



अभ्यास

निरंतर तृप्ति पूर्वक जीने के अर्थ में

मूलतः हमें ये अभ्यास करना है-

1. सही समझना- स्वयं से लेकर संपूर्ण अस्तित्व तक को
2. सही भाव, विचार करना- सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध के अर्थ में
3. सही जीना, परस्परता में- सह-अस्तित्व,, ,, के अर्थ में व्यवहार, कार्य, व्यवस्था में भागीदारी के रूप में

इन ३ बातों के अर्थ में हमें अभ्यास करना है.

इनमें से सही समझने के अर्थ में हम विस्तार से काम करेंगे-

अभ्यास-१ व अभ्यास-२ के रूप में

अभ्यास: जीना – तृप्ति पूर्वक जीना – निरंतर तृप्ति पूर्वक जीना

जीने के अर्थ में समझना, समझने के अर्थ में देखना,
देखने के अर्थ में ध्यान देना

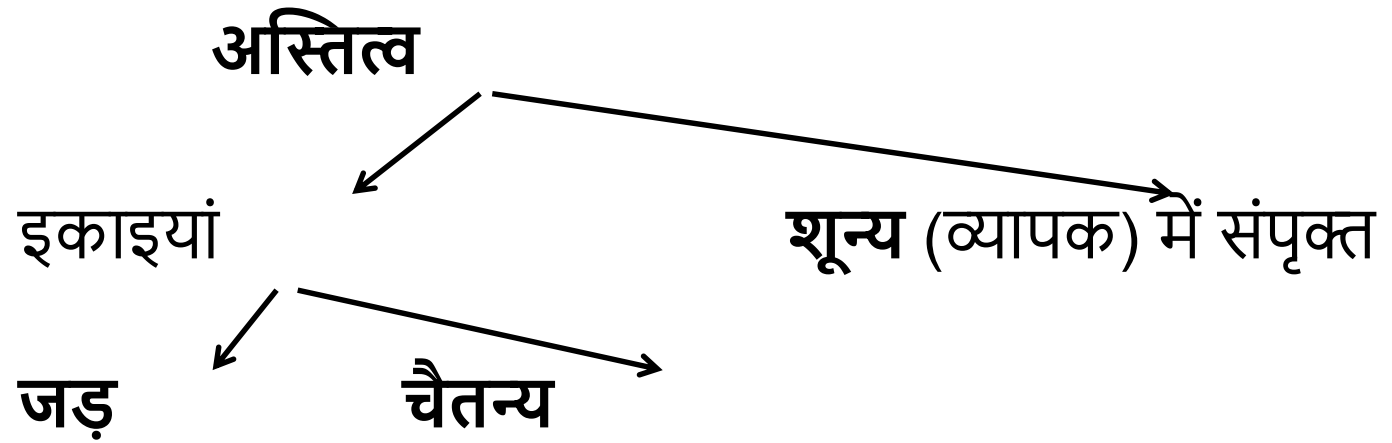
समझने की कुल वस्तु – अस्तित्व समग्र
अस्तित्व = सह-अस्तित्व
= शून्य में संपृक्त जड़ – चैतन्य इकाइयां (प्रकृति)

समझने की मूल वस्तु
१.१. चैतन्य (मैं) को समझना
१.२. जड़ (उदहारण के रूप में शरीर) को समझना
१.३. सह –अस्तित्व को समझना, शून्य को समझना

इन ३ वास्तविकताओं को समझने के अर्थ में ये अभ्यास हम कर रहे हैं.
अभ्यास १ में चैतन्य (मैं) को समझने का काम विस्तार से करेंगे
अभ्यास २ में जड़ (शरीर) को समझने का काम विस्तार से करेंगे



समझना, समझने के अर्थ में देखना, देखने के अर्थ में ध्यान देना



उदाहरण

शरीर

में (चैतन्य)

दो इकाइयों के बीच दूरी

“ “ ‘ ‘ संबंध

देखने का क्रम

2

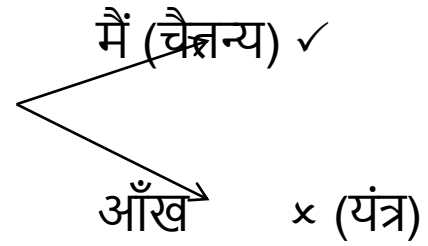
1

3

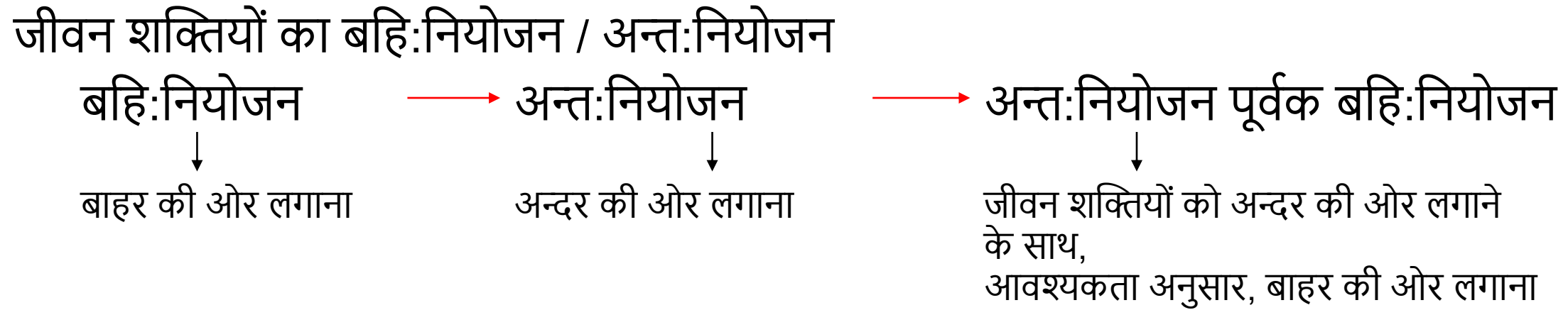
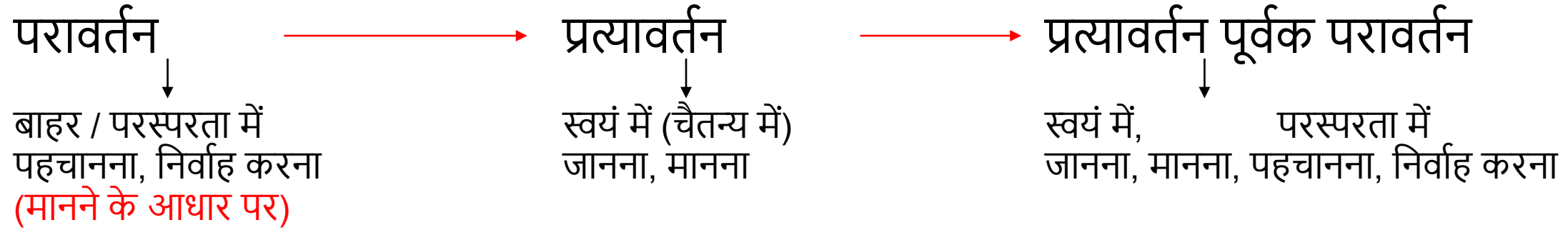
मैं (चैतन्य) को मैं (चैतन्य) के द्वारा देखना
शरीर “ “ “ “
सह-अस्तित्व, शून्य “ “ “ “
– मैं व शरीर के बीच दूरी
– “ “ “ “ “ संबंध



दृष्टा
(देखने वाला)



स्वयं में, परस्परता में जीने का स्वरूप



जीवन शक्तियों के अन्तः नियोजन / प्रत्यावर्तन के अर्थ में अभ्यास १ है।
इसे क्रम से 7 step में किया जा सकता है।

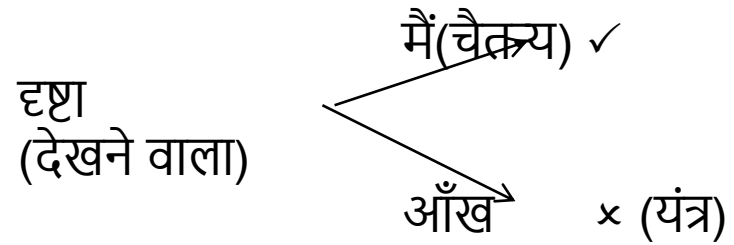
This is a way (not the only way). Also the 7 steps could be done in more or less steps – the number of steps is a set of steps (not the set of steps)

अभ्यास १

स्वयं (मैं, चैतन्य) के द्वारा स्वयं (मैं, चैतन्य) को देखना

जीवन शक्तियों का अन्तःनियोजन /प्रत्यावर्तन

अभ्यास 1 स्वयं के द्वारा स्वयं को देखना



स्वयं के द्वारा स्वयं को देखने के लिए:

क्या मुझे आँख के माध्यम से देखने की आवश्यकता है
अपनी कल्पनाशीलता को देखने के लिए क्या आँख की आवश्यकता है?

नहीं → आँखों को आराम दें → खुला, बंद, आधा खुला आधा बंद रहने दें

क्या मुझे शरीर से कोई काम लेना है?

अपने भाव को देखने के लिए क्या मुझे शरीर से काम लेने की आवश्यकता है?

नहीं → शरीर को आराम दें → शरीर को किसी भी आसन में रखें

Step 1 स्वयं के द्वारा स्वयं को देखना (हर क्षण इस अभ्यास को करना है)

मैं(चैतन्य) स्वयं को देख रहा हूँ

स्वयं के प्रति सजग रहना

(एक आसान तरीका है अपनी कल्पनाशीलता के प्रति सजग रहना)

1a) अपनी कल्पनाशीलता को देखें

कल्पनाशीलता में चल रही इच्छा, विचार, आशा को देखें

मैं (स्वयं, चैतन्य) के द्वारा मैं (स्वयं) को देख रहा हूँ

अपने में चल रही कल्पनाशीलता को देख रहा हूँ

(बिना मूल्यांकन किये, बिना प्रतिक्रिया किये...

बिना उसको रोकने, बिना बदलने का प्रयास किये...

जैसा चल रहा है, वैसा ही देखना है...

देखने का निर्णय बनाए रखें)

Step 1 स्वयं के द्वारा स्वयं को देखना (हर क्षण इस अभ्यास को करना है)

1b) अगर अपनी कल्पनाशीलता को देखने का काम सीधा सीधा नहीं हो पा रहा है, तो प्रारम्भ में विचार को देखने से काम शुरू कर सकते हैं।

विचार दिखने लगे, तो उसके आधार में जो इच्छा है, उसे देखने का काम करें। अंततः पूरी कल्पनाशीलता को देखने का काम करना है।

कल्पनाशीलता में चल रही इच्छा, विचार और आशा को देखने का प्रयास करें। विशेष रूप से, अपने भाव, अपनी इच्छा पर focus करें।

मैं अपनी इच्छा (भाव), विचार और आशा को देख रहा हूँ, विशेष रूप से, अपनी इच्छा (भाव) को देख रहा हूँ।

स्वयं में चल रही कल्पनाशीलता को देखें, जैसा चल रहा है, वैसा ही (बिना मूल्यांकन किये, बिना प्रतिक्रिया किये... बिना उसको रोकने का प्रयास किये... बिना उसको बदलने का प्रयास किये...)हर क्षण

यह बहुत ही सरल लेकिन महत्वपूर्ण step है। अपने observations को अपने journal में लिखें।



Step 1: एक सरल, लेकिन महत्वपूर्ण step

यह सरल है क्योंकि:

- कल्पनाशीलता निरंतर चल ही रही है
- देखने की क्षमता हममें स्वाभाविक रूप में है ही
- मुझे बस देखने का निर्णय लेना है और देखना है

• यह महत्वपूर्ण है क्योंकि:

- इस क्षण में मेरा सुख, दुःख मेरे ही भाव, विचार पर निर्भर करता है, मेरी कल्पनाशीलता पर निर्भर करता है।

उदाहरणार्थ, यदि मुझमें विरोध का भाव विचार चलता है तो मैं दुखी होता हूँ और यदि मुझमें स्नेह का भाव विचार चलता है तो मैं सुखी होता हूँ।

Step1 की सामान्य समस्याएँ : ध्यान का बाहर की ओर जाना

हम जिसे महत्वपूर्ण मानते हैं, हम उस पर ही ध्यान देते हैं।

जब तक बाहर की चीजों (सुविधा, शरीर, संवेदना) को हम ज्यादा महत्वपूर्ण माने रहते हैं, तब तक हम बाहर की तरफ ही ध्यान देते हैं।

इस क्षण आपका ध्यान जहाँ भी है, उसे देखते रहें
भले ही वो बाहर ही क्यों ना हो

यह निर्णय बनाए रखें कि मुझे अपनी कल्पनाशीलता को देखना है।
जब भी आपका ध्यान आपकी कल्पनाशीलता की ओर लौटे, उसे देखते रहें...

