

## जागरूकता के पांच प्रशिक्षण

जागरूकता के पांच प्रशिक्षण विश्व की आध्यात्मिकता और नैतिकता के लिए बौद्ध दृष्टि का प्रतिनिधित्व करते हैं। वे चार आर्य सत्यों और आर्य अष्टांगिक मार्ग पर बुद्ध की शिक्षाओं की अभिव्यक्ति हैं। ये सही समझ और सच्चे आनंद का मार्ग हैं, जो हमें और दुनिया को सही उपचार, परिवर्तन और खुशी की ओर ले जाते हैं। पांच जागरूकता के प्रशिक्षणों का अभ्यास करने के लिए परस्पर जुड़े होने (interbeing) की समझ, या सम्यक दृष्टि को विकसित करना ज़रूरी है। इससे सभी भेदभाव, असहिष्णुता, क्रोध, भय और निराशा दूर हो सकेंगे। हम इन पांच प्रशिक्षणों के अनुसार जीवन जी कर, बोधिसत्व के मार्ग पर हैं, और वर्तमान में भ्रमित या भविष्य के बारे में भयभीत नहीं हैं।

### 1. जीवन के प्रति सम्मान

जीवन के विनाश से होने वाली पीड़ा से अवगत, हम इंसानों, जानवरों, पौधों और खनिजों की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध हैं। इसके लिए हम आपसी जुड़ाव (interbeing) और करुणा का विकास करने के तरीके सीखने के लिए तैयार हैं। न स्वयं हत्या करेंगे, और न ही दूसरों को करने देंगे। दुनिया में, अपनी जीवन शैली में, या अपनी सोच में हत्या के किसी भी कार्य का समर्थन नहीं करेंगे। हम जानते हैं कि हानिकारक कार्य क्रोध, भय, लालच और असहिष्णुता से उत्पन्न होते हैं, जो स्वयं द्वैतवादी और भेदभाव की सोच से आते हैं। इसलिए हम अपने में और दुनिया में हिंसा और कट्टरता को बदलने के लिए खुलेपन, गैर-भेदभाव और विचारों के प्रति गैर-लगाव पैदा करेंगे।

## 2. सच्चा आनंद

शोषण, सामाजिक अन्याय, चोरी और उत्पीड़न के कारण होने वाली पीड़ा से अवगत, हम अपनी सोच, बातचीत और व्यवहार में उदारता का अभ्यास करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। हम चोरी नहीं करेंगे और न लालच का भाव रखेंगे। अपना समय, ऊर्जा और भौतिक सुख - साधन ज़रूरतमंद लोगों के साथ साझा करेंगे। अंतःकरण में झांक कर हम यह समझने का प्रयत्न करेंगे कि निजी सुख-दुख दूसरों की खुशी और पीड़ा से अलग नहीं हैं। सम्यक दृष्टि और करुणा के बिना सच्चा आनंद संभव ही नहीं है। धन, यश, सत्ता और कामुक सुखों के पीछे भागने से बहुत दुख और निराशा उत्पन्न होते हैं। हमें ज्ञात है कि सच्चे आनंद का आधार मानसिक दृष्टिकोण है, बाहरी परिस्थितियाँ नहीं। वर्तमान में खुशी पाने के लिए यह स्मरण करना आवश्यक है कि हमारे जीवन में अनेक सुखदायक स्थितियाँ पहले से ही उपस्थित हैं। हम सही आजीविका का अभ्यास करने के लिए प्रतिबद्ध हैं ताकि पृथ्वी पर जीवित प्राणियों की पीड़ा को कम कर सकें और जलवायु परिवर्तन को रोकने में योगदान दे सकें।

## 3. सच्चा प्रेम

हम यौन दुर्व्यवहार के कारण होने वाली पीड़ा से अवगत हैं। ज़िम्मेदार तरीकों का अध्ययन कर, हम सभी (व्यक्ति, युगल, परिवार, समाज) की सुरक्षा और अस्मिता का सम्मान करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। हम जानते हैं कि यौन इच्छा प्यार नहीं है, और लालसा से प्रेरित यौन गतिविधि हमेशा नुकसान पहुंचाती है। हम दीर्घकालिक संबंध के लिये दृढ़संकल्प करते हैं जिसमें आपसी सहमति और सच्चा प्यार निहित है। अपने रिश्ते की मज़बूती के लिए परिवार, दोस्तों और संघ का आध्यात्मिक समर्थन प्राप्त करने का हमारा प्रयास रहेगा। बच्चों को यौन शोषण से बचाने और परिवारों को यौन दुर्व्यवहार से टूटने से रोकने के लिए हम पूरी कोशिश करेंगे। यह जानते हुए कि तन और मन परस्पर जुड़े हैं, हम अपनी यौन ऊर्जा की देखभाल करने के लिए उपयुक्त तरीके सीखने के लिए तयार हैं। हम अपनी और दूसरों की खुशी विकसित करने के लिए सच्चे प्रेम के चार बुनियादी तत्वों - मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा - को

