संतुष्ट नहीं होता?

आप अपने लिए कौन-सा मार्ग चुनेंगे?

https://t.me/your_books_library

42

वृद्धावस्था का आना

आप जितना अधिक क्षमा करने योग्य होंगे
उतना अधिक प्रसन्न अनुभव करेंगे

''ऐसा लगता है कि मेरे शरीर में पहले जैसी ताक़त नहीं रही ...''

'' मेरे पास अब उतनी ऊर्जा नहीं है जितनी पहले हुआ करती थी ...''

जब हम बूढ़े होते हैं तो पेड़ की तरह हमारे ऊपर भी विकास की छाप दिखती है, पर इसका अर्थ यह नहीं कि हमारे मन में जीवन के लिए संतोष भी बढ़ता है।

असल में, जब लोग रिटायरमेंट की आयु पर आते हैं तो उन्हें जीवन और भी ख़ाली लगने लगता है।

दरअसल वे काम करना बंद कर देते हैं, उनका पूरा दिन टी.वी. देखने में बीतता है, शरीर की सक्रियता घट जाती है।

कुछ समय पहले, एक जुमला अक्सर कहा जाने लगा था, जिसमें रिटायर हो चुके पति मज़ाक़ में स्वयं को ''गीले झड़े हुए पत्ते'' कहने लगे थे। कभी कार्पोरेट योद्धा रहने वाले लोग, अपनी पत्नियों के साथ इस तरह

https://t.me/your_books_library

रह रहे थे मानो वे धरती पर पड़े पत्ते हों, जो गीले होने पर धरती से चिपक जाते हैं।

वृद्धावस्था कठिन हो सकती है परंतु काम से रिटायर होने का मतलब यह नहीं कि आप जीवन से भी रिटायर हो जाएँगे।

अपने बुढ़ापे का रोना रोने के बजाय, इस आयु के साथ आने वाले लाभों को क्यों नहीं गिनते?

जब आप लंबा जीवन जीते हैं तो ऐसे अनुभव पाते हैं जो जीवन को संपन्न करते हैं। आपको कठिनाइयों और संघर्षों से उबरने में सहायक होते हैं।

इनमें से प्रत्येक अनुभव आपके मन को प्रशिक्षण देता है, आपको और अधिक उदार आत्मा बनाता है। आपने जीवन के आरंभ में जिन बातों को कभी सहन नहीं किया, उन्हें इस आयु में स्वीकार करते हुए कहा जा सकता है, ''ओह, यह सब तो होता रहता है।'' पहले आपको जो सोच कठिन लगती थी, वह जीवन के इस दौर में आ कर आसान हो जाती है। ''ओह, यह भी एक अलग सोच हो सकती है।'' ऐसी उदार सोच के साथ आप अपने लिए कुछ और अनुभव कमा सकते हैं जो आपके लिए इस आयु में किसी उपहार से कम नहीं होंगे।

गोटो इगेन से एक ज़ेन कहावत कही जाती है, यह चीन में दक्षिणी सांग वंश के शासन में स्थापित ज़ेन संप्रदाय के ऐतिहासिक वृत्तांत से ली गई है, जिसमें कहा गया है कि आयु बढ़ने के साथ-साथ, हम इस अस्थायी संसार से बहुत आसक्त नहीं रहते, किसी भी जुनून या चिंता के बिना, हमारे लिए शांति से हरी-भरी पहाड़ियों को सराहने से बड़ा आनंद कोई नहीं बचता।

यह एक उदार भावना का जीता-जागता रूप है। आयु होने के साथ-साथ हमारी कुंठा और निराशा बढ़ सकती है, क्योंकि हम अपने

खोए हुए यौवन को भूल नहीं पाते। पर चाहे हम उन पलों को कितना भी याद क्यों ना करें, इस विषय में कुछ नहीं हो सकता। हमें इस आयु और इसके साथ आने वाले विश्रांत रवैए को स्वीकार करना ही होगा।

लेखक सीको तानाबे के शब्दों में :

''क्या अधिक से अधिक लोगों के बारे में जानना ही वृद्धावस्था का असली आनंद नहीं है?''

अनुभव और ज्ञान की संपदा के साथ, युवा पीढ़ियों का निरीक्षण करना आनंददायक हो सकता है। हमें अपने भीतर उसी उदार भावना को जाग्रत करना होगा।

https://t.me/your_books_library

https://t.me/your_books_library

43

वृद्धावस्था

आपकी छवि, भाव-भंगिमा और श्वास को बनाए रखने के लिए ज़ेन शिक्षाएँ ...