जब आप यह देख पाते हैं कि आप महत्वपूर्ण हैं, आपकी कल्पनाशीलता महत्वपूर्ण है, आपका भाव, विचार महत्वपूर्ण है, तब आपका ध्यान आपकी कल्पनाशीलता की ओर जाएगा, आपके भाव की तरफ जाएगा।

Step1 की सामान्य समस्याएँ : शरीर के माध्यम से देखना

मैं सीधे-सीधे मैं (चैतन्य) को देख रहा हूँ, मैं की कल्पनाशीलता को देख रहा हूँ (संवेदना के माध्यम से नहीं)

हम बाहर की चीजों को पाँचों संवेदना (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध) के माध्यम से देखने के अभ्यस्त हैं, इसीलिए हम मैं (चैतन्य) को भी इन संवेदनाओं के माध्यम से ही देखने का प्रयास करते हैं। हम मैं (चैतन्य) के आकार, रूप, रंग आदि को देखने की कोशिश करते हैं! (हम जिसे महत्वपूर्ण मानते हैं, हम उस पर ही ध्यान देते हैं)
(इसे भी देखते रहें – कि आप मैं (चैतन्य) के आकार, रूप, रंग आदि को देखने का प्रयास कर रहे हैं)

हमें सीधे-सीधे अपनी कल्पनाशीलता को देखना है, इसका निर्णय बनाए रखें।

जब भी आपका ध्यान आपकी कल्पनाशीलता की ओर लौटे, उसे देखते रहें...



Step1 की सामान्य समस्याएँ : भाव स्पष्ट नहीं हैं

अगर आप अपने भाव को देख नहीं पा रहे हैं,
परन्तु, आप अपने विचार को देख सकते हैं
तो, विचार को देखने का काम करें-
विचार के आधार पर आप अपने भाव का निष्कर्ष निकाल सकते हैं

जैसे कि प्रतिस्पर्धा का विचार → विरोध का भाव
पोषण का विचार → स्नेह का भाव, ममता का भाव

अंततः सीधा-सीधा भाव को देखने का काम करना है

Step1 के observations की sharing और doubts

- ऐसा लगता है कि मेरी कल्पनाशीलता केवल कभी कभी चलती है, हमेशा नहीं

इसे check करते रहें कि आपकी कल्पनाशीलता केवल कभी कभी चलती है या ये चलती तो हमेशा है, लेकिन आप इसे केवल कभी कभी देख पाते हैं।

Step1 के observations की sharing और doubts

- जब मैं अपनी कल्पनाशीलता को देखने का प्रयास करता हूँ तो सिर में दर्द होने लगता है या नींद आने लगती है। ऐसा क्यों ?

अपनी कल्पनाशीलता को यदि आप forcefully देखने का प्रयास करते हैं, तो आपको heaviness feel हो सकता है, क्योंकि मूलतः आप प्रतिक्रिया कर रहे हैं।

यदि आपके सिर में दर्द हो रहा है, तो इसका कारण यह हो सकता है कि आप अपने पुराने अभ्यासवश, आँखों से कल्पनाशीलता को देखने का प्रयास कर रहे हों और देखने के लिए अपनी आँखों को focus कर रहे हों, इसी कारण आपके सिर में दर्द हो रहा हो।

दूसरी तरफ यदि आपको अपनी कल्पनाशीलता महत्त्वपूर्ण नहीं लग रही है, उसमें आपको सुख नहीं मिल रहा है, तो यह संभावना है कि आप अपना focus loose कर दें और आपको नींद आ जाए

आप क्या कर सकते हैं -

1. सजग रहते हुए अपनी कल्पनाशीलता को देखते रहने का निर्णय लें
2. बस देखते रहें, force ना करें, यदि ध्यान भटक भी जाए तब भी कोई प्रतिक्रिया ना करें
3. आँखों से कल्पनाशीलता को देखने का प्रयास ना करें
4. हर क्षण सजग रहें, और यदि आपकी सजगता खो भी जाती है, तो जैसे ही ध्यान लौटे, बिना किसी प्रतिक्रिया के दुबारा सजग हो जाएं और कल्पनाशीलता को देखते रहें

Step1 के observations की sharing और doubts (contd)

- जब आप कहते हैं कि कल्पनाशीलता कहीं और चली गयी है, तो ये कहाँ जाती है ? आपने कहा कि कल्पनाशीलता हमेशा चलती रहती है तो फिर इसके वापस आने का क्या अर्थ हुआ? कहाँ से वापस आई ?

आपके अन्दर दो अलग प्रकार की चीजें चल रही हैं

1. कल्पनाशीलता जो कि निरंतर चल रही है (B2 block में)
2. इस कल्पनाशीलता को देखने का काम (B1 block से)

जब आप अपनी कल्पनाशीलता को देखना (B1 से) बंद कर देते हैं, (आप अपनी सजगता खो देते हैं), उस समय आपको लगता है कि आपकी कल्पनाशीलता चल ही नहीं रही है।

उदाहरणार्थ, आपकी कल्पनाशीलता इच्छा, विचार की नदी के जैसी है।

जब आप इस कल्पनाशीलता को इस प्रकार देखते हैं मानो आप नदी के किनारे पर खड़े हों, तब आप इसे साफ़ साफ़ देख पाते हैं (B1 के द्वारा) लेकिन जब आप नदी में कूद जाते हैं (कल्पनाशीलता के साथ बहने लगते हैं) तब आप इसे ठीक ठीक नहीं देख पाते; कभी कभी तो बिलकुल ही नहीं देख पाते ।

Step1 के observations की sharing और doubts (contd)

- कई बार जब मैं अपनी कल्पनाशीलता को देखने का प्रयास करता हूँ तो, तब मैं इसे थोड़ी देर देख पाता हूँ, उसके बाद ऐसा लगता है कि सब blank हो गया है, कल्पनाशीलता में कुछ भी नहीं चल रहा।

जैसा कि पहले भी चर्चा हुई, कल्पनाशीलता B2 block में चलती है जबकि उसको देखने का काम B1 block से होता है। यदि B1 block पूरी तरह से activated नहीं है और आप B1 के observation के बिना ही विचार चला रहे हैं, तब ऐसा लग सकता है कि कल्पनाशीलता में कुछ चल ही नहीं रहा है। एक संभावना यह है।

दूसरी संभावना यह है कि जब आप अपनी कल्पनाशीलता को देख रहे हैं, और आपको कुछ ऐसा दिखता है जो कि आपके लिए काफी disturbing है (आपको असहज करने वाला है) तो आप बिना awareness के ही उसे रोक देते हैं, और उस क्षण के लिए आप blank हो सकते हैं। अगले क्षण फिर कल्पनाशीलता का काम शुरू हो जायगा।

लेकिन अभी तो, आप बस अपनी कल्पनाशीलता को देखते रहिये... बिना किसी मूल्यांकन के, बिना उसे रोके या बदले, बिना किसी प्रतिक्रिया के...

Step 1: Self Observation, Self Awareness

इस क्षण मुझमें जो कल्पनाशीलता चल रही है, मैं उसे देख रहा हूँ।

इस क्षण मुझमें जो इच्छा (भाव), विचार और आशा चल रही है, मैं उसे देख रहा हूँ।

खासकर, मैं अपने भाव (इच्छा) को देखने का प्रयास कर रहा हूँ।

इस क्षण स्वयं में चल रही कल्पनाशीलता को देखें, जैसा चल रहा है, वैसा ही

(बिना मूल्यांकन किये, बिना प्रतिक्रिया किये...

बिना उसको रोकने का प्रयास किये...

बिना उसको बदलने का प्रयास किये...)**हर क्षण**

यदि आपकी कल्पनाशीलता बिना आपके awareness के कहीं और drift हो जाती है, तो परेशान होने की आवश्यकता नहीं है – बस इस बात को notice कर लें कि आपकी कल्पनाशीलता drift हो गयी है।

यह निर्णय बनाए रखें कि मुझे अपनी कल्पनाशीलता को देखना है। ध्यान वापस आ जाये तो,

इस क्षण कल्पनाशीलता में जो भी चल रहा है उसे देखें... बिना किसी प्रतिक्रिया के।



- अपनी कल्पनाशीलता को देखें. इसको निरंतरता में करने की कोशिश करें, हर क्षण।
 1. आपका ध्यान कितनी देर अपनी कल्पनाशीलता पर बना रहता है ?
 2. आपकी कल्पनाशीलता किसी एक विषय पर ही चलती है या ये एक विषय से दूसरे विषय पर shift होती रहती है ?
 3. यदि आपका ध्यान कहीं और चला जाता है , तो वो कहाँ जाता है ? आप किन चीजों पर ध्यान देते हैं ? क्या आप अपने ध्यान की वस्तु को खुद ही, अपने awareness में तय करते हैं या ये awareness के बिना (अपने आप!) ही तय होता रहता है ?
 4. अपनी कल्पनाशीलता में चल रही इच्छा (भाव), विचार और आशा को अलग अलग करके देखने का प्रयास करें।

अपने observations को दिन में कई बार अपने journal में note करें – कम से कम हर चार घंटे पर

Step 2: भाव का स्व मूल्यांकन

इस क्षण मुझमें जो भाव, विचार चल रहा है, मैं उसका मूल्यांकन कर रहा हूँ।

- यह भाव मुझे सहज स्वीकार्य है या नहीं?
- यह मेरे स्वभाव के अनुरूप है या नहीं, मानवीय स्वभाव के अनुरूप है या नहीं?
- मैं इस भाव की निरंतरता को बनाये रखना चाहता हूँ या नहीं?

उदाहरण के रूप में इसे स्नेह के भाव के सन्दर्भ में जांचें; द्वेष के भाव के सन्दर्भ में भी जांचें

इस क्षण आप में जो भी भाव चल रहा है, उसके प्रति सजग रहें
जो भी भाव चल रहा है उसे देखते रहें... और उसका मूल्यांकन करें
बिना किसी प्रतिक्रिया के

(किसी भी भाव या विचार को बनाए रखने या हटाने के लिए अपनी तरफ से प्रयास ना करें
जिस भाव में आप आराम में रहते हैं, उसे बनाए रखने का प्रयास ना करें
जिस भाव में आप परेशान रहते हैं, उसे रोकने या हटाने का प्रयास ना करें)

सजग रहें, अपने में जो भी भाव चल रहा है, उसे देखें ... और मूल्यांकन करें, बिना किसी प्रतिक्रिया के

Step 1 और 2 को निरंतरता में करें... **हर क्षण**

अपने observations को journal में note करें (कम से कम हर 4 घंटे पर)

Step 2: उदाहरण

● किसी ने आपको धोखा दिया, आप दो घंटे से उससे बदला लेने की सोचते रहे और अंत में इस विचार को छोड़ दिया।

जाँचें कि इन दो घंटों में आपमें सम्बन्ध का भाव था या विरोध का ?

- यह भाव आपको सहज स्वीकार्य है या नहीं?
- आप इस भाव की निरंतरता को बनाये रखना चाहता हूँ या नहीं?

तो, आप यह देख सकते हैं कि आपमें विरोध का भाव था यह भाव आपको सहज स्वीकार्य नहीं है, आप इस भाव की निरंतरता को बनाये नहीं रखना चाहते हैं

● दूसरी ओर कोई व्यक्ति है जिसने आपकी बहुत मदद की है और आप उसके लिए कुछ अच्छा करने का विचार कर रहे हैं।

जाँचें कि, इस दौरान आपमें सम्बन्ध का भाव था या विरोध का?

- यह भाव आपको सहज स्वीकार्य है या नहीं?
- आप इस भाव की निरंतरता को बनाये रखना चाहता हूँ या नहीं?

तो, आप यह देख सकते हैं कि आपमें सम्बन्ध का भाव था और यह भाव आपको सहज स्वीकार्य है, आप इस भाव की निरंतरता को बनाये रखना चाहते हैं

Step 2: गृहकार्य

- अपनी कल्पनाशीलता को देखें।
- कल्पनाशीलता में इच्छा (भाव), विचार और आशा को अलग करके देखने का प्रयास करें।
- जब आपका अपने किसी रिश्तेदार (पति/ पत्नी, परिवार के सदस्य, दोस्त) के साथ कोई अप्रिय व्यवहार हो जाता है, उस घटना का विश्लेषण करें कि
 1. इस समय आपकी आशा, अपेक्षा क्या है ?
 2. इस समय आपके विचार में क्या चल रहा है ?
 3. इन विचार के पीछे के भाव क्या हैं ?

● जब आप घर का कोई ऐसा काम कर रहे होते हैं, जो बार बार करना पड़ता है, उस काम को करने के पीछे आपका भाव क्या रहता है ?

