

न्यूयॉर्क टाइम्स नं.१ बेस्टसेलर पुस्तक 'दि पाँवर ऑफ नॉउ' से उद्धरण:
२० लाख से अधिक प्रतियों की बिक्री

प्रैक्टिसिंग
दि पाँवर ऑफ
नॉउ

महत्वपूर्ण उपदेश,
ध्यान-साधना और व्यायाम
'दि पाँवर ऑफ नॉउ' से
(हिन्दी अनुवाद: शक्तिमान वर्तमान)



एकहार्ट टॉल्ल

प्रेक्टिसिंग
दि पॉवर ऑफ
नॉउ

प्रैक्टिसिंग
दि पॉवर ऑफ
नॉउ

महत्वपूर्ण उपदेश,
ध्यान-साधना और व्यायाम
'दि पॉवर ऑफ नॉउ' से
(हिन्दी अनुवाद: शक्तिमान वर्तमान)



एकहार्ट टॉल्ल



YogiImpressions®



Yogi Impressions®

PRACTICING THE POWER OF NOW
(in Hindi)

First published in India in 2012 by
Yogi Impressions Books Pvt. Ltd.
1711, Centre 1, World Trade Centre,
Cuffe Parade, Mumbai 400 005, India.
Website: www.yogiimpressions.com

Most of the material in this book is excerpted from
The Power of Now © 1997 Eckhart Tolle

Cover design: Mary Ann Casler with Jacqueline Verkley
Hindi translation by: Abha Gupta
Edited by: Shiv Sharma

All rights reserved. This book may not be reproduced in whole or in part, or transmitted in any form, without written permission from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages in a review; nor may any part of this book be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording, or other, without written permission from the publisher.

Originally published in the United States by
New World Library, 2001

First India printing: August 2002
Thirteenth reprint: February 2012
First Hindi printing: June 2012

ISBN 978-81-88479-91-7

स्वतन्त्रता का आरम्भ इस बोध से होता है
कि तुम 'चिन्तक' नहीं हो।
जिस क्षण तुम चिन्तक को देखना शुरू कर देते हो,
एक उच्च स्तर की चेतना सक्रिय हो उठती है।
और तब तुम्हें यह अहसास होने लगता है कि
विचार के परे प्रज्ञान का एक विशाल लोक है।
तथा वह विचार उस प्रज्ञान का केवल एक छोटा-सा पहलू है।
तुम्हें यह भी बोध हो जाता है कि वह सभी चीज़ें जिनका वास्तव
में कोई मूल्य है —
सुन्दरता, प्रेम रचनात्मकता, आनन्द, अन्तर प्रशान्ति —
मन के परे से उपजते हैं।
तुम जाग्रत होने लगते हो।

अनुक्रमणिका

प्रस्तावना

परिचय

एक्हार्ट टॉल्ल

भाग एक

वर्तमान में निहित शक्ति को प्राप्त करना

अध्याय एक

सत् और साक्षात्कार

अध्याय दो

भय का मूल

अध्याय तीन

वर्तमान में प्रवेश

अध्याय चार

अचेतना को विलीन करना

अध्याय पाँच

तुम्हारी उपस्थिति की प्रशान्ति में सुन्दरता का उदय होता है

भाग दो

सम्बन्ध को बनाओ आध्यात्मिक अभ्यास

अध्याय छः

पीड़ा-देह को लुप्त कर देना

अध्याय सात

आसक्त से प्रकाशित सम्बन्ध की ओर

भाग तीन

स्वीकृति और समर्पण

अध्याय आठ

वर्तमान की स्वीकृति

अध्याय नौ

बीमारी और पीड़ा का रूपान्तरण

प्रस्तावना



‘दि पॉवर ऑफ नॉउ’ का प्रकाशन २००१ में भारत में हुआ था। उस समय हमने यह सोचा भी न था कि इस किताब में निहित सिखावनियाँ हजारों भारतीयों के मन-मस्तिष्क पर इतना गहरा प्रभाव छोड़ेंगी। जैसा कि हाल ही में एक प्रसिद्ध आध्यात्मिक पत्रिका ने लिखा है, “...और उनकी किताब ‘दि पॉवर ऑफ नॉउ’ जो कि आध्यात्मिक गुरुओं के समाकुल है, अब भारत की भी सबसे सर्वप्रिय किताब सूची में है।” यह इस बात का सबूत है कि हम ऐसी किसी भी सिखावनी के प्रति खुले हैं जो कि वास्तविक है और हमारे हृदय व आत्मा पर अमिट छाप छोड़ती है।

