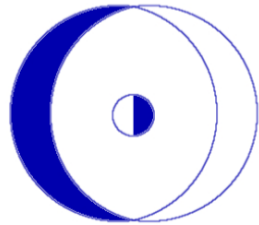




गोपाल नॉर्बर्ट क्लाइन

संबंधो का उपचार I

आघात चिकित्सा और आध्यात्मिकता



[प्रकाशक]

कॉपीराइट © 2018 गोपाल नॉर्बर्ट क्लाइन

www.traumaheilung.net

पुस्तक (ऑनलाइन और प्रिंट संस्करण) को खुशी से पूरी तरह से कॉपी किया जा सकता है, पुनः प्रस्तुत किया जा सकता है और आपके अपने सेमिनारों और कार्यक्रमों में उपयोग किया जा सकता है, साथ ही डाउनलोड के लिए ऑनलाइन उपलब्ध कराया जा सकता है। एक *पुनरुत्पादन या भागों या अंशों में* डाउनलोड के लिए उपलब्ध कराने के साथ व्यावसायिक उपयोग निषिद्ध है! सभी अधिकार गोपाल नॉर्बर्ट क्लाइन के पास हैं।

ईबुक संस्करण 1.03

संस्करण 1.0 की प्रकाशन की तिथि : 14 नवंबर, 2018



अंतर्वस्तु

1. जब आप नहीं जानते कि आगे क्या करना है ...
2. मानव संपर्क का जीव विज्ञान
3. रिश्तों में चार विकल्प
 - 3.1. दमन करना
 - 3.2. अभिनय द्वारा दर्शाना
 - 3.3. दूर ध्यान करें
 - 3.4. संवाद
4. जब मेरा कोई साथी न हो
5. संवाद करना महत्वपूर्ण है
 - 5.1. भावनाएं या तथ्यात्मक स्तर
 - 5.2. स्वायत्तता या विलय
 - 5.3. विनियमन की निरंतरता
 - 5.4. संपर्क में जागरूकता
 - 5.5. ठोस रूप में अभ्यास करें
 - 5.6. सुनना पवित्र है
 - 5.7. बाधाओं पर काबू पाना
 - 5.8. विचारों का संचार
 - 5.9. ऊर्जा प्रवाह
 - 5.10. ऊर्जा युद्ध बनाम संचार
 - 5.11 एक साथ प्यार करें: माता-पिता और बच्चे
 - 5.12 एक नई धरती
 - 5.13. मीडिया के लिए निर्देश
6. क्रोध और घृणा से निपटना
7. लगाव आघात और आध्यात्मिकता

- 7.1 आघात व्यक्तिगत अनुभव को कैसे प्रभावित कर सकता है
- 7.2. सत्संग में आघात के मरीज
- 7.3. आघात चिकित्सा की दृष्टि से सत्संग
- 7.4. बहुत से विचार...
- 7.5. मनोचिकित्सकों की जाँच करें
- 7.6. आपके प्रदर्शन के लिए मान्यता
- 7.7. फ़्लोटिंग
8. एक भूला हुआ रहस्य
9. पठन द्वारा परिवर्तन
 - 9.1. मन का दर्पण
 - 9.2. प्रबुद्धता पर काबू पाएं
 - 9.3. पुल अध्याय
 - 9.4. मुझे आप कहाँ मिल सकते हो?
 - 9.5 ध्यान करना सीखें
 - 9.6. प्यार के लिए खुला
 - 9.7. सेक्स या जागरूकता
10. "स्थानीय समूह" परियोजना
 - 10.1. अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न स्थानीय समूह
 - 10.2 G-प्रतीक
11. धन्यवाद
12. परिशिष्ट
 - 12.1. अनुशंसित साहित्य
 - 12.2 संपर्क / इंटरनेट

परिचय

पुस्तक को खुशी मिलेगी अगर वो आपके साथ हो सकती है। यह खुशहाल रिश्तों के प्रमुख सिद्धांत के बारे में है और इस प्रकार इस दुनिया के अच्छे के लिए परिवर्तन के बारे में है। यह अपने आप में पूर्ण और सपूर्ण है। इसमें व्यक्ति से लेकर ग्रह तक सभी स्तरों की सक्रियता शामिल है। पुस्तक उपयोगी जानकारी, संदर्भ निर्माण के साथ शुरू होती है, और फिर पढ़ने के लिए जागरूकता के प्रवेश द्वार बनने के लिए अधिक से अधिक आगे बढ़ती है।

यदि आपका कोई साथी है, तो मेरा सुझाव है कि आप इस पुस्तक को एक साथ पढ़ें। यह मेरे अपने पथ का प्रतिनिधित्व करता है और इसलिए सीधे मेरे अनुभव से लिखा गया है। आप यहां जो अनुभव कर रहे हैं, वह न केवल आपकी साझेदारी को एक स्वर्गीय राज्य में बदल सकता है, बल्कि यह आपको किसी भी रिश्ते के मुद्दों से कहीं अधिक गहराई से बदलने की क्षमता भी रखता है। यदि आपके पास वर्तमान में कोई साथी नहीं है या आपने कभी साझेदारी नहीं की है, तो यह नई जागरूकता आपके जीवन में एक अद्भुत, उपयुक्त व्यक्ति को प्रकट करने में आपकी सहायता कर सकती है।

रिश्ता तो बिना अहंकार के ही चलता है, रिश्ता या जुड़ाव अहंकार की मौत है। हम संबंध में एक यात्रा शुरू करते हैं, जिससे एक अलग व्यक्ति के रूप में हमारी धारणा पृष्ठभूमि में फीकी पड़ जाएगी। इसका मतलब यह नहीं है कि कोई हार मान लेता है, बल्कि यह कि हम अपने केंद्र को "मैं" या "आप" से दूसरे लोगों के साथ जुड़ने के लिए स्थानांतरित कर देते हैं। संबंध में यह जीवन सभी स्तरों पर एक आदान-प्रदान है: भाषा, शरीर, मन और ऊर्जा प्रवाह।

मुख्य सिद्धांत इस बारे में ईमानदार संचार है कि हमें क्या जरूरत है और क्या चाहिए और हम क्या नहीं चाहते हैं और हमारे लिए अच्छा नहीं है। बस इतना ही कहना है। चूंकि बचपन में प्रतिकूल लगाव के अनुभवों के कारण कार्यान्वयन अक्सर मुश्किल होता है, इसलिए मैं इस विषय पर एक पूरी किताब समर्पित करना चाहूंगा। यह एक सीधा रास्ता है, मूल रूप से सरल, किसी भी समय संभव है और विशेष कौशल के बिना किसी के लिए भी संभव है। यह जीवन के प्राकृतिक प्रवाह के अनुरूप है यदि कोई समाज की सभी कंडीशनिंग को छोड़ देता है। इस संबंध में, यह पुस्तक आपको वापस उस स्थान पर ले जाती है जहां आपको बचपन में पढ़ाई छोड़ने के लिए मजबूर होना पड़ा होगा। मैं विकासात्मक आघात और लगाव आघात के विषयों पर भी वापस आता रहता हूँ, क्योंकि यही रिश्तों में सभी बाधाओं के कारण हैं।

इसके अलावा, मैं कुछ आध्यात्मिक पहलुओं को बताना चाहूंगा जो मेरे शिक्षकों द्वारा मुझे हस्तांतरित किए गए हैं और जिन्हें मैंने व्यावहारिक रूप से अनुभव और शोध किया है। यह सब इस समाज की अवधारणाओं से बहुत आगे निकल जाता है। आज हम जिस समाज में रहते हैं, उसमें जीवन के नियमों के गहन ज्ञान और समझ का अभाव है कि हम मिलजुल कर सब कुछ एक साथ सुंदर और अच्छा कैसे बना सकते हैं।

केवल जब हम गहरे, दीर्घकालिक और खुशहाल रिश्तों और समुदायों में संलग्न हो सकते हैं, तभी ध्यान और आध्यात्मिकता के लिए रास्ता स्पष्ट है। इस आधार के बिना, उत्तरार्द्ध बचपन से अप्रिय भावनाओं से पलायन बन जाता है, जो कनेक्शन की कमी के कारण आज बार-बार पुनः सक्रिय हो जाते हैं।



1. जब आप नहीं जानते कि आगे क्या करना है ...

हम सब नहीं जानते कि आगे क्या करना है...

जिस समाज और संस्कृति में हम रहते हैं वह अपने रास्ते के अंत में आ गया है। हम अब और नहीं लड़ सकते, काम कर सकते हैं, उपभोग कर सकते हैं, चीजों और अनुभवों को जमा कर सकते हैं। इस संबंध में, हर कोई ऐसा है, आप, मैं और हर कोई जो अभी भी अपने जीवन को स्थिर रखने में सक्षम प्रतीत होता है। मैं ऐसा क्यों कह रहा हूँ? चूंकि यह एक सामूहिक घटना है, इसलिए हमने एक-दूसरे से संपर्क खो दिया है। इस प्रणाली के सफल लोग भी इससे पीड़ित होते हैं, क्योंकि अकेले कोई समाधान नहीं है, केवल संयुक्त समाधान होते हैं। और जिस समाधान की हम तलाश कर रहे हैं वह हमारी गहरी भावनाओं और संवेदनाओं के बारे में एक ईमानदार विनिमय है। इसके बजाय, हम प्रदर्शन, सफलता, आत्म-अभिव्यक्ति और प्रतिस्पर्धा की एक कल्पित, निर्दयी दुनिया में काम करने वाले रोबोट की तरह रहते हैं। जो चीज हमें इंसानों को जीवित और खुश बनाती है, उसे बढ़ावा नहीं दिया जाता है: परिवार, शांति, विश्राम, संबंध, संचार, प्रकृति, आदि।

इस लिहाज से हम सब एक ही नाव में हैं। फिर भी, हर कोई व्यक्तिगत रूप से इस डूबते जहाज को छोड़ सकता है और पूरी तरह से नए रास्ते पर जा सकता है और दूसरों को भी ऐसा करने में सहायता कर सकता है। यह पुस्तक न केवल आपके व्यक्तिगत जीवन को बल्कि समग्र रूप से समाज के लिए भी एक मार्गदर्शक है। चूंकि हम सभी वास्तव में हमारे जीव विज्ञान के आधार पर एक ही चीज़ की तलाश कर रहे हैं, यह अंततः काफी सरल है। और फिर भी यह हमारी दुनिया में सबसे बड़ी वर्जना है: " मैं जुड़ाव, स्वीकृति, विनिमय, शांति, जीवंतता, प्रेम के लिए तरसता हूँ।"

सबसे पहले हम एक केंद्रीय सामूहिक प्रोग्रामिंग प्राप्त करते हैं, अर्थात् आप कमजोर, छोटे और शक्तिहीन हैं और अपने आप में या दुनिया में कुछ भी नहीं बदल सकते हैं। यही वह जीवन कार्यक्रम है जो आपको दिया गया है, और यह पहली चीज़ है जिसे हम ओवरबोर्ड करने जा रहे हैं। आपसे अपने बारे में झूठ बोला गया है। इस पुस्तक में आप जो सबसे महत्वपूर्ण बात सीख सकते हैं वह यह है कि आप कार्य कर सकते हैं, आकार और दुनिया को बदल सकते हैं! भले ही यह इस समय अलग महसूस हो। छोटेपन, कमजोर आदि की भावना सच नहीं है, यह केवल मैट्रिक्स का हिस्सा है जिसे हम मिलकर इस पुस्तक के साथ छोड़ रहे हैं। वास्तविकता, सच्चाई इसके विपरीत है, अर्थात् आप लगभग असीमित बना सकते और आकार दे सकते हैं!

2. मानव संपर्क का जीव विज्ञान

हम मनुष्य स्तनपायी प्रजाति के हैं। कुछ नया खेल में लाकर सरीसृपों पर स्तनधारी विकसित हुए: सहयोग!

स्तनधारी समूह जानवरों के रूप में विकसित हुए और इस प्रकार सरीसृपों पर निर्णायक लाभ प्राप्त किया। एक साथ और समन्वित सहयोग में, वे अलग-थलग पड़े सरीसृपों से श्रेष्ठ थे। इसके अलावा, स्तनधारी एक आवृत्ति सीमा का उपयोग करके संवाद करते हैं जिसे सरीसृप सुन नहीं सकते थे। सरीसृपों की तुलना में स्तनधारी उच्च स्वरों का उपयोग करके संवाद करते हैं। इस प्रकार, वे सरीसृपों द्वारा अज्ञात एक दूसरे के साथ संवाद करने में सक्षम थे। यह सब विकास में जबरदस्त फायदे लाए। दूसरी ओर, इस विकासात्मक कदम तंत्रिका तंत्र के लिए पूरी तरह से नए कौशल की भी आवश्यकता थी।

चूंकि स्तनधारी समूहों में रहते हैं, इसलिए उन्हें एक-दूसरे से सुरक्षित रूप से संपर्क करने और एक-दूसरे को संकेत देने में सक्षम होना चाहिए, कि क्या यह संभव है। इसलिए हमारा तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क समूहों और सामाजिक आदान-प्रदान में जीवन के लिए विकसित हुआ। पैक या समूह का हिस्सा होने का मतलब सुरक्षा और प्रजनन की संभावना है। झुण्ड या समूह से बहिष्करण का अर्थ है विकास में पीड़ा और मृत्यु।

तो हमारे तंत्रिका तंत्र मूल रूप से, शारीरिक और जैविक रूप से समूहों, सामाजिक संपर्क और दीर्घकालिक संबंधों में रहने के लिए बनाए गए हैं! स्तनधारी दुनिया के हिस्से के रूप में हमारे लिए एक पृथक व्यक्ति के रूप में कोई समाधान नहीं है। अलगाव और सामाजिक संपर्क की कमी का मतलब हमारे शरीर के लिए अत्यधिक तनाव है। इस संबंध में, हमारे लिए अकेले कोई समाधान या उपचार नहीं है, लेकिन संबंध में होना * ही * उपचार है, क्योंकि यह हमारे तंत्रिका तंत्र की सबसे गहरी परतों को शांत करता है और इस तरह हमें एक खुशहाल स्थिति में रखता है। हम खुश और संतुष्ट महसूस करते हैं या नहीं यह काफी हद तक तंत्रिका तंत्र (शरीर) की इन गहरी परतों की स्थिति पर निर्भर करता है और केवल उच्च प्रक्रियाओं (विचारों) से कुछ हद तक प्रभावित हो सकता है।

यदि हम अपने तंत्रिका तंत्र की दोनों केंद्रीय बुनियादी जरूरतों को पूरा कर सकते हैं, अर्थात् अन्य लोगों के साथ संबंध और प्रजनन के माध्यम से सुरक्षा, शांति, खुशी और तृप्ति की भावना पैदा होती है। ये शरीर की गहरी प्रक्रियाओं से पोषित होते हैं जो शायद ही सोच, समस्या समाधान और योजना से प्रभावित हों।

स्टीफन पोगेस का पॉलीवैगल सिद्धांत अभूतपूर्व स्पष्टता, गहराई और सटीकता के साथ इन संबंधों का वर्णन करता है। यह जैविक प्रक्रियाओं के आधार पर पारस्परिक बातचीत की एक बुनियादी समझ प्रदान करता है।¹

1 पोगेस, एस. (2017) देखें। पॉलीवैगल थ्योरी एंड द सर्च फॉर सेफ्टी। लिचटेनौ / वेस्टफ।: प्रोबस्ट-वेरलाग

3. रिश्तों में चार विकल्प

कोई रिश्ता सफल होता है या नहीं, यह गहरा और विकसित होता रहता है, या यह स्थिर हो जाता है और निराशा, इस्तीफे या अलगाव में समाप्त होता है, यह पूरी तरह से इस बात पर निर्भर करता है कि हम ईमानदारी से अपनी शर्तों को संप्रेषित करते हैं या नहीं।

संबंध लंबे समय तक किसी अन्य व्यक्ति के शारीरिक रूप से करीब रहने पर आधारित होता है। जिसे हम संबंध कहते हैं, वह इस भौतिक निकटता और उसकी अंतः क्रियाओं से विकसित होता है। यदि कोई वास्तविक आदान-प्रदान होता है, तो इसका परिणाम हमारे तंत्रिका तंत्र और हमारे मानस में गहरा, उपचारात्मक परिवर्तन होता है। खुशी की भावना, जीवन में अर्थ और तृप्ति उत्पन्न होती है, जिससे परमानंद और पारस्परिक अनुभव हो सकते हैं।

हमारे जीवन में खुशी का स्तर अन्य लोगों के साथ हमारे संबंध की डिग्री से के ठीक अनुरूप है। और कनेक्शन की डिग्री उन स्तरों की गहराई से निर्धारित होती है जिनके बारे में हम बात कर सकते हैं। संपर्क वह खुशी है जिसकी हम तलाश कर रहे हैं। संयुक्तता का यह ठीक यही स्तर है जो लोगों को जोड़े के रूप में एक साथ लाता है। केवल शरीरों को एक साथ लाने से वह आत्मीयता और निकटता नहीं आती जो हमारा पोषण करती है। सभी अवस्थाओं और भावनाओं का ईमानदार आदान-प्रदान ही संबंध को स्वर्ग की ओर ले जाता है। जिसने भी इस तरह की घनिष्ठता को जिया है, वह अपने सांसारिक जीवन के लक्ष्य पर है, उसने प्यार करना और अपने आप को प्यार करने देना सीख लिया है, अपने साथी और जीवन के लिए सभी बाधाओं को छोड़ छोड़ना सीख लिया है। ऐसे लोग अपने अहं की मृत्यु से गुजर चुके हैं और पहले से ही यहां धरती पर स्वर्ग में रह रहे हैं।

हर जोड़े में एक चीज समान होती है: एक दूसरे से दूरी। यह वह उपाय है जिस पर जोड़े अनजाने में सहमत होते हैं या अपने बचपन से ही अपने साथ रिश्ते में लाते हैं। एक जोड़े के प्रत्येक साथी के तंत्रिका तंत्र में मूल रूप से समान विकृति होती है और उसे समान दूरी की आवश्यकता होती है। यही वास्तविक आधार है, लेकिन यह ज्यादातर पूरी तरह से अचेतन है। यह सतह पर अलग दिख सकता है, उदाहरण के लिए एक साथी हमेशा करीब आने की कोशिश करता है जबकि दूसरा खुद से दूरी बना लेता है। लेकिन तथ्य यह है कि दोनों साथी अपने नक्षत्रों के माध्यम से समान दूरी और निकटता का अनुभव करते हैं। तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कौन दृश्यमान सतह पर कौन सा कार्य करता है। एक पूर्ण साझेदारी के लिए यह इस बारे में अधिक है कि कितना ईमानदार विनिमय संभव है। वह केंद्रीय कुंजी है, हमें केवल इसका ध्यान रखना है।

अच्छी बात यह है कि सुखी संबंध बनाना वास्तव में सिद्धांत रूप में बहुत आसान है। जीवन के पहले कुछ वर्षों में संपर्क के साथ नकारात्मक अनुभव जो इसे एक चुनौती बनाते हैं, वे शायद अभी तक दूर नहीं हुए हैं। इस पुस्तक में आप अपने साथी के साथ मिलकर अपने बचपन को ठीक करना सीखेंगे और एक सुखी जीवन पा सकते हैं। क्योंकि उपचार का अर्थ हमेशा संबंध पैटर्न को अद्यतन करना और यह सीखना है कि संबंध में रहना संभव, सुरक्षित और सुंदर भी हो

सकता है। बाकी सब कुछ परिधीय लक्षण हैं, जैसे उदाहरण के लिए रोग जो वास्तव में कोई मुद्दा नहीं हैं, वे केवल जुड़े न होने के परिणाम हैं।

इस खुशी को पाने के लिए हमें अपने साथी या अन्य लोगों के साथ व्यवहार करने का एक बिल्कुल नया तरीका चाहिए। आम तौर पर, हमारे पास अन्य लोगों के संपर्क में हमारे अंदर क्या होता है, उससे निपटने के लिए हमारे पास चार संभावनाएं होती हैं: दमन करना, अभिनय करना, ध्यान करना या संवाद करना। वह सुनहरा रास्ता जो हमें सबसे आसान तरीके से हमारे लक्ष्य तक ले जाता है और जो हमें पूरी किताब के माध्यम से ले जाता है, वह है ईमानदार संचार। आइए क्रम में चार विकल्पों के बारे में जानें:

3.1. दमन करना

रिश्तों के संदर्भ में आंतरिक आंदोलनों से निपटने के लिए दमन सबसे विनाशकारी रूप है। इसका अर्थ है कि हमारे भीतर जो कुछ हो रहा है, उसे विभाजित करना, ताकि हम इसे स्वयं न समझें। एक गुस्सा जो हमारे अंदर पैदा होता है उदाहरण के लिए, केवल इनकार करने के लिए और ऐसा तब तक करने के लिए जब तक हम इसे स्वयं महसूस नहीं करते। यह बचपन से ही हो सकता है और पूरी तरह से स्वचालित हो सकता है, ताकि हम व्यक्तिगत भावनाओं के संबंध में इस प्रक्रिया से अवगत न हों। यह हमेशा गति की दो दिशाओं में भावनाओं और अवस्थाओं के बारे में होता है: सीमांकन और स्नेह, यानी वे चीजें जो हम नहीं चाहते हैं, जो हमारे लिए अच्छी नहीं हैं और हमारे साथी की इच्छाओं और जरूरतों के बारे में हैं। दबाने का मतलब है कि हम प्रतिक्रिया नहीं करते हैं, हम कार्रवाई नहीं करते हैं, हम दिखावा करते हैं कि कुछ भी नहीं है।

हालाँकि, यदि आप संवेदनशील हैं तो आप अपने साथी के इस तरह के संघर्ष को अपने तंत्रिका तंत्र में महसूस करेंगे। यह बहुत दर्दनाक लगता है, क्योंकि साथी ने अपनी चेतना से सफलतापूर्वक जो गायब कर दिया है वह अब उसकी अपनी धारणा में उभरता है! हालाँकि, विसरित तनाव और पीड़ा की सूक्ष्म अवस्थाओं के रूप में बोधगम्य हैं जो शायद ही वास्तविक हैं। इस संबंध में, आप अपने साथी को अपने रसातल से नहीं बचाते हैं, लेकिन इससे भी बदतर, वह इसे एक विकृत रूप में महसूस करता है। जो लोग इन स्तरों पर प्रशिक्षित नहीं हैं उनके लिए इससे पर्याप्त रूप से निपटना व्यावहारिक रूप से असंभव है और इसलिए यह अनिवार्य रूप से बाहरी संघर्षों की ओर ले जाता है।

एक विशिष्ट उदाहरण: साथी कथित तौर पर पर्याप्त ध्यान नहीं देने के लिए अपने साथी पर अपना गुस्सा दबाता है। वह इस ऊर्जा को अपने शरीर में फैले तनाव के रूप में महसूस करता है और इसे अपने साथी पर बाहर की ओर प्रक्षेपित करता है। अंत में, बाहरी चीजों के बारे में अंतहीन तर्क होता है, जिसका कारण से कोई लेना-देना नहीं है।

एक और विशिष्ट उदाहरण: साथी अपने सीमांकन और अपने जीवन की आवश्यकता को दबा देता है। साथी अपने सिस्टम में साथी के संबंधित, दबे हुए गुस्से का अनुभव करता है और इसे एक धमकी भरी दूरी के रूप में मानता है। विरोध करने के लिए, वह अब अपने साथी तक पहुंचने के लिए और अधिक प्रयास करता है। एक सर्पिल जो बदले में बाहरी घटनाओं के बारे में अंतहीन संघर्ष की ओर ले जाता है, क्योंकि निर्णायक चीजों को न तो जानबूझकर माना जाता है और न ही संप्रेषित किया जाता है।

3.2. अभिनय द्वारा दर्शाना

शरीर को दबाने की तुलना में अभिनय करना शरीर के लिए थोड़ा कम विनाशकारी है, क्योंकि हमारे अंदर जो होता है वह बाहर का रास्ता खोज लेता है। हालाँकि, तब हमारे साथी को नुकसान होता है, जो बदले में रिश्ते को तनाव देता या नष्ट कर देता है। अभिनय करना का मतलब है हमारे अंदर उठने वाली भावना को सीधे पार्टनर के प्रति एक क्रिया में बदलना। उदाहरण के लिए, क्रोधित होने पर तुरंत अपने साथी पर चिल्लाना या अपार्टमेंट में कुछ तोड़ना। अभिनय अधिक सूक्ष्म रूप भी ले सकता है, जैसे कि खालीपन के बारे में अत्यधिक बात करना, मानसिक विषय या लगातार झुंझलाहट परेशान होना। खुद को अलग करना भी अभिनय है, क्योंकि अलगाव तभी होता है जब कुछ संप्रेषित नहीं किया जा सकता! वह भी अंततः लक्ष्य की ओर नहीं ले जाता। अभिनय तब होता है जब हम अपनी भावनाओं को साझा करने के बजाय *कुछ* करते हैं। हालाँकि, जब आंतरिक आंदोलन इतने मजबूत होते हैं कि हम उनसे संवाद नहीं कर सकते हैं, तो उन्हें गैर-विनाशकारी तरीके से प्रसारित करना है: पत्र लिखें और फिर उन्हें जला दें, एक सुरक्षित वातावरण में क्रोध को चिल्लाएं, एक तकिया या सोफे पर हिट करें आदि। अगर बचपन से ही बहुत गुस्सा पकड़ा गया है, तो हो सकता है कि शुरुआत में अभिनय करना जरूरी हो, इसके बारे में सोचने से पहले कि क्या हो रहा है, इसके बारे में दूर से बात कर सके।

3.3. दूर ध्यान करें

तीसरा संस्करण वह है जो कई आध्यात्मिक लोग कोशिश करते हैं: एक भावना पैदा होती है और इसे दबाने या इसे अभिनय करने के बजाय, ये लोग पीछे हट जाते हैं और इस भावना में "होने" की कोशिश करते हैं, इसका दूर ध्यान करते हैं। पहले दो प्रकारों के विपरीत, यह सिद्धांत रूप में एक कार्यशील विकल्प है। व्यवहार में, हालाँकि, अधिकांश ऐसा करने में असमर्थ हैं क्योंकि रिश्तों में दुख का कारण हमेशा ऐसी भावनाएं होती हैं जिन्हें बचपन से एकीकृत नहीं किया गया है। एक बच्चे के रूप में हम इन बुरी भावनाओं के साथ अकेले थे और अगर हम भावनाओं को महसूस करने के लिए आज पीछे हटते हैं तो हम फिर से उनके साथ अकेले हैं! कुछ लोगों के लिए जिन्होंने शुरुआती आघात का अनुभव किया है, यह अभ्यास संभावित रूप से खतरनाक भी है। यदि कोई आध्यात्मिक गुरु ऐसे लोगों को कुछ न करने और केवल भावना के साथ रहने का

निर्देश देता है, तो उसे नहीं पता कि वह क्या कर रहा है और यदि आवश्यक हो तो वह इसके साथ क्या कर रहा है। मुझे बार-बार ऐसे लोगों से लेना-देना है, जो वर्षों के अभ्यास के बाद, संपर्क बनाने और रोजमर्रा की जिंदगी में जीने में सक्षम नहीं हैं और जिन्हें बड़ी मेहनत से लोगों के पास वापस लाना है। और अगर किसी के पास सब कुछ दूर ध्यान करने की क्षमता है, तो यह एक अनावश्यक रूप से लंबी और कष्टदायी प्रक्रिया है। आंतरिक अवस्थाओं के साथ इस तरह का सीधा काम तंत्रिका तंत्र में एक निश्चित डिग्री की स्थिरता से ही संभव है, जो बदले में अन्य लोगों के साथ संयुक्तता की गहराई से निर्धारित होता है।

3.4. संवाद

हमारे प्राकृतिक जीव विज्ञान से मेल खाने वाला संस्करण हमारी भावनाओं का ईमानदार, प्रामाणिक संचार है जो साझेदारी में उत्पन्न होता है। यह हमेशा उपचार करता है, रिश्ते को गहरा करता है और हमेशा लक्ष्य की ओर ले जाता है। इसमें समय नहीं लगता: बांटने और सुनने से दुख दूर हो जाता है। यह बाइबिल में भी वर्णित किया गया है: साझा किया गया दुख आधा दुख है। मैं एक कदम और आगे जाकर कहूंगा कि साझा किया गया दुख ही खुशी है। मैं इसे इस तरह के कट्टरवाद के साथ कहता हूँ क्योंकि मैं इसे स्वयं अनुभव करता हूँ और इसे युगल सत्रों में बार-बार अनुभव कर सकता हूँ: ईमानदार संचार ऊर्जा प्रवाह है और ऊर्जा प्रवाह जिसे हम खुशी कहते हैं। यह अद्भुत रिश्तों और एक पूर्ण जीवन का प्रमुख सिद्धांत है।

जो पूरी चीज को रोकती है, वह है हमारी वर्जनाएं जो हमने बचपन से अपने साथ रखी हैं, जो हम पर थोपी गई हैं और जो हमें वास्तव में संवाद करने से रोकती हैं: अगर मैं ऐसा कहता हूँ, तो मेरा साथी मुझे छोड़ देगा। जब मैं ऐसा कहता हूँ तो मेरा पार्टनर मुझसे नफरत करता है। अगर मैं ऐसा कहूँ तो हमारा रिश्ता खत्म हो गया है। ये सभी बचपन में की गई अंतर्निहित धारणाएं हैं। सच में, हम कुछ भी साझा कर सकते हैं, वास्तव में कुछ भी। जितना अधिक हम संवाद करते हैं, यह जितने गहरे स्तर तक पहुंचता है, परिवर्तन उतना ही अधिक होता है। यह यहाँ तक जा सकता है कि मैं कह सकता हूँ: “मुझे तुम्हारी परवाह नहीं है। मैं तुमसे बिल्कुल प्यार नहीं करता मैं अन्य लोगों के साथ भी सेक्स करना चाहता हूँ। मैं तुमसे नफरत करता हूँ”, आदि। इसका मतलब है कि कोई सीमा नहीं है। क्योंकि यहाँ जो कुछ है वह वैसे भी है, चाहे हम उसे संप्रेषित करें या न करें। और असल में एक रिश्ता तभी शुरू होता है *उसके बाद* जब आपने खुद को इस स्तर पर सच बता दिया हो, सदमे से गुजरा हो और बस टूटना नहीं है! जैसा कि मैंने कहा, उसके बाद यह बिल्कुल शुरू होता है! एक रिश्ता असफल होने के बाद ही शुरू होता है। और हम इस "विफलता" को बहुत ध्यान से और सावधानी से होने दें सकते हैं। जिसे हम असफलता कहते हैं, वह वास्तव में हमारे विचारों में जीने के बजाय एक-दूसरे को जानना है। यह वास्तविकता के साथ मुठभेड़ है और इस प्रक्रिया में हमारा अहंकार विलीन हो जाता है।

अब तक आपने जो कुछ भी सुना है और यह वास्तव में ऐसी चीजें हैं जो तंत्रिका तंत्र की गहरी परतों को संबोधित करती हैं, कृपया इसे वैसे भी हल्के में लें। आप अकेले नहीं हैं, हम सभी को ऐसा ही लगता है, मुझे भी हर दिन संवाद करना सीखना और अभ्यास करना होता है। यदि आपने पहले इनमें से कुछ नहीं किया है, तो यह सब एक झटके के रूप में आ सकता है। लेकिन यह एक उपचारात्मक आघात है, क्योंकि यह हमें हमारे बचपन की जेल से एक सचेत, वयस्क जीवन के प्रकाश में ले जाता है :-)

4. जब मेरा कोई साथी न हो

आपके पास हमेशा एक साथी होता है, हो सकता है कि वह इस समय दिखाई न दे। यह शुरुआती रिश्ते के अनुभवों का मानसिक प्रक्षेपण है जहां आप अकेले थे और आवश्यक बंधन की कमी थी। आपके पास हमेशा एक साथी होता है, यहां हमेशा लोग होते हैं। आपने बचपन में अकेलेपन, अलगाव और एकांत का अनुभव किया होगा। लेकिन वास्तविकता यह है कि आप कभी अकेले या अलग नहीं थे, हैं, या कभी भी होंगे। बेशक, हो सकता है कि आज तंत्रिका तंत्र में आपकी गहरी परतें अकेले (अनजाने में) होने की पुरानी परिस्थितियों का निर्माण कर रही हों। यह फिर से लोगों पर भरोसा करने का एक उच्च जोखिम प्रतीत होता है। हालाँकि, बार-बार इसके माध्यम से जाने से ही आपको नए अनुभव होंगे और इस तरह आप अपने घर को जुड़े हुए पाएंगे। एक प्रार्थना जो इस स्थिति में सहायक हो सकती है: "प्रिय भगवान, कृपया मुझे प्रेम के मार्ग पर ले जाएं"।