मैं अक्सर कहता हूँ, ''वृद्धावस्था के लिए दार्शनिक होना बहुत महत्त्व रखता है।''

परंतु दार्शनिक होने का अर्थ, इसके प्रति समर्पण करने जैसा नहीं होता।

जैसे आप अपनी छवि और साज-सज्जा को ही लें। कुछ लोग घर में अधिकतर समय बिताने के कारण, ट्रैक सूट पहनना पसंद करते हैं। परंतु यह पायजामा पहने रहने से बेहतर है और जब वे स्टोर तक जाना चाहें तो कुछ और पहन कर जा सकते हैं।

हमारी छवि का हमारी भावना पर प्रभाव होता है। जब हम स्वयं को साफ़-सुथरा प्रस्तुत करते हैं तो थोड़ा तन कर खड़े हो पाते हैं। जब हम तन कर खड़े होते हैं तो छाती फूलती है और हम गहराई से श्वास लेते हैं, इससे हमें और अधिक मानसिक ऊर्जा मिलती है।

https://t.me/your_books_library

बढ़ती आयु के साथ हमें हास्यबोध के मूल्य को भी जान लेना चाहिए। हास्यबोध से तनाव घटता है और लोग प्रसन्न अनुभव करते हैं। यह आपके लिए सामाजिक रूप से मेलजोल का काम भी करता है।

आपको अपनी बातचीत में हास्यबोध लाने के लिए शांत मन चाहिए जो आपको संसार से जोड़े रखेगा ओर आपके लिए एक ताज़ा दृष्टिकोण बनाए रखना आसान होगा।

जब जाने-माने *राकुगो* कॉमिक स्टोरीटेलर, दानशी तातेकावा जब युवा थे तो वे एक और (स्वर्गीय) *राकुगो* मास्टर, एनराकु सेनीयुती के साथ सागर तट पर गए। तातेकावा दूर बैठे समुद्र को देख रहे थे, तभी उन्होंने देखा कि एनराकु समुद्र में डूबने ही वाले थे। वे आराम से बैठ कर उन्हें डूबते हुए देखते रहे।

किसी और व्यक्ति ने आ कर एनराकु को बचाया और जब एनराकु ने इस बारे में तातेकावा से पूछा तो वे बोले, ''अगर मैं आपको बचाने आता और हम दोनों ही मर जाते तो यह *राकुगो* की दुनिया का अंत होता। मुझे लगा कि कम से कम हम दोनों में से एक को तो जीवित रहना ही चाहिए।''

ज़रा इस दृश्य की कल्पना करें, क्या आपके होंठों पर मुस्कान नहीं आई? मूड अच्छा हो गया, है ना?

हास्यबोध में असाधारण शक्ति पाई जाती है।

जैसा कि मैंने पहले भी कहा, अभ्यास ही ज़ेन का सार है। आपको ''बेज़ायका चुटकुले'' सुनाने से पीछे नहीं हटना चाहिए, हास्यबोध पाने के ये प्रयास कभी न कभी अवश्य फलेंगे।

44

प्रेम

प्रेम के मामलों में भी संयम का होना अनिवार्य है

मुझे प्यार के बारे में जो भी कहना है, वह सुनने में शर्मिंदगी से भरा लग सकता है पर मैं अपना साहस बटोर कर, इस बारे में अपने विचार रखना चाहूँगा।

प्रेम के दौरान कन्फ़्यूशियस की इस शिक्षा को ध्यान में रखना चाहिए :

''पेट को आठवें हिस्से तक भरो।'' इसका मतलब है कि हमें अस्सी प्रतिशत पेट भर कर खाना चाहिए।

इस जगह इस शिक्षा का अर्थ होगा :

अपने साथी से संपूर्ण होने की इच्छा मत रखो।

जब हम प्यार में मग्न होते हैं तो अपनी ओर से अपने साथी से पहचान क़ायम करने के लिए सब कुछ करते हैं।

हम चाहते हैं कि वे हमें सौ प्रतिशत तक जानें और इसी तरह हम भी उनके बारे में सौ प्रतिशत तक जानना चाहते हैं। हालाँकि किसी व्यक्ति

https://t.me/your_books_library

के जन्म, परवरिश, शिक्षा–दीक्षा, उसके माहौल, उससे जुड़े लोगों आदि के बारे में जानना असंभव है।

इसमें कोई संदेह नहीं कि हम सब पूरी तरह से अलग होते हैं। हमें यह भूलना नहीं चाहिए। अगर आप और आपका साथी एक–दूसरे को अस्सी प्रतिशत तक जान कर स्वीकार कर सकते हैं तो यही बहुत होगा – यही आपके संबंध के लिए अच्छा होगा और आपको एक उचित संतुलन बनाने में मदद करेगा।