उदाहरणार्थ, जब आप बर्तन धो रहे होते हैं, आप ऐसा महसूस करते हैं कि आप स्वयं की इच्छा से ऐसा कर रहे हैं या आपको ऐसा लगता है कि आपके ऊपर यह काम थोपा गया है और यदि आप यह नहीं कर रहे होते तो कुछ “ज्यादा महत्वपूर्ण” कार्य करते।

इन दोनों स्थितिओं में से, आप कब सुखी होते हैं और कब दुखी होते हैं?

पहली स्थिति में आप दुखी हुए क्योंकि आपमें उस काम के प्रति विरोध का भाव था, जबकि दूसरी स्थिति में आप सुखी हुए क्योंकि आपमें उस कार्य के प्रति स्वीकृति का भाव था।

आप काम कुछ भी कर रहे हों, उसके पीछे जो भाव है अंततः आप उसी से सुखी दुखी होते हैं।

Step 3: अपनी स्थिति का स्व मूल्यांकन

मैं मूल्यांकन कर रहा हूँ कि मेरे भाव, विचार का, मेरी इस क्षण की स्थिति पर क्या प्रभाव पड़ता है

- इस भाव के साथ मैं स्वयं में आराम में हूँ या परेशान हूँ?
- मैं स्वयं में संगीत में हूँ या अंतर्विरोध में हूँ?
- मैं सुखी हूँ या दुखी हूँ ?

उदाहरणार्थ अपनी स्थिति का मूल्यांकन करें

- जब आपमें स्नेह का भाव रहता है और
- जब आपमें द्वेष का भाव रहता है

जब भी मुझमें ऐसा भाव रहता है, जो मुझे सहज स्वीकार्य है, मैं जिसकी निरंतरता को बनाये रखना चाहता हूँ, उस भाव के साथ मैं आराम में रहता हूँ, संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।

जिस क्षण भी मुझमें ऐसा भाव आता है, जो मुझे सहज स्वीकार्य नहीं है, मैं जिसकी निरंतरता को बनाये नहीं रखना चाहता हूँ, उस भाव के साथ मैं परेशान रहता हूँ, अंतर्विरोध में रहता हूँ, दुखी रहता हूँ।

Step 3: अपनी स्थिति का स्व मूल्यांकन

हम देख सकते हैं कि हमारे में जो भाव रहता है, उसी के आधार पर हमारे सुख- दुःख का निर्णय होता है।

यदि मेरा भाव मुझे सहज स्वीकार्य है, तो मैं संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ और
यदि मेरा भाव मुझे सहज स्वीकार्य नहीं है, तो मैं अंतर्विरोध में रहता हूँ, दुःखी रहता हूँ।
सहज भाव के साथ मैं सुखी रहता हूँ।
असहज भाव के साथ मैं दुखी रहता हूँ।

हमें इस अभ्यास को **हर क्षण** करना है।



Step 3: उदाहरण

- मान लीजिए कि आप एक वातानुकूलित कमरे में बैठे हैं, 21 डिग्री तापमान में। शारीरिक स्तर पर यह बहुत ही आरामदेह स्थिति है। अब अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बैठे हैं जिसके प्रति आपमें विरोध का भाव है, तो इस भाव के साथ आप स्वयं में
 - आराम में रहते हैं या परेशान रहते हैं ?
 - संगीत में रहते हैं या अंतर्विरोध में रहते हैं ?
 - सुखी रहते हैं या दुखी रहते हैं ?

यदि प्रारंभ में आप अपनी कल्पनाशीलता को उस क्षण नहीं देख पाते हैं जब घटना घट रही होती है (अभी आपमें यह योग्यता विकसित ना हुई हो)।

इस स्थिति में आप उस घटना के बारे में बाद में विचार करके, विश्लेषण करके, अपने भाव को समझ सकते हैं। एक बार आप कल्पनाशीलता को सीधे सीधे देखने की योग्यता विकसित कर लेंगे, तब आप अपनी कल्पनाशीलता के पीछे के भाव को उस समय भी देख पाएंगे, जब घटना घट रही होगी।

Step 4: स्व मूल्यांकन – भाव को कौन तय करता है

Step 1 में मैंने, इस क्षण अपने में चल रहे भाव को देखने का काम किया, और step 2 & 3 में अपने भाव का मूल्यांकन किया; इससे मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि मैं सहज भाव से सुखी, असहज भाव से दुखी होता हूँ मेरे भाव के आधार पर ही मेरा सुख दुःख तय होता है।

अब यह प्रश्न है कि – यह भाव, जो मेरे सुख / दुःख का स्रोत है, इसका निर्णय कौन लेता है?
तो मैं स्वयं से यह सवाल पूछ रहा हूँ कि -
“इस भाव का निर्णय कौन लेता है?”

मैं इस बात पर ध्यान दे रहा हूँ कि इस क्षण मुझमें जो भाव, विचार चल रहा है उसका निर्णय कौन लेता है

- बाहर की कोई स्थिति/ परिस्थिति
- कोई दूसरा व्यक्ति
- मैं, स्वयं

मैं ही अपने भाव विचार का निर्णय करता हूँ।
(कोई और व्यक्ति या बाहर की कोई परिस्थिति मात्र trigger का काम कर सकती है)

Step 4: स्व मूल्यांकन – भाव को कौन तय करता है

मुझमें जो भी भाव, विचार चल रहा है उसका निर्णय मैं ही लेता हूँ।

कोई और व्यक्ति या बाहर की कोई परिस्थिति मात्र trigger का काम कर सकती है, मेरा ध्यान उस ओर खींच सकती है

परन्तु, अंततः, मैं ही अपने भाव, विचार का निर्णय लेता हूँ।

अपने भाव, विचार के आधार पर मैं सुखी / दुखी होता हूँ।

इस अर्थ में, मैं ही अपने सुख / दुःख के लिए स्वयं जिम्मेदार हूँ।

मैं अपने सुख / दुःख के लिए 100% जिम्मेदार हूँ।

Step 4: स्व मूल्यांकन – भाव को कौन तय करता है

इस observation के आधार पर मैं दो महत्वपूर्ण निष्कर्ष निकाल पाता हूँ-

- मुझे स्वयं में बदलाव की आवश्यकता है; इसलिए, मैं स्वयं के विकास, परिमार्जन के लिए प्रयास करने के लिए तत्पर होता हूँ।
- मैं दूसरों को दोष देना बंद करता हूँ, दूसरे के प्रति शिकायत से मुक्त हो पाता हूँ, (क्योंकि मैं अब देख पाता हूँ कि दूसरा व्यक्ति/बाहर की परिस्थिति मेरे सुख / दुःख के लिए जिम्मेदार नहीं हैं, मैं स्वयं ही जिम्मेदार हूँ)।

पहले मैं यह सोचता था कि

- दूसरा व्यक्ति या बाहर की परिस्थितियाँ मेरे दुःख के लिए जिम्मेदार हैं, इसीलिए मैं उनका दोष देखता रहता था और उनके बदलने की आशा करता रहता था।
- मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं ही अपने दुःख के लिए जिम्मेदार हूँ, इसीलिए मुझे कभी भी स्वयं को बदलने की, परिमार्जन करने की, आवश्यकता प्रतीत नहीं हुई।

मैं दूसरे को बदलते देखना चाहता था, दूसरे मुझे बदलते देखना चाहते थे, कोई भी खुद को बदलने की आवश्यकता नहीं देखता था, इसीलिए किसी में भी कोई भी सार्थक परिवर्तन नहीं हो पाता, कोई विकास नहीं हो पाता था, आज की स्थिति यही है !

Step 4: उदाहरण

जब कोई व्यक्ति मुझे कुछ अपशब्द कहता है, तब क्या होता है?

आवाज मेरे कानों तक आती है, मैं उसकी तरफ ध्यान देता हूँ, शब्दों को सुनता हूँ, उसके बारे में सोचता हूँ और फिर कुछ निष्कर्ष निकालता हूँ।

अब मुझमें जो भाव बनता है, वो मेरे द्वारा तय किया जाता है या किसी दूसरे व्यक्ति के द्वारा?

यदि मुझे पता चलता है कि अपशब्द कहने वाले व्यक्ति को कोई मानसिक बीमारी है और उसे यह समझ भी नहीं है कि वह क्या कह रहा है, तब हमारा भाव क्या होता है?

- संभवतः दया का भाव

जब दूसरा मुझे स्वस्थ दिखता है और वही अपशब्द कहता है तब मेरा भाव क्या होता है?

- संभवतः विरोध का भाव

हम देखते हैं कि शब्द तो एक ही हैं, परन्तु शब्द से जो अर्थ निकाला गया वह बदल गया। बाहर से आने वाला stimulus तो एक ही है, लेकिन मैंने जैसा अर्थ निकाला उसके अनुरूप मेरा भाव बदल गया।

दूसरे शब्दों में, मुझमें कौन सा भाव चलेगा, इसका निर्णय मैं ही लेता हूँ।

- मैं अपनी सही समझ के आधार पर अपने भाव का निर्णय कर सकता हूँ, किसी दूसरे के व्यवहार पर प्रतिक्रिया के आधार पर तय करने के बजाए।

Step 4: गृहकार्य

अगले 24 घंटों में आपके साथ घटने वाली सारी घटनाओं तथा दूसरे व्यक्तियों के साथ होने वाले आदान-प्रदान में अपने भाव का मूल्यांकन करें और अपने आप से पूछें कि इन भाव का निर्णय कौन ले रहा है?

- कोई और
- बाहर की कोई परिस्थिति
- मैं स्वयं

आपके सुख / दुःख के लिए कौन जिम्मेदार है ?

- कोई और
- बाहर की कोई परिस्थिति
- मैं स्वयं

अपने observations को journal में note करें।

Step 5: निर्णय का आधार

हमने step 4 में देखा कि इस क्षण मुझमें जो भाव है, उसका निर्णय मैं स्वयं लेता हूँ। अब हम यह देखने की कोशिश करेंगे कि इस भाव का निर्णय “मैं” किस आधार पर लेता है।

मैं किस आधार पर अपने भाव, विचार का निर्णय लेता हूँ

- सही समझ या
- मान्यता (सही समझ के अभाव में)

जब मैं सही समझ के आधार पर अपने भाव, विचार का निर्णय लेता हूँ तब मैं ऐसे भाव विचार का निर्णय लेता हूँ जो मुझे सहज स्वीकार्य होते हैं... जिनमें मैं आराम में रहता हूँ, संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।

जब मैं किसी मान्यता के आधार पर अपने भाव विचार का निर्णय करता हूँ तब यह निश्चित नहीं रहता है कि मैं किस भाव के पक्ष में निर्णय लूंगा – जो भाव मुझे सहज स्वीकार्य होते हैं उनके पक्ष में या किसी और भाव के पक्ष में ... मेरी स्थिति क्या होगी इसकी निश्चितता नहीं होती - मैं आराम में रहूंगा या परेशान, संगीत में रहूंगा या अंतर्द्वंद में, सुखी रहूंगा या दुखी...

इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि स्वयं में सही समझ का होना और उस समझ के आधार पर अपने भाव, विचार का निर्णय कर पाना आवश्यक है।

(चाहे बाहर की परिस्थितियाँ अनुकूल हों या ना हों)

Step 5: निर्णय का आधार- उदाहरण

मेरा किसी दूसरे व्यक्ति के प्रति जो भाव रहता है, उसके बारे में सोचें।

यदि मुझमें मानव- मानव सम्बन्ध की सही समझ है, यदि मैंने मानव को समझा है, मैंने अपने आप को एक मानव के रूप में समझा है, दूसरे को भी मानव के रूप में समझा है, तो मुझमें हर व्यक्ति के लिए सम्बन्ध का भाव रहता है। यही भाव मुझे सहज स्वीकार्य होता है और इस भाव के साथ मैं संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।

जब मैं सही समझ के आधार पर अपने भाव विचार का निर्णय लेता हूँ, तब मैं वैसे भाव, विचार का निर्णय लेता हूँ जो मुझे सहज स्वीकार्य होते हैं... जिनमें मैं आराम में रहता हूँ, संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।

Step 5: निर्णय का आधार- उदाहरण

यदि मुझमें मानव मानव सम्बन्ध के बारे में सही समझ नहीं है, यदि मैंने अपने आप को एक मानव के रूप में नहीं समझा है, दूसरे को भी मानव के रूप में नहीं समझा है, तो मैं अपने बारे में और दूसरे व्यक्ति के बारे में कुछ मान्यता बना लेता हूँ, और मेरे भाव भी मेरी इन मान्यताओं पर ही निर्भर करते हैं।

मैं यदि यह मानता हूँ कि मानव का मूल्यांकन उसके सम्प्रदाय या वर्ग के आधार पर करना है, तो मुझमें अपने सम्प्रदाय या वर्ग के लोगों के लिए सम्बन्ध का भाव रहता है (एक सहज भाव जिसमें मैं सुखी रहता हूँ), और दूसरे सम्प्रदाय और वर्ग के लोगों के लिए विरोध का भाव रहता है (एक असहज भाव जिसमें मैं दुखी रहता हूँ)।

जब मैं अपने भाव, विचार का निर्णय अपने मान्यता के आधार पर करता हूँ, तो यह निश्चित नहीं हो पाता है कि मैं किस भाव के पक्ष में निर्णय करूँगा – वैसा भाव जो मुझे सहज स्वीकार्य है या अन्यथा ... मेरी स्थिति क्या होगी इसकी निश्चितता नहीं होती- मैं आराम में रहूँगा या परेशान, संगीत में रहूँगा या अंतर्द्वंद में, सुखी रहूँगा या दुखी...