यदि आप नहीं जानते कि कैसे आगे बढ़ना है, तो यहां कुछ उपयोगी सुझाव दिए गए हैं: जिन्हें आप चाहते हैं उनके साथ अपना दिमाग भरें। इसका मतलब यह हो सकता है कि सुखद अंत के साथ समाप्त होने वाली फिल्में देखें, सुखद अंत के साथ प्रेम कहानियां पढ़ें, विषय के बारे में सोचें, वास्तव में कल्पना करें कि आपका ड्रीम पार्टनर कैसा होना चाहिए। जब आप एक साथ होते हैं तो वास्तव में कैसा होता है, किस माहौल में, आप क्या करते हैं? दृढ़ विश्वास रखें कि यह संभव है। *इसमें जितनी ऊर्जा हो सके, लगाइए। किसी अच्छे इंसान के साथ हुई अच्छी बातचीत को याद करके अपने मन में पारस्परिकता पैदा करें। या कल्पना कीजिए कि आप किसी विशेष व्यक्ति से बात कर रहे हैं और आप इसका आनंद ले रहे हैं।* हालाँकि, बहुत महत्वपूर्ण: वास्तविक जीवन में कुछ ऐसा करें ताकि जीवन को आपको सक्षम बनाने का मौका मिले, जितना संभव हो सके लोगों के बीच रहकर और विचारों का आदान-प्रदान करके अवसर पैदा करें। उन जगहों और कार्यक्रमों में भी जाएं जहां आप आमतौर पर नहीं जाते हैं। पागलपन भरी बातें करो। समाज, संघ आदि में शामिल हों, जो चीजें आपने बनाई हैं उन्हें दे दें और अपनी सेवाएं दें। अपेक्षित परिणाम को अपेक्षा के रूप में संलग्न किए बिना सब कुछ प्रवाहित करें।

याद रखें, ब्रह्मांड आपको विफल नहीं करता है, यह सब केवल और विशेष रूप से आपके (!) विचार पैटर्न को बदलने और आपके शरीर को नई चीजों का अनुभव करने में सक्षम बनाता है।

5. संवाद करना महत्वपूर्ण है

कोई भी रिश्ता निकटता और दूरी के स्तर को संप्रेषित करने के बारे में है, जिसकी प्रत्येक साथी को उस समय आवश्यकता होती है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि निकटता और संबंध की इच्छा के साथ-साथ दूरी और सीमांकन की इच्छा दोनों ही पूरी तरह से वैध और ठीक हैं। एक रिश्ते का आधार संयुक्त निर्णय लड़ने या अलग करने के लिए नहीं है, बल्कि उन चीजों को जगह देने के लिए जो हमारे अंदर दिखाई देती हैं और सबसे बढ़कर उनके बारे में विचारों का आदान-प्रदान करती हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि बाहर कुछ होता है या नहीं।

5.1. भावनाएं या तथ्यात्मक स्तर

किसी भी सफल संचार का आधार भावनाओं और तथ्यात्मक स्तरों के बीच अंतर करने की क्षमता है। अक्सर हम दोनों को मिलाते हैं। जिन भावनाओं को संप्रेषित नहीं किया जा सकता है, वे तथ्यात्मक स्तर पर एक विकृत रूप में दिखाई देती हैं। एक विशिष्ट परिणाम यह है कि आप साधारण बात के बारे में बहस करते हैं या ऐसा लगता है कि कहने के लिए और कुछ नहीं है। इसलिए, एक रिश्ते में काम करने में मुख्य रूप से गहरी भावनाओं के बारे में विचारों का आदान-प्रदान होता है, जो चीजें शर्म या भय से भरी होती हैं और जो कुछ भी खतरनाक या समस्याग्रस्त माना जाता है। असल में रिश्तों में ऐसा कुछ नहीं होता जब तक कोई विनिमय में रहता है। यदि बिल्कुल भी, एक लड़खड़ाती या लापता विनिमय समस्याग्रस्त है, लेकिन केवल तभी जब आप इस लड़खड़ाते या लापता विनिमय के बारे में बात नहीं कर सकते :-)

इन चीजों के लिए, कम से कम शुरुआत में, आपको एक सुरक्षित, संरक्षित ढांचे की आवश्यकता होती है। निश्चित समय पर निश्चित अनुष्ठान हो सकते हैं: उदाहरण के लिए, प्रत्येक शुक्रवार की शाम को एक घंटा एक साथ समय निकालें और बैठ जाएं (लेटे नहीं, रीढ़ सीधी होनी चाहिए हो), उस जगह को मोमबत्तियों, अगरबत्तियों आदि से अच्छी तरह से सजाएं। (बिना पार्श्व संगीत के)। फिर आप सावधानी से गहरे और गहरे स्तरों पर संवाद करना शुरू करते हैं। यह अच्छी ऊर्जा के साथ एक शांत जगह होनी चाहिए, उदाहरण के लिए बड़े पौधों या पानी द्वारा, अन्य लोगों या पालतू जानवरों के बिना संरक्षित। कैफे जैसा सार्वजनिक स्थान इसके लिए बिल्कुल अनुपयुक्त है।

संवाद में सभी बाहरी चीजों को छोड़ देना चाहिए: क्या था, क्या होगा, स्पष्टीकरण, परिस्थितियाँ, चर्चाएँ, समस्याओं को हल करने की चाहत, ये सब प्रक्रिया को ही बाधित करते हैं। यह अपने बारे में

एक दूसरे से कहने के लिए: "मैं अभी महसूस कर रहा हूँ [मजाकिया, उदास, उत्साहित, हताश, खाली, प्रसन्न, ...]"। अगर वाक्य इस तरह से शुरू होते हैं तो आप सुरक्षित हैं। शुरुआत में आपको थोड़े झटके का अनुभव हो सकता है क्योंकि आपके विचारों की पुष्टि नहीं हुई है, लेकिन आप

अपने साथी से अद्भुत चीजें भी सीखेंगे। *अपने आप को बार-बार स्पष्ट करना महत्वपूर्ण है, कि यह आदान-प्रदान की विषय वस्तु के बारे में नहीं है, बल्कि आदान-प्रदान के बारे में ही है। विनिमय ही समाधान है, इसके आगे कोई समस्या नहीं है जिसे हल करना है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप "मैं तुमसे नफरत करता हूँ" या "मैं तुमसे प्यार करता हूँ" कहते हैं। यह वही है क्योंकि यह समान स्तर की निकटता और आत्मीयता पैदा करता है।*

जब तक आप एक दूसरे के साथ सौ प्रतिशत सहज और सुरक्षित नहीं हैं और पूरी तरह से खुश हैं,

तब तक महत्वपूर्ण बातों का संचार नहीं किया गया है। चूंकि ये व्यावहारिक रूप से हमेशा बच्चे के

"खोए हुए" हिस्से होते हैं जो पहले भावनात्मक चोट या उपेक्षा से उत्पन्न होते हैं, यह किसी की अपनी वर्जनाओं का मामला है। कुछ ऐसा जो आप किसी भी परिस्थिति में नहीं कहना चाहते। हालाँकि, यह वास्तव में इसके बारे में है! जब तक आप सभी स्तरों पर हर बात का संचार नहीं करते हैं, तब तक आपके शरीर में तनाव रहता है। तनाव एक भावना नहीं है बल्कि खतरे के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया है जब कोई एक ही समय पर कार्य नहीं कर सकता है। ठीक यही बचपन के अंग हैं, जो भय और धमकियों के संपर्क में थे और न तो कार्य कर सकते थे और न ही संवाद कर सकते थे, इसलिए वे माता-पिता द्वारा नहीं देखे गए थे। नतीजतन, इन भागों को विकास में साथ नहीं ले जाया जा सका, और बेसमेंट में ध्यान देने और सुनने के लिए प्रतीक्षा कर रहे थे (एकीकरण)। पूरा शेर करने से आपके रिश्ते में सभी तनाव गायब हो जाते हैं और गहरी छूट, शांति और तृप्ति वापस आती है। आप बिना मनोचिकित्सक और आध्यात्मिक शिक्षकों के इस तरह से सभी दुखों से खुद को मुक्त कर सकते हैं।

यह यहाँ किस बारे में है, सभी प्रकृति में सभी जीवों की बुनियादी गतिविधियाँ हैं: किसी ऐसी चीज़ की ओर जिसकी हमें आवश्यकता है और जो हमारे लिए अच्छी है - उस चीज़ से दूर जो हमारे लिए अच्छी नहीं है या जो खतरे को दर्शाता है। इसका मतलब है कि हम या तो किसी व्यक्ति से अधिक निकटता बनाना चाहते हैं या अधिक दूरी बनाना चाहते हैं। यह एक ही व्यक्ति के साथ भी निरंतर परिवर्तन में होता है।

5.2. स्वायत्तता या विलय

स्वायत्तता या संलयन, यह सवाल है... :-) पहला कदम यह निर्धारित करना है कि आपने प्रत्येक मामले में कौन सी उत्तरजीविता रणनीति चुनी है। यह निर्णय एक सचेत निर्णय नहीं था, यह जीवन के प्रारंभिक वर्षों में तंत्रिका तंत्र द्वारा किया गया था। यह सबसे अच्छा "समाधान" है। आज आप जिस चीज़ से पीड़ित हैं, वह आपके लिए उस समय जीवित रहने का मौका था! दिलचस्प बात यह है कि इसके मूल रूप से केवल दो प्रकार हैं, अर्थात् देखभाल करने वाले से संबंध को बचाने के लिए और अपनी स्वायत्तता और अपनी जरूरतों को त्यागने के लिए खुद को त्याग दें या, दूसरी ओर, अपने देखभाल करने वालों से संबंध छोड़ने के लिए और इसके बजाय खुद को

बचाने के लिए, यानी अपनी स्वायत्तता को बनाए रखने की आवश्यकता है। आपने एक संस्करण पर फैसला किया है और आप अब पहले से ही जानते हैं कि कौन सा है। यह भी संभव है कि आप अपने वर्तमान संबंधों में दोनों को जी सकते हैं या उनके बीच स्विच भी कर सकते हैं, लेकिन मूल रूप से इनमें से एक उत्तरजीविता रणनीति आपके पूरे जीवन को निर्धारित करती है।

बेशक, फिर से विभिन्न प्रकार और विभिन्न विशेषताएं हैं, जिनका वर्णन सरल से लेकर बहुत जटिल प्रकार की प्रणालियों जैसे कि एनीग्राम या तिब्बती स्पंदन के रूप में वर्णित किया गया है। हालांकि, रास्ता देखने में सक्षम होने के लिए सबसे पहले रिश्तों में गति के प्रति जागरूक होना पर्याप्त है। और यह मार्ग तब आपकी अपनी छाप के विरुद्ध कार्य करने में निहित है: यदि आप हमेशा दूर रहते हैं, तो दूसरे व्यक्ति की ओर जाएँ! अगर आप हमेशा पीछे भाग रहे हैं, तो अपने साथ रहें!

हमने जीवन के पहले कुछ वर्षों में इनमें से एक रणनीति को चुना। यदि माता-पिता ने हमारी आवश्यकताओं के लिए पर्याप्त प्रतिक्रिया नहीं दी, तो हम या तो आंतरिक रूप से माता-पिता और दुनिया से अलग होने लगे और अपने विचारों या शरीर की धारणा में भाग गए। या हम अपने आप से अलग हो गए हैं, अपनी जरूरतों को अलग कर दिया है और माता-पिता के साथ विलय कर दिया है ताकि उनके साथ संबंध को बचाया जा सके। या तो हमने अपनी स्वायत्तता को बचा लिया या माता-पिता से संबंध को। दोनों एक उच्च कीमत पर आए, लेकिन यह सुनिश्चित करने के लिए कि हम जीवित रह सकें और हमारे तंत्रिका तंत्र को स्थिर रख सकें। दोनों केंद्रीय पहलू हैं जिनके इर्द-गिर्द विकासात्मक आघात या लगाव आघात घूमता है। इसके बारे में सोचना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आज एक वयस्क के रूप में हमारे संबंध पैटर्न का प्रतिनिधित्व करता है और निकटता और संबंध के स्तर पर व्यापक रूप से निर्भर है और इस प्रकार जीवन में हमारी खुशी पर व्यापक प्रभाव डालता है।

यदि आपने स्वायत्तता का विकल्प चुना है, तो आपको अन्य लोगों के संपर्क में आने में कठिनाई होगी। यदि आपने विलय संस्करण चुना है, तो आपको रिश्तों में खुद के प्रति सच्चे रहने में मुश्किल होगी। दोनों ही मामलों में कोई न कोई हमेशा गायब रहता है। पहले मामले में दूसरा गायब है, दूसरे मामले में आप गायब हैं। दोनों प्रकार वैकल्पिक हो सकते हैं। तो वास्तव में, जब तक इसका समाधान नहीं होता है, तब तक हमारा कोई रिश्ता नहीं है, क्योंकि कोई न कोई हमेशा गायब रहता है। पुराने मुखौटे और सुरक्षात्मक तंत्र हैं जिनसे हम संबंधित होने का प्रयास करते हैं।

केवल जब हम यह महसूस करना शुरू करते हैं कि हमारा वयस्क जीवन अब अन्य लोगों पर निर्भर नहीं है, तो हम वास्तव में एक रिश्ते में प्रवेश कर सकते हैं। इसका मतलब है कि हम विलय के लिए अपनी जरूरतों के साथ-साथ स्वायत्तता के लिए हमारी जरूरतों को भी बता सकते हैं। उदाहरण: "मैं आपके साथ गले मिलना, साथ रहना, बात करना, कुछ करना, आदि" या "यह और वह मेरे लिए अच्छा नहीं है।" या "मुझे अगले 2 दिनों के लिए दूर रहने की आवश्यकता है।"

उन लोगों के लिए उपचार का मार्ग जिन्होंने अपनी स्वायत्तता को चुना है: आप अपने विचारों या अपने शरीर के लक्षणों की धारणा में वापस आ गए हैं। आप इससे पहचाने जाते हैं और इसे एक स्थानापन्न भागीदार की तरह इस्तेमाल करते हैं। इसलिए, आपके लिए यह मुख्य रूप से फिर से बाहर की ओर देखने के बारे में है और इसका मतलब है कि * वास्तव में * अन्य लोगों के साथ फिर से व्यवहार करना, खुद को अन्य लोगों में दिलचस्पी लेने के लिए मजबूर करना। रास्ते में मील का पत्थर तब होता है जब आप महसूस करते हैं कि आप अन्य लोगों को इस तरह से पसंद करना शुरू करते हैं कि आप उनके साथ पहचान करते हैं, उन्हें कुछ वास्तविक, मूल्यवान के रूप में देखते हैं। वह क्षण आता है जब आप अपने आप को फिर से अन्य लोगों की आवश्यकता के लिए अनुमति दे सकते हैं। और यह तब बहुत, बहुत ही उपचारात्मक महसूस करेगा और आपके अस्तित्व को कोई खतरा नहीं होगा।

विलय करने के लिए चुने गए लोगों के लिए उपचार का मार्ग: आपने अपने आप को छोड़ दिया है और पूरी तरह से अन्य लोगों में खो गए हैं, आप व्यावहारिक रूप से दूसरों के साथ विशेष रूप से व्यस्त हैं और अब खुद को महसूस नहीं करते हैं। इसलिए, आपका मार्ग बिल्कुल विपरीत है: यह अन्य लोगों के बारे में सोचना बंद करने और अपने विचारों, भावनाओं और शरीर की संवेदनाओं को समझने और लौटने के बारे में *संप्रेषित करने के लिए है!* आपके लिए यह महसूस करना बहुत महत्वपूर्ण है कि अन्य लोगों के साथ विचार में संलग्न होना किसी रिश्ते या संचार का प्रतिनिधित्व नहीं करता है! जब आप खुद को फिर से खेल में लाना शुरू करेंगे तभी आप आगे बढ़ पाएंगे।

यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि हमारे अंदर हमेशा दोनों पहलू होते हैं जब एक बच्चे के रूप में एक सुरक्षित बंधन संभव नहीं था। एक बच्चा जिसे स्वतंत्रता और सुरक्षा के रूप में पर्याप्त प्रेमपूर्ण ध्यान नहीं मिलता है, वह हमेशा खुद को दोनों से, अपनी जरूरतों से और माता-पिता के संबंध से अलग करता है! ऐसे वातावरण में, यानी जीवित रहने के लिए, तंत्रिका तंत्र को स्थिर और कार्यात्मक रखने के लिए यह एक आवश्यक अलगाव है।

जितना अधिक मैं अनुकूलन करता हूं, स्वायत्तता की उतनी ही अधिक (दमित) आवश्यकता होती जाती है। जितना अधिक मैं अपनी स्वायत्तता में वापस आता हूं, कनेक्शन की (दमित) आवश्यकता उतनी ही अधिक हो जाती है। तो हम हमेशा दोनों से पीड़ित होते हैं, लेकिन मुख्य रूप से एक ध्रुव पर रहते हैं क्योंकि कम से कम इसने हमें अपने माता-पिता के साथ आंशिक संबंध बनाने में सक्षम बनाया है।

यदि पर्यावरण इतना अराजक या विनाशकारी था कि न तो आंतरिक अलगाव और न ही बाहर के सहजीवी समर्पण ने स्थिरता का नेतृत्व किया, तो परिणाम अब "सिर्फ" लगाव आघात नहीं है, बल्कि तब विकास मानसिक बीमारियों की दिशा में जाता है। इसका उल्लेख केवल पूर्णता के लिए किया गया है और यह इस पुस्तक का विषय नहीं है।

5.3. विनियमन की निरंतरता

हमने उच्चतम स्तर पर संबंध नक्षत्र को देखा और इसे क्षैतिज स्तर कह सकते हैं, क्योंकि यह निकटता और दूरी के बारे में है, यानी दूसरे व्यक्ति के संबंध में क्या होता है। दूसरा महत्वपूर्ण स्तर आपके अपने शरीर का है, आप इसे लंबवत कह सकते हैं, क्योंकि इसका बाहर की किसी भी चीज़ से कोई संबंध नहीं है, बल्कि केवल स्वयं की धारणा से संबंधित है।

आघात और उपचार के रास्ते के संदर्भ में, हम वास्तव में केवल शरीर की पांच अवस्थाओं के भीतर ही आगे बढ़ रहे हैं। ये बाहरी स्थिति के लिए ANS (स्वायत्त तंत्रिका तंत्र) के अनैच्छिक अनुकूलन हैं। पहली अवस्था उपचार, विश्राम, खुशी और कल्याण की है, हमारी वास्तविक सामान्य अवस्था, जो, हालांकि, केवल शरीर द्वारा ही ली जाती है जब वह पर्यावरण को सुरक्षित रूप में वर्गीकृत करती है। पर्यावरण सुरक्षित है, संभावित रूप से खतरनाक है या यहां तक कि जीवन के लिए खतरा है या नहीं, इसका यह वर्गीकरण हमारी इच्छा के अधीन नहीं है, लेकिन स्वायत्त तंत्रिका तंत्र द्वारा किया जाता है। यह हमारे सचेत आकलन के बिल्कुल विपरीत हो सकता है। उदाहरण: बड़ी संख्या में दर्शकों के सामने व्याख्यान देना। मन इंद्रियों के माध्यम से पहचानता है कि अभी मंच पर कुछ भी खतरनाक नहीं हो रहा है, लेकिन शरीर इसे जीवन के लिए खतरा मानता है और बड़ा भय पैदा करता है।

खतरे की स्थिति में, शरीर लड़ाई और उड़ान के लिए सक्रिय हो जाता है। हमारा शरीर अत्यधिक शारीरिक तनाव के लिए अधिकतम संभव ऊर्जा प्रदान करता है। पूरा जीव अपने आप को जीवन और मृत्यु की लड़ाई या पलायन के लिए तैयार करता है।

यदि इस ऊर्जा को भौतिक रूप से परिवर्तित करने का कोई तरीका नहीं है (!), उदाहरण के लिए, क्योंकि प्रतिद्वंद्वी प्रबल है और कोई बचने का रास्ता नहीं दिख रहा या क्योंकि आप शरीर को हिला नहीं सकते (समाधि, कार में फंस गया, आदि), तो यह ऊर्जा हमारे व्यक्तिपरक अनुभव में पहले क्रोध और घृणा में और फिर भय और दहशत में परिवर्तित हो जाती है।

यदि इस स्थिति में लंबे समय तक कुछ बदलना संभव नहीं है, अर्थात् कार्य करने में सक्षम नहीं है, तो सिस्टम बंद हो जाता है, जिसे शटडाउन (डेड-एंड रिफ्लेक्स) के रूप में जाना जाता है। उत्तेजना के उच्च स्तर के अलावा, शरीर खुद को सुन्न कर देता है और अधिक से अधिक पृथक्करण होता है।

एक और चरण में जीव पूरी तरह से हार मान लेता है और सुस्त हो जाता है। हम उदास, उदासीन महसूस करते हैं और अब जीवन जीना ही नहीं चाहते हैं।

हमारा पूरा जीवन मुख्य रूप से पहले चार अवस्थाओं में चलता है: विश्राम, सक्रियता, क्रोध / घृणा या भय / घबराहट और घनीकरण। दिन भर (अनजाने में) हम नियमन और सुरक्षा की पहली स्थिति में आने के लिए बार-बार प्रयास करने के अलावा और कुछ नहीं करते हैं ताकि शरीर अंततः आराम कर सके।

इन अवस्थाओं के बीच परिवर्तन आमतौर पर पर्यावरण के लिए हमेशा उपयुक्त और सार्थक होता है, क्योंकि यह हमारे शरीर के रक्षात्मक स्तरों का प्रतिनिधित्व करता है। यह केवल तभी समस्याग्रस्त होता है जब शरीर शटडाउन से बाहर नहीं निकल पाता, उदाहरण के लिए एक झटके के अनुभव के बाद, हालांकि खतरनाक स्थिति बहुत पहले बीत चुकी है (सदमे का आघात)। या जब बचपन में असहनीय या खतरनाक परिस्थितियाँ अधिक समय तक रहती हैं और तंत्रिका तंत्र को विकास के चरण (विकासात्मक आघात) में उनके अनुकूल होना पड़ता है।

किसी भी मामले में, भलाई का मार्ग रैखिक रूप से पीछे की ओर जाता है, हम कुछ भी नहीं छोड़ सकते। शटडाउन में किसी को क्रोध / घृणा और शरीर की सक्रियता के एकीकरण के माध्यम से भय / आतंक के माध्यम से सुरक्षा और विश्राम में वापस जाना होगा। इस तरह वापस से मानसिक या सीधे इच्छा से नहीं किया जा सकता है, लेकिन केवल परोक्ष रूप से अन्य लोगों के साथ गति और गहरे संपर्क के माध्यम से किया जा सकता है।

उपचार और नियमन पर लौटने का केंद्रीय तत्व क्रोध और घृणा का एकीकरण है। यह अक्सर शर्म और अपराध बोध की भावनाओं से प्रकट होता है। चिकित्सीय अभ्यास में, नियमन में वापसी हो सकती है। उदाहरण के लिए, ऐसा देखें कि अवसाद से ग्रस्त व्यक्ति को पहले डर या घबराहट महसूस हो, फिर अपराध बोध और शर्म, फिर क्रोध और घृणा, फिर एक चरम गतिज ऊर्जा जो व्यक्त की जाती है और इस तरह पूरी हो जाती है, फिर आँसू या कंपकंपी, फिर एक गहरी विश्राम और पुनर्प्राप्ति चरण महसूस होता है। यह एक सत्र में या महीनों में हो सकता है। इसका शास्त्रीय मनोचिकित्सा से कोई लेना-देना नहीं है, क्योंकि स्वायत्त तंत्रिका तंत्र में सुरक्षा स्थापित करने का मुख्य कार्य शरीर पर होता है।

5.4. संपर्क में जागरूकता

ईमानदारी से साझाकरण के लिए संपर्क में लगातार बढ़ते स्तर की जागरूकता की आवश्यकता होती है। अधिकांश समय हम अपेक्षाकृत अनजाने में अन्य लोगों के साथ आदान-प्रदान के बीच में होते हैं। इसलिए हमें ध्यान और संबंध को एक साथ लाने की जरूरत है। किसी के साथ बातचीत करते समय मैं जितना शांत, अधिक आराम से हो सकता हूँ, उतना ही मैं खुद को महसूस करता हूँ और जितना अधिक ईमानदारी और गहराई से मैं संवाद कर सकता हूँ। यह सब हमें दूसरे व्यक्ति के साथ अधिक सुरक्षित महसूस कराता है। और यह सुरक्षा सुनिश्चित करती है कि न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल परिवर्तन भी होते हैं जो बदले में हमें बेहतर संवाद करने में सक्षम बनाता है। इसलिए अपनी सारी ऊर्जा और ध्यान को अपने विचारों या दूसरे व्यक्ति में स्थानांतरित करने के बजाय, इसे स्वयं को महसूस करने और साथ ही साथ अपने साथी के संपर्क में रहने के बारे में लगाएं। यह हमारे भीतर जो महसूस होता है उसे संप्रेषित करने से संभव होता है।

यहां कठिनाई यह है कि समाज ने हमें कहानियों को साझा करने के लिए, यानी भावनाओं के बजाय विचारों का आदान-प्रदान करने के लिए अनुकूल बनाया है। कई रिश्तों में मुख्य रूप से जो साझेदार होते हैं वो विचारों, अवधारणाओं और कल्पनाओं के बारे में बात करते

हैं। परिणामस्वरूप, दोनों स्थान और समय में खो जाते हैं। कहानियां केवल स्थान और समय की समन्वय प्रणाली में हो सकती हैं। हालाँकि, जब हम सीधे संपर्क, भावना और प्रत्यक्ष संचार की बात करते हैं, तो स्थान और समय लुप्त हो जाता है। क्योंकि जो होता है वह हमेशा यहीं/अभी होता है, और कहीं नहीं। शरीर हमेशा यहीं/अभी है, इसका कोई इतिहास नहीं है, भावनाएँ हमेशा यहाँ / अभी होती हैं, दोनों न अतीत में होती हैं और न ही भविष्य में। जैसे-जैसे हम इस मार्ग पर चलते हैं, हम ध्यान की अवस्थाओं की ओर बढ़ते हैं और धीरे-धीरे और स्वाभाविक रूप से अपने अहंकार को पार करते हैं। यह एक अद्भुत, जादुई और गहरी रहस्यमय प्रक्रिया है।

प्रणाली, आव्यूह, समाज, राज्य, अर्थव्यवस्था नहीं चाहती कि हम वहां देखें, वे इस तथ्य से जीते हैं कि हम खुद से विचलित हैं। यह हम पर निर्भर है कि हम इसके खिलाफ अपना बचाव करें और एक-दूसरे का उपभोग करने और लड़ने के बजाय उस पर लौटे जो हमें वास्तव में खुश करता है।

5.5. ठोस रूप में अभ्यास करें

व्यावहारिक रूप से, इसका मतलब है कि हम अभी जो है उसे संप्रेषित करते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि मन पिछले दरवाजे से यह कहकर अंदर न आए, उदाहरण के लिए:

"मुझे सबसे पहले कुछ ऐसा होना या महसूस करना है जिससे मैं संवाद कर सकूँ।"

"मुझे पहले इसे समझना होगा और फिर मैं संवाद कर सकता हूँ।"

"मैं संभवतः ऐसा नहीं कह सकता।"

"ऐसा कुछ भी नहीं है जिसे मैं साझा कर सकता हूँ।"

...

ये मन के प्रयास हैं जो हमें अपनी वर्तमान स्थिति, अपनी भावनात्मक स्थिति, साथी को संप्रेषित करने से रोकते हैं। फिर से, सब कुछ संप्रेषित किया जा सकता है ...

उपरोक्त उदाहरणों के अनुसार:

"मुझे अभी कुछ भी महसूस नहीं हो रहा है।"

"मैं भ्रमित महसूस करता हूँ और समझ नहीं पा रहा हूँ कि क्या हो रहा है।"

"मैं जो कुछ भी है उसे साझा करने से डरता हूँ।"

"मैं खालीपन महसूस करता हूँ, लगभग जैसे कि मेरा अस्तित्व ही नहीं है और मुझे लगता है कि ऐसा कुछ भी नहीं है जिससे मैं संवाद कर सकूँ।"

इन उदाहरणों से यह भी पता चलता है कि संवाद करने का मतलब यह नहीं है कि आप अपनी सीमाएँ पार कर जाएँ। इस समय जितना मैं संभाल सकता हूँ उससे अधिक कहने के बजाय, सीमाओं को स्वयं संप्रेषित करना बेहतर है। इस तरह आप भी जुड़े हुए हैं। सीमाएँ इस प्रक्रिया में हस्तक्षेप नहीं करती हैं। *अंतर्वस्तु के संदर्भ में ऐसा कुछ भी नहीं है जो किसी कनेक्शन को बाधित या रोक सके!*

यह साझा करना और सुनना हमारे भीतर आंतरिक स्थिति से आवश्यक दूरी बनाता है और तुरंत राहत की ओर ले जाता है। इसके लिए पूर्ण ईमानदारी और प्रामाणिकता की आवश्यकता होती है, जैसे:

"मैं उदास हूँ।"

"मैं खुश हूँ।"

"मैं असहाय हूँ।"

"मैं विचलित महसूस करता हूँ।"

"मैं बहुत अच्छा महसूस करता हूँ।"

"मैं एक उग्र क्रोध और घृणा महसूस करता हूँ।"

"मैं निकटता और संपर्क के लिए तरसता हूँ।"

"मैं अभिभूत महसूस कर रहा हूँ और महसूस कर रहा हूँ कि मुझे पीछे हटने की जरूरत है।"

...

जैसे ही वाक्य "आप ..." से शुरू होते हैं, तो हम ईमानदार संचार के स्तर को छोड़ देते हैं, फिर हम स्पष्टीकरण, समझने की इच्छा, हमला, हेरफेर, आदि में हैं। यदि आपके वाक्य "मुझे लगता है ..." से शुरू होते हैं, तो आप सुरक्षित पक्ष पर हैं।

हो सकता है कि किसी को बचपन से प्रतिकूल अनुभवों के कारण इतनी दूरी की आवश्यकता हो कि कुछ संवाद करना ही पर्याप्त नहीं होता है, क्योंकि व्यक्ति की उपस्थिति केवल तनाव पैदा करती है और सब कुछ धूमिल और अस्पष्ट रूप से माना जाता है। इस मामले में, आपको पहले जीव को इस हद तक शांत करने के लिए पर्याप्त दूरी बनानी होगी ताकि सर्वथा संचार संभव हो सके। इसका मतलब यह हो सकता है कि आप अपने साथी को अपनी ओर न देखने के लिए कहें, आप अपने साथी से शारीरिक रूप से दूरी बनाए या आप एक-दूसरे से फोन पर बात करें।

संवाद करने का करने, बनाने, कहानियाँ सुनाने, समझने से कोई लेना-देना नहीं है। यहां तक कि अतीत और भविष्य से भी नहीं, अन्य जगहों से भी नहीं, बल्कि हमेशा केवल इस क्षण में आप में / अभी क्या है। रिश्ते की समस्याओं को हल करने की इच्छा के साथ इसका कोई लेना-देना नहीं है ; -)

इस ईमानदार आदान-प्रदान के साथ, एक तीसरी शक्ति खेल में आती है। जिसे पुराने जमाने में लोग भगवान या प्यार कहते थे। कुछ ऐसा है जिसे व्यक्त नहीं किया जा सकता है जो हम दोनों साझेदारों के रूप में आगे जाती है। जैसे ही हम इसे महसूस करते हैं हम सचमुच स्वर्ग में होते हैं, तब आपको यह अहसास होता है कि आप अब पृथ्वी पर नहीं हैं, क्योंकि आंतरिक उद्घाटन इतना विशाल है कि जिसे हम सामान्य रूप से अपना जीवन कहते हैं। दैनिक जीवन के संवेदी प्रभाव पीछे हट जाते हैं। हम एक साथ एक असीम विस्तार में उठते हैं जिसमें वह सब कुछ है जिसकी हम हमेशा से लालसा करते रहे हैं।

दुख केवल अंततः यह महसूस करने में सहायता के रूप में मौजूद है कि हमारे बीच संबंध वह समाधान है जिसे हम लंबे समय से चाहते हैं। जैसे ही यह समझ में आता है और रोजमर्रा की जिंदगी में एकीकृत हो जाता है, तो सभी कष्ट समाप्त हो जाते हैं।

वैसे, यदि आप एक महत्वपूर्ण क्षण में संवाद करने से चूक गए, तो यह कोई समस्या नहीं है। जो नहीं बताया गया वह खोया नहीं है। यह हमारी व्यवस्था है और प्रकाश में आने का इंतजार कर रही है। इसलिए, आप इसे *बाद में* हमेशा संवाद कर सकते हैं और करना चाहिए। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि बीच में कितना समय है, भले ही वह वर्षों का हो। इस स्तर पर कोई समय नहीं है।

यदि आप कुछ भी कहने के लिए सोच नहीं सकते हैं: यदि आपके पास जीने के लिए केवल एक मिनट है, तो आप अपने सामने बैठे व्यक्ति से क्या कहेंगे? क्या यह सभी लोगों के लिए, पूरे ब्रह्मांड के लिए, ईश्वर के लिए एक संदेश नहीं होगा?