आपके साथी का बीस प्रतिशत ''अनजाना क्षेत्र'' ही रहेगा। इसका रहस्य और कौतूहल आपकी रुचि (और स्नेह) को उनके लिए बनाए रखेगी।

सौ प्रतिशत आपसी समझ जैसा कुछ नहीं होता, इस तरह का संबंध निभाना कठिन ही होगा। आपने अक्सर यह कहते सुना होगा, ''वह मुझसे बहुत अलग है।''

संबंध के आरंभ में छवि बहुत मायने रखती है। आप किसी को सुंदर, आकर्षक, लुभावना और प्यारा जान कर ही उसकी ओर आकर्षित होते हैं।

हालाँकि, जो भी चीज़ आपको पास लाती है, जब आपको अपने अलग मूल्य दिखाई दें तो उस समय थोड़ा सँभलना और ठहरना ही उचित होगा। अन्यथा, अगर आपने पहली छाप के अनुसार ही शादी करने का निर्णय लिया तो आपके मूल्यों का अंतर आपके संबंध को कड़वाहट से भर सकता है।

मिसाल के लिए, धन के बारे में रवैए को ही लें – हो सकता है कि आपमें से एक व्यक्ति धन को सोच–समझ कर व्यय करे और उसे जोड़ना पसंद करे और दूसरा एक दिन की कमाई को उसी दिन व्यय करने में यक़ीन रखता हो।

अगर आपने अपनी सोच को उन्मुक्त रखा तो पहले आप इस अंतर को स्वीकार लेंगे पर आगे चल कर आपकी सहनशीलता जवाब दे देगी। इससे पहले कि आपके ये रवैए आपस में टकराएँ, आप समझ जाएँ वरना संबंध टूटने के सिवा कोई उपाय नहीं रहेगा।

समय प्रबंधन के साथ भी ऐसा ही होता है। यदि कोई व्यक्ति अपने ख़ाली समय का सदुपयोग संगीत सुनने या किताबें पढ़ने में करता है और ऐसे व्यक्ति के साथ जी रहा है, जो ख़ाली समय में ख़रीददारी करने या रेस्तरां में खाने जाना पसंद करता है तो उनके बीच हमेशा आपसी अनबन रहेगी।

या फिर खाने का ही उदाहरण लें : यदि किसी व्यक्ति को कैलोरी और वसा से भरपूर भोजन पसंद है और दूसरा व्यक्ति सादा और ताज़ा भोजन पसंद करता है तो वे एक साथ भोजन का आनंद नहीं ले सकेंगे।

''प्रेम एक सुंदर ग़लतफ़हमी है, विवाह एक निर्दयतापूर्ण समझ है।'' यदि आप भी प्रेम में हैं तो ''अस्सी प्रतिशत तक पेट भरने'' वाले नियम को याद रखें, तब आप कहावत को झुठला सकेंगे।

https://t.me/your_books_library

45

विवाह

प्रशंसा के शब्द संबंध को बेहतर बनाते हैं

जिन दंपत्तियों का विवाह हुए लंबा समय बीत गया है, वे आपस में बहुत कम बात करने लगते हैं। उनमें से प्रत्येक, अपने साथी के अस्तित्व को अपने आसपास के परिवेश का हिस्सा मानने लगता है, ख़ासतौर पर तब, जब उनके बीच आपस में बात करने के लिए कोई विषय नहीं हो। एकांत से भरे दिनों में जब पति घर में केवल तीन शब्द उच्चारे, ''स्नान, भोजन और बिस्तर'' तो आप उस बिखरते हुए विवाह संबंधों में आई दरार से बहती हवा के स्वर सुन सकते हैं।

एक पत्नी के अनुसार :

''मेरे घर में आपस में बहुत बात होती है, चाहे इनमें से अधिकतर शिकायतें ही क्यों ना हों। उसके बॉस ने यह कहा, उसके ग्राहक ने यह कहा ... मुझे पता है, काम के बारे में बात करने से उसे तनाव से मुक्ति मिलती है, पर मेरे लिए, यह हमेशा तनाव को बढ़ाने का काम करता है!''

शायद पत्नी सही कह रही है। हो सकता है कि उसके लिए यही सच हो, ''यदि पति स्वस्थ हो परंतु घर से बाहर हो तो कहीं बेहतर होता है।''

https://t.me/your_books_library

पर इस बारे में और विचार करें। यदि आपका साथी बहुत शिकायतें करता है तो इसका क्या अर्थ है? क्या वह दूसरों से ये बातें कर सकता है? उदाहरण के लिए, वह ऑफ़िस में ये बातें नहीं कर सकता, है ना?