Step 5: निर्णय का आधार- उदाहरण

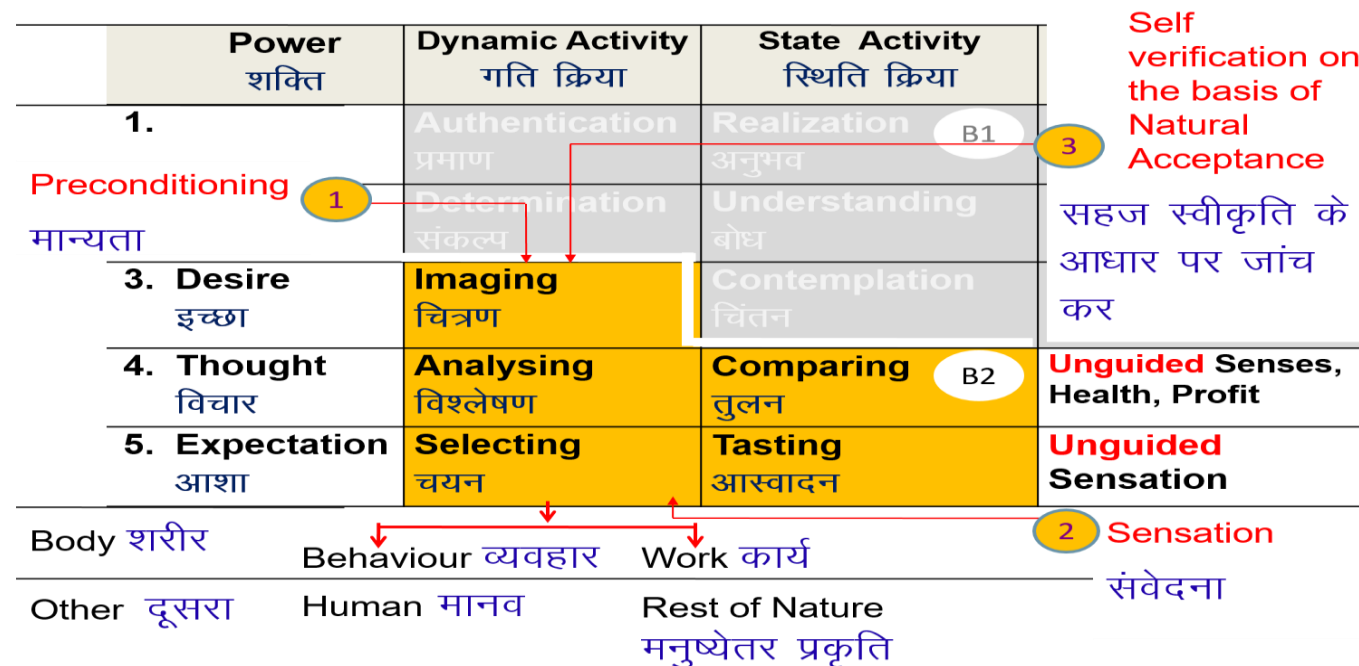
इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि स्वयं में सही समझ का होना और उस समझ के आधार पर अपने भाव, विचार का निर्णय कर पाना आवश्यक है।

यदि मैं ऐसा कर पाता हूँ, तो
मुझमें हमेशा सहज भाव ही होंगे और मैं हर क्षण, संगीत में रहूँगा, सुखी रहूँगा...
(चाहे बाहर की परिस्थितियाँ अनुकूल हों या ना हों)।

इसीलिए, सही समझ आवश्यक है, उन सबके बारे में जिनसे मेरा सम्बन्ध है, जिनके साथ मैं जीता हूँ...
मेरा सम्बन्ध संपूर्ण प्रकृति के साथ है, संपूर्ण अस्तित्व के साथ है, इसीलिए मुझे संपूर्ण प्रकृति, संपूर्ण अस्तित्व को समझने की आवश्यकता है, और
यह निर्णय करने की आवश्यकता है कि मनुष्य और मनुष्येत्तर प्रकृति के साथ जीने के सन्दर्भ में कौन से भाव मुझे सहज स्वीकार्य हैं।

B1 (सही समझ) के आधार पर होने वाली इच्छा (भाव) -
सम्बन्ध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व का भाव

Dynamic Activity गति क्रिया	State Activity स्थिति क्रिया	
Authentication प्रमाण	Realization अनुभव	B1 Co-existence सह-अस्तित्व
Determination संकल्प	Understanding बोध	Harmony in Nature व्यवस्था
Imaging चित्रण	Contemplation चिंतन	Participation in Larger Order, Relationship व्यवस्था में भागीदारी
Analysing विश्लेषण	Comparing तुलन	B2 Co-existence, Harmony, Justice Guided Senses, Health, Profit
Selecting चयन	Tasting आस्वादन	Goal, Value Guided Sensation



Step 6: सही / सहज भाव को सुनिश्चित करने के लिए सही समझ

Step 5 में हमने देखा कि स्वयं में सही / सहज भाव को सुनिश्चित करने के लिए और उसके आधार पर सुख को सुनिश्चित करने के लिए, सही समझ की आवश्यकता है।

6a) यह समझना आवश्यक है कि हमारे लिए कौन सा भाव सहज है, हम किन भावों की निरंतरता चाहते हैं?

स्वयं से पूछकर देखें कि मुझे कौन से भाव सहज स्वीकार्य हैं

- सम्बन्ध का भाव या विरोध का भाव ?
- संगीत/व्यवस्था का भाव या अंतर्विरोध/अव्यवस्था का भाव ?
- सह-अस्तित्व का भाव या संघर्ष का भाव ?

हम देख पाते हैं कि-

- सम्बन्ध का भाव
- संगीत/व्यवस्था का भाव
- सह-अस्तित्व का भाव

ही हमारे लिए सहज है, इन्हीं भावों की हम निरंतरता चाहते हैं।

6b) इसीलिए इन भावों को स्वयं में सुनिश्चित करने के लिए मुझे इन तीनों को समझने की आवश्यकता है

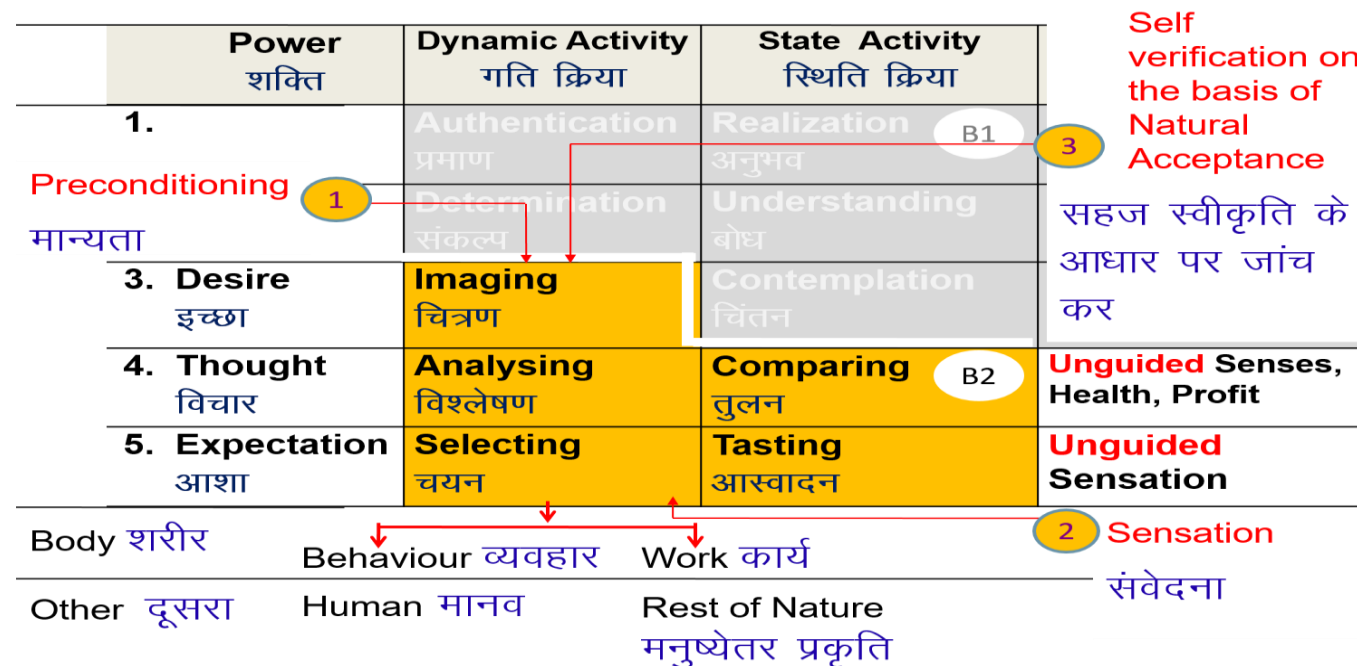
- संबंध
- संगीत / व्यवस्था
- सह-अस्तित्व

जिसका तात्पर्य है कि

- मुझे संबंध और संबंध में अपनी भागीदारी के चिंतन की आवश्यकता है
- संगीत / व्यवस्था के बोध की आवश्यकता है
- सह-अस्तित्व के अनुभव की आवश्यकता है

B1 (सही समझ) के आधार पर होने वाली इच्छा (भाव) -
सम्बन्ध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व का भाव

Dynamic Activity गति क्रिया	State Activity स्थिति क्रिया	
Authentication प्रमाण	Realization अनुभव	B1 Co-existence सह-अस्तित्व
Determination संकल्प	Understanding बोध	Harmony in Nature व्यवस्था
Imaging चित्रण	Contemplation चिंतन	Participation in Larger Order, Relationship व्यवस्था में भागीदारी
Analysing विश्लेषण	Comparing तुलन	B2 Co-existence, Harmony, Justice Guided Senses, Health, Profit
Selecting चयन	Tasting आस्वादन	Goal, Value Guided Sensation



Step 6: सही / सहज भाव को सुनिश्चित करने के लिए सही समझ की आवश्यकता

उदाहरण के लिए हम यह देख सकते हैं कि

सम्बन्ध का भाव हमें सहज स्वीकार्य है;

यदि मुझमें एक क्षण के लिए भी किसी के प्रति विरोध का भाव आता है तो यह मुझे सहज स्वीकार्य नहीं होता, और उस क्षण मैं दुखी होता हूँ।

उसी प्रकार हम यह भी देख सकते हैं कि सहज रूप में तो हमें सह-अस्तित्व का भाव ही स्वीकार्य होता है;

यदि मुझमें एक क्षण के लिए भी संघर्ष का भाव आता है तो यह मुझे सहज स्वीकार्य नहीं होता, और उस क्षण मैं दुखी होता हूँ।

भले ही हम अपने बच्चों को सिखा रहे हैं -

“ “Struggle for survival, survival of the fittest”

(अस्तित्व के लिए संघर्ष, स्वस्थतम की उत्तरजीविता”)

प्राकृतिक विकास के सिद्धांत के नाम पर

- 1a. देखें कि क्या मेरे अंदर हर मनुष्य के प्रति हर क्षण सम्बन्ध का भाव बना रहता है?
 - 1b. देखें कि जब मेरे अंदर सम्बन्ध का भाव रहता है तो तो बाहर की घटनाओं का मेरे ऊपर क्या प्रभाव पड़ता है (जैसे कोई गलत व्यवहार कर दे)? मेरा किस प्रकार का विचार रहता है ? मेरा कैसा व्यवहार रहता है ?
 - 1c. हर एक के प्रति सम्बन्ध के भाव के साथ भाव को देखने का प्रयास करें
-
- 2a. देखें कि क्या मेरे अंदर हर क्षण व्यवस्था का भाव बना रहता है?
 - 2b. देखें कि जब मेरे अंदर व्यवस्था का भाव बना रहता है तो बाहर की घटनाओं का मेरे ऊपर क्या प्रभाव पड़ता है (जैसे मौसम बिगड़ जाए)?
 - 2c. अपने अंदर व्यवस्था के भाव को देखने का प्रयास करें
-
- 3a. देखें कि क्या मेरे अंदर हर क्षण सह-अस्तित्व का भाव बना रहता है?
 - 3b. देखें कि जब मेरे अंदर सह-अस्तित्व का भाव बना रहता है तो बाहर की घटनाओं का मेरे ऊपर क्या प्रभाव पड़ता है ?
 - 3c. अपने अंदर सह-अस्तित्व के भाव को देखने का प्रयास करें