5.6. सुनना पवित्र है

एक कौशल, एक कला, एक रहस्य जिसे हम पूरी तरह से भूल चुके हैं और जो व्यावहारिक रूप से अब जीवित नहीं है वह है सचेत सुनना। सुनने का मतलब है कि मैं वास्तव में किसी की सुनता हूँ क्योंकि मुझे उसकी बातों में दिलचस्पी है। आजकल समस्या यह है कि अब कोई कुछ नहीं कहता है, इसलिए अब हमें दूसरे में कोई दिलचस्पी नहीं है और न ही उन्हें सुनने की कोई प्रेरणा है, ठीक है! लेकिन जब कोई अपने भीतर से बोलता है तो लोग अपने आप सुन लेते हैं। लेकिन यह दूसरे तरीके से भी काम करता है: अगर मैं वास्तव में किसी को पूरी तरह से सुनता हूँ, तो वह खुद के संपर्क में आता है और वास्तव में अपने बारे में कुछ संवाद करना शुरू कर देता है। सुनना एक पवित्र कार्य है, एक जादुई हथियार है जो हमें विभाजित करने वाली हर चीज के खिलाफ है। यह बहुत शक्तिशाली है, क्योंकि अगर हम एक सौ प्रतिशत सुनते हैं, तो हमारा अहंकार नहीं रह जाता है और इसका मतलब है कि हमारा समकक्ष भी अपनी सुरक्षा बनाए नहीं रख सकता है। एक वास्तविक मुठभेड़ होती है, जो किसी भी दीर्घकालिक संबंध के लिए प्रारंभिक आधार है। संपूर्ण सुनना ईमानदार साझाकरण के विपरीत है। दोनों मिलकर सारे दुखों का नाश करते हैं।

5.7. बाधाओं पर काबू पाना

अभ्यास से कुछ उदाहरण जहां यह देखा जा सकता है कि प्रक्रिया शुरू हो गई है लेकिन फिर टूट गई है क्योंकि ऐसा लगता है कि यह आगे नहीं बढ़ता है:

1. मैंने अपने आप को ईमानदारी से बताया, लेकिन मेरे साथी से अपेक्षित प्रतिक्रिया नहीं आती है (सकारात्मक प्रतिक्रिया, उसकी ओर से संवाद करने में रुचि, ...)

यह बस आगे बढ़ने के बारे में है। अब आप में आपके साथी की यह अप्रत्याशित प्रतिक्रिया क्या है? और फिर आप इसे साझा कर सकते हैं और देख सकते हैं कि क्या होता है। ईमानदारी से संवाद करना बंद करने की कोई आवश्यकता नहीं है। यदि आपको अपने संचार की अपेक्षाएँ हैं, तो आप फिर से फंस गए हैं, यानी आपने विनिमय के स्तर को छोड़ दिया है। एकमात्र अपवाद यह है कि यदि आपको लंबे समय से पता चलता है कि आपके साथी को इस तरह के आदान-प्रदान में कोई दिलचस्पी नहीं है। तब आप जैसे भी किसी रिश्ते में नहीं बल्कि अपने बचपन के पुनर्व्यवस्थापन में रह रहे हैं। इस मामले में शायद किसी अन्य साथी की तलाश पर विचार करना चाहिए जो उपचार और विनिमय में रूचि रखता है।

2. मैं संवाद करता हूँ, लेकिन मेरा साथी हमेशा इदर उदर के बारे में चर्चा शुरू करता है।

चर्चा में शामिल न हों, चर्चाएं हमेशा मानसिक, खाली, ठंडी, ऊर्जा युद्ध होती हैं। इसका विनिमय और संचार से कोई लेना-देना नहीं है। आप अपने या अपने साथी के पास लौटकर किसी भी समय इस स्तर को छोड़ सकते हैं: "आप कैसे हैं, आप कैसा महसूस करते हैं?" या "मुझे लगता है ..."। ऐसा तब तक पूछें या कहें जब तक आपका साथी खुद नहीं आता।

3. ऐसा कुछ भी नहीं है जिसे मैं साझा कर सकूँ, मुझे कुछ भी महसूस नहीं होता।

जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, यह संवाद करने में सक्षम होने के लिए कुछ विशेष होने, महसूस करने या होने के बारे में नहीं है। तब मन हस्तक्षेप करता है, जो सोचता है कि आपको पहले अलग होना होगा, लेकिन यह आपके बारे में है कि आप इस क्षण में अभी/यहाँ कैसे हैं। यह कहने के लिए यहां तक जा सकता है: "इस समय मुझे लग रहा है कि मेरा बिल्कुल भी अस्तित्व नहीं है" या "मुझे नहीं पता कि कैसे संवाद करना है" या "मैं बस अलग हो गया हूँ"।

4. हम तर्क-वितर्क और अलगाव में बार-बार उलझ जाते हैं।

यहां जो प्रक्रिया चल रही है वह बहुत गहरी है। देर-सबेर यह हमारे तंत्रिका तंत्र के सबसे बुनियादी स्तरों को छू लेती है। अगर हमें बचपन में रिश्तों और संपर्क के साथ प्रतिकूल अनुभव हुए हैं, तो यह स्पष्ट हो जाएगा। इसलिए जब पुरानी आघात सामग्री सामने आती है तो यह दिखाई देती है, उदाहरण के लिए, गर्म बहस में पड़ना, रुक जाना या पीछे हटना। सबसे पहले यह महत्वपूर्ण है, कि यह आम तौर पर अच्छा होता है जब इन परतों को छुआ जाए! इसका मतलब है कि आपका कनेक्शन पहले से ही इतना स्थिर है कि ये इंप्रेशन भी हो सकते हैं। यदि आप इन भावनाओं को सीधे संवाद में संप्रेषित करने का प्रबंधन नहीं करते हैं, तो निम्न कार्य करें: यदि आप ईमानदारी से विचारों का आदान-प्रदान करते हैं तो अधिक दूरी उत्पन्न करें: उदाहरण के लिए, और अधिक समझना या आप इसे पहली बार केवल फोन या ईमेल पर कर सकते हैं या हर कोई एक मोटे कंबल में लिपटता है। इन सबका उद्देश्य आपके तंत्रिका तंत्र को अधिक दूरी तक सुरक्षा प्रदान करना है। बातचीत को धीमा करके भी अधिक दूरी हासिल की जा सकती है। तो इससे पहले कि आप कुछ जवाब दें, कुछ सेकंड का अनिवार्य विराम लें। यदि सब कुछ काम नहीं करता है, तो एक साथ एक दिशा में चिल्लाए, मिलकर तकिए और सोफे आदि को मारे और

इस ऊर्जा को गैर-विनाशकारी तरीके से निकलने दे। यदि आपने इसे कुछ बार किया है, तो आप पाएंगे कि आप इससे अधिक से अधिक दूरी प्राप्त करते हैं और फिर आप इस अवस्था से संवाद करने के लिए आगे बढ़ सकते हैं।

5.8. विचारों का संचार

ऊर्जा के निर्बाध प्रवाह के लिए, सभी 3 मुख्य स्तरों को अंततः संप्रेषित किया जाना चाहिए: शरीर की संवेदनाएं, भावनाएं और विचार। हालाँकि, विचारों का आदान-प्रदान केवल पथ के अंत में आता है, जब आप सभी भावनाओं और शरीर की अवस्थाओं के बारे में विचारों का आदान-प्रदान करना सीख जाते हैं। इसका कारण यह है कि हमारे समाज में विचार की दुनिया के साथ पहचान इतनी मजबूत है कि हम आसानी से उसमें खुद को खो सकते हैं। कुछ विशिष्ट उदाहरण:

प्रतिकूल: "यह तुम्हारी गलती है।"

अनुकूल: "मुझे लगता है कि यह आपकी गलती थी।" या
"ऐसे विचार हैं कि यह आपकी गलती थी।"

प्रतिकूल: "यह बहुत बेहतर है अगर हम इसे इस तरह या उस तरह से करते हैं।"

अनुकूल: "बस एक विचार है कि हमें इसे इस तरह और उस तरह से करना चाहिए।"

प्रत्येक मामले में अंतर यह है कि एक मामले में विचार समूह को सत्य के रूप में संप्रेषित किया जाता है और दूसरी स्थिति में विचारों को स्वयं कुछ बाहरी के रूप में संप्रेषित किया जाता है, जिस पर दोनों विचार कर सकते हैं। उत्तरार्द्ध धीरे-धीरे विचारों की पहचान की ओर जाता है और इस प्रकार उपस्थिति के सभी तीन स्तरों शरीर, प्राण और आत्मा से मुक्त होता है। हम न तो शरीर हैं, न भावनाएँ, न ही विचार, बल्कि वह है जो तीनों स्तरों को देखता और अनुभव करता है: शुद्ध चेतना।

5.9. ऊर्जा प्रवाह

अब तक मैंने वर्णन किया है कि सभी स्थूल भौतिक स्तरों पर आदान-प्रदान कैसे होता है, जहाँ यह सामग्री, मूर्त, नामनीय: विचारों, भावनाओं और शरीर की संवेदनाओं के बारे में है। अब जो आ रहा है उसके लिए पूर्वापेक्षा यह है कि इन स्तरों पर विचारों का पूरी तरह से आदान-प्रदान किया जा सकता है, कि ऐसा कुछ भी आवश्यक नहीं है जो साथी से छुपाया जाये। तो सब कुछ कहा और हल किया जाता है, सभी वर्जनाओं और रहस्यों का संचार किया जाता है। और अगर ऐसा है, तो आप पहले से ही उच्च स्तर की खुशी, तृप्ति, प्रेम और जुड़ाव का अनुभव कर रहे हैं। बचपन के शुरुआती अनुभवों का उपचार हो चुका है।

लेकिन यह और भी आगे जा सकता है, बहुत आगे... अब तक, आदान-प्रदान ध्वनियों, बोले गए शब्दों से हुआ है। हालांकि, ये केवल इसके वाहक हैं जो वास्तव में इसके बारे में हैं: शब्द परिवहन ऊर्जा, सूक्ष्म ऊर्जा। जीवन वास्तव में ऊर्जा का प्रवाह है।

मैंने अब तक जो कार्य वर्णित किया है वह एक प्रकार से अभी भी काफी बोझिल, अप्रत्यक्ष और धीमा है। हालांकि, इस पल से, आप टर्बो को चालू कर सकते हैं। यह नाटकीय रूप से विकास को गति देगा।

भौतिक स्तरों के बजाय, अब आपके बीच ऊर्जा के प्रत्यक्ष सूक्ष्म प्रवाह के बारे में है। ऐसा करने के लिए, निकायों को एक साथ करीब लाने में मदद मिलती है और कम से कम शुरुआत में, जितना संभव हो उतना हिलना नहीं है। अब हर कोई अपने पेट, छाती और माथे पर ध्यान केंद्रित करता है और आप वहां जो महसूस करते हैं उसका आदान-प्रदान करते हैं। चूंकि यह अपेक्षाकृत तेज़ी से बदलता है और आगे बढ़ता है, इसलिए बिना किसी महत्वपूर्ण विराम के निरंतर आदान-प्रदान में रहना अच्छा है। आपने देखा होगा कि कुछ जगहों पर यह तंग, भारी, दृढ़ और एक साथ खींचा हुआ महसूस होता है और अन्य जगहों पर यह चौड़ा, खुला, बहता हुआ, हर्षित :-) :-) लगता है। अब बस एक-दूसरे को यह बताने की बात है कि आप ऊर्जा के जमाव को कहां महसूस कर सकते हैं। और जब हम इसके बारे में एक साथ बात करते हैं, तो यह गतिमान हो जाता है। बात करना केवल एक उपकरण है इसे एक साथ देखने के लिए, वहां ऊर्जा को एक साथ निर्देशित करने के लिए और इसे स्वयं ही हल किया जा सकता है।

एक और चरण में आप तब आगे बढ़ सकते हैं जब आपने बिल्कुल नहीं बोलना है, लेकिन केवल एक साथ महसूस करना है जहां यह जमाव हो रहा है, वहां तुरंत इसे एक साथ महसूस करें, जब तक इसका समाधान नहीं हो जाता, फिर अगला अवरोध, आदि, जब तक आपके बीच ऊर्जा का संपूर्ण क्षैतिज प्रवाह निर्बाध रूप से संभव न हो। यह संचार और साझा करने का सबसे अंतरंग रूप है और अलगाव के अनुभव को पूरी तरह से हल करता है। जिस क्षण आपके बीच की सभी बाधाएं दूर हो जाती हैं, ऊर्जा रीढ़ की हड्डी के माध्यम से और सिर के ऊपर अनियंत्रित रूप से उभर सकती है और आप दोनों असीमता में डुबकी लगा सकते हैं, जहां अब कोई अलगाव नहीं है।

यह घर पहुंचने का आसान, प्राकृतिक तरीका है।

5.10. ऊर्जा युद्ध बनाम संचार

शायद यह सवाल उठता है कि अब ऊर्जा चूषण, ऊर्जा युद्ध और ईमानदार संचार में क्या अंतर है। यह अंतर सबसे पहले मुठभेड़ के बाद दोनों लोगों पर पड़ने वाले असर में देखा जा सकता है। ऊर्जा युद्ध में एक हारने वाला और एक विजेता होता है। हारने वाला खाली और नीचे की ओर महसूस करता है। विजेता खुद को उत्साहित और ऊर्जावान महसूस करता है। हालांकि, दोनों ही मामलों में केवल विजेता और हारे हुए प्रतीत होते हैं, क्योंकि वास्तव में दोनों हार चुके हैं। आप

दोनों ने वास्तव में संवाद करने का बहुमूल्य अवसर गंवा दिया। स्पष्ट विजेता को भी पोषित नहीं किया गया था, केवल वह जो प्रतिनिधित्व करता था उसे ऊर्जा प्राप्त हुई थी! यदि वास्तविक साझेदारी होती है, तो दोनों में ऊर्जा बढ़ती है, इसमें सिर्फ विजेता होते हैं और दोनों ही वास्तव में पोषित होते हैं।

ऊर्जा के लिए युद्ध हमेशा ध्यान की लड़ाई है। इसलिए अपने बारे में कुछ बताने की बजाय दूसरे व्यक्ति का ध्यान आकर्षित करने की कोशिश करते हैं। दोनों मूल रूप से भिन्न हैं। ध्यान एक ईमानदार संदेश पर नहीं बल्कि हमेशा किसी बाहरी चीज़ की ओर खींचा जाता है, जैसे कि मेरा कितना बुरा हाल है या मैं कितना महान हूँ या खाली कहानियाँ, आदि। मैं कैसा महसूस करता हूँ, यह बताने के बजाय, मैं खुद को उसी के रूप में प्रस्तुत करता हूँ और दूसरो से कहता हूँ इसे समझें। यह तभी काम करता है जब मैं खुद इस स्थिति से तादात्म्य रखता हूँ और इससे कोई दूरी नहीं रखता। *ऊर्जा चूसना हमेशा एक आपातकालीन कार्यक्रम है।* बचपन के रिश्तों के नक्षत्र का समाधान खोजने का यह एक बेताब प्रयास है: उदाहरण के लिए, जब किसी ने वस्तुतः कोई ध्यान नहीं दिया है, या दिखावे के इर्द-गिर्द घूमता हुआ छद्म ध्यान है, जो बच्चे की जरूरतों और नापसंदों के बारे में कभी नहीं था। आज यह खुद को दोहराता है कि व्यक्ति इस पैटर्न के खिलाफ संघर्ष करता है और फिर से अपनी बाहरी घटनाओं पर ध्यान देने के लिए संघर्ष करता है, हालांकि अब अन्य लोग हैं जो उसकी वास्तविक जरूरतों को पूरा कर सकते हैं, लेकिन जिसे वह अब खुद महसूस नहीं करता है। दुर्भाग्य से, पूरी चीज़ में एक अदृश्य, ऊर्जावान वास्तविकता भी है। इस संबंध में, बिना किसी बाहरी प्रक्रिया के भी पूरी तरह से ध्यान आकर्षित किया जा सकता है और केवल भेदक लोगों द्वारा ही पहचाना जा सकता है। लेकिन हर कोई इसे महसूस कर सकता है।

इसके बजाय, ईमानदार आपसी संचार हमेशा चार्ज होता है और साथ ही साथ दोनों लोगों को शांति और स्फूर्ति मिलती है!

आप वास्तविक संचार से ऊर्जा चूषण में अंतर कैसे कर सकते हैं? बहुत सरल: ऊर्जा चूसने का मतलब हमेशा यह होता है कि कोई व्यक्ति किसी चीज़ का प्रतिनिधित्व कर रहा है और चाहता है कि आप अपना ध्यान वहीं केंद्रित करें। दूसरी ओर, ईमानदार संचार का हमेशा मतलब होता है कि कोई व्यक्ति कुछ संचार कर रहा है और उनका ध्यान उसी समय उनके और आप पर है। तो अंतर आसान है: *या तो आप एक प्रदर्शन देखते हैं या आप दूसरे व्यक्ति को यह बताते हुए सुनते हैं कि क्या हो रहा है।*

5.11 एक साथ प्यार करें: माता-पिता और बच्चे

कोई भी जिसके बच्चे हैं या जिसका बच्चों से संबंध है, मुफ्त "प्रशिक्षण" का लाभ उठाता है। बच्चे अभी तक बाहरी तथ्यात्मक स्तर पर नहीं खोए हैं। आप अनजाने में ही अपने और जीवन से

गहराई से जुड़े हुए हैं। बच्चे आध्यात्मिक शिक्षकों की तरह हैं, वे हमारी मानसिक पहचान, पैटर्न, सुरक्षात्मक तंत्र को नष्ट कर देते हैं, संक्षेप में: वे हमारे अहंकार को नष्ट कर देते हैं। और और आप वास्तव में खुद को इसके लिए समर्पित कर सकते हैं, जिसका अर्थ यह नहीं है कि बच्चों के साथ आध्यात्मिक शिक्षकों की तरह व्यवहार करना। लेकिन आप अपने आप को बच्चों को प्रदान किए जाने वाले सुरक्षित ढांचे के भीतर "विघटित" होने दे सकते हैं। मैं बच्चों की तुलना में कोई सज्जन, अधिक प्रेमपूर्ण और अधिक कट्टरपंथी "उपचार" नहीं जानता। किसी भी मामले में, सब कुछ अनसुलझा सामने आता है। बच्चे पुरानी सामग्री को सक्रिय करते हैं ताकि हम, वयस्क, ठीक हो सकें और अंत में पूरा क्षेत्र फिर से शांतिपूर्ण हो। आपके भीतर जो कुछ भी अनसुलझा है वह एक परिवार के ऊर्जा क्षेत्र को रंग देता है और बच्चे इसे महसूस करते हैं या यह उनके लिए असहनीय है। इसलिए, वे अपने माता-पिता को विनियमित करने के लिए सब कुछ करते हैं, यदि माता-पिता स्वयं ऐसा नहीं कर सकते हैं, भले ही उन्हें पूरी तरह से झुकना पड़े और परिणामस्वरूप खुद को नकारना पड़े। ऐसा होने से रोकने के लिए, यहां केवल एक चीज निर्णायक है, गहरे भावनात्मक स्तरों पर ईमानदार आदान-प्रदान। बच्चे कम से संतुष्ट नहीं होते हैं।

यदि आपके बच्चे और परिवार हैं, तो अपने परिवार को अपने से बाहर के रूप में न देखें, बल्कि उन्हें अपने आंतरिक भागों के रूप में पहचानने की कोशिश करें जो बाहर दिखाई दे रहे हैं। आपका परिवार, आपका साथी आप हैं। जब संचार और आदान-प्रदान एक निश्चित स्तर पर पहुंच जाता है, तो आप स्पष्ट रूप से देखेंगे कि वास्तव में ऐसा ही है। यह एक रहस्य है।

5.12 एक नई धरती

मानवता अत्यधिक विकसित या उन्नत नहीं है, लेकिन कुल मिलाकर पूरी तरह से रास्ता भटक गई है और खो गई है। हम प्रौद्योगिकी, शक्ति, युद्ध और सोच के माध्यम से समस्याओं को हल करने का प्रयास करते हैं। मेरे दृष्टिकोण से, यह मुख्य रूप से इस दुनिया के गंभीर रूप से मानसिक रूप से बीमार प्रबंधकों के कारण नहीं है, बल्कि मुख्य रूप से निष्क्रिय लोगों की भीड़ के कारण है। इस पुस्तक में मैं जो कुछ भी वर्णन करता हूं वह न केवल व्यक्तिगत लोगों, जोड़ों और समुदायों के परिवर्तन की ओर ले जाता है, बल्कि लोगों को उनकी पूरी ताकत, शक्ति और रचनात्मक क्षमताओं के बारे में पूरी तरह से जागरूक करता है।

जिसने भी बचपन से ही अपने दर्ज सीमांकन आंदोलनों और जरूरतों को एकीकृत किया है, वह एक स्वतंत्र व्यक्ति है जो अपनी सारी ताकत और जिम्मेदारी से जाग गया है। ऐसे लोगों को अब गुमराह नहीं किया जा सकता और धोखा दिया जा सकता है। यह एक मूक क्रांति है जिसमें कोई संघर्ष नहीं है और कोई युद्ध नहीं है। सभी लोग जो इस ओर हैं, सत्ता संरचनाओं के बिना, स्व-विनियमन समूहों में स्थानांतरित हो सकते हैं। नेताओं की अब आवश्यकता नहीं है, समूह के भीतर भूमिकाएँ संबंधित कौशल के आधार पर स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती हैं। जनसंचार माध्यमों से प्रभावित होना अब संभव नहीं है।

केवल जब लोगों में आवश्यकता इस हद तक कम हो गई है कि समूह में हर कोई हर किसी के बारे में जागरूक है, यानी सामूहिक चेतना पैदा होती है, तो समूह के सभी सदस्यों का पोषण किया जा सकता है और युद्ध समाप्त हो सकता है। जब तक ऐसा नहीं होता है, लोग ध्यान और ऊर्जा के लिए सख्त संघर्ष करते हैं, जो इस तथ्य की ओर जाता है कि जाहिर तौर पर यह पर्याप्त नहीं है। हालांकि, अगर हर कोई हमेशा हर किसी को मानता है और एक के बाद एक अविचलित ध्यान प्राप्त करता है, तो सब कुछ ठीक हो जाएगा और समूह की ऊर्जा बढ़ जाती है। दोनों आंदोलन आत्म-मजबूत हैं: जब लोग लड़ते हैं, तो ऊर्जा कम हो जाती है, जो और भी अधिक संघर्ष और पीड़ा की ओर ले जाती है, जो ध्यान के लिए और भी अधिक लड़ने की धारणा को मजबूत करती है। अगर हम लड़ना बंद कर दें और संवाद करें, तो ऊर्जा बढ़ती है और शांति होती है, दुख खत्म हो जाता है।

ऊर्जा के इस तरह के मुक्त प्रवाह से जो खुशी मिलती है, यहां तक कि साझेदारी जैसी छोटी इकाइयों में भी वह इतनी बड़ी होती है, कि ज्यादातर लोग शायद ही इसकी कल्पना कर सकते हैं। जो अपनी साझेदारी में सब कुछ बदल सकते हैं वे फिर पृथ्वी पर नहीं रहते हैं, जीवन और प्रेम के मुक्त प्रवाह ने दोनों को स्वर्ग तक पहुँचा दिया है। और इसलिए यह वास्तव में ऐसा लगता है जैसे आपने पृथ्वी को पार कर लिया है और अलगाव की हर भावना दूर हो गई है। *इसका प्यार में होने से कोई लेना-देना नहीं है।* प्यार में होना विस्फोटक, बेचैन, रोमांचक है। मैं यहां जिस बारे में बात कर रहा हूँ वह मौन, विस्तृत और शाश्वत है।

जब तक ऐसे लोग हैं जो युद्ध खेलना चाहते हैं, उन्हें पूरी ऊर्जा और पैतरेबाज़ी के लिए जगह से वंचित करके उन्हें पहचाना जाना चाहिए, अलग-थलग करना होगा और समुदाय को उनसे बचाना होगा। फिलहाल यह उल्टा है: जो लोग युद्ध खेलना चाहते हैं वे सत्ता में हैं, कोई भी राशि प्राप्त करते हैं, मास मीडिया में सारी ऊर्जा और ध्यान प्राप्त करते हैं, जिसे वे स्वयं नियंत्रित करते हैं। लेकिन आप उन लोगों की पहचान कैसे करते हैं जो शांति के बजाय युद्ध चाहते हैं?

1. वे भावनात्मक आदान-प्रदान में सक्षम नहीं हैं, उन तक नहीं पहुंचा जा सकता है।
2. वे अपनी वास्तविक मानवीय जरूरतों के बारे में बात नहीं कर सकते।
3. वे विवरण में जाने और चीजों की तह तक जाने को तैयार नहीं हैं।
4. वे हमेशा खुद से विचलित होते हैं, यह हमेशा दूसरों के बारे में नकारात्मक तरीके से होता है।
5. वे कुछ भी उपयोगी या सकारात्मक नहीं बनाते हैं, वे स्वतंत्र रूप से नहीं दे सकते हैं।

ऐसे लोगों की पहचान करने और उन्हें सत्ता के पदों तक पहुंचने से रोकने के लिए, उनके आंतरिक कामकाज को दृश्यमान बनाने के लिए तंत्र की आवश्यकता होती है। प्रत्येक ईमानदार और शांतिप्रिय व्यक्ति अपनी जरूरतों और नापसंदों को दिखाने और उनके बारे में बातचीत करने में सक्षम है। यह कुछ ऐसा है जो विनाशकारी लोगों के लिए संभव नहीं है। इसलिए जनता के धोखे को रोकने के लिए दो प्रस्ताव:

1. चित्रों को चित्रित करें। जो नहीं दिखाया जाना चाहिए वह छिपा नहीं रहे।

2. सार्वजनिक रूप से दो लोगों के बीच सभी संवादों में, दोनों को आपस में हाथ पकड़ना चाहिए, यानी एक-दूसरे को शारीरिक रूप से छूना चाहिए और बोलते समय एक-दूसरे की आंखों में देखना चाहिए। इससे बिना पता लगे झूठ बोलना या मास्क बनाए रखना व्यावहारिक रूप से असंभव हो जाता है।

3. प्रत्येक तथ्यात्मक संवाद से पहले शारीरिक संवेदनाओं, भावनाओं और विचारों का आदान-प्रदान किया जाना चाहिए। उसके बाद ही बाहरी चीजों के बारे में बातचीत शुरू हो सकती है।

समग्र रूप से समाज संवाद की ऐसी नई संस्कृति को स्थापित कर सकता है और स्थापित करना चाहिए ताकि शांति संभव हो सके, अर्थात् सार्वजनिक रूप से अपनी भावनाओं का ईमानदार आदान-प्रदान, सार्वजनिक क्षेत्र तक पहुंच सके। जब यह ईमानदार आदान-प्रदान "मुख्यधारा" बन जाता है, तो हमारे पास शांति का एक मौका है, इससे पहले यह शायद ही संभव होगा।

5.13. मीडिया के लिए निर्देश

जो कोई भी थोड़ा होश में आ गया है और सामूहिक सम्मोहन से जाग गया है, वह स्वतः ही एक चैनल, एक माध्यम बन जाता है। अपने आप में गहरे, उच्चतर, आगे के स्तरों तक पहुंच अब अवरुद्ध नहीं है और इस प्रकार आप इस धरती पर कुछ नया ला सकते हैं। मीडिया से मेरा मतलब उन लोगों से नहीं है जो अदृश्य प्राणियों से संदेश प्रसारित करते हैं, बल्कि वे जो यहां पृथ्वी पर अपने गहरे मूल से कुछ स्थापित करना चाहते हैं।

इसमें बहुत साहस लगता है, क्योंकि आप खुद को एक ऐसी दुनिया को दिखाते हैं जो पूरी तरह से पागल और बीमार हो गई है। बहुत सारे हमले होंगे लेकिन बहुत सारी मान्यता और समर्थन भी। अगर आपमें अपना सच दिखाने, जीने और उसे यहां धरती पर प्रतिष्ठान का साहस है, तो मैं आपको कुछ और सुझाव देना चाहूंगा:

1. अपने बारे में सभी विचारों को भूल जाओ जैसे पैसा, प्रसिद्धि, मान्यता इत्यादि।
2. विकेंद्रीकृत संरचनाएँ बनाएँ जिनमें विफलता का एक भी अंक न हो: अपने काम को स्थानों, लोगों, परिस्थितियों से स्वतंत्र और इस प्रकार अविनाशी बनाएँ।
3. स्व-प्रतिकृति संरचनाएं और टेम्पलेट बनाएं ताकि सब कुछ आपकी निरंतर ऊर्जा आपूर्ति के बिना गुणा हो जाए।
4. अपनी ऊर्जा को बर्बाद करने के बजाय लोगों के अहं को दूर करने के लिए काम करें।

हमें कई, छोटे और सबसे बढ़कर, स्वतंत्र द्वीपों की आवश्यकता है, जहां लोग प्यार में जुड़े रहने का अभ्यास करते हैं और इस क्षेत्र को आगे बढ़ाने और आकार देने में नियमित हो जाते हैं। यह

अलगाव और भय से प्रेम और स्वतंत्रता में बदलाव है। इस तरह के द्वीप स्वतंत्र लोगों का आधार हैं, जो अब हेरफेर करने वालों के लिए नहीं हैं। चेतना के इन क्षेत्रों को जानबूझकर और होशपूर्वक बनाया जाना है, ताकि उनमें होना फिर से सामान्य हो जाए: हम इसकी तुलना एक नृत्य समूह से कर सकते हैं जहाँ आप नए सदस्यों को लेते हैं और वे धीरे-धीरे साथ नृत्य कर सकते हैं। हालाँकि, यहाँ जो नृत्य है वह स्थान और समय से परे है, रूप और उपस्थिति से परे है, गति और मौन से परे है। हम उसमें तैरते हैं जो हमेशा सभी जीवित प्राणियों के बीच मौजूद है और हमेशा मौजूद रहेगा। यह कोई नई बात नहीं है, बस एक स्मृति है। हमें इसके द्वारा ढोए जाते हैं। यह असीम रूप से सुंदर है ...

6. क्रोध और घृणा से निपटना

हो सकता है कि इस प्रक्रिया के दौरान आपको पता चले कि आपके भीतर इतना बड़ा क्रोध और घृणा है कि इसे मौखिक रूप से कहना ही काफी नहीं है। जिस किसी ने भी लगाव आघात या विकास आघात का अनुभव किया है, उसने हमेशा अपने शरीर में एक उग्र क्रोध बनाए रखा है। साथी के साथ बढ़ती निकटता के साथ, ये भावनाएँ अनिवार्य रूप से देर-सबेर सामने आती हैं और साथी पर प्रक्षेपित होती हैं। सिद्धांत रूप में, यह फिलहाल के लिए अच्छा है, जैसा कि पहले ही कहा जा चुका है। मुद्दा यह है कि इससे इस तरह से निपटा जाए कि यह क्रोध बाहरी दुनिया के लिए एक विनाशकारी चैनल नहीं ढूँढे। व्यावहारिक रूप से, इसका मतलब यह है कि यदि आप अपने साथी के गुस्से और नफरत को इतना मजबूत महसूस करते हैं कि अब आप इसे दूर से संवाद नहीं कर सकते हैं, तो अकेले एक कमरे या एक संगोष्ठी कक्ष में जाएं जहां आप अविचलित हैं, कोई नहीं आपको सुन सकते हैं और क्रोध को दूर करो ! पागल हो जाओ, एक तकिया या सोफे पर मुक्का मारो, जितना हो सके चारों ओर चिल्लाओ और अंत में शरीर की गतिविधियों और आवाज के साथ इसे एक अभिव्यक्ति दें! वे ऊर्जाएं हैं जिन्हें आप बचपन से ही रोके हुए हैं। ऐसा तब तक करें जब तक आपको आराम महसूस न हो। महत्वपूर्ण: इसे होशपूर्वक करें, आप जो कर रहे हैं उसके बारे में हमेशा पूरी तरह जागरूक रहें! क्रोध और घृणा आपकी जीवन ऊर्जा है, इसे दूर करने के बारे में नहीं है, बल्कि उसे वहाँ रहने की अनुमति देने के बारे में है!