अगर ऑफ़िस में ऐसी बातें करने के लिए कोई साथी हो भी, तो भी ऐसा करना जोखिम से भरा हो सकता है। यह भी हो सकता है कि वह जिससे इस बारे में बात करे, वह व्यक्ति कहे, ''मैं इस विषय में और कुछ नहीं सुनना चाहता और अगर तुम्हें ये काम इतना ही नापसंद है तो इसे छोड़ क्यों नहीं देते?'' घर से बाहर पति की छवि ऐसी ही होती है कि उसे मुस्करा कर सब सहन करना है, भले ही वह भीतर से कितना घुटा हुआ क्यों ना महसूस करे।

अगर आप अपने पति के लिए ऐसा साथी हैं जिससे वह अपने मन की बात कर सकता है तो इसका मतलब है कि आप उसके लिए भरोसेमंद हैं। वे आपके आगे मन की बात रख कर अच्छा महसूस करते हैं और उन्हें ऐसा करने में सुरक्षा का अहसास होता है। यदि आप इसे ध्यान में रखते हैं तो यह शायद आपके लिए इतनी परेशानी का कारण नहीं होगा?

हमारे पास ज़ेन में एक शब्द है – *रो* – जिसका अर्थ है, पूरी तरह से प्रकट और असंरक्षित, जिसमें कुछ भी छिपा ना हो। टी सेरेमनी की दुनिया में, जो ज़ेन से गहराई से जुड़ी है, टीहाउस के आसपास बगीचे का खुला हिस्सा *रोजी* कहलाता है।

रोजी ऐसी जगह है जो हमें अपने सच्चे अस्तित्व के साथ सामने आने का मौक़ा देती है। जब हम टीहाउस की ओर जाते हैं तो अपनी प्रकृति को प्रकट करते हैं। ये ऐसे लोगों के लिए हुआ करता था, जो समाज में तरह-तरह के पद और ओहदा रखते थे जैसे समुराई, कवि, व्यापारी ... और इनमें से प्रत्येक को अपने पद के अनुरूप पोशाक और वस्त्र धारण करने होते थे।

https://t.me/your_books_library

रोजी का उद्देश्य यही है कि वह एक ऐसी जगह का काम करे जो कहती है, ''कृपया भीतर प्रवेश करें और वह सब उतार फेंकें, जो आपसे चिपका हुआ है।''

जब आप अपने साथ चिपकी हुई चीज़ों को उतार देते हैं तो आपकी मूल प्रकृति सामने आती है। जब आप टीहाउस में जाते हैं जो बुद्ध लोक का प्रतीक है, तो आप अपने ओदहे की सीमाओं से परे, मुक्त मन के साथ प्रस्तुत होते हैं ... यह *चानोयु* की दुनिया है, चाय पीने का वह तरीक़ा जिसकी कल्पना महान टी मास्टर सेन नो रिकयू ने की थी।

शिकायत करना वे ऑफ़ टी से बहुत अलग दिखेगा परंतु इसे सब कुछ त्याग कर, आपकी सच्ची प्रकृति को स्वर देने से जोड़ा गया है, इस तरह आप अपने साथी को अपने मन के सच्चे भाव प्रकट करने की अनुमति देते हैं। अगर आप उस समय कहें, ''ओह, यह फिर से चालू हो गया!'' तो यह अपने-आप में बहुत दुर्भाग्यपूर्ण होगा।

शिकायत करने वाले श्रोता पर पूरा भरोसा रखते हुए उसे अपनी बात कहता है। श्रोता को उस भरोसे का मान रखना आना चाहिए।

हो सकता है कि आप गंभीर चेहरा बना कर घर लौटें, आप और आपका साथी एक-दूसरे से ना कुछ कहें और ना बोलें; केवल साथ बैठ कर टी.वी. देखते रहे। पर यह भी हो सकता है कि आप घर में घुसते ही अपने आने का ऐलान करें और फिर आपका साथी आगे आ कर स्वागत करते हुए पूछ सकता है कि आपका दिन कैसा रहा।

ज़ेन एक्शन और बर्ताव से ही जुड़ा है। किसी पर भरोसा रखते हुए आरमदेह महसूस करना ही बहुत नहीं है - आपको इस तरह पेश भी आना होगा जो आपके उस भरोसे को दिखा सके, यह भी आपके लिए बहुत महत्त्व रखता है।