सींचने का प्रण लेते हैं। मानव अनुभव की विविधता को पहचानते हुए, हम लिंग-पहचान (gender identity) या यौन अभिविन्यास (sexual orientation) के किसी भी रूप के खिलाफ भेदभाव नहीं करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। सच्चे प्रेम के अनुसार जीते हुए, हम खूबसूरत भविष्य की ओर बढ़ रहे हैं।

#### 4. मीठी बोली और ध्यान से सुनना

हम जानते हैं कि बिना सोचे- समझे बोलने से और दूसरों की बात गहराई से न सुनने से पीड़ा उत्पन्न होती है। प्यार-भरी वाणी और संवेदनशील सुनने को बढ़ावा दे, हमारी कोशिश रहेगी कि स्वयं में और समाज में शांति बढ़े। जातियों, धार्मिक समूहों और राष्ट्रों के बीच का भेदभाव समाप्त कर, सामंजस्य बनाने का हमारा पर्यतन जारी रहेगा। यह जानते हुए कि शब्द या वाणी खुशी व पीड़ा दोनों का स्रोत हैं, हम आत्मविश्वास, हर्ष और आशा बढ़ाने वाली भाषा का उपयोग कर, सच बोलने का निश्चय करते हैं। क्रोध आने पर, हम मौन रहेंगे। सांस की तरफ सचेत हो और जागरूक चलने का अभ्यास कर, अपने क्रोध के कारणों पर मनन करेंगे। हम जानते हैं कि क्रोध की जड़ें हमारी गलत धारणाओं, व अपनी और दूसरों की पीड़ा से न अवगत होने में पाई जा सकती हैं। हमारी सदैव चेष्टा रहेगी कि हम इस प्रकार से सुने-बोलें कि अपनी और दूसरों की वेदना को परिवर्तित कर सकें। इस तरह हम मुश्किलों में से निकलने का भी रास्ता खोज लेंगे। हम अफवाह ना फैलाने, विभाजन और क्लेश उत्पन्न करने वाले शब्दों का न प्रयोग करने का दृढ़ संकल्प लेते हैं। समझ, प्रेम, आनंद और समावेशिता की अपनी क्षमता को परिश्रम से पोषित करेंगे। तभी हम अपनी चेतना की गहराई में छिपे क्रोध, हिंसा और भय का धीरे-धीरे रूपांतर कर पाएंगे।

## 5. पोषण और उपचार

बेपरवाह उपभोग के कारण होने वाली पीड़ा से अवगत, हम अपने, अपने परिवार और अपने समाज को हर तरह से स्वस्थ और संतुलित रखने की और ध्यान देंगे। इसके लिए हम जागरूकता से खाने, पीने और उपभोग के लिए प्रयास करेंगे। हम चार प्रकार के पोषक तत्वों - खाद्य पदार्थ, इंद्रियों के अनुभव, इच्छा शक्ति और चेतना - के उपभोग को गहराई से देखने का अभ्यास करेंगे। जुआ खेलने, शराब, ड्रग्स, या अन्य नशा करने वाले पदार्थों से दूर रहने के लिए हम दृढ़ हैं। हानिकारक वेबसाइट, इलेक्ट्रॉनिक खेल, टीवी कार्यक्रम, फिल्मों, पत्रिकाएं, किताबों और बातचीत से भी दूर रहने का हम संकल्प करते हैं। अपने आस-पास के उपचारिक और पौष्टिक तत्वों से अवगत, हम वर्तमान क्षण में रहने का अभ्यास करेंगे। इस से दुःख, पछतावा, चिंता, भय या लालसा हमें अतीत या भविष्य की ओर नहीं खींच पाएंगे। हम खपत में खुद को खोकर अकेलेपन, चिंता या अन्य पीड़ा को न ढकने की कोशिश करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। परस्पर जुड़े होने (interbeing) का चिंतन कर, हम उपभोग इस प्रकार से करेंगे कि हमारे अपने शरीर और चेतना में, व परिवार, समाज और पृथ्वी पर शांति, आनंद और कल्याण बने रहें।