एक्हार्ट फरवरी २००२ में भारत यात्रा पर आये। उन्होंने चेन्नई व पॉण्डिचेरी में सभाओं में भाषण दिया और इसके बाद ऋषिकेश में सात-दिवसीय रिट्रीट हुई। एक्हार्ट की प्रथम भारत यात्रा का समापन मुम्बई में दो सायंकालीन वार्ताओं से हुआ। दोनों शाम ५०० से अधिक लोग वार्ता सुनने के लिये आये।

हाल की मेरी फ्रांस यात्रा के दौरान मैं उस देश के यशस्वी गिरजाघरों को देखने गया। उनका वैभव व शान्तता भारत के महान मन्दिरों की चहल-पहल के एकदम विपरीत थी। फ्रांस जाने के पूर्व, मुम्बई की एक छोटी-सी गली में, सड़क के किनारे पर बने एक मन्दिर के मैंने दर्शन किये थे। आज जब मैं सोचता हूँ तो पाता हूँ कि उस मन्दिर में बिताए पाँच मिनट और फ्रांस के गिरजाघर में बिताए क्षणों में एकरूपता थी। परिवेश भिन्न था पर अनुभव एक था। मुझे तब अहसास हुआ कि ऐसा क्यों था और दोनों जगह में क्या समानता थी। ‘अन्तर’ का अनुभव महत्त्वपूर्ण था, न कि जो ‘बाह्य’ अनुभूति थी जीवन के किसी न किसी क्षण में हम सबने आत्मस्थिति — प्रशान्ति व निःशब्दता का अनुभव किया है। एक्हार्ट इसे अदृश्य अन्तर शरीर कहते हैं जो कि दृश्यमान और गोचर शरीर में सदा स्पन्दित उपस्थिति है। ‘दि पॉवर ऑफ नॉउ’ में वे कहते हैं, “भौतिक रूप के परे, तुम एक ऐसी विस्तृत विशाल और पवित्र सत्ता से जुड़े हो, जिसकी न तो कल्पना की जा सकती है और ना ही उसका वर्णन किया जा सकता है। फिर भी मैं अभी उसके बारे में बात कर रहा हूँ। मैं उसका वर्णन इसलिए नहीं कर रहा कि तुम उसमें विश्वास करने लगो, बल्कि इसलिए जिससे कि तुम उसे स्वयं खोजो और अनुभव करो।”

‘प्रेक्टिसिंग दि पॉवर ऑफ नॉउ’ किताब; तुम्हारी यही करने में मदद रूप होगी। ‘दि पॉवर ऑफ नॉउ’ को एक कदम आगे ले जाते हुए, यह किताब सिखावनियों के सार को प्रकट करती है और हमें यह दिखाती है कि हम किस प्रकार स्वयं को मन की गुलामी से मुक्त करें। ध्यान और अन्य तकनीकों के माध्यम से, एक्हार्ट हमें दिखाते हैं कि किस प्रकार विचारों को शान्त किया जाए, जगत को वर्तमान क्षण में देखा जाए और कैसे उस पथ को खोजा जाए जो कि ‘कृपा, सहजता और सुखमय जीवन’ की ओर ले जाता है।

मुम्बई से प्रस्थान करने से पूर्व, एक छोटी-सी मुलाकात के दौरान एक्हार्ट ने कहा था कि ‘प्रेक्टिसिंग दि पॉवर ऑफ नॉउ’ उन लोगों के लिए है जो कि ‘दि पॉवर ऑफ नॉउ’ का सार एक ऐसी किताब के रूप में चाहते थे, जिसका वे बार-बार परामर्श कर सकें और जो उन्हें दैनिक जीवन में जाग्रत सत्ता में प्रवेश व उसे बनाए रखने में मददगार सिद्ध हो। जिन लोगों ने ‘दि पॉवर ऑफ नॉउ’ किताब नहीं पढ़ी है या फिर जो किसी भी कारणवश उससे भयभीत हो गये थे, यह किताब उन्हें सिखावनियों को संक्षिप्त रूप में समझने में कारगर होगी, प्रोत्साहित करेगी।

‘वर्तमान क्षण’ का एक्हार्ट का सन्देश सर्वव्यापी और समयातीत है। पश्चिम में जेन बौद्धमत को लानेवाले सेन्सी न्योजेन सेनजाकी के शब्द उसका सटीक वर्णन करते हैं। वे कहते हैं, “तुम उसे अपनी आँखों से नहीं देख

सकते। अपने हाथों से तुम उसे पकड़ नहीं सकते। नाक से उसकी सुगन्ध नहीं ले सकते। कानों से उसे सुन नहीं सकते। अपनी जिह्वा से उसे चख नहीं सकते। अपने विचारों से उसे रूप नहीं दे सकते। वह यही है!"