इसे करने का एक तरीक़ा यह हो सकता है कि जब कोई आपको खाना या पेय पदार्थ परोसे तो आप धन्यवाद दे कर अपना आभार प्रकट करें। या फिर जब आप ज़्यादा ख़रीददारी करने जाना हो तो बाहर जाने से पहले आपस में सलाह कर लें या एक-दूसरे को मदद करने का प्रस्ताव भी रखें। अब आप एक ऐसा माहौल बना सकते हैं जिसमें आप खुल कर अपने मन की बात कह सकते हैं, अपने साथी को यह अहसास दिला सकते हैं कि आप ऐसा इसलिए कर रहे हैं, क्योंकि वे आप पर भरोसा और विश्वास रखते हैं, जिसके लिए वे आपके आभारी हैं।

https://t.me/your_books_library

46

संतान

हैलीकॉप्टर पेरेंटिंग से चिंता के बीज बोए जाते हैं

पिछले वर्षों के दौरान बच्चों और माता-पिता के संबंधों के बारे में बहुत कुछ बदल गया है।

शायद सबसे बड़ा बदलाव यही आया है कि हमें ''व्यावहारिक'' बनना होगा। पहले परिवारों में बहुत सारे बच्चे होते थे और निर्धनता के कारण, आजीविका कमाने में व्यस्त माता-पिता बच्चों के साथ बहुत जुड़ाव महसूस नहीं कर पाते थे।

प्राय: बड़े भाई-बहन ही छोटे भाई-बहनों की हर तरह से देख-रेख करते थे।

बच्चों की माता-पिता से थोड़ी दूरी बनी रहती थी जिसके कारण उन्हें अपनी आज़ादी पाने में मदद मिलती थी। छोटे भाई-बहनों के बीच बनने वाले संबंधों के साथ सामाजिक व्यवस्था का भी ज्ञान होता था, जिसके बारे में कन्फ़्यूशियस ने भी कहा है, इस तरह बच्चों को अपने से दुर्बल लोगों के बारे में विचार करना आ जाता था।

https://t.me/your_books_library

जन्म-दर में कमी आने से, माता-पिता बच्चों के लिए बहुत व्यावहारिक पहल रखने लगे हैं।

इस गहरी प्रतियोगिता के बीच, जन्म से ही, शैक्षिक सफलता पाने तक, ऐसा जान पड़ता है मानो कड़ी मेहनत करने वाला बेटा या बेटी ही माता-पिता के लिए सब कुछ होता है और वे उसके लिए कुछ भी करने को तैयार होते हैं।

आज की युवा पीढ़ी अपने निर्णय स्वयं नहीं ले पाती, हमेशा उसे आगे चलने से पहले निर्देशों की आवश्यकता होती है ...इसमें कोई संदेह नहीं कि युवा पीढ़ी को यह प्रवृत्ति माता-पिता और बच्चों के संबंधों के नए आयाम के कारण ही मिली है।

एक अद्भुत कहानी और प्रसंग कहा जाता है जो टोक्यो के दक्षिण में पुलिस विभाग में हुआ था।

नए पुलिस प्रमुख ने पद सँभाला और सारा विभाग उसका स्वागत करने आया। प्रमुख की माँ भी वहीं खड़ी थी, उसने किसी की भी परवाह नहीं करते हुए अपने बेटे के हाथ से माइक छीना और उसके बारे में भाषण देना चालू कर दिया। आप सोच सकते हैं कि यह देख कर पुलिस विभाग कितना दंग रह गया होगा।

एक माँ माँ होती है और एक बेटा बेटा होता है। अगर माँ बच्चे को अपने रास्ते पर नहीं चलने दे, हमेशा उसके साथ चलने का हठ करे तो शायद उसे यह समझ नहीं होगी कि ऐसा करना कितना अनुचित होगा। क्या ऐसे में बेटे को उसे समझाते हुए यह नहीं कहना चाहिए था, ''आप क्या सोच रही हैं?'' और अपने अधिकार का दावा नहीं करना चाहिए था? एक समझदार व्यक्ति की तरह उसने ऐसा नहीं किया और उसने सैकड़ों पुलिसकर्मियों के सामने एक छोटे बच्चे की तरह व्यवहार करते हुए विश्वास को लगभग ख़ारिज कर दिया।

निस्संदेह, मैं यह नहीं कहना चाहता कि ऐसा कहीं और भी होता होगा, परंतु अगर कहीं और भी ऐसा होता हो तो मुझे जान कर हैरानी नहीं होगी।