यदि आपके पास ऐसी परिस्थितियाँ नहीं हैं, उदाहरण के लिए क्योंकि आप यात्रा कर रहे हैं, तो बस एक तौलिया लें और इसे पहले रोल करके "गला घोंटें" और फिर इसे चीर की तरह अपनी पूरी ताकत से निचोड़ लें। इस प्रक्रिया में अपने दाँत पीसे ।

इसे हफ्तों तक बार-बार करें, जब तक कि शर्म और अपराधबोध की सभी भावनाएँ गायब न हो जाएँ, जब तक कि यह पूरी तरह से सामान्य न हो जाए।

जब आप वास्तव में बाहर निकलने, चारों ओर चिल्लाने और अपने क्रोध का अभिनय करने के लिए अभ्यस्त हो जाते हैं, तो शर्म, अपराधबोध आदि की ये भावनाएँ अब सामने नहीं आएंगी। यह आपकी प्रतिभा को भी बदल देता है, इसलिए यह हो सकता है कि आप पर कम हमला किया जाए क्योंकि आपकी रक्षा की क्षमता को महसूस किया जा सकता है। जब क्रोध और घृणा पूरी तरह से अवरुद्ध हो जाती है तो प्रतिक्रिया करना आवश्यक हो सकता है। केवल तभी जब प्रतिक्रिया करना संभव हो, कोई अधिक से अधिक इस क्रोध को संप्रेषित करने के लिए स्विच कर सकता है। कभी आप महसूस करते हैं कि अब आपको प्रतिक्रिया करने की आवश्यकता नहीं है और यह संवाद करने के लिए पर्याप्त है क्योंकि यह अंततः आपके साथी द्वारा सुना और देखा जाता है। हर क्रोध के नीचे गहरी जरूरतें होती हैं जो बचपन में पूरी नहीं होती थीं, फिर ये अंत में सतह पर आ सकती हैं और संप्रेषित की जा सकती हैं।

हालाँकि, यदि आप मानक के रूप में क्रोध को प्रतिवर्त सुरक्षा के रूप में कार्य करते हैं, तो देखें कि क्या आप इसका उपयोग असहायता या उदासी से बचने के लिए तो नहीं कर रहे ...

कई आध्यात्मिक साधकों के लिए, विशेष रूप से बौद्ध मंडलियों और अद्वैत दृश्य से, प्रेम और क्षमा का प्रयास बचपन का विनाशकारी पुनः अधिनियमन है, क्योंकि इसके वास्तविक आंतरिक आंदोलनों को नकार दिया जाता है और आध्यात्मिक रूप से "चिपकाया" जा सकता है। क्रोध, घृणा, और इसके बजाय वास्तविक संपर्क और कामुकता की आवश्यकता उनके पवित्र मार्ग हैं। केवल जब क्रोध और घृणा को रहने दिया जाता है, तो वह वापस प्रेम में बदल सकता है, जो पहले था। अवसाद, नफरत, प्यार, सब एक ही है, वही ऊर्जा है। बौद्ध अवधारणा के रूप में सोचने से प्यार और क्षमा नहीं किया जा सकता है, वे एक विनियमित स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (शरीर!) के दुष्प्रभाव हैं।

आप अपने साथी के बारे में जिस चीज से नफरत करते हैं, वह वास्तव में आपकी गहरी जरूरतों की पूर्ति है (जिसे आपने दबा दिया है) और वास्तव में वही आपको ठीक करना चाहता है!

7. लगाव आघात और आध्यात्मिकता

यह अध्याय सुदूर पूर्व के आध्यात्मिक विकास और पश्चिम के तंत्रिका विज्ञान के आधुनिक शोध परिणामों के बीच एक सेतु का प्रतिनिधित्व करता है। यहां तक कि स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के कामकाज और मानस के साथ इसकी बातचीत के बारे में पश्चिम का गहरा ज्ञान भी अंततः दुख को दूर नहीं कर सकता है। जो गायब है वह रहस्यवादी, रहस्यमय, पारलौकिक है, जो मन से परे और सभी ज्ञान और अवतारों से परे है। दूसरी ओर, ज़ेन, ताओ, अद्वैत, तंत्र, ज़ोग्चेन, आदि के अर्थों में केवल यहाँ और अभी का उल्लेख करना पर्याप्त नहीं है। यह इस तथ्य की उपेक्षा करता है कि जागरूकता या साक्षी चेतना, कम से कम पथ की शुरुआत में, शरीर के शिथिल होने और इस प्रकार मस्तिष्क के कुछ क्षेत्रों के सक्रिय होने पर निर्भर करता है। हालांकि, प्रारंभिक चोटों (आघात) के कारण इसे आमतौर पर स्वेच्छा से नियंत्रित नहीं किया जा सकता है। कई आध्यात्मिक साधक जो वास्तव में लोगों के साथ संबंध की तलाश में हैं, यहां खो जाते हैं। इसलिए हमें दोनों की जरूरत है। यदि हम इस अर्थ में पश्चिम और पूर्व को एक साथ लाते हैं, तो एक अत्यधिक शक्तिशाली क्षेत्र उत्पन्न होता है जो बहुत ही कम समय में दुख को बदलने में सक्षम होता है।

7.1 आघात व्यक्तिगत अनुभव को कैसे प्रभावित कर सकता है

हम बचपन में जितना अधिक सहते थे, उतना ही हमें लगता है कि हम विशेष हैं और हम सोच सकते हैं कि कोई हमारी मदद नहीं कर सकता। आप लोगों के बीच अजीब महसूस करते हैं, भिन्न, अलग। कुछ गुम है, लेकिन आप नहीं जानते कि वह क्या है। चूंकि आप अपनी स्वयं की स्थिति को नहीं समझते हैं, आप वास्तव में इसका समाधान नहीं कर सकते हैं और स्वयं की मदद नहीं कर सकते हैं। इसके बजाय, व्यक्ति अपने आप को बड़ी लाचारी और अकेलेपन में पाता है। अल्पकालिक राहत के अलावा, कुछ भी मौलिक परिवर्तन नहीं लाता है। आध्यात्मिक अनुभव भी, चाहे वे कितने भी शक्तिशाली क्यों न हों, इस स्तर पर उपचार नहीं ला सकते। संभवतः आंतरिक आवश्यकता इतनी अधिक है कि व्यक्ति मोक्ष के लिए व्यावहारिक रूप से निरंतर खोज करता है, लेकिन पूरी बात को बिल्कुल भी नहीं समझता है।

जैसा कि पिछले अध्यायों में वर्णित है, शारीरिक आघात अवस्थाओं के मूल रूप से केवल दो प्रकार हैं: उनमें से एक के साथ, आप आंतरिक रूप से निरंतर तनाव में हैं। दूसरे के साथ, ऐसा लगता है कि आपने अंदर से हार मान ली है, अब वहां नहीं हैं, और आपके पास कोई प्रणोदन नहीं है। जैसे ही आप इस स्थिति के बारे में शिक्षित हो जाते हैं, अर्थात् बहुत से लोग ऐसा ही महसूस करते हैं, कि यह शरीर और तंत्रिका तंत्र का प्राकृतिक सुरक्षात्मक तंत्र है जिसमें आप हैं, आघात आपको कैसे प्रभावित करता है, तो सब कुछ परिप्रेक्ष्य में रखा जाता है। यह समझ तत्काल राहत प्रदान करती है और पुनर्विन्यास की शुरुआत है।

अब तक आपने महसूस किया है कि सामान्य नहीं है, संबंधित नहीं है, लेकिन अब आप देख सकते हैं कि वर्तमान अनुभव शरीर के सामान्य सुरक्षात्मक तंत्र से ज्यादा कुछ नहीं है औरकि साथी के साथ मिलकर उन्हें हल करने के तरीके हैं। इसका मतलब है कि एक बार अवरुद्ध ऊर्जा और रचनात्मक क्षमता फिर से उपलब्ध है।

आंतरिक शांति के साथ आप अपने जीवन में और लोगों के पास लौटते हैं। आप उस निकटता और संबंध का अनुभव करते हैं जिसके लिए आप हमेशा से तरसते रहे हैं।

संचार के नए, सकारात्मक अनुभवों और अन्य लोगों के संबंध में होने के बारे में यह मार्ग आंतरिक, भौतिक बोध के निरंतर शोधन की ओर ले जाता है।

7.2. सत्संग में आघात के मरीज

मैं स्वयं लगभग 10 वर्षों से सत्संग और आध्यात्मिकता में भावनात्मक पीड़ा से मुक्ति पाने के लिए व्यर्थ की तलाश कर रहा हूँ। वहाँ मुझे पारलौकिक अनुभव और परमानंद दिए गए, जिसके लिए मैं बहुत आभारी हूँ। इसके बावजूद इस पूरे मामले ने मेरी तकलीफों को सुलझाने में मेरी कोई मदद नहीं की। मेरा अधिकांश जीवन दुख की स्थिति में था जिस पर मेरा कोई नियंत्रण नहीं था। प्रत्येक ध्यान के पीछे हटने के बाद, नरक को फिर से मुझ पर टूटने में कुछ ही दिन लगे।

किसी समय मुझे एक प्राकृतिक चिकित्सका मिली जिसने गेस्टाल्ट थेरेपी और आघात चिकित्सा की पेशकश की। केवल एक वर्ष के बाद, मेरे जीवन की मुख्य समस्याओं और उससे जुड़ी पीड़ाओं को समझा गया और काफी हद तक हल किया गया। जिस क्षण मैंने *विकासात्मक आघात* और *लगाव आघात* के बारे में सुना, मुझे तुरंत पता चल गया कि यह ही है! अंत में अनाम पीड़ा का एक नाम था। समस्या ज्ञात थी, बड़े पैमाने पर शोध किया गया था और जीवन में वापस आने का एक रास्ता था।

इसलिए मैंने इसका समाधान किसी ऐसे व्यक्ति के साथ ढूँढा, जिसकी अध्यात्म में बिल्कुल भी दिलचस्पी नहीं थी। इस विषय के बारे में एक भी सत्र स्पष्ट रूप से नहीं था, लेकिन हमेशा आघात के शारीरिक प्रभावों और विशेष रूप से रिश्तों के बारे में था। जो मैंने सत्संग में सुना था, यह उसके ठीक विपरीत था। वहाँ आपको आमतौर पर पता चलता है कि "कि यहाँ कोई नहीं है", "कि आपको बस इसे महसूस करने की जरूरत है" या "वह रिश्ता एक भ्रम है"।

लेकिन समस्या यह थी कि मेरे बाहरी जीवन में और मेरे तंत्रिका तंत्र में बचपन के दर्दनाक अनुभवों के कारण आधार नहीं था। आप केवल भावनाओं को एकीकृत कर सकते हैं यदि आपके पास कहने को "द्वीप" है, जहाँ से आप ऐसा कर सकते हैं। हालाँकि, अगर मैं बचपन से ही उदाहरण के लिए अकेलेपन और संबंधों की कमी में फंस गया हूँ, *और इसलिए कुछ और नहीं जानता!* फिर मैं इस दर्दनाक पैटर्न को कैसे और कहाँ से एकीकृत और ठीक कर पाऊंगा?! यह "सिर्फ महसूस" के साथ काम नहीं कर सकता। डूबता हुआ व्यक्ति समुद्र को नहीं देख सकता।

सबसे पहले स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को शांत करना होगा और साथ ही एक संबंध आधार बनाना होगा जिसमें व्यक्ति को विपरीत अनुभव हो। नतीजतन, पूरी प्रणाली सीखती है कि एक और तरीका है। तंत्रिका तंत्र को उसकी आघात स्थिति से सावधानीपूर्वक मुक्त करने के लिए सीखने के तरीके और साधन हैं। तभी मैं बचपन के ऐसे जबरदस्त अनुभवों का फिर से सामना कर सकता हूँ और उन्हें एकीकृत कर सकता हूँ। और सीमा के आधार पर, यह केवल एक उपयुक्त चिकित्सक या उपचारक के साथ ही संभव है जो इन चीजों को जानता और समझता है। जिस किसी ने भी किसी ऐसे आध्यात्मिक गुरु से बात की हो, जिसने आसक्ति विकार, पॉलीवैगल सिद्धांत और आघात के शारीरिक आधार के बारे में कभी नहीं सुना हो, यदि सब कुछ आपदा में समाप्त हो जाए तो आश्चर्यचकित होने की आवश्यकता नहीं है! मैं अपने स्वयं के दर्दनाक अनुभव से कहता हूँ।

इसलिए मैं लगभग निरंतर विघटन और अवसाद में रहा। आंतरिक ठंड की स्थिति, पूर्ण भावनात्मक सुन्नता, बहकते रहना। आप एक ही समय में शक्ति के तहत और सुन्न महसूस करते हैं।

सबसे पहले, मेरे चिकित्सक ने मुझे इस स्थिति के बारे में समझाया, इसका क्या अर्थ है, यह कहाँ से आया है, कि यह भारी अनुभवों से निपटने के लिए एक "सामान्य" तंत्र है। तंत्रिका तंत्र व्यवहार्य बने रहने के लिए स्थिरता (लकवा) में चला जाता है और मुख्य रूप से मस्तिष्क के उन क्षेत्रों का उपयोग करता है जो विकास में बहुत पहले उत्पन्न हुए थे। आघात, चाहे शारीरिक हो या मनोवैज्ञानिक, हमेशा शरीर और उसके तंत्रिका तंत्र के लिए एक मामला है: तो वह पहला महत्वपूर्ण कदम था, अपनी स्थिति को समझना, अपने हालात को समझना। मुझे समझ में आया कि मुझे कुछ भी याद क्यों नहीं आ रहा था, मैंने वास्तव में कुछ भी नोटिस क्यों नहीं किया, किसी भी चीज़ में दिलचस्पी नहीं थी, लगातार डर रहा था, आदि। यह समझ मददगार और स्थिर करने वाली थी। तब तक, मेरा मानना था कि यह एक ऐसी स्थिति थी जो मेरे लिए अनूठी थी।

धीरे-धीरे मुझे पता चला कि मेरा तंत्रिका तंत्र बचपन के अनुभवों में "फंस" गया था। वर्ष के दौरान, चिकित्सा ने मुझे अनुभव के संदर्भ में मेरे वर्तमान जीवन में ले लिया और इस स्थिरीकरण के साथ, मेरे बचपन के अनुभवों को बार-बार (अनजाने में) उन्हें वर्तमान और वास्तविक के रूप में अनुभव करने के बजाय धीरे-धीरे वर्गीकृत किया। पूरी बात न तो विशेष रूप से तनावपूर्ण थी, न ही कठिन, न ही रेचक।

इस समय पर हमेशा यह सवाल उठता है कि चिकित्सक ने इसे वास्तव में कैसे किया? सीधे शब्दों में कहें तो, इससे मुझे यह पहचानने में मदद मिली कि अन्य लोगों के साथ संपर्क अब (आज) जीवन के लिए खतरा नहीं है। उसने मुझे समझाया कि मेरे पास क्या है, इसे क्या कहा जाता है (विकास / लगाव आघात) ताकि मैं खुद को सुलझा सकूँ। उसने मुझे मेरी स्थिति के लिए संदर्भ दिया। और उसने मुझे डर और पक्षाघात के आंतरिक नरक से निपटने में, इसे बदलने के लिए (स्व-नियमन) मदद की। चिकित्सीय प्रक्रिया कैसे विस्तार से है, निश्चित रूप से कुछ वाक्यों में नहीं समझाया जा सकता है, कृपया पुस्तक के अंत में साहित्य देखें।

इस विकास और उपचार के बाद, ध्यान अब और भी आसान हो गया है क्योंकि मन को अब भावनाओं के अलगाव को बनाए रखने के लिए दौड़ नहीं लगानी है।

जब मैं आगंतुकों को सत्संग और ध्यान समूहों में देखता हूँ, तो मुझे ऐसा लगता है कि वहाँ बहुत से लोग विकासात्मक आघात से पीड़ित हैं। वे आध्यात्मिकता में मोचन की और मदद की तलाश करते हैं। हो सकता है आपको वह वहाँ न मिले, क्योंकि सत्संग और ध्यान कुछ और ही हैं। आध्यात्मिक विधियों का उद्देश्य व्यक्तित्व और स्वयं के जीवन को पार करना है। वे उस ओर इशारा करते हैं जो हमारे विचारों, भावनाओं और हमारे शरीर से परे है। इसमें कुछ भी गलत नहीं है, लेकिन कोई उन्हें कैसे देख पाएगा जो बचपन से ही बड़ी पीड़ा का अनुभव कर रहे हैं और जीवित रहने के लिए अचेतन संघर्षों में फंस गए हैं?

प्रवृत्ति शुरू में एक ऐसा रास्ता चुनने की होती है जो किसी के अपने पैटर्न को हल नहीं करता बल्कि उसे और भी मजबूत करता है।

मैं सभी को इसकी सिफारिश कर सकता हूँ, जिसे अध्यात्म में फंसने और अटकने का भाव है, उसे आघात चिकित्सा के विषय पर अवश्य ध्यान देना चाहिए। यह लगाव विकार वाले लोगों के लिए विशेष रूप से सत्य है। उनके लिए सत्संग, ध्यान और अध्यात्म एक गतिरोध बन सकता है।

जो लोग संबंध बनाने में असमर्थ हैं और, उदाहरण के लिए, निकटता और निर्भरता के डर से एक सुरक्षात्मक तंत्र के रूप में वापसी का उपयोग करते हैं, उन्हें संपर्क बनाने और पुराने तंत्र पर काबू पाने के बजाय आध्यात्मिक दृश्य में अतिरिक्त रूप से प्रोत्साहित किया जा सकता है। हालांकि, इसके लिए एक चिकित्सीय ढांचे की आवश्यकता होती है जो इसके लिए उपयुक्त हो। मेरा दावा है कि जब तक कोई संबंध बनाने में सक्षम नहीं हो जाता, तब तक दुखों का कोई अंत नहीं है।

बेशक, दुर्लभ मामलों में ऐसा हो सकता है कि कोई जाग जाए और मन की संरचनाओं के साथ तादात्म्य से पूरी तरह मुक्त हो जाए। यह कभी-कभी तब होता है जब किसी व्यक्ति का तंत्रिका तंत्र ध्वस्त हो जाता है और हार मान लेता है। इस प्रक्रिया से जो विश्रान्ति आती है, वह निश्चित रूप से द्वार खोल सकती है। हालांकि, गहरे संबंधों के रूप में अधिक से अधिक सुरक्षा के माध्यम से इसे प्राप्त करना स्वाभाविक, आसान तरीका है। इस तरह, उद्घाटन पतन और परित्याग के परिणामस्वरूप नहीं बल्कि सुरक्षा, शांति और विश्राम के परिणामस्वरूप हो सकता है। आत्मज्ञान पूर्ण विश्राम के परिणाम से ज्यादा कुछ नहीं है। अन्यथा, व्यवधान जागृति की तुलना में अस्पताल में भर्ती होने की संभावना अधिक होती है।

मैं शायद प्रबुद्ध नहीं हूँ, लेकिन मेरा जीवन वापस आ गया है और मेरे बचपन की छाया का मुझ पर बहुत कम प्रभाव है। इस आधार पर, मैं अब आराम से ध्यान में संलग्न हो सकता हूँ और अधिक से अधिक भावनाओं को एकीकृत कर सकता हूँ। इस प्रकार, अब रोजमर्रा की जिंदगी और आध्यात्मिकता के बीच कोई विभाजन नहीं रह गया है, क्योंकि रोजमर्रा की जिंदगी में दुखों का काफी हद तक समाधान हो गया है। दुख से बचने के लिए ज्ञान की आवश्यकता भी गायब हो गई है।

लेकिन पूर्ण जागृति, गहन अनुभूति और ज्ञानोदय का भी यह अर्थ नहीं है कि आघात के निशान चले जाएंगे! न ही एक टूटा हुआ पैर ज्ञानोदय से दूर होता है। मैं *व्यक्तिगत रूप से उन प्रबुद्ध लोगों* को जानता हूँ जो सत्संग शिक्षक के रूप में सक्रिय हैं और साथ ही अपने लिए बड़ी मात्रा में आघात चिकित्सा करते हैं।

अध्यात्म का लक्ष्य परम सत्य है, हाँ। इसमें कोई विरोध नहीं है, मैं स्वयं सत्संग का आगंतुक हूँ। लेकिन हो सकता है कि आपको उसी समय कहीं और काम करना पड़े। अभी तक मुझे बहुत ही दुर्लभ व्यक्तिगत मामलों में ही पता चला है कि किसी सत्संग शिक्षक ने किसी को आघात चिकित्सा भी करने की सलाह दी है। मुझे लगता है कि यह शर्म की बात है, क्योंकि मेरी राय में, यह कई लोगों के लिए दुख का रास्ता छोटा कर देगा। समाधान उस स्तर पर मांगा जाना चाहिए जहां दुख है। अगर मेरे पास तहखाने में टूटा हुआ पाइप है, तो मैं चिमनी स्वीप के पास भी नहीं जाता।

अंत में, मैं यह बताना चाहूंगा कि मनोविश्लेषण, बातचीत चिकित्सा और व्यवहार चिकित्सा जैसी पारंपरिक मनोचिकित्सा विधियां वास्तव में समस्या के मूल में नहीं आती हैं और बहुत से पीड़ित लोगों के लिए शायद ही मददगार होती हैं। मेरे मामले में, व्यवहार चिकित्सा ने वास्तव में लक्षणों को स्थगित करके और उन्हें अस्पष्ट करके नुकसान पहुंचाया था।

अक्सर ऐसा होता है कि व्यक्ति को एक ही समय में आघात के लक्षण और आध्यात्मिक दृष्टिकोण का सामना करना पड़ता है। आमतौर पर इन स्तरों को प्रभावित लोगों से अलग नहीं किया जा सकता है और बहुत भ्रम होता है। यहां स्तरों को अलग करना और एक समान रूप से विभेदित तरीके से आगे बढ़ना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, जिसे उच्च संवेदनशीलता कहा जाता है, उसे दोनों स्तरों से भी प्राप्त किया जा सकता है।

इसमें से कोई भी मामला नहीं होना चाहिए अगर ...

1. आध्यात्मिक शिक्षक आघात और उसके न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल प्रभावों के विषय से निपटते के लिए और प्रभावित लोगों को पहचानने के लिए तदनुसार प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। लोगों के इस समूह के लिए आवश्यक पठन स्टीफन पोगेस द्वारा "द पॉलीवागल थ्योरी एंड द सर्च फॉर सिम्प्योरिटी" होगा।
2. डॉक्टर और मनोवैज्ञानिक आध्यात्मिक आयाम के लिए खुले हैं। सुज़ैन सहगल द्वारा इस पेशेवर समूह के लिए आवश्यक पढ़ना "इन्फिनिटी के साथ टकराव" होगा।
3. आध्यात्मिक शिक्षकों या मनोरोग संस्थानों को आँख बंद करके जिम्मेदारी सौंपने के बजाय, साधक और प्रभावित लोग स्वयं की जिम्मेदारी लेते हैं और अपनी स्थिति के बारे में स्पष्ट होने के लिए स्वयं शोध करते हैं। यहां अनिवार्य पठन लॉरेंस हेलर और एलाइन लापियरे द्वारा "हीलिंग डेवलपमेंट ट्रॉमा" होगा।

मेरा दावा है: जैसे ही तंत्रिका तंत्र मौलिक रूप से शांत हो जाता है और हम रिश्तों में शामिल हो सकते हैं, आध्यात्मिक आयाम *स्वतः* खुल जाता है। यह दूसरे तरीके से काम नहीं करता है:

"जबरन" आध्यात्मिकता के द्वार खोलने का प्रयास ताकि आघात जड़ता के माध्यम से पीड़ा को दूर किया जा सके। दुर्भाग्य से, कई लोग यही करने की कोशिश कर रहे हैं और कई आध्यात्मिक शिक्षकों का निहित संदेश है।

एक बार फिर बहुत स्पष्ट रूप से: मेरे पास आध्यात्मिकता के खिलाफ कुछ भी नहीं है, और मनोचिकित्सा और मनोरोग के खिलाफ भी कुछ नहीं। मैं जो चाहता हूँ वह यह बताना है कि पीड़ित लोगों के लिए सबसे अच्छी मदद कहां मिल सकती है।

यह अच्छा होगा अगर एक दिन सभी डॉक्टर, चिकित्सक, उपचारक, और आध्यात्मिक शिक्षक एक साथ काम कर सकें।

7.3. आघात चिकित्सा की दृष्टि से सत्संग

आसक्ति के आघात को उसमें रहकर हल नहीं किया जा सकता है। इस लेख में मैं सत्संग और अद्वैत दृश्य में एक समस्या को इस उम्मीद में स्पष्ट करना चाहता हूँ कि प्रभावित लोग पहचान लेंगे कि उनके साथ क्या किया जा रहा है। यह संकेत शब्द विनियमन के बारे में है, जो आघात उपचार में केंद्रीय विषयों में से एक है।

जैसा कि मैंने कई बार जोर दिया है, गंभीर विकासात्मक / लगाव आघात वाले लोग विशेष रूप से अद्वैत दृश्य के प्रति आकर्षित होते हैं। इसलिए लोग वहां आते हैं जो जीवित रहने के लिए संघर्ष कर रहे हैं और अपने खोए हुए बचपन के हिस्सों को बाद में ठीक करने के लिए तत्काल एक सुरक्षित बंधन की तलाश में हैं। ऐसे लोगों को बिल्कुल बाहरी विनियमन और संसाधन सक्रियण की आवश्यकता होती है, जैसे शिशु और छोटे बच्चे बाहरी विनियमन पर निर्भर करते हैं।

लेकिन अक्सर क्या होता है, शिक्षक निरपेक्ष स्तर के साथ आता है और अथक रूप से इसे अपने ऊपर फेंकता है और गिरने देता है। जैसा कि मैं देख सकता हूँ और अन्यथा उम्मीद नहीं करता, यह असहनीय है, प्रभावित व्यक्ति पूरी तरह से असहाय और बाढ़ में, बिना किसी सहारे के इधर-उधर डगमगाते हैं। यह अंततः एक पुनः आघात और बिल्कुल उल्टा है। चूंकि प्रभावित लोगों को पता नहीं है कि वे क्या टूट रहे हैं और उन्हें क्या जरूरत है, वे अपनी हताशा में बार-बार वहां जाते हैं और एक रिश्ते के लिए बार-बार "याचना" करते हैं और बार-बार गिराए जाते हैं ... कभी-कभी तो पूर्ण पतन की ओर।

अनूदित, शिक्षक "अपने आप को विनियमित" और "मेरे साथ संबंध संभव नहीं है, मैं निरपेक्ष हूँ, आप निरपेक्ष हैं" के अलावा और कुछ नहीं कहते हैं। यह इस तरह के लोगों की जरूरत के बिल्कुल विपरीत है, लत की ओर ले जाता है और बचपन के अनदेखे हिस्सों के लिए एक आपदा है। या आप पूरी तरह से खोए हुए, चिल्लाते हुए बच्चे से कहेंगे "अपने माता-पिता को भूल जाओ, ये सिर्फ खाली आकार हैं, बस महसूस करें कि क्या है"?!

अभिघातजन्य लोगों का शारीरिक रूप से (!) गैर-आघात वाले लोगों की तुलना में अलग तंत्रिका तंत्र होता है। मस्तिष्क क्षेत्रों के अलग-अलग आकार होते हैं, अलग-अलग जुड़े होते हैं और

सक्रियण की एक अलग डिग्री होती है, आदि। विकासात्मक आघात वाले लोगों में एक तंत्रिका तंत्र होता है जो जीवन के लिए निरंतर खतरों के आधार पर विकसित होता है।

सत्संग में यह कहा गया है कि "इसकी कहानी मत बनाओ"।

इस कथन के कुछ खास लोगों के लिए दूरगामी परिणाम हो सकते हैं। आघात के उपचार के लिए इसके ठीक विपरीत आवश्यक है। आघात उपचार की शुरुआत एक कहानी के रूप में अनुभवों का वर्गीकरण है! निहित स्मृति में अनुभव के आवारा टुकड़ों के बजाय, समय और स्थान में एक सुसंगत, पूर्ण कहानी के रूप में।

आप इसे इस तरह भी कह सकते हैं: दुख तभी खत्म होता है जब नियोकार्टेक्स ने अनुभव के खंडित हिस्सों को समय और स्थान में एक सुसंगत कहानी में दर्ज किया हो। इसका मतलब है कि मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र में एक शारीरिक (!) परिवर्तन। केवल अब स्वायत्त तंत्रिका तंत्र ने महसूस किया है कि खतरा टल गया है। केवल अब स्वायत्त तंत्रिका तंत्र यहाँ और अभी लौट आया है। इससे पहले, यह दर्दनाक स्थिति में व्यावहारिक रूप से अबाधित रहता था। भले ही मन ने मान लिया हो कि यह खत्म हो गया है, यह तब तक किसी काम का नहीं है जब तक कि बाकी तंत्रिका तंत्र इस पर विश्वास नहीं करता!

इसलिए निरपेक्ष बयानों के साथ आने के बजाय, जो आवश्यक है वह है एक उम्र और स्थिति-उपयुक्त तरीके से खोए हुए हिस्से से निपटने के लिए ताकि वह विकसित हो सके और ठीक हो सके।

कुछ सत्संग में आने वाले लोगों को यह महसूस करने में वर्षों लग जाते हैं कि वहाँ कोई इलाज नहीं है और इन भागों के लिए कोई पर्याप्त समकक्ष नहीं है, कि एक यात्रा करने वाला शिक्षक के साथ संबंध एक सुरक्षित बंधन नहीं है। मैं जो कई बार देखता रहता हूँ वह यह कि इस समय पतन, अस्पताल में भर्ती या आत्महत्या है, जो मेरे लिए पूरी तरह से समझ में आता है और कोई अन्य तरीका नहीं हो सकता है। दुर्भाग्य से, प्रभावित लोगों को स्वयं यह एहसास नहीं होता है कि यहां कुछ मौलिक रूप से गलत है और उन्हें कुछ और चाहिए। और कई सत्संग शिक्षक भी इसे नहीं देखते हैं, वे इस बात पर जोर देते हैं कि सभी को सीधे पूर्ण स्तर पर लाना संभव है। और यह एक भ्रम है, यह कदम तंत्रिका तंत्र में कुछ हद तक सुसंगतता, संगठन और सुरक्षा के बाद ही संभव है। ऐसे लोगों से यह कहना सही होगा: "कृपया पहले आघात चिकित्सा करें।"

7.4. बहुत से विचार...

... समस्या हैं, या वे नहीं हैं?

जब मैं प्रबुद्धों को सुनता हूँ, जिनमें से कुछ दुनिया भर में जाने जाते हैं, तो वे कहते हैं: "यहाँ रहो, सावधान रहो, पल में रहो, विचारों का पालन मत करो, चुप रहो" वे कहते हैं कि दिमाग अपने रेसिंग विचारों के साथ समस्या है और हम आपके मन को एक तरफ छोड़कर बस उसी पल में वापस आ रहे हैं।

यह इतना कठिन क्यों है, यह वास्तव में सफल क्यों नहीं होते या बहुत से क्यों नहीं ? मन क्यों दौड़ रहा है और हमें बार-बार दूर ले जा रहा है, हम केवल क्षण में रहने और प्रबुद्ध होने के बजाय विचारों और भावनाओं की सामग्री के साथ क्यों पहचान करते हैं? जब मन स्थिर होता है, ऊर्जा केंद्रीय चैनल में प्रवाहित होती है, सब कुछ बहुत सरल है, है ना?