हर्ष और शान्ति में।

— गौतम सचदेव
अगस्त, २००२

परिचय



एकहार्ट टॉल्ल

१९९७ में पहली बार प्रकाशित होने से लेकर अब तक 'दि पॉवर ऑफ नॉउ' ने इस संसार की सामूहिक चेतना पर ऐसा प्रभाव डाला है जो कि मेरी कल्पना व सोच के भी परे था। इस किताब का पन्द्रह भाषाओं में अनुवाद हो चुका है और दुनियाभर के पाठकों से मुझे हर रोज़ पत्र आते हैं जिसमें वे लिखते हैं कि कैसे इस किताब में दिये गये ज्ञान के सम्पर्क में आकर उनके जीवन में अनेक बदलाव हो रहे हैं।

हालाँकि अहंकारी मन की मूर्खता के परिणाम सब जगह दिख रहे हैं, फिर भी कुछ नया उभर रहा है। पहली बार इतने सारे लोग उन सामूहिक मानसिक ढाँचों को तोड़ने को तैयार हैं जिसने मानवता को जन्म-जन्मान्तर से कष्ट की बेड़ियों में जकड़ रखा है। चेतना की एक नयी स्थिति प्रकट हो रही है। हमने बहुत सह लिया है। इस क्षण में जब तुम इस किताब को हाथ में लेकर, एक स्वतन्त्र जीवन जीने की सम्भावना के बारे में पढ़ रहे हो, जिसमें तुम खुद को या फिर दूसरों को कष्ट नहीं दोगे, यह चेतना तुम्हारे अन्तर में उभर रही है।

मुझे पत्र लिखनेवाले अनेक पाठकों ने यह इच्छा ज़ाहिर की है कि 'दि पॉवर ऑफ नॉउ' में दी गयी सीखावनियों को रोज़मर्रा के जीवन में इस्तेमाल कर सकने के और भी आसान तरीके में प्रस्तुत किया जाए। उनका यह अनुरोध इस किताब की प्रेरणा बना।

अभ्यासों व प्रश्नावली के अलावा, इस किताब में मुख्य किताब से लिये गये छोटे-छोटे अंश भी दिये गये हैं। इन्हें देने का मकसद केवल यह है कि ये कुछ विचारों और धारणाओं को तुम्हें फिर से स्मरण करा सकें और दैनिक जीवन में इनका प्रयोग करने में तुम्हें मदद करें।

बहुत से उद्धरण विशेष तौर पर गहन चिन्तन के लिए उपयुक्त हैं। जब तुम चिन्तन करते हुए पढ़ते हो तो तुम नया ज्ञान एकत्र करने के लिए नहीं पढ़ रहे होते। बल्कि तुम एक नयी चेतना में प्रवेश करने के लिए पढ़ रहे होते हो। इसीलिए तुम एक ही उद्धरण को कई बार पढ़ते हो और हर बार तुम्हें उसमें कुछ नया नज़र भी आता है। केवल उपस्थिति के बोध में रहकर लिखे या बोले हुए शब्दों में ऐसी बदलाव लाने वाली शक्ति होती है। यह रूपान्तरणकारी शक्ति एक पाठक में भी उपस्थिति के बोध को जाग्रत करती है।

अच्छा होगा कि इन उद्धरणों को समय लेकर धीरे-धीरे पढ़ा जाए। हो सकता है कि पढ़ते हुए तुम कुछ क्षणों के लिए रुको और शान्त चिन्तन में चले जाओ। अन्य अवसरों पर यह भी हो सकता है कि तुम बस यूँ ही किताब खोलकर कुछ पंक्तियाँ पढ़ लो।

यह किताब, उन पाठकों के लिए है जिन्हें 'दि पॉवर ऑफ नॉउ' ने थोड़ा भयभीत या व्याकुल कर दिया था, एक परिचय के रूप में साबित होगी।

- एकहार्ट टॉल्ल
जुलाई ९, २००१

भाग एक



वर्तमान में
निहित शक्ति को प्राप्त करना

जब तुम्हारा बोध बहिर्मुखी होता है,
मन और संसार प्रकट होते हैं।
जब अंतर्मुखी होता है,
वह अपने स्रोत को पहचान जाता है
और वापस घर आकर अप्रकट में लीन हो जाता है।