हैलीकॉप्टर पेरेंटिंग से समस्या और गंभीर हो जाती है। इससे बच्चा बिगड़ जाता है।

बौद्ध धर्म में ''तीन विषों'' के बारे में कहा गया है – लोभ, क्रोध और अज्ञान – हमें इन तीन सांसारिक विषों से अपना बचाव करना चाहिए। इन्हें ''लोभी हृदय,'' ''क्रोधी हृदय'' और ''अज्ञानी हृदय'' भी कह सकते हैं।

हैलीकॉप्टर पेरेंटिंग विषाक्त होती है – यह अज्ञान का लक्षण है।

बौद्ध धर्म में कहा गया है : ''यह सोचना कि आपके पास संतान है इसलिए आपके पास संपदा है तो इस मूर्खता के लिए कष्ट उठाना होगा। हम तो अपने अस्तित्व के भी स्वामी नहीं हैं, तो किसी बच्चे या संपदा के स्वामी कैसे हो सकते हैं?''

यदि आप मन को इस मूर्खतापूर्ण विचार से मुक्त कर सकते हैं कि आप अपने बच्चों के स्वामी हैं, तो आप अपनी संतान के साथ ताज़ा, उचित और प्रसन्नतादायक संबंध का आनंद उठा सकेंगे।

https://t.me/your_books_library

47

मृत्यु

हमें अपनी मृत्यु बुद्ध को सौंप देनी चाहिए

जब हमारी आयु होने लगती है तो शायद हम यह स्वीकार नहीं करना चाहते कि मृत्यु हमारे पास आ रही है और वह एक यथार्थ है। हमें इसका अहसास तब होता है, जब हम उस आयु में आ जाते हैं, जब हमारे माता-पिता की मृत्यु हुई।

तब तक, चाहे हमने अपने दोस्तों के माता-पिता, साथियों, सहकर्मियों या दूसरों के जितने भी अंतिम संस्कारों में हिस्सा लिया हो या शोक सांत्वना प्रकट की हो, चाहे वे शब्द उस समय कितने भी सार्थक क्यों ना लगे हों, परंतु हमें मौत के बढ़ते प्रभाव का अनुमान नहीं होता।

''मैंने बहुत सारे अंतिम संस्कारों में हिस्सा लिया और संवेदना भी प्रकट की परंतु यह नहीं समझ सका कि शोक संतप्त परिवार की क्या दशा होती होगी। जब मेरे माता-पिता में से एक की मौत हुई, तो समझ आया कि अपने जीवन में किसी महत्त्वपूर्ण व्यक्ति को खोने का क्या अर्थ होता है?''

https://t.me/your_books_library

मैं प्राय: इस तरह की बातें सुनता हूँ। जब आपके माता-पिता में से कोई नहीं रहता, तो मौत असली लगने लगती है और उनकी मृत्यु की आयु आपके लिए भी जीवन का अंत बन जाती है।

''ओह, बचा हुआ जीवन खुले पैसों की तरह लगने लगता है।''

मेरे पिता के साथ भी ऐसा ही था। जिस आयु में उनके माता-पिता गए, उन्होंने उस आयु तक अपना जीवन भरपूर जीया पर उसके बाद, उन्होंने बड़े ही कृतज्ञ भाव से बचे हुए जीवन को, ''खुले पैसों'' की तरह समझ कर जीना आरंभ कर दिया था।

जब हम उस आयु तक आते हैं, जिस आयु में हमारे माता-पिता की मौत हुई हो तो हम सोच सकते हैं, ''ओह, जल्दी ही मेरे अपने जीवन की पूर्व संध्या आने वाली है।''

शूशोगी – प्रामाणिकता और अभ्यास का अर्थ – दोगेन ज़ेंजी के *शोबो गेंजो* के महत्त्वपूर्ण अंशों का पाठ्य है जो सोटो जेन बौद्ध संप्रदाय की शिक्षाओं को जनसाधारण के समझने के लिए सरल बनाता है। इसमें पाँच विभाग हैं, प्रत्येक में 21 पैराग्राफ़ दिए गए हैं। पहले विभाग में कहा गया है :

''सभी बौद्धों के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण विषय ही है कि वे जन्म और मृत्यु के अर्थ को समझें।''

दोगेन ज़ेंजी ने भी कहा है, ''जब हम जीवित हों तो हमें पूरी तरह से जीवित रहना चाहिए। जब हम मरें तो हमें पूरी तरह से मरना चाहिए।''

आप पूछ सकते हैं कि ज़ेन हमेशा चीज़ों को उलझा क्यों देता है? परंतु यह सच में इतना कठिन भी नहीं है। जब हम जीवित होते हैं तो मृत्यु के बारे में सोचने से चिंता और डर पैदा होते हैं। ऐसा इसलिए है, क्योंकि हमने खुद को मना लिया है कि मृत्यु अंत का सूचक है, उसकी समापन है।