मेरा मानना है कि बहुत से आध्यात्मिक शिक्षक आज हमारी "सामान्य" मनःस्थिति से लोगों की स्थिति को वास्तव में नहीं समझते हैं।

हर चीज का एक कारण होता है और इसलिए एक बेचैन मन बिना कारण के नहीं रह सकता। निर्बाध विचार गतिविधि और उसके साथ तादात्म्य का कारण होना चाहिए।

कारण, वास्तविक "समस्या" कई विचार नहीं हैं या यह कि ऊर्जा मानसिक रूप से बंधी हुई है। असली समस्या का आधार एक अव्यवस्थित तंत्रिका तंत्र है और, *परिणामस्वरूप*, एक बेचैन मन। यह स्वायत्त या यहां तक कि केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में उच्च स्तर की उत्तेजना है। यही असली कारण है जो मन कभी शांत नहीं होता। मानसिक बेचैनी का एक भौतिक आधार होता है। और यह भौतिक आधार अति-उत्तेजना का एक आघात-प्रेरित अंतहीन लूप है जिसे अपने आप हल नहीं किया जा सकता है। इसके लिए विशेष उपायों और न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल प्रक्रियाओं की गहरी समझ की आवश्यकता होती है। शरीर अपने आप को इससे मुक्त नहीं कर सकता।

मन को भारी, असंसाधित छापों के खिलाफ सुरक्षा के रूप में दौड़ना चाहिए और यह नियोकार्टेक्स का प्रयास है कि गहरी तंत्रिका तंत्र परतों में उच्च उत्तेजना के लिए एक समाधान खोजने का प्रयास करता है।

यह विकृति कैसे आती है? इसका उत्तर आघात के माध्यम से है और वह अंततः हम में से अधिकांश यही हैं। यह केवल एक झटके के आघात के बारे में नहीं है, हम वास्तव में एक विकास-आघातग्रस्त समाज हैं। और वे हमेशा स्पष्ट रूप से बुरी चीजें नहीं होती हैं जो ऐसा करती हैं, लेकिन यह बचपन में केवल भावनात्मक उपेक्षा भी हो सकती है। एक बार जब हम महसूस करते हैं कि हम एक सामूहिक रूप से बंधन-आघातग्रस्त समाज हैं जो केवल अत्यधिक आत्म-दवा (शराब, कोको, तंबाकू, कैफीन, चाय, मांस, चीनी) और अबाधित सोच या कार्य के साथ चिपक जाते हैं, तो यह एक बदलाव की शुरुआत होगी। आज की दुनिया के बारे में मेरा विचार यह है कि हम जो कुछ भी बाहर से देखते हैं वह हमारे तंत्रिका तंत्र को नियंत्रित करने का एक बेताब प्रयास है। मैं वास्तव में इसे इस तरह देखता हूँ, क्योंकि अगर हम अंदर से शांत होते, तो

दुनिया भी शांत और शांतिपूर्ण होती। हम अंत में आंतरिक और बाहरी रूप से गहन विश्राम और दौड़ और दौड़ और दौड़ का अनुभव करने के लिए खुद को मुक्त करने का प्रयास करते हैं।

आइए वापस चलते हैं सत्संग शिक्षकों के निर्देशों पर... मन को शांत करने या उसके साथ तादात्म्य न करने या ध्यान करने का निर्देश अंततः ऊपर से नीचे का दृष्टिकोण है। बाहरी प्रक्रियाओं के माध्यम से स्वायत्त और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करने का प्रयास। यह केवल अस्थायी रूप से काम करता है, यदि बिल्कुल भी, अभ्यास के दौरान, ध्यान के दौरान। फिर आघात उत्तेजना लूप अप्रभावित रहता है, यह उच्च स्तर के उत्साह को और परिणामस्वरूप, कई विचारों को पुनर्स्थापित करता है।

जिस चीज की जरूरत है वह मुख्य रूप से एक नीचे दृष्टिकोण है। यहीं से सभी आधुनिक ट्रॉमा थेरेपी शुरू होती है। यह सीधे तंत्रिका तंत्र के नियमन और निर्वहन पर काम करता है और इसके परिणामस्वरूप मन सहित पूरा जीव एक मौलिक शांति में आ जाता है। ऐसा तब नहीं होता जब मैं बाहर से हस्तक्षेप करता हूं, उदाहरण के लिए ध्यान या मालिश के माध्यम से।

इस संबंध में, यह आश्चर्य की बात नहीं है कि अगर कोई वर्षों या दशकों तक ध्यान करता है और मन अभी भी दौड़ रहा है। ध्यान एक आघात उपचार नहीं है। हालाँकि, बाद वाला वही है जो मुझे लगता है कि ज्यादातर लोगों को प्राथमिकता के रूप में चाहिए।

तंत्रिका तंत्र के नियमन के साथ, आध्यात्मिक अनुभव अपने आप आते हैं, एक स्वचालित परिणाम के रूप में, यह मेरा व्यक्तिगत अनुभव है, अपने साथ और मैं इसे अपने ग्राहकों के साथ देखता हूँ। जिन लोगों का तंत्रिका तंत्र गहरा शिथिल होता है, वे अब नहीं टूट रहे हैं, वे शांति का अनुभव करते हैं, अक्सर परमानंद भी। मन का मौन रहना ही हमारी स्वाभाविक अवस्था है!

यहां तक कि जाने-माने सत्संग शिक्षक, जिनके पास आत्मनिरीक्षण और पहचान के साथ दशकों का अनुभव हो सकता है, दुर्भाग्य से अपने सरल निर्देश पर जोर देते हैं कि वे यहां रहें, सिर्फ महसूस करने के लिए, चाहे उनके छात्रों के लिए इसका कितना भी विनाशकारी परिणाम क्यों न हो। ये वर्षों की दर्दनाक खोज से लेकर मनोरोग अस्पताल में भर्ती होने तक बहुत कम या कोई राहत नहीं है।

मुझे प्रभावित लोगों से नियमित रूप से ऐसी कहानियां सुनने को मिलती है, वे अलग-थलग मामले नहीं हैं। अगर कोई मदद चाहता है, तो पहली चीज जो मैं हमेशा करता हूँ, वह है ऊपर वर्णित रिश्तों को समझाना। बहुत से लोग जो मेरे पास आते हैं, उन्होंने वर्षों से पारंपरिक मनोचिकित्सा और आध्यात्मिक विधियों का अनुभव किया है और उन्हें बहुत कम या कोई राहत नहीं मिली है।

एक शांत स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के भौतिक आधार पर ही तथाकथित सामाजिक जुड़ाव प्रणाली (एस ई एस) केवल एक शांत स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के भौतिक आधार पर फिर से सक्रिय हो जाती है और उसके बाद ही मैं किसी के साथ उच्च स्तर जैसे कि भावनाएं, संबंध पैटर्न और विश्वास पर काम कर सकता हूँ। और तब ध्यान के लिए रास्ता साफ हो जाता है। ध्यान तभी शुरू होता है जब मन स्थिर होता है, तब वह सबसे पहले शुरू होता है। और मन तब तक स्थिर नहीं हो सकता

जब तक शरीर विश्राम न कर सके। शरीर तभी आराम कर सकता है जब तंत्रिका तंत्र पर्यावरण को सुरक्षित मानता है। तंत्रिका तंत्र के लिए, सुरक्षित का अर्थ है मुख्य रूप से दीर्घकालिक, गहरे, ईमानदार रिश्ते, एक समुदाय का हिस्सा होना।

शायद कोई अब इस विचार के साथ आता है "हाँ, लेकिन चेतना स्वयं (गवाह चेतना, शुद्ध जागरूकता, ध्यान) शरीर और मन से स्वतंत्र है, इसके लिए उपर्युक्त मस्तिष्क क्षेत्रों की आवश्यकता नहीं है, या यहां तक कि शरीर की भी नहीं है"। इस पर मेरी राय यह है कि एक दर्दनाक स्थिति से शुद्ध चेतना (सामग्री और वस्तुओं के साथ पहचान से शून्यता और निराकार में जागने के लिए) में जीवन में जाना संभव नहीं है या शायद ही संभव है। और अगर वह सफल भी हो जाए, तो भी शरीर के कष्ट दूर नहीं होते! इस संबंध में, अभिविन्यास के लिए एक बहुत ही सरल प्रश्न पर्याप्त है: "क्या आप पीड़ित हैं या नहीं?"। यदि नहीं तो कोई समस्या नहीं है, यदि है तो, मैं स्तरों को बदलकर उन सभी से बचने की कोशिश करने के बजाय, उस स्तर पर काम करने की सलाह देता हूँ जहां वास्तव में दुख है। आघात एक *मनोवैज्ञानिक* समस्या के रूप में *प्रकट* होता है, लेकिन यह शरीर से संबंधित है। कोई भी घायल व्यक्ति को "इसे महसूस करने" या "बस इसके साथ रहने" के लिए कहने के बारे में नहीं सोचेगा।

आध्यात्मिकता और आघात उपचार को अंततः उचित रूप से प्रशिक्षित आध्यात्मिक शिक्षकों और चिकित्सा कर्मचारियों के रूप में एक साथ आना चाहिए, जिन्हें ध्यान के साथ गहरा अनुभव है। मुझे विश्वास है कि ऐसा होगा, क्योंकि आज वैश्विक संचार के साथ कुछ भी नहीं है जो काम नहीं करता है।

7.5. मनोचिकित्सकों की जाँच करें

इस अध्याय में मैं आपको कुछ सरल प्रश्न देना चाहता हूँ जिनके साथ आप पेशेवर और व्यक्तिगत रूप से मनोचिकित्सकों (और आध्यात्मिक शिक्षकों) का शीघ्रता से आकलन कर सकते हैं। क्योंकि, यदि आप पेशेवर मदद की तलाश में हैं, तो यह आवश्यक है कि आप कहीं भी आँख बंद करके न जाएँ, बल्कि सक्रिय रूप से और सचेत रूप से जाँचें कि कोई आपकी मदद कर सकता है या नहीं। यह निम्नलिखित कारकों पर निर्भर करता है:

- आप चिकित्सक की उपस्थिति में उचित रूप से सुरक्षित, आरामदायक और महसूस करते हैं।
- चिकित्सक आपसे एक व्यक्ति के रूप में मिलता है, किसी भूमिका के लिए नहीं।
- उसे गहरी आंतरिक प्रक्रियाओं का अनुभव है।
- चिकित्सक आपसे कुछ भी बात कर सकता है, कोई रक्षात्मक प्रतिक्रिया नहीं है (हमला, दूरी या आध्यात्मिकता)।
- उसके पास कई वर्षों का ध्यान अभ्यास है।
- आवश्यक आघात विशेषज्ञता और उपयुक्त प्रशिक्षण उपलब्ध हैं।

- चिकित्सक को अद्यतन किया जा सकता है, जिसका अर्थ है कि वह चिकित्सा के माध्यम से बदलाव भी करता है।
- इस सब के बारे में जानने के लिए आप निम्नलिखित प्रश्न पूछ सकते हैं। यह पूर्ण न्यूनतम का प्रतिनिधित्व करता है और हर थोड़ी सी झिझक, अनिश्चितता या यहां तक कि नकार का मतलब है कि आप खोज जारी रखें:
 1. आप मनोचिकित्सा क्यों करते हैं?
 2. आप पॉलीवैगल सिद्धांत को कितना विस्तार से जानते हैं?
 3. बाढ़, फ्लैशबैक, स्थिर या पृथक्करण की स्थिति में आप क्या करते हैं?
 4. क्या आप खुद सुरक्षित संबंध जीते हैं?
 5. आपके लिए सभी दुखों का मूल क्या है?
 6. आपके लिए उपचार का क्या अर्थ है?
 7. क्या आप अपने आप में अकेले और संपर्क में आराम कर सकते हैं?
 8. क्या आपके पास सूक्ष्म स्तरों का अनुभव है?

7.6. आपके प्रदर्शन के लिए मान्यता

आपने जो हासिल किया है वह हमारे जैसे खोए हुए समाज में अपने माता-पिता के लगाव के पैटर्न को जीवित रखने की एक अकल्पनीय उपलब्धि है। यह महत्वपूर्ण है कि आप महसूस करें कि आप एक नायक हैं, एक नायिका हैं। यह सच में है! और उपचार के लिए एक बार और वीरता की आवश्यकता होती है, हाँ उससे भी अधिक, क्योंकि जिस नायक को बनाया गया था और आपको जीवित रहने की अनुमति दी गई थी, उसे भी अब पार करना होगा! एक लगभग अलौकिक उपलब्धि, जो, हालांकि, चेतना के नाटकीय विकास की ओर ले जाती है जो कि "सामान्य" लोगों के लिए शायद ही संभव है। कोई व्यक्ति जो इस नरक से गुजरा है, वह शक्ति, प्रामाणिकता, प्रेम, संवेदनशीलता, गहराई और स्पष्टता में स्पष्ट रूप से पहचानने योग्य है।

7.7. फ़्लोटिंग

इस समय पर मैं आपको अपने चिकित्सीय कार्य के बारे में थोड़ी जानकारी देना चाहूंगा। फ़्लोटिंग एक ऐसी विधि का नाम है जिसे मैंने स्वयं विकसित किया है। यह एक जटिल तकनीक है जिसका उपयोग संपूर्ण रूप से समूहों को विनियमित करने के लिए किया जा सकता है। अंततः, यह बहुत ही कम समय में ऊर्जा बढ़ाता है और साथ ही व्यक्तिगत संबंधों के संघर्षों को हल करता है। मैंने फ़्लोटिंग को तीन वर्गों में विभाजित किया है: क्रोध और घृणा व्यक्त करना, जरूरतों और लालसाओं को स्थान देना और अंत में समूह विनियमन।

संक्षेप में, यह सबसे पहले बचपन से अनियंत्रित और संरक्षित और देखभाल करने वाले ढांचे में क्रोध को व्यक्त करने के बारे में है। यह अकेले आमतौर पर आत्म-धारणा और शरीर की जागरूकता में गहरा बदलाव लाता है।

इस नव प्राप्त स्थिरता और शक्ति के आधार पर, दूसरे खंड में हम अन्य प्रतिभागियों के संबंध में जरूरतों और लालसाओं के लिए खुद को खोलते हैं: मैं किससे चाहता हूँ, किसके करीब जाना चाहता हूँ?

अंतिम खंड में, हम सीधे वही लाते हैं जो अन्य प्रतिभागियों के *संबंध में* हल नहीं होता है। आप चाहें तो अपने मुख्य संघर्ष को, जो हर समूह में नए सिरे से प्रकट होता है, समाप्त कर सकते हैं। यह हमारी भावनाओं को सूत्रबद्ध करके और उन्हें संबंधित प्रतिभागी तक पहुंचाकर किया जाता है। जिस दूसरे को यह प्रभावित करता है, वह अब बता सकता है कि यह उसके अंदर क्या भावनाएँ पैदा करता है।

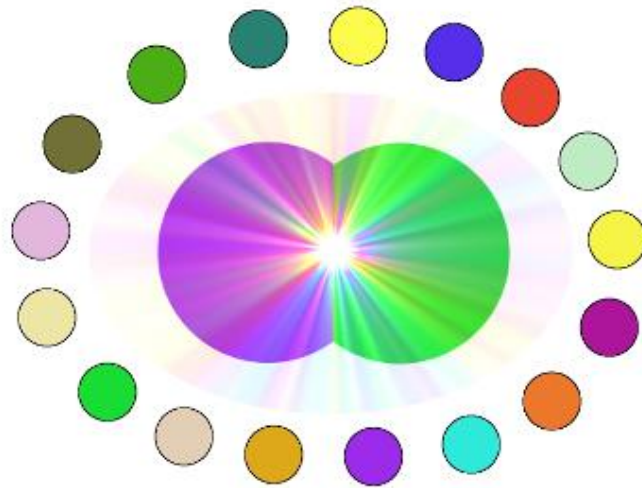
इसके बाद, हम संवाद करते हैं कि हम दूसरे प्रतिभागी में *प्रेरणा* के रूप में क्या पेश कर रहे हैं, हम क्या सोचते हैं, वह इस तरह से व्यवहार क्यों करता है या हमारे प्रति उसकी भावनाएं क्यों हैं। फिर हम संबंधित व्यक्ति से पूछते हैं कि क्या यह सच है और हमें बताएं कि यह वास्तव में कैसा है।

इससे अभिनय करने के बजाय आंतरिक अवस्थाओं के बारे में आदान-प्रदान होता है। इससे अलगाव की भावना दूर हो जाती है। मेरा काम यह सुनिश्चित करना है कि इसमें शामिल लोग संघर्ष, दूरी या कठोरता में वापस न आएं, बल्कि वास्तव में मिलें।

फ़्लोटिंग विशेष रूप से अनुभवी चिकित्सकों के लिए है और प्रयोग के लिए नहीं सोची गयी है। यहां हम अपने आंतरिक राक्षसों को बाहरी रूप से कृत्रिम सुरक्षा के बिना पारिवारिक नक्षत्रों के रूप में बाहरीकरण के माध्यम से सामना करते हैं। हम अपनी सबसे गहरी कमजोरियों के लिए फिर से खुलते हैं और उसी के अनुसार उन्हें पूरा करने की जरूरत है। यह एक अत्यधिक कुशल, पीढ़ीगत कार्य है, हालांकि आप केवल शारीरिक रूप से मौजूद लोगों के साथ यहां और अभी काम करते हैं। गिट्टी के संदर्भ में अगली पीढ़ी को जो कुछ भी दिया गया था वह हमेशा रिश्ते के संदर्भ में भावनात्मक जीवन से कुछ ऐसा होता है जिसके बारे में पिछली पीढ़ी बात नहीं कर सकती थी! इस संचरण को फ़्लोटिंग द्वारा समाप्त किया जाता है और गिट्टी को मूल रूप प्रेम और करुणा में वापस बदल दिया जाता है।

इस तरह की मुलाकात आमतौर पर बहुत सारे गले मिलने और आदान-प्रदान के साथ समाप्त होती है, जैसे कि बहुत लंबी यात्रा के बाद जब आपने फिर से पुराने दोस्त बना लिए हों।

मैं संभवतः अगले संस्करणों में से एक में फ़्लोटिंग का अधिक विस्तार से वर्णन करूंगा। चिकित्सकों के लिए उपयुक्त प्रशिक्षण की भी योजना है या जब आप इसे पढ़ेंगे तब पहले से ही उपलब्ध होगा।



8. एक भूला हुआ रहस्य

बचपन से ही हम सफलता की पूजा करने के लिए पले-बढ़े हैं। आपको पास नहीं होना चाहिए, नहीं सुनना चाहिए, परवाह नहीं करनी चाहिए, साथ नहीं होना चाहिए, लेकिन सफल होना चाहिए। लेकिन सिर्फ सफल ही नहीं, आपको अपने सहपाठियों और अपने सहयोगियों से भी बेहतर होना चाहिए। सफलता खुशी से पहले आती है। स्कूल में किसी की दिलचस्पी इस बात में नहीं है कि आपकी इच्छाएँ, ज़रूरतें या अरमान क्या हैं और आप कैसा महसूस करते हैं। आपको काम करना चाहिए और खाली मानसिक सामग्री को दिल से सीखें, ताकि उन्हें मशीन की तरह कमांड (कक्षा के काम) पर वापस लाया जा सके। इस तरह हम एक दूसरे से अलग हो जाते हैं।

क्या वास्तव में सफल होना इतना अच्छा है, पूरी सफलता आपके लिए अब तक क्या लेकर आई है? किसी तरह की पूर्ति या सिर्फ अल्पकालिक राहत? सफलता के बारे में क्या उत्थान है जो वास्तव में रहता है? क्या आंतरिक तनाव हमेशा के लिए दूर हो गया है? शायद ही, एक आत्म-छवि को स्थिर किया गया हो और हम इस प्रक्रिया को एक राहत के रूप में अनुभव करते हैं।

आपको सफलता के बारे में जो बताया गया है वह झूठ है। माता-पिता ने आपसे झूठ बोला, स्कूल, विश्वविद्यालय, मीडिया, वे सभी आपको बताना चाहते हैं कि आप प्रतिस्पर्धा की दुनिया में रहते हैं और आपको अपने आसपास के लोगों से बेहतर बनकर अपने जीवन के लिए लड़ना है। इस सबको पूंजीवाद और बाजार अर्थव्यवस्था कहा जाता है। और हम अपने जीवन की कीमत पर, अपने स्वास्थ्य की कीमत पर इस प्रणाली की सेवा करने के लिए पले-बढ़े थे। हम पैसे की सेवा करते हैं, जिस पर ज्यादातर लोगों का ध्यान होता है, पैसा और पैसा न होने का डर।

क्या आप वाकई डर, ईर्ष्या, आत्म-अभिव्यक्ति और प्रतिस्पर्धा से बनी दुनिया में रहना चाहते हैं? यह दुनिया बाहर बिल्कुल भी मौजूद नहीं है, यह केवल हमारे सिर में मौजूद है क्योंकि इसे इसमें प्रोग्राम किया गया था। जो दुनिया हम बाहर से देखते हैं वह लोगों की आंतरिक दुनिया है। लेकिन सच्चाई यह है कि - हमें *वास्तव में* जो चाहिए वह बहुतायत में है: प्रकृति, एकजुटता, स्वतंत्रता ...

एक बच्चे के रूप में आपको बताया गया था कि $1 + 1$ बराबर 2 होता है। और आपने इस पर विश्वास किया क्योंकि आप खुले, निर्दोष एक शुद्ध प्राणी थे। इसलिए आपने वह सब कुछ ले लिया जो तुम्हें दिया गया था, चाहे वह जहरीला हो या स्वास्थ्यकर। क्या $1+1$ सच में 2 है? क्या संपूर्ण केवल उसके भागों का योग है? क्या कोई रिश्ता दो लोगों से ज्यादा नहीं होता?

हमने खुद को भटकने दिया है, दुख की खाई में। ये शब्द जो आप अभी पढ़ रहे हैं, घर लौटने का निमंत्रण हैं। यह घर है जो चीजों के बीच, लोगों के बीच स्थित है। जब हम आपसे और मुझ पर से ध्यान हटाते हैं और अपने बीच के संबंध पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो बहुत कुछ बदल जाता है।

क्या होता है जब आप किसी के संपर्क में होते हैं और आप दोनों इस संबंध में आराम करते हैं ... क्या यह निकटता आपको बेचैन करती है, क्या आपको खुद को खोने का डर है? या अब आप कुछ करने की ललक महसूस करते हैं? फिर देख लो: क्या सच में कोई खो रहा है?

जब आपको लगता है कि कुछ खो रहा है, तो मैं आपसे आपके जीवन के सबसे अच्छे और बेहतरीन पलों के बारे में पूछता हूँ। क्या तुम सच में चले गए थे? मैं कहूँगा कि आप नहीं गए थे, आपने बस अपने आप को अलग तरह से अनुभव किया, विस्तारित, असीम, संपूर्ण और पूर्ण।

हम जितना अलग महसूस करते हैं, उतना ही अधिक दुख होता है। जब आप अलग महसूस करते हैं, तो इसका मतलब है कि आपने अकेले होने के नाते अपनी सोच के केंद्र में खुद को बहुत ज्यादा रखा है। इसके विकासात्मक मनोवैज्ञानिक कारण हो सकते हैं और एक बच्चे के रूप में आवश्यक है, लेकिन एक वयस्क के रूप में यह दुख पैदा करता है।

शायद आप कोई नया तरीका आजमाना चाहते हैं। एक शुद्ध विचार प्रयोग के रूप में, कल्पना कीजिए: केवल थोड़े समय के लिए मैं किसी और को अपनी सोच के केंद्र में रखता हूँ। मैं इस व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित करता हूँ और कल्पना करता हूँ कि वह मेरी तरह इस दुनिया में आया, वह मेरी तरह ही बीमारी, अलगाव, बुढ़ापे से पीड़ित है और मेरी तरह मौत से गुजरेगा। यह व्यक्ति कैसा है, उसे कैसा लग रहा है, उसके पास किस तरह की इच्छाएं, सपने और लालसाएं हैं, उसे क्या चाहिए? ये विचार ही हममें परिवर्तन लाते हैं। कुछ हल्का, हल्का और आगे।।

जब आप दूसरे के लिए कुछ करने के लिए आगे बढ़ते हैं तो कंफन और भी बढ़ जाता है। लेकिन यह क्रिया पूरी तरह से शुद्ध होनी चाहिए, यह आपके छोटे से छोटे गलत उद्देश्य से दूषित नहीं होनी चाहिए। तभी यह काम करता है, केवल तभी तुम उसमें तैर सकते हो जो मेरे और तुम्हारे परे है। अन्यथा आप गुप्त रूप से एक व्यक्ति के रूप में स्वयं के पास वापस आ जाते हैं और अलगाव का अनुभव करते हैं।

और अगर आप आगे घर जाना चाहते हैं, तो अपने जीवन में किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश करें, जो आपसे दृढ़ता से जुड़ा हो और साथ ही साथ आपको बहुत कष्ट दे या दिया हो। वह माता-पिता हो सकते हैं, वर्तमान साथी (!), बिजनेस पार्टनर, ... फिर इस व्यक्ति से संपर्क करें, उससे बात करें और विशेष रूप से उसकी मदद करने के लिए, खुशी लाने के लिए, जीवन को आसान और अधिक सुंदर बनाने के लिए कुछ करें, अपनी कहानी को पूरी तरह से अलग रखते हुए कुछ करें। ऐसा महसूस होगा कि आप अपने आप को धोखा दे रहे हैं। हालांकि, तथ्य यह है कि आप केवल अपने अहंकार को विलीन करते हैं और कुछ और अनुभव करते हैं, और भी बहुत कुछ।

इसका एक प्रकार यह है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में व्यापक दृष्टिकोण रखते हैं जिसने आपको बहुत कष्ट पहुँचाया है। कल्पना कीजिए कि आप कई जन्मों के लिए एक-दूसरे से जुड़े रहे हैं और लंबे समय तक एक-दूसरे को बड़ी पीड़ा दी है। इस जीवन में आप पीड़ित हैं, लेकिन पिछले अवतारों में आप अपराधी की भूमिका में थे। आप इस चक्र को समाप्त करके शांति

चाहते हैं। तर्क-वितर्क में समान स्तर पर आगे बढ़ने के बजाय, *आप ऐसे प्रतिक्रिया करते हैं जैसे कि दूसरा सही है।*

हालाँकि, यदि आप उन लोगों में से हैं जिनका पैटर्न लगातार दूसरों की मदद करना और दूसरों की देखभाल करना है, तो देखें कि क्या आप वास्तव में इन लोगों के साथ हैं, या शायद यह आपके लिए खुद को अच्छा महसूस करने के लिए सिर्फ एक तंत्र है। यदि ऐसा है, तो यह स्वयं को इस बात से अवगत कराने का निमंत्रण होगा कि आपके आस-पास के लोगों को *वास्तव में* क्या चाहिए। यह अनजाने में उनकी देखभाल करने और उन्हें आश्रित बनाने, या उन्हें लगातार वह देने से बिल्कुल अलग है जो आप अपने लिए आशा करते हैं।

आइए कुछ नया, एक नया ध्यान, एक ऐसा समाज बनाएं जिसमें सचेत सह अस्तित्व ध्यान केंद्रित हो और हर तरफ से प्रोत्साहित हो।

हम इंसान खुद को एक दूसरे के लिए होने का एक नया मौका देते हैं। यह थोड़ी देर के लिए ऊबड़-खाबड़ होगा, लेकिन फिर हम इस सुंदरता के अभ्यस्त हो जाएंगे और पुरानी दुनिया को पीछे छोड़ देंगे जैसा कि हम इसे जानते हैं।

* प्रेम *

9. पठन द्वारा परिवर्तन

खुशहाल रिश्ते सिर्फ शुरुआत हैं। वहां से यह चेतना के पारस्परिक स्थानों में चला जाता है: सभी आंतरिक और बाहरी अभिव्यक्तियों को छोड़ देने। पृथ्वी और लोगों के साथ एक स्थिर संबंध, समाज में एक सार्थक पेशे के माध्यम से लंगर डालना, ध्यान और उत्थान के लिए पूर्वापेक्षा है। ध्यान शरीर और मन को पूर्ण विश्राम देता है। यहीं से वह क्षेत्र शुरू होता है जिसे केवल अनुभव किया जा सकता है, लेकिन अब वास्तव में वर्णित या समझाया नहीं जा सकता है। मैं अब भी मन में कम से कम एक सेतु बनाने की कोशिश तो करता ही हूं...

9.1. मन का दर्पण

आप जो कुछ भी समझते हैं वह आप ही हैं। आप स्वयं को केवल इसलिए देख सकते हैं क्योंकि आपके दिमाग में सब कुछ प्रकट होता है। साथ ही सभी संवेदनाएं, विचार और भावनाएं पुस्तक नामक इस रूप के संबंध में आप के अनुमान हैं। आप हर समय केवल अपने आप को अनुभव करते हैं, हर चीज में जो आप पाते हैं। और इसलिए मैं आपको आमंत्रित करना चाहता हूं कि आप में क्या हो रहा है, इस पर करीब से नज़र डालें। आप मेरे बारे में क्या सोचते हैं लेखक, किताब के बारे में? जो सब आता है कि अपने बारे में बयान कर रहे हैं, सब कुछ! तो आप चौबीसों घंटे खुद का अध्ययन और अनुभव कर सकते हैं। और अगर आपको इसमें कुछ अच्छा नहीं लगता है तो चीजों के प्रति और खासकर लोगों के प्रति अपना *रवैया* बदल दें। सभी अनुभव अंततः केवल रिश्ते के संदर्भ के इर्द-गिर्द घूमते हैं, इसलिए यह हमेशा गहरे, ज्यादातर बमुश्किल जागरूक, बुनियादी विश्वासों के बारे में है कि लोग कैसे हैं, वे दुनिया के संपर्क में कैसे हैं और वे कैसा महसूस करते हैं। इसका मतलब है, अगर आप बाहर कुछ बदलना चाहते हैं, अगर दुनिया, लोग आपके साथ अलग व्यवहार करें, कोई बात नहीं :-) यह आपके अपने हाथ में है। सबसे पहले अपनी मुद्रा बदलें।

आपमें स्वचालित रूप से क्या होता है? जैसे किसी व्यक्ति को किसी भी स्थिति में कोई फर्क नहीं पड़ता। यह बचपन के अनुभवों की गहरी छाप है। संबंध और अनुभव के नमूने उभर कर सामने आते हैं। और जब आप पीड़ित होते हैं तो इसका सीधा सा मतलब है कि ये स्टैंसिल नकारात्मक रंग के हैं। अब तंत्रिका तंत्र को अद्यतन करने का अवसर है, जिसमें *आप* आज एक वयस्क के रूप में पूरी तरह से स्वतंत्र निर्णय लेते हैं(!) आप कौन सी मूल स्थिति अपनाना चाहते हैं। जैसे ही यह स्पष्ट हो जाता है कि व्यावहारिक रूप से किसी भी प्रकार का संबंध और आदान-प्रदान अलगाव और अकेलेपन से हमेशा बेहतर होता है, तब कुछ बदल सकता है। प्रत्येक व्यक्ति आपको अपने आप को एक बंधन में अनुभव करने के लिए अनंत संभावनाएं प्रदान करता है।

इसे पहले अमल में आने दें, स्वचालित रूप से, जैसे ही कोई व्यक्ति दिखाई देता है, * तुरंत * एक सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं चाहे वह व्यक्ति कैसा हो।

आपकी तरह सभी खुश होते हैं, जन्म, बीमारी, बुढ़ापा, हानि और मृत्यु से वे भी आपकी तरह पीड़ित हैं। अपने आप का लोगों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनाएं और जुदाई और अलगाव की पीड़ा दूर होने लगती है। यदि आप इसका थोड़ा अभ्यास करते हैं, तो जादुई चीजें घटित होंगी।

मेरा अपना अनुभव यह है कि जो दिखाई देता है उसे हम वास्तव में नहीं देख सकते। हम वास्तव में नहीं देख सकते कि हमारे सामने कौन है, उसकी पूरी कहानी, उसने क्या अनुभव किया है, पिछले जन्मों में हमारी मुलाकातें कैसी थीं, हमें एक साथ अब क्या लाया है, वह अब जैसा दिखता है वैसा क्यों है। यह सब मेरे जैसे नश्वर लोगों के लिए अदृश्य है।

अंत में हम पाते हैं कि हम कुछ भी अलग नहीं हैं, लेकिन एक है जो कई शरीरों में खुद से मिलता है।

9.2. प्रबुद्धता पर काबू पाएं

यदि आप प्रबुद्ध हैं, तो शायद आपको इस पाठ की आवश्यकता नहीं है। यदि आप प्रबुद्ध नहीं हैं, तो "ज्ञानोदय" केवल एक सोच है, केवल एक विचार है। यह तुम्हारा अनुभव नहीं है, तुम इसे नहीं जानते। यदि आप इसे नहीं जानते हैं, आपको इसका कोई अनुभव नहीं है, तो यह शब्द इतना महत्वपूर्ण क्यों है? शायद इसलिए कि यह कुछ वादा करता है, या कम से कम आप इसे भविष्य में प्रक्षेपित करते हैं। अगर मैं प्रबुद्ध हूँ तो ... मुझे मुक्ति मिली है। जो तुम वहां प्रक्षेपित कर रहे हो वह एक ऐसी अवस्था है जिसमें दुख अब नहीं रहता। तो आइए इस बात पर ध्यान दें कि ज्ञानोदय क्या है: एक शब्द, एक ध्वनि, एक विचार जिसे आप "यदि प्राप्त कर लेते हैं, तो कोई और पीड़ा नहीं" के साथ जोड़ते हैं। इसका मतलब है कि आप वास्तव में प्रबुद्ध नहीं होना चाहते हैं, परंतु आप चाहते हैं कि आपकी पीड़ा समाप्त हो जाए।

तो यह मन में एक आंदोलन है जिसे आप एक निकास (पीड़ा की जेल से) मानते हैं। मन की और भी कई गतियाँ हैं जिन्हें निकास का नाम भी दिया गया है, जिसमें सामाजिक रूप से मान्यता प्राप्त विचार शामिल हैं जैसे: घर, परिवार, बच्चे, पैसा, मनोचिकित्सा, मान्यता। लेकिन आध्यात्मिक विचार भी जैसे: सकारात्मक कर्म जमा करें, आत्मा को खोजें, पीनियल ग्रंथि को साफ करें, मर्कबा सक्रियण, ब्रह्मांड से आदेश, मूल ग्रह का निर्धारण, कुंडलिनी जागरण, शाकाहारी आहार, आदि। यदि आप इस सब से गुजर रहे हैं, वास्तव में इसका अनुभव किया है या इसके कारण असफल रहे हैं, तो आपके दिमाग में अंतिम विचार जो परिणाम का सुझाव देता है, आत्म-विनाश है, चरम मामले में आत्महत्या। इस तरह के पथ के अंत में, आत्महत्या के बाद के समय पर "और अधिक पीड़ा नहीं" की आशा का अनुमान लगाया जाता है, जो कि अब हम जानते हैं, यह भी एक भ्रम है (देखें निकट-मृत्यु के अनुभव या पुराने ध्यान गुरुओं की रिपोर्ट)। इस प्रकार हमारे पास दुख मुक्त भविष्य के लिए मानसिक प्रक्षेपण सतहों की 3 श्रेणियाँ हैं: सामाजिक, आध्यात्मिक और आत्म-विनाश।