सत् और साक्षात्कार

जन्म-मरण चक्र के अधीन असंख्य प्रकार के जीवन के परे एक जीवन है जो अनादि व सदैव है। कई लोग उसे ईश्वर नाम से पुकारते हैं; मैं ज्यादातर उसे सत् कहता हूँ। सत् शब्द कुछ भी स्पष्ट नहीं करता, लेकिन ईश्वर शब्द भी तो नहीं करता है। किन्तु सत् की एक उन्मुक्त धारणा होने की वजह से उसका महत्व बढ़ जाता है। वह अनन्त अदृश्य को एक सीमित सत्ता में नहीं बदल देता। उसका मानसिक चित्रण करना असम्भव है। कोई भी सत् को विशिष्ट रूप से प्राप्त करने का दावा नहीं कर सकता। वह तुम्हारी स्वयं की सत्ता है और वह तुम्हारी स्वयं की उपस्थिति के रूप में तुरन्त ही तुम्हारी पहुँच में है। यदि देखें तो शब्द सत् और सत् के अनुभव के बीच बहुत ही कम फ़ासला है।

सत् न केवल हर एक रूप के परे है, वह हर एक रूप के अन्तर में भी है। उसके अदृश्य व अविनाशी सत्व के रूप में उपस्थित है। इसका अर्थ यह है कि वह इस क्षण में तुम्हारे सच्चे स्वरूप, तुम्हारे अन्तरतम के रूप में तुम्हें प्राप्त है। परन्तु मन से उसे पकड़ने की कोशिश मत करो। उसे समझने की कोशिश न करो।

तुम उसे तभी जान पाओगे जब मन शान्त होगा। जब तुम उपस्थित होते हो, जब तुम्हारा ध्यान वर्तमान क्षण में प्रबल व पूर्णरूप से होता है, सत् को महसूस किया जा सकता है, किन्तु उसे मानसिक रूप से कभी भी नहीं समझा जा सकता।

सत् के बोध को पुनः प्राप्त करना और 'सिद्धिजन्य-भावना' की स्थिति में अवस्थित रहना, साक्षात्कार है।

'साक्षात्कार' शब्द को सुनते ही मन में कुछ दैवी काम कर पाने का विचार आता है और अहम् को इस धारणा को बनाये रखना अच्छा लगता है। परन्तु वास्तव में साक्षात्कार तुम्हारे स्वाभाविक स्वरूप का सत् से ऐक्य का अनुभव है। यह वह स्थिति है जिसमें तुम उस अपार व अविनाशी से जुड़ जाते हो जो विरोधाभासी ढंग से तुम ही हो, परन्तु जो तुमसे भी कहीं अधिक महान है। यह नाम और रूप के परे अपने सच्चे स्वरूप को खोज पाना है।

सम्बद्धता के इस भाव को अनुभव न कर पाने की अयोग्यता, स्वयं से व अपने चारों ओर के संसार से, अलग होने के भ्रम को जन्म देती है। तब तुम सोच-विचार कर या फिर बिन सोचे ही, स्वयं को एक अलग अपूर्ण अंश समझने लगते हो। भय उपजता है और अन्तर-बाह्य उलझनें मानो प्रतिमान बन जाती हैं।

अपनी सम्बद्धता के सच का अनुभव करने में जो सबसे बड़ी बाधा डालता है वह है तुम्हारी अपने मन से पहचान और यही पहचान विचार को विवशताकारी बना देती है। सोचना बन्द न कर पाना एक कष्टप्रद विपदा है। परन्तु हम यह नहीं देख-समझ पाते क्योंकि लगभग हर एक इससे ग्रस्त है और इसलिए इसे स्वाभाविक समझा जाता है। लगातार हो रहा मानसिक शोर तुम्हें अन्तर स्थिरता के उस लोक को नहीं ढूँढ़ने देता जिसे सत् से अलग नहीं किया जा सकता। वह मन-निर्मित झूठे 'मैं' को रचता है और भय व पीड़ा का पर्दा डाल देता है।

मन से पहचान धारणाओं, चित्रों, शब्दों, निर्णयों और परिभाषाओं की अन्धकारमय धुँधले परदे को बनाता है और यह परदा सभी सच्चे रिश्तों को बनने से रोक देता है। यह तुम और तुम्हारे बीच, तुम और तुम्हारे साथी स्त्री-पुरुषों के बीच, तुम और प्रकृति के बीच, तुम्हारे और ईश्वर के बीच आता है। विचारों का यही पर्दा अलगाव के भ्रम को जन्म देता है, इस भ्रम को कि तुम हो और एक बिल्कुल अलग 'दूसरा' है। ऐसा होने पर तुम इस मूलभूत तथ्य को भूल जाते हो कि शारीरिक छवि और विलग रूप के स्तर के नीचे, तुम सभी चीज़ों के साथ एक हो।