एक ज़ेन कथन के अनुसार, ''अतीत या भविष्य की परख़ नहीं करें।''

हर क्षण अपने–आप में पूरा है, इसका बीते हुए क्षण या आने वाले क्षण से कोई लेन–देन नहीं है। जीवन और मृत्यु अपने–आप में परम और संपूर्ण हैं और मृत्यु को जीवन का अंत नहीं कहा जा सकता।

पूरी तरह से जीने का अर्थ होगा कि आप अपनी पूरी क्षमता के साथ जीते हुए, जीवन के इस परम को भरने की चेष्टा करें। हमारा अपनी मौत पर कोई वश नहीं, इसलिए हमें इसे बुद्ध को सौंप देना चाहिए। यदि हम पूरी तरह से जीते रहे तो निश्चित रूप से मौत भी अपने परम संपूर्ण रूप में होगी। यही पूरी तरह से मरना कहलाता है ... शायद दोगेन ज़ेंजी भी यही कहना चाहते थे।

जब आप जीवित हों तो स्वयं को पूरी तरह से जीने के लिए ही समर्पित कर दें।

जब आप ऐसा करेंगे तो आपके मन से मौत का भय और चिंता दोनों ही निकल जाएँगे।

इससे पहले मैंने इकिहो मियाज़ाकी का संदर्भ दिया था, जो 106 वर्ष तक जीवित रहे और 100 वर्ष की आयु तक भी युवा भिक्षुओं की तरह संन्यासियों के सभी अभ्यास करते रहे। उन्होंने कहा है :

''लोग उनसे पूछते हैं कि मरने के लिए कौन–सा समय ठीक रहेगा और वे सोचते हैं कि जब उन्हें प्रबोध प्राप्त हो जाएगा। परंतु यह अनुचित है। शांति और पूर्ण प्रशांति के बीच जीना ही प्रबोध है। शांति और प्रशांति के साथ जीना कभी कठिन नहीं होता। जब करने का समय आए तो मरना ही बेहतर होता है। जब जीने का समय है तो शांति और सुकून से जीना ही बेहतर होता है।''

मेरे लिए इकिहो मियाज़ाकी का यह संदेश, दोगेन ज़ेंजी के संदेश की तरह है, जब उन्होंने कहा कि हमें पूरी तरह से जीना चाहिए।

इसमें कोई संदेह नहीं कि ऐसा करना वास्तव में कठिन है, परंतु हमें इसी अवस्था की इच्छा रखनी चाहिए। इससे परे, मृत्यु की संपूर्ण प्रशांति है।

https://t.me/your_books_library

48

एक व्यक्ति का अंत

आप किन शब्दों में याद आना चाहेंगे?

आप अपने जीवन के अंत की ओर हैं, आप क्या चाहते हैं, लोग आपके जाने के बाद आपको किन शब्दों में याद करें?

मेरे मोहल्ले का एक व्यक्ति मरणासन्न था। उसने कहा कि उसकी इच्छा है, लोग उसके जाने के बाद उसे ''बान्ज़ाई'' शब्द से याद करें। इस एक शब्द का अर्थ है, अनंत जीवन और संपन्नता, उसमें वह सब समाया है, जो उसने आजीवन अर्जित किया जिसमें उसने किसी भी चीज़ को पीछे नहीं छोड़ा था।

परंतु केवल यही करना पर्याप्त नहीं होगा। विख्यात भिक्षु व प्रमुख पादरी सेंगई, जापान के ईदो युग (1603-1868) में हुए, उन्होंने कहा था, ''मैं मृत्यु के साथ नहीं जाऊँगा।'' उन्होंने एक बार डाइमयो सरकार के प्रमुख सेवक के बारे में एक व्यंग्यात्मक कविता में कहा था :

''जो प्रमुख सेवक यह समझता है कि सब ठीक है, यह उसके लिए सही नहीं होगा। पिछले प्रमुख सेवक को भी यही लगा था कि सब ठीक था।''

https://t.me/your_books_library

सेंगई के शिष्य नहीं जानते थे कि गुरु के अंतिम शब्दों का अर्थ किस रूप में लें। मैं स्वयं सोच रहा था कि कहीं उनके भीतर कोई गहरे अर्थ तो नहीं छिपे थे?