यह पाठ आत्मज्ञान के मार्ग में सबसे कुटिल और कठिन बाधा से संबंधित है, अर्थात् आत्मज्ञान और स्वयं को जागृत करने का विचार। वास्तव में, हम यहाँ अपने दिमाग को पीछे छोड़ने जा रहे हैं। इसलिए अगर आप पढ़ते समय भ्रमित, विश्रुंखल या विचलित हो जाते हैं तो आश्चर्यचकित न हों। ऐसा हो सकता है, यह इस बात का संकेत है कि मन अपनी शक्ति खो रहा है।

जब तक आप वर्णित भविष्य की आशाओं में व्यस्त हैं, आपका ध्यान विचारों की दुनिया पर है। हालाँकि, हम अपने विचारों से नहीं, बल्कि शरीर में तनाव से पीड़ित होते हैं जो हमारे सचेत नियंत्रण के बिना स्वायत्त तंत्रिका तंत्र द्वारा निर्मित और बनाए रखा गया है। ये गहरे स्तर हमारी धारणा, हमारे विचारों, आत्म-छवियों और भावनाओं को ऊपर (नीचे-ऊपर) रंगते हैं। यह वह है जिस पर हम कभी सवाल नहीं उठाएंगे, जो मेरे लिए एक महसूस किए गए, पूर्ण सत्य के रूप में अनुभव किया जाता है। यह कुछ स्थिर है, कुछ ठोस है, यह वह है जो स्वयं की एक स्थायी गहरी बुनियादी भावना के रूप में अनुभव किया जाता है और जिसे हम "मैं" नाम देते हैं।

मैं आपको इस दस्तावेज़ में एक वास्तविक रास्ता देना चाहता हूँ। ऐसा नहीं है कि यह अनिवार्य रूप से ज्ञानोदय की ओर ले जाता है, बल्कि यह एक सुखी, पूर्ण और बड़े पैमाने पर कष्ट-मुक्त जीवन की ओर ले जाता है। इस पाठ को लिखने से मुझे, लेखक के रूप में, आपके मन में विचारों की धारा बनाने की अनुमति मिलती है। ऐसा होता है, जब आप यह पुस्तक पढ़ते हैं, जैसे अभी की तरह। तो अब, जब मैं टेक्स्ट टाइप कर रहा हूँ, मेरे हस्तक्षेप के बिना मेरे दिमाग में क्या बनता है, मैं आपके दिमाग में लिखता हूँ। और यदि आप चाहते हैं और इस प्रक्रिया में और मुझ पर थोड़ा भरोसा करते हैं, तो मेरे लिए इस हस्तांतरण के माध्यम से आप और आपके तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करना संभव है।

यदि आप इन शब्दों से अधिक से अधिक लाभ उठाना चाहते हैं, तो यह आवश्यक है कि आप बाहरी दुनिया से कुछ सुरक्षा और आंतरिक दुनिया से सुरक्षा को छोड़ दें। मैं तुम्हारे पक्ष में हूँ। मैं आपके अलावा किसी और चीज का समर्थन नहीं करना चाहता, सब संचारित करना चाहता हूँ, जो कुछ भी मैंने अपने जीवन में मूल्यवान और उपयोगी चीजों को जमा किया है। यह पंक्तियों के बीच भी होता है, जैसे अभी, इस भावना के रूप में कि मैं इस समय सीधे आपसे बात कर रहा हूँ, भले ही टाइपिंग और पढ़ने के बीच *समय* लगता हो।

इसलिए जब हम अपने तंत्रिका तंत्र की गहराई में एक साथ रास्ते में होते हैं, तभी एक बार देखें कि यह कैसा लगता है। मैं जो कुछ भी कहता हूँ, वह कैसे कहा जाता है, पुस्तक के प्रस्तुतीकरण से, कोई धमकी देने वाली या उसमें से कोई तनावमुक्त बात निकली हो। अब इसे पढ़ते हुए आपको कैसा लगता है, जब आपको लगता है कि कोई यहाँ है, भले ही यह केवल शब्दों के माध्यम से एक संबंध हो। लेकिन यह संबंध है, अन्यथा आप पाठ नहीं पढ़ेंगे, तो क्या होगा यदि आप पढ़ते समय इस भावना में डूब जाते हैं, कि कोई है जो अब इस पाठ में आपका साथ दे रहा है, जो पूरी तरह से वहाँ है और आपके दिमाग को थोड़ा निर्देशित करता है, जो अंदरूनी और न्यूरोफिज़ियोलॉजी और ध्यान और चिकित्सा के जानकार और अनुभवी हैं। अब कल्पना कीजिए कि जिस व्यक्ति से आपके मन में ये शब्द बन रहे हैं, उसके मन में आपके लिए कुछ करुणा या खुले दिल की बात है। होश में सब कुछ संभव है और इसलिए अब जब मैं यह पाठ लिख रहा हूँ,

इस एक पल में, मेरी आंखों और दिल के सामने सभी लोग हैं जो किताब पढ़ेंगे। तो समय और स्थान पर काबू पाने वाले कनेक्शन का एक पुल बनाना संभव है।

शायद कुछ तनावमुक्त है, और जब शरीर सुरक्षित महसूस करता है तो वह तनावमुक्त होता है। शरीर तब सुरक्षा महसूस करता है जब वह अन्य लोगों से जुड़ा हुआ महसूस करता है। इसलिए एक बार फिर से इस संबंध पर जोर दिया जाता है कि एक लेखक के रूप में मैं सभी पीड़ित, हताश और खोज करने वाले लोगों को सीधे संबोधित करता हूँ और इन शब्दों में सारी ऊर्जा का संचार करता हूँ जो मेरे लिए संभव है।

इस संबंध में कोई जादुई क्रिया की बात कर सकता है, मेरी उपस्थिति आप तक पहुँचती है, यहाँ तक कि इन मुद्रित शब्दों के माध्यम से भी। इस पल में, जो केवल चेतना है, हम मिलते हैं।

पहले यहाँ तक ... देखें कि क्या आप अभी यात्रा करना जारी रखना चाहते हैं या रुकना पसंद करते हैं।

संपर्क हमारे तंत्रिका तंत्र के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज है। हम केवल संपर्क और संबंध चाहते हैं ताकि हम तनावमुक्त रह सकें। हम किसी के लिए खुलते हैं, संचार शुरू करते हैं और जब हम पाते हैं कि यह व्यक्ति सुरक्षित है, यानी आक्रामक या ठोस नहीं है और इस व्यक्ति के साथ अच्छा महसूस करता है, तो हम इस जुड़ाव में तनावमुक्त महसूस करते हैं। इस विश्राम के माध्यम से संभावित खतरों को पहचानने के लिए शरीर अपने कुछ उच्च स्तर की सतर्कता को छोड़ सकता है। इसके बजाय, यह शरीर में पुनर्जनन प्रक्रियाओं और उपचार प्रक्रियाओं से शुरू होता है। न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल रूप से, इसका मतलब है कि पैरासिम्पेटिकस की उदर शाखा सक्रिय है। लेकिन इस अवस्था को हमेशा स्थिरीकरण से नहीं जोड़ा जाता है जैसे कि गले लगाना, स्तनपान करना या ध्यान करना, यह जुड़ाव के साथ भी हो सकता है, यानी बिना किसी डर के जुड़ाव जैसे नाचना, खेलना, गाना :-) कसौटी हमेशा लोगों से आँख मिलाना है जो इस में शामिल हों। आंखों के संपर्क के माध्यम से, हम एक-दूसरे को संकेत देते हैं कि हमारे शांतिपूर्ण इरादे हैं और हम सुरक्षित रूप से एक-दूसरे से संपर्क कर सकते हैं। इससे सुरक्षित रूप से पहुंचना, यानी किसी अन्य व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित करना, तंत्रिका तंत्र में रक्षात्मक सर्किट के बिना, जो रक्षा के लिए तैयार हैं, यानी एक दूसरे के पास आराम की स्थिति में आने से करुणा का अनुभव होता है, और यदि यह लंबे समय तक रहता है, तो प्यार होता है। करुणा और प्रेम शांतिपूर्ण मेल-मिलाप के उपोत्पाद हैं; उन्हें बनाया नहीं जा सकता।

शांति शरीर की एक न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल अवस्था है, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र और ऐसा कुछ भी नहीं जो मन के माध्यम से स्वेच्छा से किया जा सके! जब हम जुड़ते हैं, तो हम बहुत अच्छा महसूस करते हैं, इतने पूर्ण, शरीर में और लोगों द्वारा इतना स्वीकार किया जाता है कि उपचार और पूर्णता की एक मजबूत भावना पैदा होती है। इस अवस्था में दुनिया बिल्कुल ठीक है, कोई दुख नहीं है। इस प्रकार अब दुख को दूर करने के लिए ज्ञानोदय का कोई दबाव नहीं है।

इसे पढ़कर कैसा लगता है?

यदि हम विचारों से परे, आत्मज्ञान के विचार से परे मार्ग पर थोड़ा और आगे बढ़ते हैं, तो हम इन सभी बाधाओं को मन में छोड़ देते हैं और उस पर आ जाते हैं जो वास्तव में महत्वपूर्ण है यदि हम दुख को दूर करना चाहते हैं: शरीर। इसलिए बार-बार शरीर को अनुभव करने का अनुरोध। क्या आप पढ़ते समय भी शरीर को महसूस करते हैं? या आप अब अपने शरीर को अनुभव करने की धारणा से कट गए हैं और केवल उन विचारों को समझते हैं जो आपके मन में पाठ द्वारा बनते हैं। यदि ऐसा है, तो मैं आपको अपने शरीर को फिर से को अनुभव करने के लिए आमंत्रित करता हूँ ताकि आप इसे खो न दें। हो सके तो कुछ गहरी साँसें लें और इसे अनुभव करें। आप क्या महसूस करते हैं और कैसे? यह शरीर कैसा लगता है? क्या यह तंग और तनावपूर्ण या तनावमुक्त और चौड़ा लगता है?

यदि आप तनाव का अनुभव करते हैं, तो अपने पेट की भावना पर ध्यान दें। क्या कुछ सिकुड़ा हुआ है या कंधों पर? बड़ी मांसपेशियों को कसने का मतलब हमेशा यह होता है कि शरीर खुद को खतरे से, यानी चोट से बचाना चाहता है। इसलिए उसका मानना है कि खतरा है और उन्हें इसके लिए तैयार रहना चाहिए। लेकिन अब क्या खतरा है जब आप इस दस्तावेज़ को पढ़ते हैं?

होशपूर्वक कई बार जांचें कि क्या आप अभी जहां हैं वहां सुरक्षित हैं। क्या आपके शारीरिक अस्तित्व के लिए, आपके शरीर के लिए कोई खतरा है?

यदि आप इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि आप सुरक्षित हैं तो आप कुछ छोड़ने और अपने शरीर को तनावमुक्त करने का जोखिम उठा सकते हैं। मैं अभी भी वहाँ हूँ, इसलिए तुम अकेले नहीं हो। और फिर देखो अगर कुछ बुरा होता है अगर आप अभी जाने देते हैं। क्या कुछ हो रहा है या बाहर काफी सन्नाटा है?

यह आपके शरीर को यह देखने में मदद कर रहा है कि अब/यहाँ कोई खतरा नहीं है और आप सुरक्षित हैं। बेशक, मन यह जानता है, लेकिन मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र की गहरी परतों में बचपन से ही पुराने निशान होते हैं जो एक वयस्क के रूप में आपकी पूरी धारणा को रंग देते हैं। वास्तव में, अधिकांश लोग अभी भी जीवन के पहले 3 वर्षों में इसे महसूस किए बिना जीते हैं। और अगर जीवन के पहले 3 साल माता-पिता के साथ दर्दनाक संबंधों के पैटर्न से बने थे, जो कि इस बीमार समाज में व्यावहारिक रूप से आदर्श है, जिसमें हम रहते हैं, तो हम वयस्कों के रूप में पीड़ित होते हैं। और इस समय के माता-पिता के साथ जितने विनाशकारी अनुभव हुए, उतने ही अधिक हम भुगतते हैं। लेकिन दुख को तंत्रिका तंत्र की गहरी परतों द्वारा, अंतर्निहित स्मृति द्वारा पोषित किया जाता है, ताकि हम इसे बचपन में पुराने दिनों के साथ नहीं बता सकते। इसके बजाय हम कहते हैं: मुझे भय, घबराहट के दौर, अवसाद, संवेदनहीनता, एलर्जी, रिश्ते की समस्याएँ आदि हैं।

इसका कारण इन प्रारंभिक वर्षों में मस्तिष्क की उच्च स्तर की न्यूरोप्लास्टी है। मस्तिष्क अनुभव के आधार पर बनता और विकसित होता है! यदि इस समय के दौरान बच्चे को निर्दयी माता-पिता से लगातार पीड़ा का सामना करना पड़ता है, तो वह दुख *बन जाता* है। ऐसा नहीं लगता कि यह दुख का अनुभव कर रहा है, बल्कि ऐसा लगता है कि यह स्वयं दुख है! अंततः इन सबका अर्थ यह है कि तंत्रिका तंत्र में गहरे अलगाव का अनुभव स्थायी रूप से शारीरिक रूप से लागू होता है। और जितनी जल्दी ऐसा होता है, उतना ही बाद में यह एक स्पष्ट वास्तविकता बन जाएगी। जाहिरा तौर पर क्योंकि इसे तंत्रिका तंत्र में एक गहरे पैटर्न के रूप में एक वास्तविकता है, लेकिन बाद में एक वयस्क के रूप में अब बाहरी समकक्ष नहीं रह गया है। शरीर के स्तर पर, यह छाप लगातार बनी रहती है, उदाहरण के लिए पेसो पेशी और धारीदार पेट की मांसपेशियों के अचेतन मांसपेशी तनाव के माध्यम से।

यह सब विकासवाद में समझ में आता है। शरीर बकवास नहीं करता, वह हमेशा सर्वश्रेष्ठ को चुनता है। जिसे हम दुख या बीमारी कहते हैं, वह अनुकूलन है!

आप जो खोज रहे हैं वह अन्य लोगों के साथ संबंध के माध्यम से स्वायत्त तंत्रिका तंत्र का नियमन है। आप जो खोज रहे हैं, उसके लिए हर स्तनपायी क्या खोज रहा है, इसके लिए विशिष्टताओं की आवश्यकता है। आप इसे अकेले नहीं कर सकते। यह न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल वास्तविकता है, हम अपने आप में खुश नहीं हो सकते, भले ही हमें यह बार-बार बताया जाए। यह गंभीर लगाव / विकास आघात वाले लोगों के लिए विनाशकारी परिणामों वाला झूठ है। स्तनधारी प्रजातियां सहयोग से विकसित हुईं, युद्ध या अलगाव से नहीं। अन्य लोगों के साथ तनावमुक्त उपचार है और आध्यात्मिकता के द्वार खोलता है। इसके विपरीत, एक विकृत तंत्रिका तंत्र के कारण होने वाली पीड़ा और अकेलेपन जैसे उसके परिणामों को दूर करने के लिए आध्यात्मिकता का उपयोग करना एक गलत तरीका है!

क्योंकि ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम के शांत होने पर ही मन भी शांत हो सकता है। यह दूसरे तरीके से काम नहीं करता है, अन्यथा सभी स्वयं सहायता साहित्य और प्रबुद्ध लोगों के लेखन ने आपके जीवन को बहुत पहले ही बदल दिया और ठीक कर दिया होता।

जिस तरह से आप सीधे अपने दुख को दूर कर सकते हैं और सब कुछ बदल सकते हैं:

1. लोगों की सुनें और उन्हें बताएं: उन्हें बताएं कि आप कैसा महसूस करते हैं!
2. शरीर में वापसी: जैसे नृत्य, योग, गायन या खेलकूद के साथ

9.3. पुल अध्याय

यह वास्तव में एक पाठ नहीं बल्कि एक उपकरण है। यह अपने अधिकतम प्रभाव को तब प्रकट करता है जब आप इसके साथ पूरी तरह से जुड़ते हैं और इसे शुरू से अंत तक, यथासंभव कम से कम रुकावटों के साथ एक टुकड़े में पढ़ते हैं। यदि आप इसके पन्नों को इधर उधर पलटते हैं और छोटे अंशों को यादृच्छिक रूप से पढ़ते हैं, तो यह काम नहीं करेगा। इस अध्याय को पढ़ना

एक जादुई प्रक्रिया है। मैं भी इसे पहले से नहीं देखूंगा, यह सब पूर्ण प्रभाव को प्रभावित करता है। पढ़ने से जुड़ा एक निश्चित खतरा है, क्योंकि यह अध्याय किसी सामग्री, ज्ञान या भावनाओं को व्यक्त नहीं करता है, बल्कि विचारों से परे एक सेतु बनाने के लिए खुद को पढ़ने की प्रक्रिया का उपयोग करता है। यह इस अध्याय को समझने के बारे में नहीं है, कृपया ऐसा न करें, इसे समझने की कोशिश न करें, इसे समझना नहीं है, बल्कि इसे आप पर प्रभाव डालने दें!

यह अच्छा है कि आपने इस अध्याय को पढ़ना शुरू किया। मुझे खुशी है कि हम एक साथ यात्रा पर जा रहे हैं। क्योंकि पढ़कर आप मुझे पाठ लिखते समय मेरे मन में बने विचारों को भी अपने मन में उठने देते हैं। और जिस स्थान में सभी विचार उठते हैं और फिर से गायब हो जाते हैं, वही वह अनुभव करता है। यह केवल सतह पर प्रकट होता है कि हमारे पास अलग-अलग व्यक्तिगत मन हैं, व्यक्तिगत चेतनाएं हैं। लेकिन जिस कैनवास पर आपके विचार प्रकट होते हैं, वह वही कैनवास है जिस पर मेरे विचार प्रकट होते हैं। हमारा अनुभव अलग हो सकता है, लेकिन वह स्थान, चेतना जिसमें यह सब प्रकट होता है और जो इस सब को मानता है, वही है। इस संबंध में, पढ़ना हम दोनों के लिए एक सेतु का निर्माण करता है, उस स्थान से परे जहां हम अलग नहीं हैं, जहां सब कुछ पूर्ण और संपूर्ण है।

यह अध्याय अंतर्वस्तु के बारे में नहीं है, यह कुछ पूरी तरह से अलग है, अर्थात् वास्तव में एक कनेक्शन बनाया गया है। इसका उद्देश्य ज्ञान के हस्तांतरण की सेवा करना नहीं है, न ही कुछ राज्यों या भावनाओं को उत्पन्न करना है, बल्कि केवल यह अहसास होना चाहिए कि न तो आपके, पाठ, मेरे, आपके या मेरी चेतना के बीच कोई अलगाव है ...

ताकि ऐसा हो सके, मैं आपको सबसे पहले यह जांचने के लिए आमंत्रित करता हूं कि यह कैसा लगता है, ये शब्द, जो मैं लिखता हूं, पूरी किताब की प्रस्तुति, यह आपको कैसे प्रभावित करती है? क्या यह थोड़ा विश्राम पैदा करता है, खुलता है, या यह संकुचित होता है? मुद्दा यह जांचना है कि क्या आपको पढ़ने से कोई खतरा महसूस होता है, या क्या आप इस प्रक्रिया पर भरोसा कर सकते हैं जो वर्तमान में हो रही है। कैसा लगता है, अब, ये शब्द? आप इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं?

यदि आपको लगता है कि यह उचित रूप से सुरक्षित है, तो आप इस पठन में अधिक से अधिक आराम कर सकते हैं जो आप अभी कर रहे हैं। और इस आराम से पढ़ने का मतलब है कि अपने मन को थोड़ा छोड़ देना और इन शब्दों को अधिक से अधिक स्थान देना भी संभव है। बेशक, हमेशा इस ज्ञान में कि आप किसी भी समय शब्दों की इस धारा से खुद को अलग कर सकते हैं और हटा सकते हैं, क्या यह इस तरह से निकला कि यह आपके लिए अच्छा नहीं लगता है। तो नियंत्रण, सुरक्षा और एक उद्घाटन की ओर दूरी छोड़ने, कुछ और अधिक कनेक्शन देने का एक छोटा सा जोखिम है।

शायद आप भी सोच रहे होंगे कि लिखते समय मैं अब कैसा हूँ? मजे की बात यह है कि मैं खुद नहीं जानता कि आगे किस तरह का वाक्य या शब्द आता है, यह अभी कहीं से भी, अपने आप उत्पन्न होता है। मेरा दिमाग अभी भी शांत है, मेरे हाथ टाइप कर रहे हैं, और मैं वैसे ही देखता हूँ

जैसे आप करते हैं। मैंने इस अध्याय के लिए न तो कोई योजना बनाई है और न ही भविष्य में इसके बारे में कुछ भी अनुमान लगाया है। इस समय यह भी संदेहास्पद है कि क्या ये पंक्तियाँ कभी जनता तक पहुँच पाएंगी, क्या इस सब में कुछ भी सकारात्मक है, क्या पाठक पढ़ते समय अपना मन छोड़ने को तैयार हैं। क्योंकि केवल इस तरह से ये शब्द उस स्थान का उपयोग कर सकते हैं जो खाली हो गया है ताकि उसमें आंदोलनों को उत्पन्न होने दिया जा सके, जो हालांकि स्वयं आत्मा का पोषण नहीं करते हैं, जो वास्तव में अपने आप में खाली हैं। इसलिए हमारे पास इस पाठ को एक सामान्य ध्यान के रूप में उपयोग करने का अवसर है। हम दोनों देखते हैं और इन शब्दों को अपने दिमाग में बहने देते हैं, मैं अभी लिख रहा हूँ और आप पढ़ रहे हैं।

अब हम पहले से ही अपेक्षाकृत मजबूती से जुड़े हुए हैं, मैं एक पाठक के रूप में आपसे जुड़ाव महसूस कर सकता हूँ, अब जब मैं यह लिख रहा हूँ। यह बिल्कुल पागल लगता है, लेकिन मुझे पता है कि आप भी इन कुछ अनुच्छेदों के बाद इसे महसूस कर सकते हैं। यह सब संभव है, समय और स्थान मायने नहीं रखते, हम इससे आगे बढ़ते हैं। समय और स्थान से परे, हम हमेशा मिल सकते हैं, परिस्थितियों या स्थितियों की परवाह किए बिना। और ये शब्द आपको इसे थोड़ा याद रखने में मदद करेंगे। यह सब तो पहले से ही है, लेकिन गतिमान मन ऐसी व्याकुलता पैदा करता है कि हम लोगों के बीच इस संबंध के बारे में अब और नहीं जानते हैं जो हमेशा और हर जगह है, और वैसे भी इसे परेशान या नष्ट भी नहीं किया जा सकता है। लेकिन क्या संभव है और क्या किया जाता है लोगों को इतने बड़े पैमाने पर विचलित करने के लिए कि वे इसे खो देते हैं। इस प्रकार, हम यहां एक तरह की यात्रा घर से जुड़े होने की शुरुआत करते हैं। जो हमेशा से रही है और हमेशा रहेगी।

डर की स्थिति में हम उससे सबसे दूर हैं, लेकिन हो सकता है कि आपकी स्थिति इस समय बहुत अलग हो, अधिक शांत, खुली और जिज्ञासु हो? मुझे बहुत आशा है कि आप इन शब्दों को एक खतरे के रूप में अनुभव नहीं करेंगे, बल्कि एक सौम्य निमंत्रण के रूप में कुछ ऐसा महसूस करने के लिए जिसका कोई नाम नहीं है, जिसके बारे में वास्तव में कुछ भी नहीं कहा जा सकता है और जिसे हासिल भी नहीं किया जा सकता है। यह वही है जो आप हमेशा से रहे हैं, हाँ आप अस्तित्व के लिए कुछ नहीं कर सकते, आप अपने हस्तक्षेप के बिना मौजूद हैं। जब आप अपने आप को केवल इस बात से अवगत कराते हैं कि आप मौजूद हैं और ऐसा करने के लिए किसी प्रयास की आवश्यकता नहीं है। यह अपने आप में मौजूद है, क्या होगा यदि आप इसे और अधिक बारीकी से महसूस कर सकें? अपने आप को अस्तित्व की धारणा में गिरने दो ...

भले ही नए शब्द बनते रहें, इसकी सामग्री खाली है, यह जानकारी के बारे में नहीं है बल्कि पढ़ने और लिखने के बारे में अधिक से अधिक जागरूक होने के बारे में है। यह कैसा है जब आप अब इस पाठ को पढ़ने के बारे में और भी अधिक जागरूक हैं? अधिक से अधिक आप इस क्षण में चले जाते हैं जहां पढ़ना हो रहा है। हो सकता है कि अब उसे लगने लगे कि यह अपने आप पढ़ता है, आपको इसे पढ़ने के लिए अब और प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है, बस इस पठन को अभी अपने आप होने दें, जैसे कि आप इसे नहीं कर रहे थे, और इस पढ़ने की प्रक्रिया के दर्शक बन गए। यह आपको और भी अधिक आराम करने और अब जो हो रहा है उसे पढ़ने के बारे में अधिक जागरूक होने की अनुमति देता है। और आप पा सकते हैं कि जब आप पढ़ते हुए देख

रहे होते हैं, इसे होते हुए देख रहे होते हैं, तो आपका मन पूरी तरह से स्थिर हो जाता है। हाँ, आप इसे वैसे ही लेते हैं जैसे ये शब्द थे, लेकिन जो इसे मानता है वह बिल्कुल मौन है और चूंकि शब्द पूरी तरह से खाली हैं, इसलिए मेरे लिए मन को उनके साथ भरना संभव है ताकि यह विचलित न हो, लेकिन साथ ही साथ वहाँ इसमें कुछ भी नहीं है इसे हथियाने या पकड़ने के लिए, क्योंकि जो मैं हर समय वर्णन कर रहा हूँ और जहाँ मैं इशारा कर रहा हूँ वह अभी भी, इस क्षण में पढ़ने की प्रक्रिया है। मैं आपको इस क्षण में पूरी तरह से विसर्जित करने के लिए आमंत्रित करता हूँ, जबकि मन आराम कर सकता है क्योंकि यह स्पष्ट रूप से अंतर्वस्तु प्राप्त करता है, इसलिए इसे बेचैन होने की आवश्यकता नहीं है, हम इन शब्दों के साथ अपनी धारणा पर कब्जा कर लेते हैं और इस प्रकार सब कुछ देख सकते हैं ...

अभी आप जो किताब पढ़ रहे हैं, वह एक सुरक्षित कनेक्शन का प्रस्ताव है। आप चाहें तो इन शब्दों के जरिए ज्यादा से ज्यादा जुड़े होने के अहसास में शामिल हो सकते हैं। जब आप एकाकी होते हैं और अकेले होने की भावना का सामना करना पड़ता है तो यह पूरी तरह से अलग लगता है। लेकिन यहाँ अब तुम अकेले नहीं हो, अकेले भी नहीं, यहाँ अब कोई अलगाव नहीं है। यदि आप पढ़ते समय स्वयं को पढ़ने की इस प्रक्रिया पर ध्यान देते रहें और धीरे-धीरे अपने मन को इसमें विलीन होने दें, तो हम दोनों इससे आगे बढ़ सकते हैं। यदि आप प्रतिरोध या घृणा या सावधानी महसूस करते हैं तो फिर से जांचें कि क्या इस पाठ से जो निकलता है वह खतरा है, कैसा लगता है, शब्दों के पीछे क्या महसूस किया जा सकता है। गोपाल के ये शब्द हैं, कैसा लगता है, इनके पीछे क्या दृष्टिकोण माना जा सकता है?

आपने यह पुस्तक उठाई और अब यहाँ शब्दों को पढ़ना शुरू किया। किताब में यहाँ कुछ भी पाने की उम्मीद क्या है, चाहे वह ज्ञान हो, उपचार हो या सिर्फ मनोरंजन या सुंदर अवस्थाएँ वही हैं जो माँगी जाती हैं। वह जो पुस्तक को पढ़ना चाहता है ठीक वही है जो वह उसमें खोजना चाहता है। किताब में जो कुछ ढूँढ रहा है वह वही है जो वह ढूँढ रहा है और इससे आपका कोई लेना-देना नहीं है, और न ही मेरा। पुस्तक कौन पढ़ता है और आप इसमें क्या पाते हैं? और फिर कौन खुश है? अगर आपको चक्कर या जलन महसूस होती है तो यह एक अच्छा संकेत है, इसका मतलब है कि मन धीरे-धीरे नियंत्रण खो रहा है और पृष्ठभूमि में पीछे हटना चाहिए। वास्तव में, आप तभी पढ़ सकते हैं जब आप अपने दिमाग को छोड़ने के लिए तैयार हों। इसलिए यदि आपको लगता है कि यह बहुत अधिक है, तो पुस्तक को एक तरफ रख दें और हो सकता है कि आप बाद में पढ़ना चाहें। यह महत्वपूर्ण है कि आप इसे एक टुकड़े में पढ़ लें, बीच में कोई अनुच्छेद न चुनें, क्योंकि तब यह काम नहीं कर सकता। यह शब्दों की एक धारा है और उन्हें मन से उसी तरह प्रवाहित होना है जैसे वे अभी सेतु बनाने के लिए करते हैं

अब हम पीछे मुड़ते हैं जो कोई भी इन शब्दों को यहाँ मानता है, वह कौन या क्या है जो इन शब्दों को प्रवाहित होते हुए देखता है और उन्हें देख सकता है? क्या आप इस अंतर को महसूस कर सकते हैं कि पठन क्या देखता है और इसका इससे कोई लेना-देना नहीं है, और वास्तव में कुछ नहीं करता है और जो सक्रिय रूप से पढ़ता है और विशेष रूप से करता है? शायद आप अपनी धारणा में इन दो उदाहरणों के बीच आगे-पीछे हो सकते हैं। हम यहाँ जो कर रहे हैं वह अंततः शब्दों की सहायता से एक उभयनिष्ठ ध्यान है, हम जो कुछ भी समझते हैं, हम उस तक

पहुंचते हैं। तुम वही हो जो सब कुछ मानता है! कृपया समझने और पढ़ने की इच्छा को छोड़ दें, आपको कुछ भी समझने की आवश्यकता नहीं है, साथ में हम समझ से परे जाते हैं: आप वह नहीं हो सकते जो माना जाता है, क्योंकि कम से कम इस समय यह अभी भी स्पष्ट रूप से आपके बाहर है। यदि आप अब दोनों को देखें: जो देखता है और जो कुछ भी धारणा में प्रकट होता है, वह मिश्रित होता है, वास्तविकता में ऐसा कोई अलगाव नहीं है, कोई अंदर और बाहर नहीं है, कोई बोधक नहीं है और कोई बोधक नहीं है, न मैं और न ही कोई अन्य है, यह है सभी एक और वही अवैयक्तिक चेतना जो स्वयं के प्रति जागरूक है। एक बार जब मन पर्याप्त रूप से शांत हो जाता है, तो यह स्पष्ट हो जाता है।

यदि आप अभी झिझक रहे हैं या असहाय हैं या सहमत नहीं हैं, तो मैं आपको एक प्रयोग का सुझाव देता हूँ: अपनी पढ़ने की गति बढ़ाएँ, हाँ, आप इसे अभी कर सकते हैं, काफी तेज़ी से पढ़ सकते हैं, ताकि आपके दिमाग को अब इन शब्दों के प्रवाह को बाधित करने या समझने या हस्तक्षेप करने का मौका न मिले, ताकि इस पाठ के शब्दों को ही आपके दिमाग में जगह मिल सके। वास्तव में, मुझे यह जानकर आश्चर्य होता है कि मैं अब खुद भी तेज गति से लिखता हूँ :-)

वास्तव में अद्भुत। बस पढ़ो, पढ़ो, पढ़ो, पढ़ो, बस अपने विचारों को अनुमति मत दो, इसतरह इन पंक्तियों को मौका मिलेगा जो पढ़ने से ऊपर है। और वह पढ़ने से परे क्या है? यह पढ़ने की प्रक्रिया की धारणा है और अब इस समय, इस "स्थान" से जहाँ खुद को पढ़ना, अनुभव किया जाता है, एक महान मौन निकलता है, चेतना, बोध अपने आप में बिल्कुल स्थिर है, निष्क्रिय है, वहाँ कुछ भी नहीं चलता है। आप यह भी पा सकते हैं कि कोई "मैं" नहीं है, क्योंकि यदि आप जल्दी से पढ़ते हैं तो यह "मैं" भी भंग हो जाएगा, यदि यह आपके पुराने, दोहराए जाने वाले, परिचित विचारों और अवधारणाओं के बारे में नहीं है तो यह टिक नहीं सकता है।

यदि आपको अभी भी लगता है कि आप "मैं" के रूप में हैं, तो आपको और भी तेज़ी से पढ़ना होगा ताकि आपके अपने विचारों को वास्तव में उठने का मौका न मिले, और भी तेज़, और तेज़, और तेज़, तेज़, तेज़, तेज़ी से ... इस पाठ के साथ आपका दिमाग पूरी तरह से किसी और चीज से भर जाएगा, यदि आप पर्याप्त तेज़ी से पढ़ते हैं और इस प्रकार "मैं" टिक नहीं पाता। और इस प्रकार "मैं" धारण नहीं कर सकता। यह निश्चित रूप से एक गहन प्रक्रिया है और शुरुआत में भयावह भी लग सकती है, क्योंकि हम "मैं" के बिना जीने और पढ़ने के अभ्यस्त नहीं हैं। क्योंकि जब आप देखते हैं, तो वास्तव में कुछ भी बुरा नहीं होता है, अब, "मैं" के बिना भी, आप पढ़ते हैं, पढ़ना होता है, धारणा होती है, लेकिन अब कोई नहीं है: रुको !