Step 7: सही समझ की आवश्यकता

Step 6a) में हमने देखा कि हमें संबंध, संगीत/ व्यवस्था और सह-अस्तित्व का भाव ही सहज स्वीकार्य होता है।

इसीलिए,
step 7a) में हम यह सुनिश्चित करते हैं कि मुझमें इस क्षण

- सम्बन्ध का भाव है , ना कि विरोध का
- संगीत/ व्यवस्था का भाव है, ना कि अंतर्विरोध/ अव्यवस्था का
- सह-अस्तित्व का भाव है, ना कि संघर्ष का

यदि मैं इस क्षण, इन सहज भावों को सुनिश्चित कर पाता हूँ, तो मैं इस क्षण संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।

उसी प्रकार, यदि मैं हर क्षण, इन सहज भावों को सुनिश्चित कर पाता हूँ, तो मैं हर क्षण संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।

Step 7: सही समझ की आवश्यकता

जब मैं step 6b) में संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व को समझ पाता हूँ →
तो Step 7b) में
मैं सही भाव (संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व) के पक्ष में निर्णय ले पाता हूँ →
मैं आराम में रहता हूँ, संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।

मैं यह भी देख पाता हूँ कि
जब मैं संबंध, संगीत और सह-अस्तित्व को संपूर्णता में समझता हूँ,
तब मैं अपनी सही समझ के आधार पर, सही भाव का निर्णय ले पाता हूँ – इस क्षण, अगले क्षण और हर क्षण।
– मैं निरंतर सुखी रहता हूँ।

मुझे अपने विकास के लिए

- संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व की समझ, एवं
 - संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व का भाव, विचार
- स्वयं में सुनिश्चित करना आवश्यक है।

“ “ “

ऐसा करके ही मैं स्वयं सुखी रह पाता हूँ, और
दूसरों के सुख का स्त्रोत भी बन पाता हूँ।

१. अपने भाव के प्रति सजग हो जाएं
२. देखें की इस क्षण जो भाव है वह सहज है या असहज, सुखद है या दुखद , इस भाव का निर्णय कौन ले रहा है, इसका आधार क्या है ? अगर भाव असहज है तो वह समझ पर आधारित नहीं है
३. अपने आप से पूछ कर देखें : क्या मैं इस क्षण अपने अंदर सम्बन्ध का भाव सुनिश्चित कर सकता हूँ ? व्यवस्था का भाव सुनिश्चित कर सकता हूँ ? सह-अस्तित्व का भाव सुनिश्चित कर सकता हूँ ? आप देख सकते हैं कि जब आपके अंदर सम्बन्ध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व का भाव होता है तो आप आराम में होते हैं, आपकी स्थिति सुखद होती है।
४. यदि आप इस क्षण अपने अंदर सम्बन्ध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व का भाव सुनिश्चित कर सकते हैं तो आप हर क्षण अपने अंदर ये भाव सुनिश्चित कर सकते हैं। आप हर क्षण आराम में रह सकते हैं।

अभ्यास1: स्वयं के द्वारा स्वयं को देखना - हर क्षण

1. सजग रहें – इस क्षण अपने में चल रही कल्पनाशीलता को देखें, इच्छा (भाव), विचार, आशा को देखें। बिना कोई प्रतिक्रिया किए।
2. इस क्षण आप में जो भाव है, वो आपको सहज स्वीकार्य है या नहीं?
3. इस क्षण आप में जो भाव, विचार चल रहा है, उस भाव के साथ आप आराम में हैं, संगीत में हैं, सुखी हैं?
4. इस क्षण आप में जो भाव, विचार चल रहा है, इसका निर्णय कौन लेता है?
बाहर की परिस्थिति, कोई दूसरा व्यक्ति या आप स्वयं
5. इस क्षण आप में जो भाव, विचार चल रहा है, उसका निर्णय आपने किस आधार पर लिया है ?
किसी मान्यता के आधार पर या सही समझ के आधार पर
6. a) कौन सा भाव आपको सहज स्वीकार्य है ?
संबंध का भाव या विरोध का, व्यवस्था या अव्यवस्था का ? सह-अस्तित्व या संघर्ष का ? b) हम संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व को संपूर्णता में समझने का काम करते हैं- पूरी प्रकृति और अस्तित्व के सन्दर्भ में
7. a) सुनिश्चित करें कि इस क्षण आपका भाव संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व के अर्थ में हैं, ना कि अन्यथा। इस आधार पर मैं इस क्षण संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।
b) **जब मैं संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व को संपूर्णता में समझता हूँ,**
तब मैं उसी के अनुरूप अपने भाव, विचार का निर्णय करता हूँ और निरंतर आराम में रहता हूँ, संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।

अभ्यास1: स्वयं के द्वारा स्वयं को देखना - हर क्षण

1. मैं (स्वयं, चैतन्य) को देख रहा हूँ।
मैं अपनी कल्पनाशीलता को देख रहा हूँ; इच्छा (भाव), विचार, आशा को देख रहा हूँ - हर क्षण – बिना किसी प्रतिक्रिया के (बिना मूल्यांकन किए- बिना प्रतिक्रिया किए... जैसा चल रहा है, वैसा ही देख रहा हूँ)
2. इस क्षण मुझमें जो भाव, विचार चल रहा है,
 - यह मेरे लिए सहज है या नहीं?
 - यह मानवीय स्वभाव के अनुरूप है या नहीं?
 - मैं इस भाव की निरंतरता को बनाए रखना चाहता हूँ या नहीं?
3. इस क्षण मुझ में जो भाव, विचार चल रहा है, उस भाव के साथ मैं
 - आराम में हूँ या परेशान हूँ?
 - संगीत में हूँ या अंतर्विरोध में हूँ?
 - सुखी हूँ या दुखी हूँ?
4. इस क्षण, हर क्षण, मुझ में जो भाव, विचार चलता है, इसका निर्णय कौन लेता है
 - बाहर की परिस्थिति या कोई दूसरा व्यक्ति इसका निर्णय लेता है?
 - मैं स्वयं निर्णय लेता हूँ?

अभ्यास1: स्वयं के द्वारा स्वयं को देखना हर क्षण

5. इस क्षण, हर क्षण, मुझ में जो भाव, विचार चल रहा है, इसका निर्णय मैं किस आधार पर करता हूँ ?
- क्या मैं इसे अपनी समझ के आधार पर तय करता हूँ?
 - समझ के अभाव में, किसी मान्यता के आधार पर तय करता हूँ?
- समझ के आधार पर मैं सही भाव, विचार के पक्ष में निर्णय ले पाता हूँ
- मान्यता के आधार पर निर्णय लेने में यह निश्चित नहीं रहता कि मैं सही भाव के पक्ष में ही निर्णय लूँगा या उसके अन्यथा
6. कौन सा भाव मेरे लिए सहज है
- सम्बन्ध का भाव या विरोध का भाव?
 - संगीत/ व्यवस्था का भाव या अंतर्विरोध / अव्यवस्था का भाव?
 - सह-अस्तित्व का भाव या संघर्ष का भाव?
7. मैं सुनिश्चित करता हूँ कि इस क्षण मेरा भाव संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व के अर्थ में हैं, ना कि अन्यथा। इस आधार पर मैं इस क्षण संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।
- यदि ये भाव निरंतरता में सुनिश्चित हो पाते हैं तो मैं हर क्षण संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ; मैं निरंतर सुखी रहता हूँ। मैं देख पाता हूँ कि **जब मैं संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व को संपूर्णता में समझता हूँ,** तब मैं उसी के अनुरूप अपने भाव, विचार का निर्णय करता हूँ और निरंतर आराम में रहता हूँ, संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।

अभ्यास1: स्वयं के द्वारा स्वयं को देखना - निष्कर्ष

1. मैं (स्वयं, चैतन्य) के द्वारा स्वयं को, स्वयं में चल रही कल्पनाशीलता (भाव, विचार) को देख पाते हैं।
2. स्वयं में सहज भाव, स्वभाव, मानवीय स्वभाव के अनुरूप भावों को देख पाते हैं। हम इन भावों की निरंतरता को बनाये रखना चाहते हैं।
3. इन सहज भावों के साथ हम संगीत में, आराम में रहते हैं, सुखी रहते हैं।
4. मुझमें कौन सा भाव चले, इसका निर्णय मैं स्वयं लेता हूँ। इस अर्थ में अपने सुख दुःख के लिए मैं जिम्मेदार हूँ , पूरी तरह से (100%) जिम्मेदार हूँ।
 - दूसरे की शिकायत से मुक्त हो पाते हैं
 - अपने में परिमार्जन के लिए, सुधार के लिए तत्पर हो पाते हैं
5. निर्णय लेने का आधार समझ या मान्यता है।
 - जब समझ के आधार पर भाव का निर्णय करते हैं तो सही, सहज भाव का निर्णय कर आराम में रहते हैं
 - जब मान्यता के आधार पर भाव का निर्णय करते हैं तो यह निश्चित नहीं है की आराम में रहेंगे या परेशान रहेंगेइसलिए अपने में समझ को सुनिश्चित करने की आवश्यकता महसूस होती है।
6. संबंध, व्यवस्था, सह-अस्तित्व का भाव ही मुझे सहज स्वीकार्य होता है – इसलिए संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व को समझना मेरी मूलभूत आवश्यकता है।
7. इस क्षण निर्णय पूर्वक अपने भाव को संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व के भाव के अर्थ में सुनिश्चित कर मैं सुखी होता हूँ। हर क्षण ऐसा सुनिश्चित कर मैं निरंतर सुखी होता हूँ।
संबंध, व्यवस्था, सह-अस्तित्व को सम्पूर्णता में समझने के आधार पर हमारा भाव सहज रूप से संबंध, व्यवस्था, सह-अस्तित्व के अर्थ में होता है, हम निरंतर सुखी होते हैं।

मैं (चैतन्य) के द्वारा

- मैं (चैतन्य) को देखना
- शरीर को देखना
- मैं (चैतन्य) और शरीर के बीच होने वाले आदान-प्रदान को देखना

Human Being
Ekkuo

Self (I)
eSa (चैतन्य)

Co-existence
IgvfLrRo

Body
"kjhj

<p>Need</p> <p>vko';drk</p>	<p>Happiness (e.g. Respect)</p> <p>Iq[k ¼tSls lEeku½</p>	<p>Physical Facility (e.g. Food)</p> <p>Iqfo/kk ¼tSls Hkkstu½</p>
<p>In Time</p> <p>dky esa</p>	<p>Continuous</p> <p>fujUrj</p>	<p>Temporary</p> <p>Ikef;d</p>
<p>In Quantity</p> <p>ek=k esa</p>	<p>Qualitative (is Feeling)</p> <p>xq.kkRed ¼Hkko gS½</p>	<p>Quantitative (Required in Limited Quantity)</p> <p>Ekk=kRed ¼lhfer ek=k esa½</p>
<p>Fulfilled By</p> <p>iwfrZ ds fy,</p> <p>Activity</p> <p>fØ;k</p>	<p>Right Understanding & Right Feeling Igh le>]</p> <p>Igh Hkko (ज्ञान, समाधान)</p> <p>Desire, Thought, Expectation...</p> <p>bPNk] fopkj] vk"kk---</p>	<p>Physio-chemical Things</p> <p>HkkSfrd&jklk;fud oLrq</p> <p>Eating, Walking...</p> <p>[kkuk] pyuk---</p>
<p>In Time</p> <p>dky esa</p>	<p>Continuous</p> <p>fujUrj</p>	<p>Temporary</p> <p>Ikef;d</p>
<p>Response</p> <p>fuokZg</p>	<p>Knowing, Assuming, Recognising, Fulfilling</p> <p>tkuuk] ekuuk] igpkuuk]</p> <p>fuokZg djuk</p>	<p>Recognising, Fulfilling</p> <p>igpkuuk] fuokZg djuk</p>

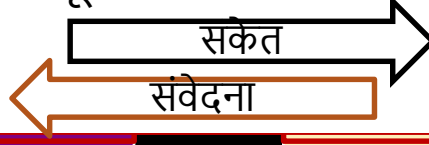
चैतन्य

सूचना

जड़

संकेत

संवेदना



अभ्यास 2 Step 1: मैं के द्वारा मैं को और शरीर को देखना

मैं (चैतन्य) हूँ (मैं की क्रियाओं को देखने के आधार पर)

शरीर है (मैं (चैतन्य) द्वारा शरीर में हो रही संवेदना को देखने के आधार पर)

यह दोनों अलग अलग वास्तविकताएँ हैं, इसको देखना है

गृहकार्य Step 1 - मैं द्वारा मैं और शरीर को देखना

१. क्या मैं देख पा रहा हूँ कि मैं हूँ?
२. क्या मैं ये देख पा रहा हूँ कि शरीर भी है? मैं इस निष्कर्ष पर कैसे पहुंचा? आँखों से देखकर या किसी और तरीके से ?
३. क्या मैं ये देख पा रहा हूँ कि मैं भी हूँ और शरीर भी है? क्या मैं ये आँख बंद कर के भी देख सकता हूँ ?
४. इसे आज दिन भर देखना है। क्या मैं ये देख पा रहा हूँ कि मैं और शरीर दो अलग अलग वास्तविकतायें हैं ?

