



ग्रेट फ्रीडम की शिक्षा का परिचय

हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण चयन

मनुष्य होने के नाते हमें जीवन के हर पल में महत्वपूर्ण चयन करने की आवश्यकता होती है, और वह सबसे महत्वपूर्ण चयन है- जागरूकता में आराम करना। अगर हम जागरूकता में छोटे-छोटे पलों के लिये आराम करते हैं, तो हम दैनिक जीवन में बढ़ते हुए आनंद और संतुलित दृष्टि का अनुभव करते हैं। ये छोटे-छोटे पल बड़े होते जाते हैं और फिर जागरूकता का आभास निरंतर बना रहता है।

जागरूकता में सभी दृष्टिकोण सम्मिलित हैं। जागरूकता में जो दृष्टिकोण प्रकट होते हैं उनमें विचार, भावनाएं, संवेदनाएं और दुसरे अनुभव शामिल हैं।

जैसे इन्द्रधनुष से रंगों को अलग नहीं किया जा सकता, वैसे ही जागरूकता से दृष्टिकोण को भी अलग नहीं किया जा सकता।

यह हम पर निर्भर करता है कि हम जागरूकता पर जोर दें या दृष्टिकोण पर। अगर हम जागरूकता को न चुन कर, दृष्टिकोण को चुनते हैं तो हम अपने आप को रोलर कोस्टर की सवारी की तरह विचारों, भावनाओं और अन्य अनुभवों में उलझा हुआ पाते हैं। साधारणतया, जागरूकता में आराम सुखदायक हैं और दृष्टिकोण पर जोर दुःखद है।

जागरूकता में विश्वास विकसित करना निम्नलिखित तरीके से बहुत आसान है:-
जागरूकता में आराम
छोटे-छोटे पलों के लिये
बार बार करने से
जागरूकता पक्की हो जाती है।

"जागरूकता में छोटे-छोटे पलों के लिये आराम" करने से हम जागरूकता/चेतना से प्राकृतिक ढंग से परिचित हो जाते हैं। ऐसा बार बार करने से, चेतना सतत और स्थायी हो जाती है। फिर जागरूकता के छोटे पलों पर निर्भर होने की कोई जरूरत नहीं रहती। जब हम दृष्टिकोणों के प्रवाह को रोकने की कोई कोशिश नहीं करते और हम जागरूकता पर ही भरोसा करते हैं तब हम स्पष्टता, मानसिक और भावनात्मक स्थिरता, और संतुलित दृष्टि का अनुभव करते हैं। हमें फिर बोध होता है कि सभी दृष्टिकोणों का अस्तित्व जागरूकता ही है और दृष्टिकोणों का अपना कोई अलग अस्तित्व नहीं है।

जागरूकता या स्पष्टता के छोटे-छोटे पलों की शक्ति से, हम जीवन के उतार और चढ़ाव से आजादी का अनुभव करते हैं। हमारे दृष्टिकोण संतुलित होने लगते हैं। इससे हमें, हमारे परिवार को, समाज को और संसार को विशेष रूप से लाभ होता है। जब हम जागरूकता को आधार मानते हैं तब हमें अपनी भीतरी शक्तियों और गुणों का पता लगता है जो संसार की भलाई के लिये उपयोगी सिद्ध होती हैं।