अब थोड़ा ब्रेक लें, लेट जाएं, आंखें बंद कर लें और जो कुछ पढ़ा है उसे भूल जाएं। जल्द ही फिर मिलेंगे...

ठीक है, मैं आपकी चिढ़ को समझता हूँ लेकिन आप वास्तव में क्या चाहते हैं? क्या आप गंभीरता से सोचते हैं कि आप कागज की शीटों पर छपे अक्षरों में कुछ भी पा सकते हैं? यह कैसे हो सकता है? आपको यहां कुछ नहीं मिल रहा है, आपको किसी किताब में कुछ भी नहीं मिल रहा

है। आप जो खोज रहे हैं, वह आप स्वयं हैं, आप स्वयं को खोज रहे हैं, लेकिन आप पुराने विचारों के चक्रव्यूह में फंस जाते हैं। चूँकि आप अपने विचारों में नहीं हैं, आप वहीं अटके हुए हैं। घूमने वाले विचारों के भीतर कुछ भी नहीं मिलता है। लेकिन अगर आप अबाधित विचार नहीं हैं, और उनमें कुछ भी नहीं मिल सकता है, तो फिर तुम कहाँ हो और कौन हो?

आप जिस चीज की तलाश कर रहे हैं वह जुड़ाव है। लेकिन उनमें से अधिकतर जो प्रतिदिन अनुभव करते हैं, वे अलगाव के अनुभव हैं। ऐसा कैसे? ऐसा इसलिए है क्योंकि हम ईमानदारी से संवाद नहीं कर रहे हैं। केवल अपने विचारों, भावनाओं और शरीर की संवेदनाओं को साझा करने से ही हम कुछ ऐसा अनुभव कर सकते हैं जो अलग न हो, और जो बहुत सुंदर, गर्म और संतोषजनक हो। कनेक्शन का हर रूप मुझे प्रसन्न करता है और इसलिए इस पुस्तक को पढ़ने वाले सभी लोगों से जुड़ना भी एक बहुत बड़ी खुशी है, भले ही यह समझ से बाहर हो, लेकिन मैं महसूस कर सकता हूँ कि इस समय इस पाठ को मेरे अलावा कोई नहीं जानता। मैं अपने आप को उसी तरह से खोलता हूँ और शब्दों को बहने देता हूँ, हम वही काम करते हैं, बस इतना कि मैंने लेखन की भूमिका निभाई है, लेकिन आप किसी भी समय इस धारा के लिए खुद को खोल सकते हैं और खुद को ऐसा पाठ लिखने दे सकते हैं, यह पूर्ण निष्क्रियता है, मैं इस समय कुछ नहीं कर रहा हूँ, मेरी उंगलियाँ खुद लिखती हैं, मेरा दिमाग बिल्कुल गतिहीन है। मैं खुद इस प्रक्रिया से पूरी तरह से चकित हूँ जब मैं हमेशा सब कुछ करना चाहता हूँ।

लेकिन चलिए आपके पास वापस आते हैं। यह आपके बारे में है, खुद को पढ़ने का आपका अनुभव, अंतर्वस्तु के बारे में नहीं। तो आप अभी इस पाठ को पढ़ने का अनुभव कैसे कर रहे हैं, क्या आप खुद को एक अलग चीज़ के रूप में देखते हैं या आप पहले से ही शब्दों की धारा में पूरी तरह से विलीन हो गए हैं? यदि आप अभी भी वहाँ हैं, तो जैसा कि मैंने कहा, बस तेजी से पढ़ें, इतनी तेजी से कि आप घुल जाएं और एक ही समय में हर चीज की धारणा पर ध्यान केंद्रित हो जाए। यह धारणा - आप, आप वास्तव में वही हैं, आप स्वयं में धारणा हैं, जो सब कुछ मानता है और इस प्रकार इसके बारे में कुछ भी नहीं कहा जा सकता है, क्योंकि जो कुछ भी नाम दिया जा सकता है वह फिर से कुछ माना जाएगा और इसलिए आप यह नहीं हो सकते। हम जो हैं उसके बारे में केवल रूपकों में बात की जा सकती है, जैसे कि दर्पण, शुद्ध अस्तित्व, शून्यता, प्रेम, स्थान, चेतना, ध्यान।

जहाँ भी मैं आपको अपने पढ़ने का ध्यानपूर्वक पालन करने के लिए आमंत्रित करता हूँ और धीरे-धीरे ध्यान को पढ़ने से ध्यान केंद्रित करने के लिए स्थानांतरित करता हूँ? ध्यान क्या है ? क्या होता है जब आप अपना सारा ध्यान, ध्यान पर ही केंद्रित कर देते हैं?

रुको ! यहाँ से और कुछ नहीं है। रुको !

अब आपके पास स्टॉप है! पुल पर पहुँच गए और अब रुक सकते हैं! इस पाठ की सहायता के बिना रहें। जब आपका दिमाग फिर से सक्रिय हो जाए तो रुकें! और आप इसे फिर से "खोने"

लगते हैं, फिर रुकें! बस अध्याय फिर से पढ़ें। रुकें! मैं चाहता हूँ कि आप शुद्ध हों जो आप पहले से हैं और पूरी तरह से रुको! इससे जुड़ा प्यार और तृप्ति रुकें! है।

विराम !

9.4. मुझे आप कहाँ मिल सकते हो?

मुझे आप कहाँ मिल सकते हो?

आप मुझे अछूते प्रकृति में पा सकते हैं।

वहाँ मैं तुमसे बात करता हूँ,
पत्तों की सरसराहट पर,
पक्षियों के गायन के बारे में,
धारा की लहर के विषय में।
क्या आप मुझे सुन रहे हो?

तुम मेरी सुंदरता का हिस्सा हो
मैं तुम्हें सूरज की रोशनी में दिखाता हूँ,
फूलों के रंगों में,
जानवरों की नजर में।
क्या तुम मुझे देख रहे हो?

मैं वह बग हूँ जो आपकी बांह पर रेंगता है,
मैं वह हवा हूँ जो तेरे चेहरे को सहलाती है।
मैं वह घास हूँ जो तुम्हारे पांवों को गुदगुदाती है।
क्या तुम मुझे महसूस कर रहे हो?

फूलों की महक में तेरे दिल तक पहुँच जाता हूँ,
ज्वार के दौरान मैं तुम्हें सुरक्षा देता हूँ।
तारों के प्रकाश में तुम मेरी अनंतता का अनुभव करते हो।
क्या तुम मुझे पहचानते हो?

तुम और मैं एक हैं।

मनुष्य को प्रकृति का उत्तर,
एरफर्ट के पास स्टीगरवाल्ड में प्राप्त हुआ।

9.5 ध्यान करना सीखें

सरल बनें



इस समय के दौरान, योग और ध्यान के लिए असंख्य तकनीकों को जाना जाता है। इसी तरह, कई शिक्षक, चिकित्सक और स्वामी हैं जो हर कल्पनीय परंपरा, अनुष्ठान और अवधारणा का प्रतिनिधित्व करते हैं। हमारे पास अध्यात्म और चिकित्सा की कुल आपूर्ति है। जब तक व्यक्ति अपने बारे में सत्य को नहीं जानता, तब तक वह एक साधक के रूप में पूरी तरह से अलग-अलग रास्तों में खोया रहता है, जिनमें से कुछ विपरीत दिशाओं में ले जाते प्रतीत होते हैं। कहाँ जाना चाहिए, कौन सी विधि या किस आध्यात्मिक दिशा का अनुसरण करना चाहिए, किस गुरु? ...

यह पिछले 20 वर्षों से मेरी निजी स्थिति रही है। मैं एक बहुत ही मन-उन्मुख व्यक्ति था, इसलिए मैंने किताबों को खोजा और खोजा, पढ़ा और अंतहीन रूप से पढ़ा। मैंने सभी तकनीकों और परंपराओं का विश्लेषण, तुलना और एकीकरण करने की कोशिश की। मैं यह पता लगाने की कोशिश कर रहा था कि कौन सी दिशा सबसे अच्छी, सबसे सीधी, सबसे शुद्ध और सच्ची है। लेकिन यह असंभव था। एक शिक्षक ने यह कहा, दूसरे ने इसके ठीक विपरीत। यह पागल कर देने वाला था। मैं पूरी तरह से खो गया था और बिना अभिविन्यास के था क्योंकि मैं केवल अपने दिमाग से खोज रहा था।

आज मैं जो कह सकता हूँ वह यह है कि यह संभव नहीं है और सभी आध्यात्मिक पथों की तुलना और एकीकरण करने का कोई कारण नहीं है। लेकिन सभी तरीकों के पीछे की सच्चाई को जानना संभव है। जैसे ही ये होता है, यह स्पष्ट हो जाता है कि सभी पथ एक ही लक्ष्य की ओर ले जाते हैं, केवल दृष्टिकोण भिन्न होते हैं।

अब सभी आध्यात्मिक दिशाओं, मार्गों और विधियों के पीछे का सत्य क्या है? वह तुम हो! आप स्वयं को खोज रहे हैं, *आप में जो खोज रहा है, वही खोज का लक्ष्य भी है।* हम पहले से ही घर हैं, हमने इसे कभी नहीं छोड़ा। आप और आपका घर वास्तव में एक ही हैं। तुम्हारी आँखों से कौन देखता है आपके पूरे जीवन को कौन अनुभव करता है? हमारे अंदर कुछ ऐसा है जो कभी नहीं बदला है, वह हमेशा पूरी तरह से मौन और स्थिर है।

जिस पृष्ठभूमि पर सभी विचार प्रकट होते हैं, वह जागरूकता है, जो पूर्ण शांति, असीम और विस्तार रहित है।

सभी सच्चे आध्यात्मिक मार्गों और तकनीकों का केवल एक ही लक्ष्य है: हमें इस क्रिस्टल स्पष्ट, वास्तविक प्रकृति, जागरूकता, चेतना की फिर से याद दिलाना।

जीवन में और अधिक सद्भाव और विश्राम लाने के लिए सभी तकनीकें बाहरी स्तर पर काम करती हैं। उदाहरण के लिए, यह एक नया काम हो सकता है। ऐसा काम करना जो कम रोमांचक लेकिन शायद अधिक सार्थक हो, मन को अधिक शांति की ओर ले जाता है। योगाभ्यास से मन शांत होता है, शरीर को आराम मिलता है और ऊर्जा में वृद्धि होती है। मूल रूप से, ये सभी तकनीकें और रास्ते धीरे-धीरे अधिक शांति और विश्राम की ओर ले जाते हैं। लेकिन यह लक्ष्य बिल्कुल नहीं है! यह वास्तविक ध्यान के लिए केवल पूर्वापेक्षा और तैयारी है जो सभी ध्रुवों से परे ले जाती है।

ध्यान अपने आप में कोई विधि या तकनीक नहीं है। यह शुद्ध अस्तित्व है, जो हम पहले से हैं।

ध्यान कुछ भी करने के बारे में नहीं है। ध्यान अंदर और बाहर सभी गतिविधियों की समाप्ति है। सबसे पहले आप अपने शरीर को एक आरामदायक स्थिति में लाएं और बिल्कुल स्थिर रहें। फिर आप अंदर होने वाली प्रक्रियाओं को देखते हैं - विचार, धारणाएँ, भावनाएँ। कोई अभ्यास नहीं, कुछ बदलने या सुधारने का कोई प्रयास नहीं या गहराई में जाना, कुछ नहीं, बस देखो। कोई तथाकथित ध्यान तकनीक नहीं, किसी भी चीज़ पर कोई एकाग्रता नहीं और कोई मंत्र जाप नहीं। तुम भी ध्यान करने की कोशिश मत करो! ध्यान शब्द समस्याग्रस्त है क्योंकि किसी को ऐसा लग सकता है कि यह किसी ऐसी चीज़ के बारे में है जिसे कोई कर सकता है या प्राप्त कर सकता है। शायद "प्रतीक्षा" शब्द बेहतर है, लेकिन किसी चीज़ का इंतज़ार नहीं करना, बल्कि

बिना लक्ष्य के बस इंतज़ार

बिल्कुल स्थिर और निष्क्रिय रहो, तुम बिल्कुल कुछ नहीं करते। और कुछ न करना कुछ भी नहीं है जो किया जा सकता है, यह हमारी प्राकृतिक अवस्था है जिसके लिए किसी प्रयास की आवश्यकता नहीं होती है। आप पहले से ही कर रहे हैं। यह मन को जाने देना, विचारों को शांत होने और जाने देना है। ये अपने आप होता है।

शुरुआत में मन बड़ी बेचैनी पैदा करेगा, उदाहरण के लिए यह अलग-अलग विचारों, चिंताओं के साथ आपको कुछ "महत्वपूर्ण" करने और ध्यान को तोड़ने की योजना का प्रयास करेगा। यह हो सकता है कि आपके पास अचानक गहरी अंतर्दृष्टि हो, महान विचार हों जो आपको लगता है कि आपको तुरंत लागू करना है या आपको किसी समस्या से तुरंत निपटना है, आदि। भावनाएँ सामने आती हैं जो अन्यथा हमेशा एक तरफ धकेल दी जाती हैं। अंत में आप अपने ही नरक से गुजरते हैं, सब कुछ देखना चाहता है। लेकिन वह बीत जाएगा, ध्यान में सभी प्रक्रियाएँ स्थायी

नहीं हैं, वे आती हैं और वे फिर से चली जाती हैं। यह एक सफाई प्रक्रिया है, आपको हस्तक्षेप करने की आवश्यकता नहीं है, आप इसके खिलाफ लड़ें बिना सब कुछ होने दें।

यह मौन में बैठना इतना बलवान और शक्तिशाली है कि कुछ भी नकारात्मक नहीं लंबे समय तक टिक सकता है। देर-सबेर मन शांत हो जाएगा और अंत में स्थिर हो जाएगा। लेकिन यह अपने आप होता है, आप इसे जबरदस्ती नहीं कर सकते, आपको तब तक इंतजार करना होगा जब तक कि यह अपने आप न हो जाए। चक्रों में रुकावटें स्पष्ट रूप से ध्यान देने योग्य हो जाती हैं, शायद पेट या सौर जाल में ऐंठन के रूप में। ये भी धीरे-धीरे अपने आप घुल जाते हैं। यह किसी भी चीज के खिलाफ लड़ने के बारे में नहीं है जो दिखाई देता है, बल्कि इन सभी प्रक्रियाओं को अधिक से अधिक हां कहने के बारे में है।

ध्यान के अभ्यास के दौरान एक समय ऐसा आता है जब मन थोड़े समय के लिए पूरी तरह से स्थिर हो जाता है। कोई विचार नहीं, मन का पूर्ण मौन। इस पल विचारों से परे, ज्ञान की रोशनी अपने सच्चे अस्तित्व के बारे में कि आप वास्तव में कौन हैं। और फिर यह स्पष्ट है कि वास्तव में कोई रास्ता नहीं था जिसे आपने अपनाया था, लेकिन यह हमेशा से ऐसा ही रहा है, आपने इसे ध्यान नहीं किया क्योंकि विचारों की निरंतर धारा ने आपको विचलित कर दिया था। हम चेतना हैं, चेतना की अंतर्वस्तु नहीं। हम वही हैं जो शरीर, विचार, भावनाएँ और आध्यात्मिक अनुभवों को समझते हैं। हम सभी ज्ञान और अनुभव से परे हैं।

आध्यात्मिक अनुभवों को भी जाने देने की जरूरत है। सब कुछ जो आते और जाते हैं वह, हम नहीं हैं। ध्यान इसी के बारे में है: सभी मानसिक गतिविधियों को छोड़ने, महसूस करने और होने और सभी आंतरिक प्रक्रियाओं को देखने, स्वीकार करने और पूरी तरह से सराहना करने, हां कहने का साहस करें। लेकिन हम ऐसा नहीं कर सकते, बस इसे किसी समय अपने आप घटित होते हुए देखें। पूर्व में, इस छोड़ने के अंतिम चरण को समाधि कहा जाता है।

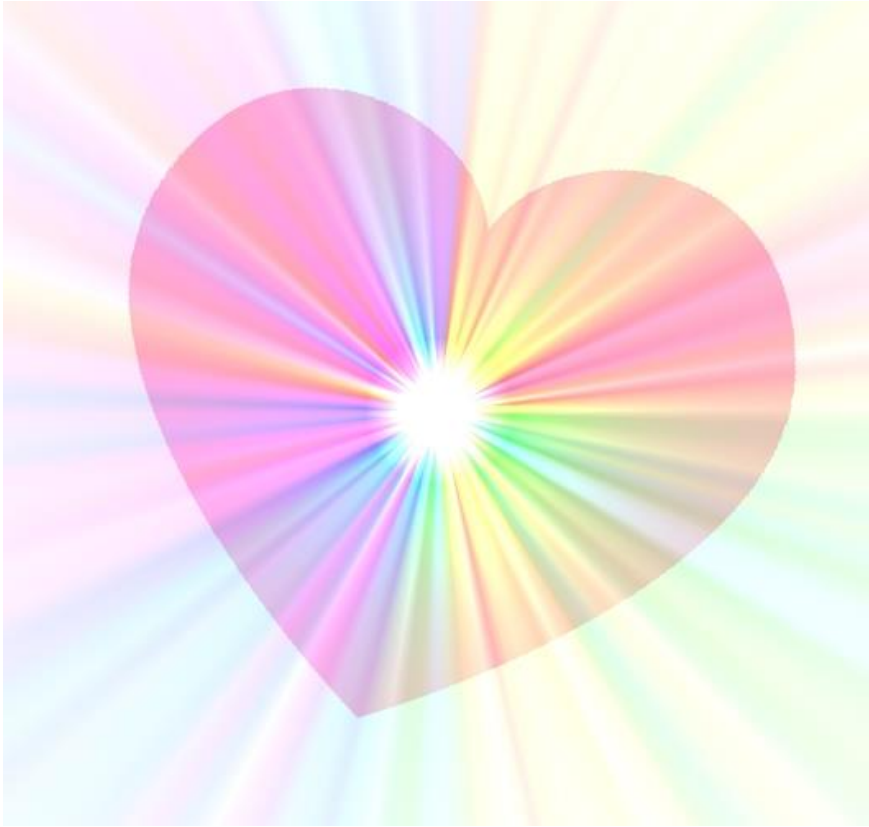
ध्यान करने का सबसे अच्छा समय प्रातः 4:00 से 6:00 बजे के बीच है। हर दिन ध्यान करना जरूरी है। यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि ऊपरी शरीर सीधा है और बिल्कुल गतिहीन रहता है। कुर्सी का पिछला भाग ठीक है, लेकिन आपको दीवार के सहारे नहीं झुकना चाहिए।

धीरे-धीरे ध्यान का समय दिन का सबसे कीमती समय बन जाता है और असीम शांति हमारे पूरे जीवन में फैल जाती है। परिणामस्वरूप जो परिवर्तन होते हैं वे कल्पना से परे हैं।

9.6. प्यार के लिए खुला

प्यार के लिए खुला

अतीषा का हृदय ध्यान (तिब्बती टोंगलेन)



हर किसी के लिए जो घर जाना चाहता है

यह सरल व्यायाम हृदय को खोल देता है और तुरंत हमें हमारी करुणा, हमारे प्रेम के संपर्क में लाता है। हमारे दिल की भावना और हमारी करुणा नशे की लत है, हम निरस्त, सुरक्षित और स्वस्थ महसूस करते हैं।

अतीषा का हृदय ध्यान तिब्बती बौद्ध धर्म का एक अभ्यास है जिसका तत्काल प्रभाव पड़ता है। वर्षों के अभ्यास की आवश्यकता नहीं है, बल्कि परिवर्तन पहली बार महसूस में किया जा सकता है।

निर्देश:

- * आराम से बैठ जाओ
- * सांस लें और कल्पना करें कि आप अपने साथी मनुष्यों की पीड़ा को अपने दिल में कैसे समा लेते हैं
- * साँस छोड़ें और कल्पना करें कि आप अपना सारा प्यार और अपना प्रकाश अपने साथी लोगों को कैसे भेजते हैं

इसलिए श्वास की लय को एक दृश्य के साथ जोड़ें: कष्ट और दुख को स्वीकार करना, प्रकाश और प्रेम को बाहर भेजना। जितना अधिक आप इसकी कल्पना करते हैं, प्रभाव उतना ही मजबूत होता है।

हमेशा इस अभ्यास को पहले अपने साथ करें, अपने दुख को अपने दिल में भर लें और साँस छोड़ते हुए खुद को प्यार भेजें।

फिर इसे उन सभी प्राणियों के लिए करें जो आपके कमरे में हैं। फिर घर में और अगर आप पूरे शहर के लिए चाहते हैं, जहां तक यह आपको सही लगता है, हर बार कम से कम 5 मिनट। इस संसार में प्रत्येक प्राणी जन्म, रोग, वृद्धावस्था और मृत्यु से गुजरता है।

बेशक, यदि आप इस अभ्यास को एक समूह में करते हैं, तो इसमें बहुत अधिक शक्ति होती है। आप यह भी आजमा सकते हैं कि जब आप लोगों के बीच ऐसा करते हैं तो क्या होता है। चमत्कारी चीजें हो सकती हैं :-) इस प्रक्रिया में लक्ष्य या परिणाम के किसी भी विचार को छोड़ दें।

हो सकता है कि आपको डर हो कि आपके अंदर कुछ नकारात्मक या अंधेरा आ जाएगा। मैंने इस अभ्यास को एक बार क्रिसमस बाजार की हलचल के बीच और एक व्यस्त रेलवे स्टेशन में करने की कोशिश की। प्रभाव इसके विपरीत था, इसने मेरी ऊर्जा को बढ़ाया जिससे मैं पूरी तरह से सुरक्षित महसूस कर रहा था।

9.7. सेक्स या जागरूकता

जितना अधिक हम जागरूकता, प्रेम और ध्यान के मार्ग पर आगे बढ़ते हैं, उतना ही हम अपने आप को आंतरिक और बाहरी अभिव्यक्तियों से अलग करते हैं। यह इस अहसास के साथ शुरू हो सकता है कि उच्चस्तरीय गाड़ी या कीमती हीरों से बने हार का वास्तव में कोई मतलब नहीं रह गया है। यह पेशेवर सफलता जैसे से लेकर जीवन भर की परिस्थितियों को सुलझाने तक निरंतर गतिशीलता या सुरक्षित घर तक चलता रहता है।

अगला स्तर यह है कि व्यक्ति आंतरिक अवस्थाओं, विचारों और भावनाओं से चिपकना बंद कर देता है और हर समय उन्हें फिर से बनाने की कोशिश नहीं करता है। हम महसूस करते हैं कि हम जो हैं उसका बाहरी परिस्थितियों या आंतरिक अवस्थाओं से कोई लेना-देना नहीं है। यह अधिक से अधिक स्पष्ट होता जा रहा है कि जिसे हम "मैं" कहते हैं, उसका इससे कोई लेना-देना नहीं है। और निर्णय हमेशा या तो अनजाने में इन रूपों में से किसी एक के साथ विलय करने का होता है, यानी पहचाना जाना, या इसे छोड़ देना और इसके बजाय इन रूपों की धारणा में आराम करना है।

लेकिन दर्दनाक परिस्थितियों और परिस्थितियों की पहचान को भी धीरे-धीरे जाने देना होगा। एक बार जब हम सचेत जागरूकता के साथ इसमें प्रवेश कर लेते हैं तो दुख अब पीड़ा नहीं रहता। सुख और दुख, ध्रुवताएं, जागरूकता में विलीन हो जाती हैं।

धीरे-धीरे केवल केंद्रीय पहलू रह जाते हैं: भौतिक शरीर के साथ पहचान, यौन ऊर्जा के साथ पहचान और अंत में इस विचार के साथ पहचान कि दुनिया और स्वयं का अस्तित्व है।

कामवासना के पार जाने का अर्थ कामवासना को दबाना नहीं है। इसका अर्थ है यौन ऊर्जा के साथ विलय से इसे समझने की ओर बढ़ना। इसलिए जब आप पूरी तरह से यौन ऊर्जा में लीन हो जाएं तो अपने आप को उस ऊर्जा से अवगत कराएं, चाहे आप सेक्स कर रहे हों या नहीं। यह इस आनंद की और अधिक सचेतन धारणा के बारे में है, ताकि यह शक्ति अब आपको बेहोश न कर सके। शायद तब आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि सचेतन और सेक्स एक ही समय में काम नहीं करते...

ध्यान को ही ध्यान में लाएं

अपनी स्वयं की जागरूकता के प्रति जागरूक बनें

जागरूकता, दो नहीं

10. "स्थानीय समूह" परियोजना



मैं अपने काम को और अधिक विकेंद्रीकृत करना चाहता हूँ ताकि प्रत्येक शहर में छोटे स्थानीय समूह बन सकें, जिनके प्रतिभागी एक साथ काम करते हैं और चिकित्सक, आध्यात्मिक शिक्षकों और उपचारकों से स्वतंत्र रूप से विकसित होते हैं। ये स्थानीय समूह उन लोगों के लिए एक केंद्र बिंदु हैं जो मदद, संपर्क और ईमानदार संचार की तलाश में हैं और जिन्हें लगता है कि जिस समूह में उन्हें सुना जाता है वह उनके लिए सहायक हो सकता है। कीवर्ड "समूह विनियमन"।

प्रति शहर में कई या बहुत अधिक समूह हो सकते हैं, जितना ज्यादा उतना बेहतर।

उद्देश्य एक निश्चित, संरचित समूह प्रक्रिया स्थापित करना है, जो इस तथ्य की ओर जाता है कि समूह में ऊर्जा बढ़ती है और तंत्रिका तंत्र अधिक से अधिक जुड़ सकते हैं और इस प्रकार आराम कर सकते हैं। इसके लिए केंद्रीय प्रारंभिक बिंदु प्रामाणिक, ईमानदार संचार है, यानी अपनी संवेदनशीलता का ईमानदार संचार * और * समूह के अन्य सदस्यों को सुनने की इच्छा है। इसलिए इस पुस्तक में अब तक आपने जो कुछ भी पढ़ा है उसका अभ्यास एक समूह के भीतर किया जा सकता है।

पृष्ठभूमि यह है कि इस उपचार को अलग-अलग पेशेवर चिकित्सकों या उपचारकों से जोड़ने का कोई मतलब नहीं है, जिनमें से वैसे भी सभी लोगों की मदद करने के लिए पर्याप्त नहीं हैं। हम विशुद्ध रूप से जैविक रूप से एक दूसरे को विनियमित करने, मदद करने और उपचार करने के लिए सुसज्जित हैं। बहुत प्रार्थना और ध्यान के बाद, निम्नलिखित समूह प्रक्रिया मेरे दिमाग में आई, जिसे मैंने तैयार किया और पारित किया। यह एक विकेंद्रीकृत, स्वायत्त संरचना है, जो एक बार स्थापित हो जाने के बाद नष्ट नहीं की जा सकती है क्योंकि इसका कोई केंद्रीय प्रारंभिक बिंदु नहीं जैसे कि एक प्रमुख शिक्षक, एक प्राधिकरण या वित्तपोषित है। यह स्व-प्रतिकृति भी है, क्योंकि

देर-सबेर प्रत्येक प्रतिभागी स्वयं ऐसे समूहों की पेशकश कर सकता है।

समूह प्रक्रिया की संरचना

1. प्रत्येक प्रतिभागी अपने मुख्य केंद्रों की अंतर्वस्तु, यानी विचारों, भावनाओं और शरीर की संवेदनाओं के बारे में 10 मिनट (समूह के आकार के आधार पर चर) के बारे में बिना किसी बाधा के बात कर सकता है, इस समय उसे क्या प्रेरित करता है। (यदि संभव हो तो, अतीत से कोई कहानी नहीं और भविष्य के बारे में कोई विचार नहीं।) अपनी खुद की सीमाएँ रखना महत्वपूर्ण है, जैसे "मैं अब और नहीं कहना चाहता"।
2. अन्य सभी प्रतिभागी जो भी बोल रहे हैं उस पर प्यार पूर्वक ध्यान देते हैं। बाकी समूह 100% सुनता है! प्रक्रिया केवल तभी काम करती है जब आप खुले तौर पर सुनें (चाहते हैं)!
3. समूह का नेता यह सुनिश्चित करता है कि बीच में कोई न बोले, समय का सम्मान हो और वर्तमान में जो बोल रहा है उस पर हमेशा ध्यान रहे। वह प्रतिभागियों की तरह ही प्रक्रिया में भाग लेता है और उसके पास संवाद करने के लिए उतना ही समय होता है।

प्रतिभागियों को शुरू से ही उनके अपने व्यक्तिगत पथ से परे प्रोत्साहित करना समझ में आता है, ताकि वे स्वयं एक समूह की पेशकश करें। इसलिए अपने मेहमानों को प्रतिभागियों के रूप में कम और भावी समूह के नेताओं के रूप में अधिक देखें।

विशेष रूप से, यह संरचना उन लोगों के लिए भी संभव होनी चाहिए जो पेशेवर सहायक नहीं हैं। यदि आपके पास समूहों का नेतृत्व करने का बहुत कम या कोई अनुभव नहीं है, तब भी आप भाग ले सकते हैं: बस एक छोटे से निजी सर्कल में इसके साथ शुरू करें और अनुभव प्राप्त करें, उदाहरण के लिए अपने साथी के साथ या किसी मित्र के साथ एक जोड़े के रूप में शुरू करना, कुछ समय बाद किसी को अपने साथ शामिल होने के लिए आमंत्रित करें।, आदि। और जब आप सुरक्षित महसूस करते हैं तो आप इसे सार्वजनिक रूप से पेश करना शुरू कर सकते हैं, फिर मैं आपको अपनी वेबसाइट पर कार्ड में डाल दूंगा। या आपके प्रतिभागियों में से कोई है जो समूह का नेतृत्व करना चाहेगा। कृपया ऐसा कुछ न करें जिससे आप अभिभूत हों।

आप जिस तरह से चाहें समूह को डिजाइन और व्यवस्थित कर सकते हैं, मैं यह पूछने से पूरी तरह से परहेज करता हूँ कि आप पैसे मांगते हैं या नहीं, आदि। केवल शर्त यह है कि आप सुनिश्चित करें कि वर्णित समूह प्रक्रिया का वास्तव में पालन किया जाता है।

जब तंत्रिका तंत्र शांत हो जाता है और समूह चेतना उत्पन्न हो जाती है, तो नेता/प्रतिभागी की भूमिकाएँ पीछे हट जाती हैं। उद्देश्य स्व-विनियमन समूह बनाना होना चाहिए जहाँ इतनी जागरूकता हो कि भूमिकाएँ कम प्रासंगिक हो जाएँ। यह जितना आगे प्रगति करता है, समूह एक सामान्य ध्यान की स्थिति के उतना ही करीब पहुंचता है, उदाहरण के लिए, बाद में शांत बैठकर किया जा सकता है।

कृपया यह भी सुनिश्चित करें कि यदि आप डॉक्टर या मनोचिकित्सक नहीं हैं तो ऐसे प्रस्तावों के लिए आपके देश में कानूनी ढांचे का पालन किया जाए। यह आंतरिक स्थिरता बनाता है।

आप मेरी वेबसाइट पर कार्ड सभी समूह प्रविष्टियों के साथ पा सकते हैं। परिशिष्ट देखें। यदि आप स्वयं एक प्रविष्टि प्राप्त करना चाहते हैं, तो बस मुझे एक ईमेल लिखें।

प्रतिभागियों और समूह के नेताओं से मुझे जो प्रतिक्रिया मिलती है वह जबरदस्त है। मैं केवल यह कह सकता हूँ और इसे सभी को वापस रिपोर्ट कर सकता हूँ: यह काम करता है! इस बीच, यह संरचना जर्मनी के बाहर भी फैल रही है और उम्मीद है कि जल्द ही पूरे ग्रह पर उपलब्ध होगी।

10.1. अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न स्थानीय समूह

समूह प्रक्रिया और स्थानीय समूहों के ढांचे के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न:

प्रश्न: मैं अपने समूह का नाम कैसे रख सकता/सकती हूँ?