अभ्यास 2 Step 2: मैं और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखना

मैं और शरीर के बीच क्या आदान-प्रदान हो रहा है?

- मैं शरीर को संकेत देता हूँ
- जिन संकेतों को मैं महत्वपूर्ण मानता हूँ, उनको शरीर को देता हूँ। शरीर से जो काम लेना चाहता हूँ, उसे वैसा संकेत देता हूँ (उठो, चलो, बैठो...)
- संकेत एक सूचना है
- शरीर में जो घटना घट रही हैं, उस आधार पर शरीर में संवेदना हो रही है
- जिन संवेदनाओं को मैं महत्वपूर्ण मानता हूँ, उनको पढ़ता हूँ, उनका मैं आस्वादन करता हूँ
- संवेदना भी सूचना है

मैं और शरीर के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है
(कोई भौतिक-रासायनिक वस्तु का नहीं)

गृहकार्य Step 2 - मैं और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखना

1. स्वयं द्वारा शरीर को दिए जा रहे संकेतों को देखना है। क्या मैं ये संकेत हर क्षण दे रहा हूँ या कभी कभी ?
2. शरीर में हो रही संवेदनाओं को देखना है। क्या मैं इन संवेदनाओं को हर क्षण पढ़ रहा हूँ या कभी कभी? क्या मैं शरीर में होने वाली हर संवेदना को पढ़ रहा हूँ या उनमें से कुछ को? इन संवेदनाओं को पढ़ने का आधार क्या है?
3. दिन में किसी समय किसी कार्य को धीमी गति से करना है और देखना है मैं और शरीर में किस तरह से सूचना का आदान प्रदान हो रहा है।
इसे आज दिन भर देखना है।

अभ्यास 2 Step 3: निर्णय कौन लेता है – इसको देखना

संकेत देने का और संवेदना को पढ़ने का निर्णय कौन लेता है?
मैं या शरीर?

- शरीर को संकेत देने का निर्णय मैं लेता हूँ
- संवेदना को पढ़ने का निर्णय भी मैं ही लेता हूँ, जिस संवेदना को मैं महत्त्वपूर्ण मानता हूँ, उसे पढ़ने का निर्णय लेता हूँ
- सूचनाओं के आदान-प्रदान का निर्णय पूरी तरह से मेरा है
- आवश्यकता अनुसार इस आदान-प्रदान को मैं करता हूँ
- सामायिक रूप से इस काम को करता हूँ (निरंतर नहीं)
- मैं शरीर को जैसा संकेत देता हूँ, शरीर वैसा करता है
- मैं शरीर को अपने निर्णय अनुसार चलाता हूँ, साधन की तरह प्रयोग करता हूँ

द्रष्टा कर्त्ता भोक्ता

- मैं देखता हूँ
आवश्यकता अनुसार मैं शरीर को देखने के लिए प्रयोग करता हूँ (पांच इन्द्रियों का)

देखने का निर्णय भी मैं ही लेता हूँ
इस प्रकार मैं ही द्रष्टा हूँ , शरीर का साधन के रूप में प्रयोग करता हूँ

- मैं करने कर निर्णय लेता हूँ
आवश्यकता अनुसार मैं शरीर को करने का संकेत देता हूँ
इस प्रकार मैं ही कर्त्ता हूँ

- मैं ही सुखी या दुखी होता हूँ
मैं ही भोक्ता हूँ

गृहकार्य Step 3 - निर्णय कौन लेता है – इसको देखना

1. शरीर को किसी एक स्थिति में रखना है। फिर देखना है कि संकेत देने का और संवेदना को पढ़ने का निर्णय कौन लेता है?

शरीर की स्थिति कैसे बदली: मैं के निर्णय से या बिना किसी निर्णय के?

2. शरीर के साथ हर आदान प्रदान में देखें कि निर्णय कौन लेता है - मैं या शरीर ?

a. नियमित कार्य करते समय जैसे सुबह उठना, तैयार होना, घरेलु कार्य करना, ऑफिस के नियमित कार्य करना, चलना फिरना, भोजन करना, इत्यादि

b. अचानक किसी घटना पर प्रतिक्रिया देते समय जैसे कोई आवाज़, कोई स्पर्श, कोई दृश्य इत्यादि

c. गहरी सोच में बने रहते हुए

3. इससे क्या निष्कर्ष निकलता है?

4. देखें कि दिन भर में मैं कितनी देर शरीर के साथ सूचना का आदान प्रदान कर रहा हूँ और कितनी देर मैं स्वयं में क्रियाशील हूँ ?

गृहकार्य Step 3 - निर्णय कौन लेता है – इसको देखना

1. शरीर को किसी एक स्थिति में रखना है। फिर देखना है कि संकेत देने का और संवेदना को पढ़ने का निर्णय कौन लेता है?

शरीर की स्थिति कैसे बदली: मैं के निर्णय से या बिना किसी निर्णय के?

2. शरीर के साथ हर आदान प्रदान में देखें कि निर्णय कौन लेता है - मैं या शरीर ?

a. नियमित कार्य करते समय जैसे सुबह उठना, तैयार होना, घरेलु कार्य करना, ऑफिस के नियमित कार्य करना, चलना फिरना, भोजन करना, इत्यादि

b. अचानक किसी घटना पर प्रतिक्रिया देते समय जैसे कोई आवाज़, कोई स्पर्श, कोई दृश्य इत्यादि

c. गहरी सोच में बने रहते हुए

3. इससे क्या निष्कर्ष निकलता है?

4. देखें कि दिन भर में मैं कितनी देर शरीर के साथ सूचना का आदान प्रदान कर रहा हूँ और कितनी देर मैं स्वयं में क्रियाशील हूँ ?

गृहकार्य Step 3 - निर्णय कौन लेता है – इसको देखना

1. शरीर को किसी एक स्थिति में रखना है। फिर देखना है कि संकेत देने का और संवेदना को पढ़ने का निर्णय कौन लेता है?

शरीर की स्थिति कैसे बदली: मैं के निर्णय से या बिना किसी निर्णय के?

2. शरीर के साथ हर आदान प्रदान में देखें कि निर्णय कौन लेता है - मैं या शरीर ?

a. नियमित कार्य करते समय जैसे सुबह उठना, तैयार होना, घरेलु कार्य करना, ऑफिस के नियमित कार्य करना, चलना फिरना, भोजन करना, इत्यादि

b. अचानक किसी घटना पर प्रतिक्रिया देते समय जैसे कोई आवाज़, कोई स्पर्श, कोई दृश्य इत्यादि

c. गहरी सोच में बने रहते हुए

3. इससे क्या निष्कर्ष निकलता है?

4. देखें कि दिन भर में मैं कितनी देर शरीर के साथ सूचना का आदान प्रदान कर रहा हूँ और कितनी देर मैं स्वयं में क्रियाशील हूँ ?

अभ्यास 2 Step 4: मैं (चैतन्य) और शरीर के बीच दूरी है- इस को देखना

जब मैं शरीर में होने वाली संवेदना को पढ़ रहा हूँ, तो

- क्या मैं संवेदना हूँ?
 - क्या मैं संवेदना में हूँ?
 - क्या मेरे और संवेदना के बीच में दूरी है?
-
- मैं संवेदना नहीं हूँ
 - मैं संवेदना में नहीं हूँ
 - मेरे और संवेदना के बीच दूरी है
 - मैं संवेदना से दूर होते हुए भी संवेदना को पढ़ पाता हूँ
भी जगह होने वाली संवेदना को मैं अपने निर्णय अनुसार पढ़ता हूँ
-
- मेरे और संवेदना के बीच दूरी है
 - मैं और शरीर के बीच दूरी है

(शरीर के विभिन्न भागों में, किसी

गृहकार्य Step 4 - मैं (चैतन्य) और शरीर के बीच दूरी है- इस को देखना

1. शरीर के किसी भाग में संवेदना को देखना है जैसे खुजली हो रही हो, गुदगुदी हो रही हो, दर्द हो, कम्पन हो इत्यादि। ध्यान देना है कि :

- क्या मैं संवेदना हूँ?
- क्या मैं संवेदना में हूँ?
- क्या मेरे और संवेदना के बीच में दूरी है?

2. इसी प्रकार से शरीर के दूसरे भागों में संवेदना को देखना है

3. इस अभ्यास को दिन भर करना है

अभ्यास 2 Step 5: बाह्य परिस्थिति का प्रभाव

संवेदना के स्रोत:

1. दूसरा जो व्यवहार करता है, उसका प्रभाव पहले मेरे शरीर तक पहुँचता है (ध्वनि, स्पर्श), उसके तहत शरीर में संवेदना होती है
2. बाहर की परिस्थिति, भौतिक रासायनिक घटना (ठंडक, गर्मी...), इन सब का प्रभाव मेरे शरीर तक पहुँचता है, उसके तहत शरीर में संवेदना होती है
3. शरीर में जो घटना घट रही है, उसके तहत भी शरीर में संवेदना होती रहती है (सर दर्द, बदन दर्द...)

इनमें से कोई भी प्रभाव मैं (चैतन्य) तक सीधा-सीधा नहीं पहुँचता
इनका प्रभाव संवेदना के रूप में शरीर पर पड़ता है

इन संवेदनाओं को पढ़ना है (आस्वादन करना है) या नहीं, इसका निर्णय मैं (चैतन्य) करता हूँ

मैं उन्हीं संवेदनाओं को पढ़ता हूँ , जिन्हें महत्वपूर्ण मानता हूँ
मैं उन्हें तभी पढ़ता हूँ, जब उन्हें पढ़ना मुझे आवश्यक लगता है

इन संवेदना को मैं (चैतन्य) कैसे देखता है, प्रयोग करता है – इसके विस्तार को आगे देखेंगे

अभ्यास 2 step 5 बाहर की घटना का, शरीर का प्रभाव तथा मेरा निर्वाह

- 1. दूसरे मनुष्य का व्यवहार (बोल-चाल, शरीर-संकेतों द्वारा अभिव्यक्त)**
 - कोई शारीरिक क्रिया (बोलना) → मेरे शरीर पर प्रभाव → संवेदना
 - मैं संवेदना का आस्वादन करता हूँ, मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ
- 2. बाहर की कोई भौतिक रासायनिक क्रिया (गर्मी, सर्दी, स्वादिष्ट भोजन...)**
 - मेरे शरीर पर प्रभाव → संवेदना
 - मैं संवेदना का आस्वादन करता हूँ, मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ
- 3. शरीर में कोई घटना (सर दर्द, बदन दर्द,...)**
 - संवेदना
 - मैं संवेदना का आस्वादन करता हूँ, मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ

अभ्यास 2 step 5 बाहर की घटना का, शरीर का प्रभाव तथा मेरा निर्वाह

1. दूसरे मनुष्य का व्यवहार (बोल-चाल, शरीर-संकेतों द्वारा अभिव्यक्त)
→ कोई शारीरिक क्रिया (बोलना) → मेरे शरीर पर प्रभाव → संवेदना
→ मैं संवेदना का आस्वादन करता हूँ, मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ
2. बाहर की कोई भौतिक रासायनिक क्रिया (गर्मी, सर्दी, स्वादिष्ट भोजन...)
→ मेरे शरीर पर प्रभाव → संवेदना
→ मैं संवेदना का आस्वादन करता हूँ, मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ
3. शरीर में कोई घटना (सर दर्द, बदन दर्द,...)
→ संवेदना
→ मैं संवेदना का आस्वादन करता हूँ, मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ

अभ्यास 2 step 5 बाहर की घटना का, शरीर का प्रभाव तथा मेरा निर्वाह

1. दूसरे मनुष्य का व्यवहार (बोल-चाल, शरीर-संकेतों द्वारा अभिव्यक्त)
→ कोई शारीरिक क्रिया (बोलना) → मेरे शरीर पर प्रभाव → संवेदना
→ मैं संवेदना का आस्वादन करता हूँ, मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ
2. बाहर की कोई भौतिक रासायनिक क्रिया (गर्मी, सर्दी, स्वादिष्ट भोजन...)
→ मेरे शरीर पर प्रभाव → संवेदना
→ मैं संवेदना का आस्वादन करता हूँ, मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ
3. शरीर में कोई घटना (सर दर्द, बदन दर्द,...)
→ संवेदना
→ मैं संवेदना का आस्वादन करता हूँ, मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ

अभ्यास 2 step 5 बाहर की घटना का, शरीर का प्रभाव तथा मेरा निर्वाह

- 1. दूसरे मनुष्य का व्यवहार (बोल-चाल, शरीर-संकेतों द्वारा अभिव्यक्त)**
 - कोई शारीरिक क्रिया (बोलना) → मेरे शरीर पर प्रभाव → संवेदना
 - मैं संवेदना का आस्वादन करता हूँ, मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ
- 2. बाहर की कोई भौतिक रासायनिक क्रिया (गर्मी, सर्दी, स्वादिष्ट भोजन...)**
 - मेरे शरीर पर प्रभाव → संवेदना
 - मैं संवेदना का आस्वादन करता हूँ, मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ
- 3. शरीर में कोई घटना (सर दर्द, बदन दर्द,...)**
 - संवेदना
 - मैं संवेदना का आस्वादन करता हूँ, मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ

Step 5 संवेदना को अर्थ देना (बाहर की घटना)

बाहर की कोई घटना

1. दूसरे मनुष्य का व्यवहार या
2. भौतिक रासायनिक वस्तु

शरीर पर प्रभाव

शरीर में संवेदना

शरीर

बाहर अभिव्यक्ति

जैसा मैं संकेत देता हूँ,
शरीर वैसा करता है

मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ

मैं अपने संस्कार (**मान्यता या समझ आधारित संस्कार**) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ

मैं उस से प्रभावित होता हूँ, या नहीं होता हूँ, अपने भाव, विचार को बनाता हूँ / बिगाड़ता हूँ, सुखी-दुखी होता हूँ

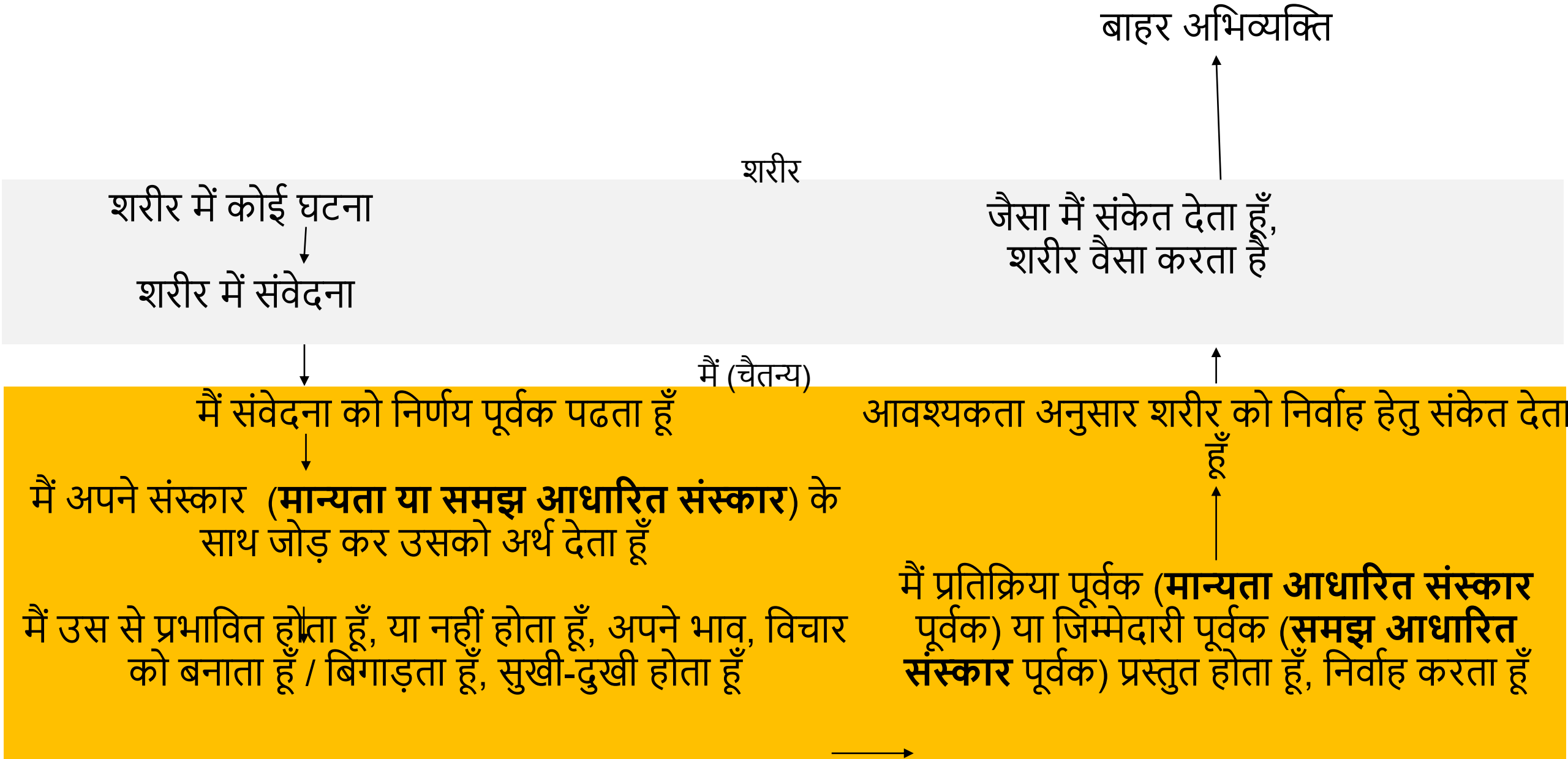
मैं (चैतन्य)

आवश्यकता अनुसार शरीर को निर्वाह हेतु संकेत देता हूँ

मैं प्रतिक्रिया पूर्वक (**मान्यता आधारित संस्कार पूर्वक**) या जिम्मेदारी पूर्वक (**समझ आधारित संस्कार पूर्वक**) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ



Step 5 संवेदना को अर्थ देना (शरीर में होने वाली घटना)



अभ्यास 2 step 5: संवेदना को अर्थ देना और उसका मुझ पर प्रभाव

1. संवेदनाओं को पढ़ना है (आस्वादन करना है) या नहीं, इसका निर्णय मैं (चैतन्य) करता हूँ – यह इस बात पर निर्भर करता है कि मैं किन संवेदनाओं को महत्वपूर्ण मानता हूँ (अपने संस्कार के आधार पर)
2. संवेदना को अर्थ देना - अपने संस्कार के आधार पर
3. अपने संस्कार के आधार पर मैं संवेदनाओं से प्रभावित होता हूँ, या नहीं होता हूँ; उसी के अनुरूप मैं अपने भाव तय करता हूँ

यह सब मेरे संस्कार पर निर्भर करता है
मुझे अपने संस्कार को देखने की जरूरत है

यदि मेरा संस्कार

- सही समझ पर आधारित है - मेरे भाव सहज रहते हैं, मैं सुखी रहता हूँ; बाहर से आने वाले सूचना का ठीक ठीक मूल्यांकन करता हूँ और जिम्मेदारी पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ
- मान्यता पर आधारित है - मेरे भाव निश्चित नहीं रहते, मैं सूचना का गलत मूल्यांकन भी कर सकता हूँ, आवेशित हो कर प्रतिक्रिया कर सकता हूँ, दुखी हो सकता हूँ

इसीलिए, मुझे अपने संस्कार को देखने की जरूरत है कि

- यह सही समझ पर आधारित है ? या
- यह मान्यता पर आधारित है ?

गृहकार्य Step 5: संवेदना को अर्थ देना और उसका मुझ पर प्रभाव

1. अपने परिवार के सदस्यों या कार्यस्थल पर सहकर्मियों से संवाद में देखें:
 - मैं निर्णय पूर्वक दूसरे की आवाज़ की संवेदना को पढ़ता हूँ
 - मैं अपने संस्कार के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ
 - जैसा अर्थ देता हूँ , उससे प्रभावित होता हूँ या नहीं होता हूँ, सुखी या दुखी होता हूँ
 - मैं प्रतिक्रिया पूर्वक या जिम्मेदारी पूर्वक स्वयं में निर्वाह का निर्णय लेता हूँ
 - आवश्यकता अनुसार शरीर को निर्वाह हेतु संकेत देता हूँ
 - जैसा मैं संकेत देता हूँ, शरीर वैसा करता है
2. जब शरीर से बाहर कोई घटना घट रही है (जैसे ठंड लगना, गर्मी लगना , कोई भोजन करना या बाहर से कोई आवाज़ आना, कोई दृश्य आदि), तो ऐसे में भी इस प्रक्रिया को देखें
3. जब शरीर में कोई घटना घट रही है (जैसे सर दर्द, खुजली, गुदगुदी आदि) तो ऐसे में भी इस प्रक्रिया को देखें

Step 6- बाहर की घटनाओं के प्रति अपनी प्रतिक्रिया या अनुक्रिया (जिम्मेदारी) को देखना

मानव – दूसरे व्यक्ति का व्यवहार (बोलना, gesturing...)

सुविधा – बाहरी भौतिक- रसायानिक प्रक्रिया
(गर्मी, सर्दी, स्वादिष्ट भोजन,...)

शरीर

शरीर में होने वाली घटना
(सांस लेना, सर दर्द, ...)

शरीर में होने वाली संवेदन

मैं (चैतन्य)

संवेदनाओं को पढ़ता है
संस्कार के साथ जोड़ कर संवेदना को अर्थ देता है
(जो मान्यता या समझ पर आधारित हो सकते हैं)
क्या करना है, इसका निर्णय लेता है **(जिम्मेदारी या प्रतिक्रिया)**
आवश्यकता हो तो शरीर को सूचना देता है

अभ्यास 2 Step 6A: मान्यता आधारित संस्कार - प्रतिक्रिया पूर्वक जीना, परतंत्रता

यदि मेरे संस्कार मान्यता पर आधारित हैं
मैं स्वयं में निरंतर सुख की स्थिति को सुनिश्चित नहीं कर पाता हूँ, इसीलिए
बाहर से (संवेदना से या दूसरों से भाव पाकर) सुख पाने के प्रयास में लगा रहता हूँ

यदि मेरे निर्णय संवेदना से प्रभावित होते हैं,
मुझे संवेदना या दूसरे से मिलने वाला भाव अनुकूल लगता है (अपने संस्कार के आधार पर) तो
– मैं “सुखी” हो जाता हूँ (आवेशित)
मैं इस अनुकूल संवेदना को बनाए रखना चाहता हूँ (तृष्णा, राग, आसक्ति,...)
मैं अनुकूल भाव को बनाए रखने के पक्ष में ही निर्णय करता हूँ और अन्दर ही अन्दर प्रतिक्रिया करता हूँ
मुझे संवेदना या दूसरे से मिलने वाला भाव प्रतिकूल लगता है (अपने संस्कार के आधार पर) तो
– मैं दुखी हो जाता हूँ (आवेशित)
मैं इस संवेदना को हटाना चाहता हूँ (द्वेष...)
मैं प्रतिकूल भाव के विपरीत निर्णय करता हूँ और अन्दर ही अन्दर प्रतिक्रिया करता हूँ

अभ्यास 2 Step 6A: मान्यता आधारित संस्कार - प्रतिक्रिया पूर्वक जीना, परतंत्रता

यदि मेरे निर्णय संवेदना से प्रभावित होते हैं तो

अलग अलग स्थिति परिस्थिति में मैं प्रभावित हो जाता हूँ,
अपनी प्रतिक्रिया को शरीर के माध्यम से बाहर अभिव्यक्त करता हूँ

- दूसरे जो भी भाव अभिव्यक्त करते हैं, उसपर प्रतिक्रिया (उनकी चाहना पर शंका करना, गुस्सा होना)
- भौतिक रासायनिक परिवर्तन के प्रति (ठण्ड के मौसम में आवश्यकता से अधिक कपडे पहनना)
- शरीर की स्थिति के प्रति (सर दर्द के लिए डाक्टर को बुलाना या बुखार को बहुत ही हलके में लेना)

अभ्यास 2 Step 6B: समझ आधारित संस्कार - जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता

यदि मेरे निर्णय सही समझ पर आधारित होते हैं तो
मैं निरंतर आराम में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ
मैं संवेदना का उपयोग शरीर या बाहर का ठीक ठीक मूल्यांकन करने में करता हूँ और
यह तय करता हूँ कि कैसे अभिव्यक्त होऊँ
(किस प्रकार परस्पर पूरक हो पाऊँ)

- दूसरे जो भी भाव अभिव्यक्त करते हैं, वह उनकी स्थिति को दर्शाता है
(यदि दूसरा आवेशित है या गुस्सा करता है → उसमें सही समझ नहीं है, वह परेशान है, उसे मदद की जरूरत है; उसे आश्वस्त करने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ; अपनी तरफ से सही भाव (सम्मान, विश्वास ,...) से प्रस्तुत हो सकता हूँ → सही समझने में उसका सहयोग कर सकता हूँ ...)
- वातावरण में होने वाला भौतिक-रासायनिक परिवर्तन
(कितनी ठण्ड है उसके अनुरूप कपड़े पहनना)
- शरीर की स्थिति का मूल्यांकन
(सर दर्द शायद यह संकेत कर रहा हो कि शरीर में पानी की मात्रा को बढ़ाने की आवश्यकता है)

मैं शरीर के माध्यम से अपने भाव विचार को बाहर व्यक्त करता हूँ

- दूसरे का व्यवहार/ कार्य, भौतिक रासायनिक परिवर्तन, शरीर की स्थिति, इन सबका मेरे सुख की स्थिति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है – मैं स्वतंत्र रहता हूँ, स्वयं में व्यवस्थित रहता हूँ

अभ्यास 2 Step 6B: समझ आधारित संस्कार - जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता

स्वयं में सही समझ के आधार पर, मेरा भाव और विचार सही रहता है
(मेरा भाव, विचार सही समझ के आधार पर तय होता है और किसी बाहरी घटना से प्रभावित नहीं होता)
मैं आराम में रहता हूँ, और निरंतर सुखी रहता हूँ

बाहरी संकेतों को मैं अपने शरीर या बाहर की स्थिति का मूल्यांकन करने में प्रयोग करता हूँ

मेरी इच्छाएँ (भाव) निश्चित रहती हैं और मैं सम्बन्ध में अपनी जिम्मेदारियों को समझता हूँ:

- अपने शरीर के साथ (संरक्षण, संवर्धन और सदुपयोग)
- दूसरे मानव के साथ (व्यवहार → न्याय, उभय सुख)
- शेष प्रकृति के साथ (कार्य → उभय समृद्धि)
- बड़ी व्यवस्था में (भागीदारी → मानवीय समाज)

बाहरी संकेतों और घटनाओं का ठीक ठीक मूल्यांकन करके, मैं यह तय करता हूँ कि दी गयी स्थिति परिस्थिति में मैं किस प्रकार परस्पर पूरक हो सकता हूँ; किस प्रकार अपनी जिम्मेदारी का ठीक-ठीक निर्वाह कर सकता हूँ
मैं जिम्मेदारी से प्रस्तुत होता हूँ

अभ्यास 2 Step 6A: मान्यता आधारित संस्कार - प्रतिक्रिया पूर्वक जीना, परतंत्रता

- A. बाहर कोई घटना (दूसरे का व्यवहार-कार्य) → शरीर पर प्रभाव → संवेदना
B. शरीर में कोई घटना → संवेदना

→ मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ
→ मैं अपने संस्कार (मान्यता आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ

A. संवेदना को पढ़ने के आधार पर बाहर की घटना (दूसरे का व्यवहार-कार्य) का आंकलन करता हूँ
दूसरे का व्यवहार-कार्य... ध्वनि – शब्द – अर्थ – दूसरे के व्यवहार-कार्य, भाव के बारे में मेरा आंकलन
बाहर भौतिक-रासायनिक घटना → शरीर पर प्रभाव → संवेदना (सूचना) → घटना के बारे में मेरा आंकलन

B. मैं अपने शरीर की स्थिति का आंकलन करता हूँ...

शरीर में कोई घटना → संवेदना → शरीर के बारे में मेरा आंकलन

→ इस आंकलन के आधार पर मैं उससे प्रभावित होता हूँ, अपने भाव, विचार को बनाता हूँ / बिगाड़ता हूँ, सुखी-दुखी होता हूँ

→ मैं प्रतिक्रिया पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ

अभ्यास 2 Step 6B: समझ आधारित संस्कार - जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता

A. बाहर कोई घटना (दूसरे का व्यवहार-कार्य) → शरीर पर प्रभाव → संवेदना

B. शरीर में कोई घटना → संवेदना

→ मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ

→ मैं अपने संस्कार (समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ

→ मैं अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ:

A. संवेदना को पढ़ने के आधार पर बाहर की घटना (दूसरे का व्यवहार-कार्य) का आंकलन करता हूँ

दूसरे का व्यवहार-कार्य... ध्वनि – शब्द – अर्थ – दूसरे के व्यवहार-कार्य, भाव के बारे में मेरा आंकलन

बाहर भौतिक-रासायनिक घटना → शरीर पर प्रभाव → संवेदना (सूचना) → घटना के बारे में मेरा आंकलन

B. मैं अपने शरीर की स्थिति का आंकलन करता हूँ...

शरीर में कोई घटना → संवेदना → शरीर के बारे में मेरा आंकलन

→ इस आंकलन के आधार पर मैं पूरकता का निर्वाह करता हूँ,
मैं जिम्मेदारी पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ (बिना प्रभावित हुए)

गृहकार्य step 6 : अपनी अनुक्रिया (जिम्मेदारी पूर्वक निर्वाह) या प्रतिक्रिया को देखना

- अपनी अभिव्यक्ति को देखें - जिस तरह से आप लम्बे वाक्य बोलते हैं, छोटे छोटे अभिव्यक्ति देते हैं, हाथ या शरीर हिलाकर बात करते हैं, चहरे पर जो अभिव्यक्ति आती है इत्यादि जैसे कि आप कोई दूसरे व्यक्ति हों
- देखें कि आप अभिव्यक्त होते समय सुखी हैं या नहीं
- देखें कि आप किस तरह से अनुक्रिया या प्रतिक्रिया करते हैं
 - किसी दूसरे के व्यवहार के प्रति
 - बाहर किसी भौतिक रासायनिक घटना के प्रति
 - शरीर में होने वाली किसी घटना के प्रति
- देखें कि ऊपर लिखी घटनाओं में शरीर से मिलने वाली संवेदना को आपने कैसे अर्थ दिया है
- देखें कि इनसे कैसा संस्कार जुड़ा है

- कुछ मिनटों से देखना शुरू करें और उसे दिन भर देखने का प्रयास करें

अभ्यास 2: अब तक हमने देखा (steps 1-6)

मैं हूँ, मेरा शरीर (संवेदना) है
मेरे और शरीर के बीच केवल सूचना (संवेदना, संकेत) का आदान-प्रदान होता है
मुझमें और संवेदना में दूरी है
मैं संवेदना से दूर रहते हुए, शरीर के किसी भी भाग में होने वाले संवेदना को पढ़ सकता हूँ,

यह आदान-प्रदान (interaction) सामयिक है; निरंतर (समय में) नहीं है-
मैं आवश्यकता अनुसार इस आदान-प्रदान को करता हूँ

मैं (चैतन्य) और शरीर के बीच दूरी है

अब हम step7 में इससे आगे देखेंगे...

अभ्यास 2: step 7 मेरा होना, शरीर का होना शून्य में, शून्य के सह-अस्तित्व में

मैं शून्य में हूँ, शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ हूँ
शरीर भी शून्य में है, शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है

मैं शून्य के माध्यम से, शरीर के साथ सूचनाओं का आदान-प्रदान करता हूँ;
आवश्यकता अनुसार, अपने निर्णय पूर्वक

- मैं शून्य के माध्यम से शरीर को संकेत देता हूँ
- मैं शून्य के माध्यम से शरीर में होने वाली संवेदनाओं को पढ़ता हूँ

मैं इसे सीधे सीधे देखता (observe directly) हूँ

मैं निर्णय पूर्वक, शरीर के साथ समय समय पर निर्वाह करता हूँ;
मेरा होना शरीर पर आश्रित नहीं है, संवेदनाओं पर आश्रित नहीं है, किसी बाह्य वस्तु पर आश्रित नहीं है...
मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ हूँ

मैं शून्य के सह-अस्तित्व में हूँ (किसी अन्य इकाई पर आश्रित नहीं हूँ),
मैं सबसे सम्बंधित हूँ,
मैं सबके प्रति जिम्मेदार हूँ

(सत्य)

(प्रेम)

(करुणा)

अभ्यास 2: मैं (चैतन्य) और शरीर के बीच होने वाले आदान-प्रदान को देखना

1. मैं (चैतन्य) हूँ, शरीर है - यह दोनों अलग अलग वास्तविकताएं हैं
 2. मैं और शरीर के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान होता है
 3. शरीर को क्या संकेत देना है, किस संवेदना को पढ़ना है – इसका निर्णय मैं लेता हूँ
 4. मैं संवेदना से दूर होते हुए भी संवेदना को पढ़ पाता हूँ – मैं और शरीर के बीच दूरी है
 5. बाह्य परिस्थिति का प्रभाव शरीर तक पहुँचता है – उसे मैं निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ, उसे अर्थ देता हूँ, उससे प्रभावित होता हूँ/ नहीं होता हूँ, प्रतिक्रिया/ जिम्मेदारी पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ,...
 6. बाह्य परिस्थिति का, शरीर का प्रभाव तथा मेरा निर्वाह
प्रतिक्रिया पूर्वक, परतंत्रता पूर्वक जीना
 - मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ
 - मैं अपने संस्कार (मान्यता आधारित)के साथ जोड़ कर उसका अर्थ निकलता हूँ
 - मैं उससे प्रभावित होता हूँ, अपने भाव, विचार को बनाता हूँ / बिगाड़ता हूँ, सुखी-दुखी होता हूँ
 - मैं प्रतिक्रिया पूर्वक प्रस्तुत होता हूँजिम्मेदारी पूर्वक, स्वतंत्रता पूर्वक जीना
 - मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ
 - मैं अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ; (संवेदना से अप्रभावित रहते हुए)A. संवेदना को पढ़ने के आधार पर बाहर की घटना (दूसरे का व्यवहार-कार्य) का आंकलन करता हूँ
दूसरे का व्यवहार-कार्य... ध्वनि – शब्द – अर्थ – दूसरे के व्यवहार-कार्य, भाव के बारे में मेरा आंकलन
बाहर भौतिक-रासायनिक घटना → शरीर पर प्रभाव → संवेदना (सूचना) → घटना के बारे में मेरा आंकलन
 - B. मैं अपने शरीर की स्थिति का आंकलन करता हूँ...
शरीर में कोई घटना → संवेदना → शरीर के बारे में मेरा आंकलन
→ इस आंकलन के आधार पर मैं पूरकता का निर्वाह करता हूँ, मैं जिम्मेदारी पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ (बिना प्रभावित हुए)
7. मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मैं निरंतर क्रियाशील हूँ,
शरीर का होना भी शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है,
मैं आवश्यकता अनुसार शरीर के साथ सूचनाओं का आदान-प्रदान करता हूँ (शून्य के माध्यम से)
यह काम आवश्यकता अनुसार, सामायिक रूप से करता हूँ (निरंतर नहीं)
शरीर मेरे लिए एक उपयोगी साधन है

Sharing

1. अपना संक्षिप्त परिचय
2. अभ्यास 1 व 2 में क्या समझ बनी - संक्षिप्त में रखें
3. अभी कितने steps को साफ़-साफ़ स्वयं में देख पाते हैं
4. सुख स्वभाव है या प्रभाव, इस बिंदु पर कितनी स्पष्टता बनी है
5. यदि सुख स्वभाव के रूप में दिखता है तो उसको स्वयं में सुनिश्चित करने के लिए क्या कार्यक्रम कर रहे हैं
 - हमारा कितना कार्यक्रम अभी भी अनुकूल प्रभाव (संवेदना व भाव) जुटाने के अर्थ में है
 - हमारा कितना कार्यक्रम अभी मैं (चैतन्य) के अर्थ में है एवं कितना शरीर के अर्थ में है
 - मैं (चैतन्य) के अर्थ में जो कार्यक्रम है- उसमें
 - कितना मान्यता/ संवेदना पर आधारित है
 - कितना सहज स्वीकार्यता पर आधारित है

Commitment

- स्वयं में समझ के लिए कितना समय लगा सकते हैं
- स्वयं के वैभव के रूप में अपनी वर्तमान जिम्मेदारियों के साथ साथ परस्परता में अपनी सामाजिक भागीदारी के अर्थ में कितना समय निकाल सकते हैं
 - कम से कम दो-दो घंटे का समय तो लगा ही सकते हैं

Last Slide (Marker)