ज़ेन भिक्षुओं के लिए वर्ष के प्रारंभ में, *युइगी* का अभ्यास करने की परंपरा रही है, ये चीनी भाषा में लिखी गई मृत्यु कविताएँ हैं जिससे उनकी मानसिक अवस्था का पता चलता है। *युइगी* की परंपरा विलुप्त होती जा रही है, पर मेरा मानना है कि कुछ *युइगी* तो निश्चित रूप से भिक्षुओं के अंतिम शब्द ही साबित हुए हैं।

मेरे अपने पिता भी *युइगी* छोड़ गए थे :

जहाँ से खरपतवार हटाया हो, उस जगह से धरती को साफ़ कर दें,
घास हटने के बाद विशुद्ध धरती दिखाई देगी।
ये सत्तासी वर्ष, ये सत्तासी वर्ष स्वास्थ्य नहीं रहा,
केवल केंको शिहो में सेवा के योग्य रह गया, ज़ेन के अनुसार, आस्था, प्रशांति और शांति के पथ की ओर।

उन्होंने इस कविता में अपने नाम शिहो के साथ-साथ उस मंदिर का नाम भी लिखा, जिस जगह से प्रधान पुरोहित थे, केंकोजी। मुझे लगता है कि मेरे पिता जीवन के बारे में जो सोचते थे, वह उनकी इस कविता से झलकता है।

मैं आपको भी प्रोत्साहित करता हूँ कि आप भी नए साल के आरंभ में अपनी मानसिक अवस्था को बताने के लिए कुछ लिखें। बेशक़, इसमें मृत्यु के लिए सजगता बोध का होना अनिवार्य नहीं है। ये आपके संकल्प हो सकते हैं। ये आने वाले वर्ष की आशाओं और आपके भावी जीवन से

जुड़े हो सकते हैं। कैलेंडर बदलने के साथ ही मन में जो भी विचार आ रहे हों, उन्हें अवश्य लिखें।

एक और विकल्प भी है। प्रतिवर्ष बारह दिसंबर को, क्योटो के कियोमीज़ू मंदिर में एक समारोह होता है, जिसमें ''कांजी ऑफ़ द ईयर'' का ऐलान किया जाता है, वह वर्ण, जिसे पिछले वर्ष के प्रतिनिधि के तौर पर चुना गया हो। आप भी नए साल में अपने लिए कोई ऐसा शब्द चुन सकते हैं जो आपकी मानसिक अवस्था को दिखाता हो।

हम नहीं जानते कि मौत कब आएगी, पर जब तक हम इंसानी चोले में हैं, मौत का सामना तो करना ही होगा। जब समय आएगा तो पीछे रह गए प्रियजन अवश्य जानना चाहेंगे कि उनके जाने वाले प्रियजन की भावनाएँ क्या थीं।

''ओह, तो वे ऐसा सोचते थे, वे ऐसा अनुभव करते थे।''

यदि हम केवल यह झलक पा सकें कि जो अब नहीं रहे, वे क्या सोचते थे तो उन्हें अपने दिल से विदाई देना आसान होगा। साल के आरंभ में किया जाने वाला संकल्प इस काम के लिए मदद कर सकता है। मुझे तो कम से कम ऐसा ही लगता है।

आपको भी अपनी वार्षिक परंपरा में *युइगी* को शामिल करना चाहिए।

https://t.me/your_books_library

अनुवादक परिचय

रचना भोला ''यामिनी'', पिछले 26 वर्षों से मौलिक लेखन व अनुवाद के क्षेत्र में कार्यरत हैं।

मौलिक लेखन में जीवनी साहित्य, धर्म, पत्रकारिता, समाज, अध्यात्म, सामान्य ज्ञान, साहित्य, महिलोपयोगी, बाल साहित्य, पेरेंटिंग आदि विविध विषयों पर अनेक पुस्तकें प्रकाशित जिनमें लघुकथा संग्रह *प्रयास*, द्रौपदी पर आत्मकथात्मक शैली में लिखा गया उपन्यास *याज्ञसेनी* तथा वर्ष 2018 में प्रकाशित रूहानी इश्क़ की इबादत में रचे गए लव नोट्स *मन के मंजीरे* उल्लेखनीय हैं।

उनके लिए उनका लेखन कार्य पैशन से प्रोफ़ेशन और मेडिटेशन तक जाने की एक अद्भुत यात्रा रहा है, जिसे वे अनवरत जारी रखना चाहती हैं। लेखन व पठन-पाठन के अतिरिक्त वे पर्यटन, संगीत की विविध विधाओं, विश्वस्तरीय सिनेमा व लोक परंपराओं के अध्ययन में विशेष रुचि रखती हैं।

संपर्क : rachnabhola25@gmail.com