उत्तर: इच्छुक पार्टियों और प्रतिभागियों के अभिविन्यास और सुरक्षा के लिए, कृपया समूह को "स्थानीय समूह" या "गोपाल के अनुसार स्थानीय समूह" नाम दें।

प्रश्न: आप संरचना को बनाए रखने के लिए इतना महत्व क्यों देते हैं?

उत्तर: वर्णित समूह प्रक्रिया का उद्देश्य है ताकि लोग आध्यात्मिक शिक्षक या चिकित्सक के बिना खुद को एक साथ नियंत्रित कर सकें और इस प्रकार आराम कर सकें और जुड़ सकें। संरचना शिक्षक या चिकित्सक की जगह लेती है, और यह सुनिश्चित करने के लिए कार्य करती है कि पूरी प्रक्रिया सुरक्षित है, लेकिन यह भी कि मन / अहंकार हस्तक्षेप नहीं कर सकता है और वास्तविक विनिमय को रोकता है। संरचना समर्थन, अभिविन्यास, सहायता और सुरक्षा के रूप में एक साथ नए, गहरे संपर्क अनुभवों में जाने के लिए कार्य करती है।

प्रश्न: यदि समूह का नेता दिए गए ढांचे का पालन नहीं करता है तो मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर: कृपया इसे पहले ग्रुप लीडर को बताएं, ऐसा अनजाने में हो सकता है। यदि वह जानबूझकर संरचना को बदलता है और इसे "स्थानीय समूह" के रूप में पेश करता है, तो बस मुझे एक ईमेल भेजें और मैं कार्ड से प्रविष्टि हटा दूंगा। यह इसके विपरीत भी लागू होता है यदि कोई "स्थानीय समूह" (जिस पर कार्ड दर्ज किए जाते हैं) ऑफर करता है, लेकिन उन्हें अलग-अलग नाम देता है, अन्य विधियों के साथ मिश्रित करता है या अपने स्वयं के काम के रूप में प्रस्तुत करता है। एक अखंडता का एक दृष्टिकोण यह है कि यदि प्रदाता हमेशा स्रोत से लिंक का संचार करता है, अर्थात् संचार करता है कि पूरी बात गोपाल से आती है, वेबसाइट को नाम देती है और *स्थानीय समूहों को पत्रक वितरित करती है* इसका कॉपीराइट या मेरे अहंकार से कोई लेना-देना नहीं है, लेकिन वे बुनियादी सिद्धांत हैं जो प्रतिभागियों की पारदर्शिता, सुरक्षा और अभिविन्यास की सेवा के लिए हैं! संरचना मुझे ठीक उसी तरह दी गई थी, यह आत्मा की दुनिया से एक उपहार है, और इसका पालन भी ठीक उसी तरह किया जाना चाहिए।

प्रश्न: क्या यह सार्थक है, वास्तविक समूह प्रक्रिया के बाहर, उन विषयों पर अधिक गहराई में जाने के लिए जिन्हें इसमें संबोधित किया गया था?

उत्तर: समूह प्रक्रिया में जो कहा गया था उसे छोड़ना वास्तव में सबसे अच्छा होगा, इसलिए तुरंत बाद में कैफे में इसके बारे में बात करना जारी न रखें। एक विचार बाद में यह होगा उदाहरणतः कि आधे घंटे के लिए संगीत पर नृत्य करें या आधे घंटे या एक घंटे के लिए मौन में ध्यान करें और फिर सीधे घर जाएं। हो सके तो गपशप घंटा समूह प्रक्रिया से * पहले * रखें।

प्रश्न: क्या प्रतिभागियों को जागरूक किया जाना चाहिए कि वे अपनी भावनाओं और शर्तों पर यहाँ / अभी रिपोर्टिंग करने के बजाय कहानियों में खुद को बहुत ज्यादा खो देते हैं?

उत्तर: यह सही समझ में आता है अगर ऐसे मामले में समूह नेता कहानियों से बाहर निकलने की ओर इशारा करता है, तो यह प्रक्रिया में हस्तक्षेप नहीं करता है: "अब क्या है? अब आप क्या महसूस करते हैं?"

प्रश्न: समूह कितनी बार होना चाहिए, किस अंतराल पर, साप्ताहिक या केवल मासिक, क्या अनुशंसित है?

उत्तर: मुझे लगता है कि कोई कठोर नियम नहीं है, यह प्रतिभागियों पर निर्भर करता है। मैं व्यक्तिगत रूप से समूह के साथ इसे स्पष्ट करूंगा।

प्रश्न: क्या हर हाल में 10 मिनट बोलने के समय का पालन करना होगा?

उत्तर: अगले एक को उस पर आने दें यदि प्रतिभागी इसे इस तरह से चाहता है, यह बहुत असहज हो सकता है यदि कोई समूह आपको "भावना के विरुद्ध" देखता है, लेकिन कोई संचार नहीं है। लेकिन हो सकता है कि वह अभी केवल शांत बैठना चाहता है और समूह के ध्यान का आनंद लेना चाहता है, जो ठीक है, पूछना सबसे अच्छा है।

प्रश्न: मेरे शहर में पहले से ही एक स्थानीय समूह है, क्या मैं अब भी एक की पेशकश कर सकता हूँ?

उत्तर: हाँ, लेकिन बिल्कुल! जितने अधिक उतने बेहतर, प्रति शहर हजारों हो सकते हैं। कोई प्रतियोगिता नहीं है, केवल विजेता हैं। सबसे छोटा समूह आकार 2 लोगों का होगा, यह भी काम करता है, जैसे जोड़ों के साथ ;-) आप कई समूहों में भी भाग ले सकते हैं, या कई का नेतृत्व कर सकते हैं, कोई समस्या नहीं है।

प्रश्न: मुझे एक विनिमय में दिलचस्पी है, लेकिन मैं स्वयं समूह का नेतृत्व नहीं करना चाहता या मेरे पास अभी तक कोई कमरा नहीं है। क्या मुझे अभी भी पंजीकरण करना चाहिए?

उत्तर: निश्चित रूप से। इस तरह यह सभी को दिखाई देता है कि आपके स्थान पर कोई है जो एक समूह बनाना चाहता है। इस तरह आपके क्षेत्र के लोग आपके साथ नेटवर्क बना सकते हैं। कोई है जो समूह का नेतृत्व करना चाहता है और एक उपयुक्त कमरा देर-सबेर मिल ही जाएगा।

प्रश्न: मैं अंदर से खालीपन महसूस करता हूँ, हालांकि मुझे लगता है कि दूसरों ने मेरी बात सुनी है।

उत्तर: खालीपन की भावना का मतलब हमेशा जल्दी वियोग को दूर करना होता है। मैं आपको यह देखने का सुझाव दूंगा कि क्या निम्नलिखित में से कोई एक कारक लागू होता है: बाकी समूह ने वास्तव में नहीं सुना (उदाहरण के लिए अपने स्वयं के विचारों और प्रक्रियाओं से विचलित) या मैंने यह भी ध्यान नहीं दिया कि अन्य लोग मेरी बात सुन रहे हैं, उदाहरण के लिए क्योंकि मैं आंतरिक रूप से दूसरों से अलग होकर बात करते हुए खुद से बात कर रहा था। अक्सर ऐसा होता है कि हम केवल अपने आप पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं जब हम पहले टूट जाते हैं, जो लगाव के आघात का एक पहलू हो सकता है। अगर ऐसा है, तो आप एक ही समय में दूसरों को अधिक से अधिक अनुभव करने की कोशिश कर सकते हैं, ताकि आप और अन्य एक ही समय

पर मौजूद रह सकें। खालीपन अधिक अलगाव की ओर इशारा करता है (अन्य चले गए हैं), सैलाब, दूसरों के साथ बहुत अधिक होने की प्रवृत्ति है (मैं जा चुका हूँ)।

प्रश्न: मैंने पंजीकरण किया है, लेकिन अभी तक किसी ने मुझसे संपर्क नहीं किया है...

उत्तर: इसका संबंध इस तथ्य से है कि ऊर्जा प्रवाहित नहीं हो रही है, आवश्यकता बहुत बड़ी है (!), कृपया यूट्यूब वीडियो देखें "संपर्क और उपचार वी के लिए स्थानीय समूह बनाना"।

प्रश्न: क्या हम बीच में थोड़े से ब्रेक के साथ लगातार दो या दो से अधिक विनिमय दौर कर सकते हैं?

उत्तर: कृपया * ऐसा न करें *! क्योंकि यह इस तथ्य की ओर ले जाता है कि मन फिर से धोखा दे सकता है और कोई सब कुछ संवाद नहीं करता है ("मैं इसे दूसरे दौर में कर सकता हूँ")। समग्रता खो गई है, जो इस प्रक्रिया के अर्थ में नहीं होगी। यह एक ही क्षण है, या तो आप इसमें रहते हैं या आप नहीं रहते हैं, आप कुछ भी वितरित, विभाजित या स्थगित नहीं कर सकते। यदि आप प्रतिभागियों से बहुत अधिक "सुधार के सुझाव" का सामना कर रहे हैं, तो संरचना का सख्ती से पालन करने के लिए मेरे निर्देशों का संदर्भ लें।

प्रश्न: क्या समूह हर किसी के लिए खुला होना चाहिए जो अनायास आना चाहता है, या नियमित रूप से नियमित प्रतिभागियों के साथ बंद कर देना चाहिए?

उत्तर: ऐसा कोई विनिर्देश नहीं है, दोनों प्रकारों की पेशकश करने के लिए आपका स्वागत है। शायद यह समूह द्वारा भी अनुरोध किया जा सकता है, कि यह एक बंद सीमा में हो ताकि अधिक विश्वास बनाया जा सके और गहरे स्तर तक पहुंचा जा सके। यदि आप दोनों प्रकारों की पेशकश करते हैं, तो इसका यह लाभ है कि आपके पास बिना किसी दायित्व के इसे आजमाने का अवसर है और यदि आप अधिक गहराई में शामिल होना चाहते हैं तो बंद समूह में स्विच करें।

प्रश्न: अगर मैं अपने समूह में किसी को नहीं चाहता या अब उन्हें नहीं चाहता तो मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर: बहुत महत्वपूर्ण: यह आपका समूह है :-)) इसलिए आप स्वतंत्र रूप से यह तय कर सकते हैं कि आप इस संबंध में क्या चाहते हैं, मेरी ओर से, कानूनी पक्ष से, या किसी अन्य तरीके से किसी को भाग लेने देने का कोई दायित्व नहीं है! यह आपको और यह आप और आपके प्रतिभागियों को जागरूक बनने में एक साथ बढ़ने में खुशी देनी चाहिए। आपको कोई कारण बताने की आवश्यकता नहीं है, उदाहरण के लिए आप सम्मानपूर्वक कह सकते हैं या लिख सकते हैं: "मुझे क्षमा करें, लेकिन जिन कारणों से मैं बात नहीं करना चाहता, मैं नहीं चाहता कि आप भाग लें। कृपया मदद के किसी अन्य प्रस्ताव को देखें या उसके लिए किसी अन्य समूह से पूछें।"

प्रश्न: बोलते समय आंखें खुली रहनी चाहिए या बंद?

उत्तर: कृपया बोलते समय और सुनते समय अपनी आँखें खुली रखें, हर कोई अपनी आँखें यथासंभव खुली रखे। यह *बाहर* के लोगों से जुड़े रहने के बारे में है। यदि कोई व्यक्ति सीधे

समूह में नहीं देखना चाहता है, तो वे उदाहरण के लिए फर्श पर या खिड़की से बाहर देख सकते हैं।

प्रश्न: क्या मैं ऐसे समूह को वर्चुअल रूप से इंटरनेट पर भी पेश कर सकता हूं, जैसे स्काइप के माध्यम से?

उत्तर: मैं यह नहीं चाहता, कम से कम मेरे नाम या "स्थानीय समूह" परियोजना के संबंध में तो नहीं। तंत्रिका तंत्र को शारीरिक संपर्क और विनिमय की आवश्यकता होती है। यह परियोजना हमें वास्तविक लोगों के संपर्क में वापस लाने वाली है। ऐसा विनिमय इंटरनेट पर बिल्कुल नहीं है, बल्कि एक संरक्षित ढांचे में है!

प्रश्न: क्या समूह के नेताओं के लिए इंटरनेट के माध्यम से एक दूसरे के साथ नेटवर्क बनाना समझ में आता है?

उत्तर: नहीं, इसका कोई मतलब नहीं है, यहां तक कि यह पूरी प्रक्रिया को बाधित भी कर देता है। मन हमेशा पूर्ण संचार के साथ वास्तविक, आमने-सामने मुठभेड़ से बचना चाहता है। समूह के नेता जो अन्य समूह के नेताओं के साथ आभासी नेटवर्किंग चाहते हैं या जरूरत समझते हैं, यह साबित करते हैं कि वे अपने समूह में महत्वपूर्ण चीजों का संवाद नहीं करते हैं। यह तब इंटरनेट के माध्यम से स्थानीय समूह से आगे निकल गया और ऊर्जा वहां (अब और) उपलब्ध नहीं है। यह पहले अच्छा लगता है क्योंकि दबाव अस्थायी रूप से एक तरफ छोड़ा जा सकता है। हालांकि, यह नेताओं और प्रतिभागियों के बीच एक अदृश्य अलगाव पैदा करता है, जो प्रत्येक आभासी ग्रुप लीडर मीटिंग के साथ मजबूत होता जाता है, जिसका अब मेरे प्रोजेक्ट से कोई लेना-देना नहीं है। इसके विपरीत होना चाहिए, अर्थात् भूमिकाएँ पृष्ठभूमि में घटनी चाहिए। लेकिन यह तभी हो सकता है जब समूह से संबंधित हर बात को समूह में संप्रेषित किया जाए। दोबारा: आप जो कुछ भी एक्सचेंज करना चाहते हैं वह वस्तुतः स्थानीय समूह से संबंधित है, वहीं आपको इसे संवाद करना होगा, तभी एक परिवर्तन आता है!

प्रश्न: अगर मुझे समूह में किसी के प्रति तीव्र घृणा या तीव्र यौन इच्छा महसूस हो तो मुझे क्या करना चाहिए, क्या मैं इसे साझा कर सकता हूं?

उत्तर: सिद्धांत रूप में हाँ, यह वही है जो सबसे ऊपर है, बुनियादी, गहन, जैविक रूप से आधारित आंदोलनों को संप्रेषित करने के लिए जो हमेशा सुरक्षा या प्रजनन के बारे में होते हैं। यह वही है जो ज्यादातर दबा दिया जाता है, अस्वीकार कर दिया जाता है और शायद ही कभी आदान-प्रदान किया जाता है, हालांकि यह हमारे मूल अनुभव को प्रभावित करता है। निर्णायक कारक यह है कि क्या आप इसे स्वयं संप्रेषित करने में सहज महसूस करते हैं। यह अपनी खुद की सीमाओं को नजरअंदाज करने के बारे में नहीं है। वह संबंधित व्यक्ति के साथ क्या करता है तो उसका काम है, आपको इसके बारे में चिंता करने की जरूरत नहीं है। जब तक इसे तटस्थ रूप से संप्रेषित किया जाता है, अर्थात् बिना शोर किये, कहानियों को एकीकृत किए, आदि, यह हमेशा ध्रुवों के निकट निकटता और विघटन की ओर जाता है

प्रश्न: यदि प्रतिभागी अनुचित व्यवहार करते हैं, नियमों का पालन नहीं करते हैं या पूर्व समझौते के विपरीत अन्य चीजें करते हैं जो मुझे समूह के नेता के रूप में तनाव में डालते हैं, तो मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर: एक समूह के नेता के रूप में, आपको सहज महसूस करना होगा। बेशक, हर किसी के पास विषय होते हैं, ताकि उनका अपना हमेशा सक्रिय रहे और संवाद करना चाहता हो। हालांकि, अगर ऐसी चीजें होती हैं जिनका आप सामना नहीं कर सकते हैं और जो इस प्रक्रिया में हस्तक्षेप करती हैं (जैसे कार्यालय समय के बाद बस उठना और बाहर जाना) तो आपको प्रतिभागी को छोड़ने और उन्हें समूह से बाहर करने के लिए कहना होगा। तो आपको प्रतिभागी को छोड़ने और उन्हें समूह से बाहर करने के लिए कहना होगा। यह आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण है! और इसके साथ कोई समस्या नहीं है, आप जिसे चाहें आमंत्रित और अनामंत्रित कर सकते हैं, यह आपका समूह है। बेशक, संवाद में चीजों को पहले से स्पष्ट करने का प्रयास करना, या किसी को समूह में शामिल होने की अनुमति देने से पहले, यह सुनिश्चित करने के लिए कि उन्होंने स्थानीय समूहों के बारे में विवरण और कम से कम पहला यूट्यूब वीडियो देखा है।

प्रश्न: क्या होगा अगर किसी को गंभीर मानसिक विकार है?

उत्तर: समूह में किसी ऐसे व्यक्ति को शामिल न करें जिसके साथ आप असुरक्षित और असहज हैं। यह कोई चिकित्सीय प्रस्ताव नहीं है, यह कोई उपचार दवा नहीं है, बल्कि एक स्वयं सहायता समूह है! आप एक मनोचिकित्सक के रूप में काम नहीं कर रहे हैं, सिर्फ एक आयोजक हैं,। कोई भी आपसे इस दिशा में कोई योग्यता रखने के लिए नहीं कह सकता। आप स्वयं भी एक भागीदार हैं और अपने विषयों के लिए समूह का उपयोग करना चाहेंगे। प्रवेश पर निर्णय लेने से पहले आप प्रारंभिक वार्ता की व्यवस्था कर सकते हैं। आप एक हस्ताक्षर भी प्राप्त कर सकते हैं यह कहते हुए कि मौलिक रूप से मानसिक स्वास्थ्य है। और आप बिना कोई कारण बताए किसी को भी कभी भी ग्रुप से बाहर कर सकते हैं।

प्रश्न: क्या मुझे अपने समूह से संबंधित किसी भी तरह से G - प्रतीक का उपयोग करना है?

उत्तर: G प्रतीक केवल एक सहायता है और इसका उद्देश्य नेटवर्क के रूप में कार्य करना है ताकि हम एक दूसरे को जल्दी से पहचान सकें। यदि आपको यह पसंद नहीं है, तो आपको इसका उपयोग करने की आवश्यकता नहीं है। प्रतीक मूल रूप से एक संघनित पुस्तक है।

प्रश्न: क्या समूह एक तटस्थ कमरे (अभ्यास कक्ष, संगोष्ठी कक्ष, आदि) में होना चाहिए या यह निजी कमरे में, जैसे बैठक में?

उत्तर: मूल रूप से, मुझे कोई आपत्ति नहीं है अगर समूह निजी कमरों में मिलता है। हालांकि, विभिन्न कारणों से एक तटस्थ कमरा चुनना बेहतर होता है जहां कोई निजी जीवन नहीं होता है। यदि आप अपने निजी घर में समूह की पेशकश करना चाहते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप आने वाले लोगों का आकलन कर सकते हैं और आप उनके साथ सुरक्षित और सहज महसूस करते हैं। यदि संदेह है, तो अपने निजी घर के बाहर प्रारंभिक बातचीत करें। अंततः, आपको पता चल जाएगा कि क्या यह आपके लिए ठीक है या आप एक संगोष्ठी कक्ष का उपयोग करना पसंद करेंगे।

प्रश्न: क्या श्रोता कुछ संदेशों पर गैर-मौखिक रूप से प्रतिक्रिया कर सकता है, जैसे "तेरी नज़र खटकती है... मुझ पर", उदाहरण के लिए स्पीकर को शांत करने या स्वयं को मुस्कान के साथ शांत करने के लिए ?

उत्तर: आदर्श रूप से, कोई अंतःक्रिया नहीं होनी चाहिए, समूह को केवल ध्यान से ही मोड़ना चाहिए। अगर ऐसा होता है कि दूसरे जवाब में मुस्कुराते हैं, तो कोई समस्या नहीं है। बस यह सुनिश्चित करें कि एक विनिमय में शामिल होने के लिए कोई भी स्थायी रूप से इस पथ का उपयोग नहीं करता है। इसलिए असहज महसूस करने से बचने के लिए मुस्कान आदि के साथ प्रतिक्रिया करने के बजाय, जब आपकी बात करने की बारी हो तो इस भावना को संप्रेषित करना बेहतर होगा।

प्रश्न: मैं अपने प्रतिभागियों को स्वयं समूहों की पेशकश करने में कैसे सहायता कर सकता हूँ?

उत्तर: एक अच्छा विकल्प यह है कि उन्हें समय-समय पर समूह का नेतृत्व करने दिया जाए ताकि वे कुछ प्रारंभिक अनुभव प्राप्त कर सकें। इस तरह आप सीखते हैं कि ऐसा कुछ संभव है और मजेदार भी :-)

प्रश्न: यदि कोई प्रतिभागी जानबूझकर साझा करने से इंकार कर देता है और केवल वहां रहना चाहता है तो मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर: समूह को ईमानदार संचार सीखने के लिए डिज़ाइन किया गया है, जिसका अर्थ है कि वास्तव में सुनना और वास्तव में यथासंभव पूरी तरह से संवाद करना है। यदि कोई सुनना या संवाद करना नहीं चाहते हैं, तो उसे कहीं और जाना होगा।

प्रश्न: हम इस प्रक्रिया को कैसे आगे बढ़ा सकते हैं?

उत्तर: यदि आप पहले से ही एक दूसरे को जानते हैं और एक दूसरे पर भरोसा करते हैं, ताकि अधिक सुरक्षा हो, तो आप अन्य प्रतिभागियों के संबंध में अपनी भावनाओं, इच्छाओं और नापसंदों को अधिक से अधिक साझा करना शुरू कर सकते हैं! इससे प्रक्रियाओं में भारी तेजी आएगी। इसके अलावा, वास्तविक "काम" हमेशा श्रोताओं द्वारा किया जाता है। यदि श्रोता अपना ध्यान वक्ता की ओर *लगातार* रखते हैं और दूर नहीं देखते या किसी और चीज के बारे में नहीं सोचते हैं, तो आप अधिकतम प्रभाव प्राप्त करते हैं। यदि कोई व्यक्ति सीधे स्पीकर को देखने में सक्षम नहीं है, तो स्पीकर के शरीर का कम से कम एक हिस्सा, जैसे पैर या ऊपरी शरीर को देखना अच्छा होता है। तो कम से कम थोड़ी सी ऊर्जा प्रवाहित हो सकती है। समय के लिए एक और युक्ति: सुनिश्चित करें कि केवल समूह का नेता ही घड़ी / समय देख सकता है, क्योंकि यह अन्यथा तंत्रिका तंत्र में विरोधी प्रक्रियाओं को सक्रिय करता है जो प्रक्रिया के अनुकूल नहीं हैं।

10.2 G-प्रतीक



मैं एक प्रतीक चाहता था, जिससे लोग खुद को पहचान सकें, जो शांति चाहते हैं और जो इस पुस्तक में वर्णित ईमानदार विनिमय के लिए मास्टर या कम से कम प्रयास करते हैं और अभ्यास करते हैं। इस प्रतीक का उपयोग कहीं भी, स्टिकर के रूप में, पोस्टर के रूप में, दुकानों में, व्यवसाय कार्डों, वेबसाइटों आदि पर किया जा सकता है। यह हम सभी को जो शांति चाहते हैं, पहचानने योग्य बनाए। कभी-कभी हम अपनी आभा या करिश्मे से खुद को पहचान सकते हैं और तब तक एक प्रतीक होना उपयोगी है। यह इस पुस्तक में वर्णित दुनिया में लंगर डालने का काम करता है। आप यह भी कह सकते हैं कि जी इस पुस्तक की ऊर्जा को अपने सबसे केंद्रित रूप में दर्शाता है। *यह प्रतीक मेरे दिमाग में प्रकट हुआ है और इसका गोपाल नाम से कोई लेना देना नहीं है।* यह ईमानदार विनिमय का प्रतीक है। G एक समूह का प्रतीक है, जो एक वृत्त में घूम रहा है और अंत में अंदर जा रहा है। आसपास का घेरा एक उच्च अधिकारी द्वारा इस विकास की सुरक्षा का प्रतिनिधित्व करता है। यह इसके वैश्विक प्रभाव को प्रकट करे!

प्रकाश * प्रेम * उपचार * शांति * खुशी

Gopal

11. धन्यवाद

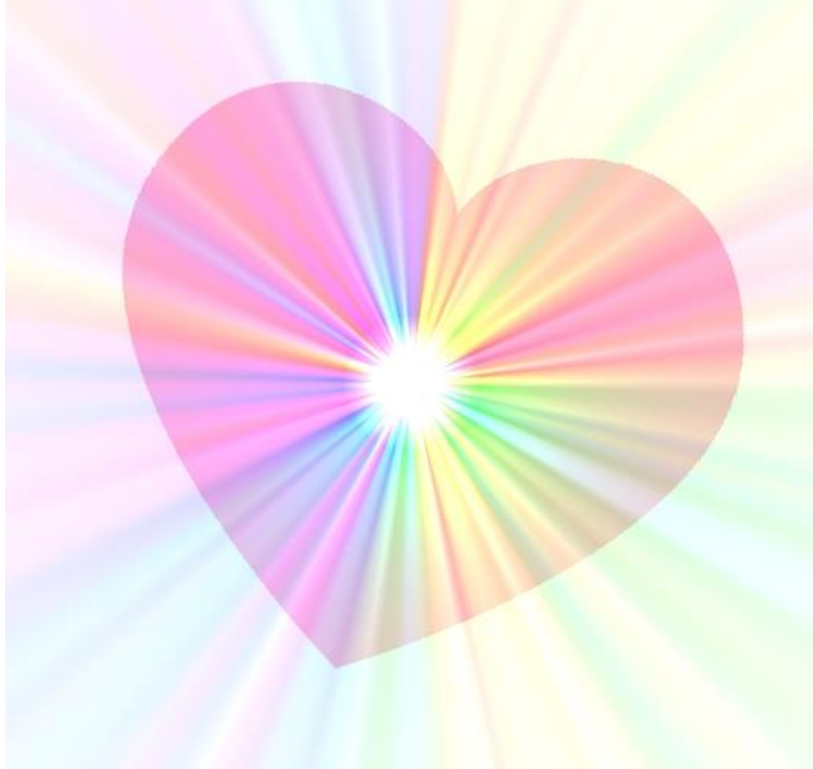
मैं उन सभी लोगों को विशेष धन्यवाद देता हूँ जिनसे मैं प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से सीखने में सक्षम हुआ हूँ:

ओशो, स्टीफन पोगेस, लॉरेंस हेलर, पीटर लेविन, डेविड बर्सेली, बेसेल वैन डेर कोल्क, ब्रूनो ग्रोनिंग, सुज़ैन सेगल, तेनज़िन वांग्याल रिनपोछे,

हंस, आदिमा, सोहम, होस्ट, पुरमरियम, एलिज़ाबेथ एस.-के.,
करिन डब्ल्यू, मनीष, जोआओ डी डेस,
रेमन, बारबरा ओ.,

क्रिस्टीना

... और आप।



12. परिशिष्ट

12.1. अनुशंसित साहित्य

- बर्सेली, डी। (2016)। आघात उपचार के लिए शारीरिक व्यायाम। पापेनबर्ग: एनआईबीए ई.वी.
ब्रेनन, बी (1994)। प्रकाश उपचार। म्यूनिख: गोल्डमैन-वेरलाग
दाना, डी। (2018)। चिकित्सा में पॉलीवैगल सिद्धांत। लिचटेनौ / वेस्टफ।: प्रोबस्ट-वेरलाग
हेलर, एल।, लापियरे, ए। (2014)। विकासात्मक आघात को ठीक करें। म्यूनिख: कोसेल-
वेरलाग
लेविन, पी। (2014)। शब्दों के बिना भाषा। म्यूनिख: कोसेल-वेरलाग
पोगेस, एस। (2017)। पॉलीवैगल सिद्धांत और सुरक्षा की खोज। लिचटेनौ / वेस्टफ।: प्रोबस्ट-
वेरलाग
सहगल, एस। (2000)। अनंत के साथ टकराव। रीनबेक: रोवोहल्ट-वेरलाग
वैन डेर कोल्क, बी। (2016)। *सन्निहित आतंक* / लिचटेनौ / वेस्टफ।: प्रोबस्ट-वेरलाग
वांग्याल, टी। (2011)। सूक्ष्म शरीर को सक्रिय करें। म्यूनिख: अरकाना-वेरलाग

12.2 संपर्क / इंटरनेट

ईमेल गोपाल:

gopal@traumaheilung.net

संपर्क / इंटरनेट

होमपेज / कार्यक्रम / डीवीडी:

<https://www.traumaheilung.net/>

स्थानीय समूह परियोजना:

www.traumaheilung.net/Lokale-Gruppen.html

पत्रक स्थानीय समूह:

www.traumaheilung.net/Merkblatt-Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf

आप प्रतिक्रिया, प्रश्न और विषय अनुरोध भेजकर अगली पुस्तक को आकार देने में मदद कर सकते हैं।



गोपाल नॉर्बर्ट क्लाइन (एच पी मनोचिकित्सक) आध्यात्मिक परिदृश्य में सबसे प्रसिद्ध आघात चिकित्सक में से एक है। उनके काम के बारे में विशेष बात यह है कि आध्यात्मिक अनुभवों और आयामों के साथ आघात अनुसंधान से नवीनतम तंत्रिका विज्ञान संबंधी निष्कर्षों का विलय। वह स्वयं प्रभावित था और इसलिए अपने स्वयं के अनुभव से आघात उपचार को गहराई से जानता है। दशकों से उन्होंने अपने स्वयं के उपचार पथ पर काम किया है और कई महान आध्यात्मिक शिक्षकों से मिले हैं। पारस्परिक संपर्क में तंत्रिका तंत्र और दिमागीपन को समझने के बीच संबंध उनके काम को परिवर्तनों का एक वास्तविक आतिशबाजी बनाता है! इसके अलावा

गोपाल सम्मेलनों में एक लोकप्रिय वक्ता है। वह एक लेखक और डीवीडी निर्माता के रूप में काम करता है और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर संगोष्ठी और आश्रय आयोजित करता है। वह संपूर्ण समूहों के गहन नियमन के लिए फ़्लोटिंग पद्धति के संस्थापक हैं। हालाँकि, उनकी सबसे महत्वपूर्ण परियोजना "स्थानीय समूह" हैं। इसमें बिना मनोचिकित्सकों और आध्यात्मिक गुरुओं के भी लोग एक साथ विकसित हो सकते हैं। अंतिम पर कम नहीं, गोपाल नॉर्बर्ट क्लाइन तिब्बती स्पंदन की एक गुप्त विधि को फैलाने के लिए प्रतिबद्ध है।

संपर्क में नए अनुभवों के माध्यम से संबंधों का उपचार

यदि आपका ज्ञानोदय नहीं हुआ या आपका रिश्ता संकट में है, तो यह पुस्तक आपके लिए है। आध्यात्मिक आयामों के साथ संयुक्त आघात विशेषज्ञता आपके अपने जीवन और अपने जीवन साथी के साथ खुश रहने के लिए एक पूरी तरह से नए दृष्टिकोण में विलीन हो जाती है। एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका जिसमें यह सब है!

बिना अहंकार के ही रिश्ता चलता है, रिश्ता या जुड़ाव अहंकार की मौत है। हम संबंध में एक यात्रा शुरू करते हैं, जिससे एक अलग व्यक्ति के रूप में हमारी धारणा पृष्ठभूमि में फीकी पड़ जाती है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप हार मान लें, बल्कि यह कि हम अपने केंद्र को "मैं" या "आप" से दूसरे लोगों से जुड़े होने की ओर स्थानांतरित कर दें। यह जीवन सभी स्तरों पर एक आदान-प्रदान है: भाषा, शरीर, मन और ऊर्जा प्रवाहित होती है। मुख्य सिद्धांत ईमानदार संचार है।

"हीलिंग ऑफ रिलेशनशिप I" पुस्तक सुदूर पूर्व के आध्यात्मिक तरीकों के साथ सबसे आधुनिक पश्चिमी आघात चिकित्सा के संलयन का वर्णन करती है। यह *आप* में एक अत्यधिक शक्तिशाली परिवर्तन क्षेत्र बनाता है और *अभ्यास-उन्मुख* तरीके से उस बिंदु तक लाता है, जिसके चारों ओर आपका संबंध जीवन घूमता है! इसका प्रयोग न केवल सापेक्षिक सुख की ओर ले जाता है, बल्कि सभी ध्रुवों, दुख और सुख से परे होने के सभी स्तरों के अतिक्रमण की ओर ले जाता है ... समाधि।