

मैंने जीवन के बारे में क्या सीखा है

2000 साल से अधिक पुराना भारतीय दर्शन नवनिर्मित

इस पाठ पर काम की शुरुआत: 1987

इस पाठ के पहले संस्करण की तिथि: मई 2003

इस रिलीज की तारीख: अप्रैल 2023

होलगर बर्बेक

अध्याय 1

परिचय

एक समय ऐसा आता है जब आप एक बच्चे के रूप में बड़े होते हैं जहां आप सोचते हैं कि इस जीवन का क्या किया जाए। आप अपने आप से जीवन में केंद्रीय प्रश्न पूछते हैं। मुझे डर है कि बड़ी संख्या में लोग इन सवालों को अनुत्तरित छोड़ देते हैं और अपने शेष जीवन के लिए भ्रमित रहते हैं। इस पाठ का उद्देश्य पाठक को अपने लिए जीवन के केंद्रीय प्रश्नों के उत्तर खोजने में मदद करना है।

पाठ पूर्ण या सही होने का दावा नहीं करता है। यह केवल व्यक्तिगत दृष्टिकोण से हमारे सर्वोत्तम ज्ञान और विश्वास के लिए तैयार किया गया सारांश होना चाहिए।

थोड़ी सी चेतावनी अभी: यह पाठ को हल्के में लेने का इरादा नहीं है। यदि आप उसे अभी तक नहीं जानते हैं, तो आपके पास पचाने के लिए कुछ हो सकता है। पाठ सटीक और सीधा होना चाहिए।

इसके साथ मजे करो!

इस पाठ का उद्देश्य उन बातों को दोहराना नहीं है जिन पर पहले ही कई अन्य ग्रंथों में विस्तार से चर्चा की जा चुकी है। यह सिर्फ चीजों को देखने का एक संभावित तरीका है, इस उम्मीद में कि इससे पाठक को मदद मिलेगी।

सबसे महत्वपूर्ण निष्कर्षों का सारांश नीचे दिया गया है। इसके बाद यह बताया जाता है कि इन निष्कर्षों पर कोई कैसे पहुंच सकता है।

एक व्यक्ति के लिए केंद्रीय प्रश्न हैं:

1. जीवन किस लिए है?

2. मैं जीवन में क्या कर रहा हूँ?

इन सवालों के जवाब मैंने खुद के लिए खोजे हैं:

1. आपको एक काम पूरा करना है। आपका काम एक सुखी जीवन जीना है। यह कैसे करना है यह पता लगाना काम का हिस्सा है।

2. वह करें जिससे आपको खुशी मिलती है।

यह तुरंत अगले प्रश्न की ओर ले जाता है:

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे क्या खुशी मिलती है?

दुर्भाग्य से, इस प्रश्न का उत्तर एक वाक्य में इस तरह से सारांशित नहीं किया जा सकता है कि यह वाक्य भी मदद करता है। मुझे उपरोक्त प्रश्न और उनके उत्तर कैसे मिले, इसलिए इसमें होना चाहिए

इस पाठ पर जाएँ।

इस पाठ का मूल संस्करण जर्मन में है। अन्य भाषाओं में संस्करण, सीधे लेखक से आते हैं, आमतौर पर डीपएल डॉट कॉम का उपयोग करके जर्मन से अनुवादित किए जाते थे और यदि कोई उपलब्ध होता तो देशी वक्ता द्वारा प्रूफरीड किया जाता था।

कृपया केवल जर्मन या अंग्रेजी में लेखक के साथ संवाद करें

अध्याय दो

जीत दिमाग में है

एथलीट अक्सर रिपोर्ट करते हैं कि वे कैसे प्रदर्शन करने का प्रबंधन करते हैं:

जीत दिमाग में है।

मेरी राय में, यह कथन समग्र रूप से जीवन पर लागू किया जा सकता है। अगर मैं कुछ भी हासिल करना चाहता हूँ, भले ही वह खुश रहना ही क्यों न हो, तो यह एक सवाल है कि मेरे दिमाग में क्या चल रहा है।

इस बिंदु पर, मैं कैसे जानता हूँ कि हर पल को कैसे लेना महत्वपूर्ण है। तो यह इस बारे में है कि मैं अभी से कैसे निपटता हूँ। यह तुरंत सवाल की ओर ले जाता है

अब क्या है और मैं इससे कैसे निपटूँ?

मैंने इस बिंदु के बारे में लंबे समय तक अपने दिमाग को चकमा दिया और जब मुझे अपना उत्तर मिल गया, तब भी मेरे लिए लंबे समय तक अपना उत्तर तैयार करना संभव नहीं था। मुझे एक शब्द याद आ रहा था जिसे मुझे पहले खोजना था। शब्द अब है।

मुझे बाद में पता चला कि मैं उस शब्द के बारे में सोचने वाला पहला व्यक्ति नहीं था। खुशी और अब के बीच के संबंध को संक्षेप में निम्नानुसार किया जा सकता है:

खुशी की तलाश अभी के बिंदु को संभालने के बारे में है।

इस कथन को समझने के लिए, मुझे यह समझाने की आवश्यकता है कि अब का बिंदु क्या है। यदि आप एक समय अक्ष को देखते हैं, तो इसका आमतौर पर एक ही आयाम होता है। समय बिल्कुल एक दिशा में चलता है: हमेशा आगे। अगर मैं अभी इस टाइमलाइन में प्रवेश करना चाहता हूँ, तो मुझे सोचना होगा कि यह कैसे करना है। अब मैं इसे इस समय अक्ष पर एक बिंदु के रूप में सहज रूप से दर्ज करता हूँ। मैं इस बिंदु को अभी का बिंदु कहता हूँ। अभी बिंदु के कुछ विशेष गुण हैं। क्योंकि समय हमेशा आगे बढ़ रहा है, बिंदु समयरेखा पर लगातार आगे बढ़ रहा है। मुझे यह भी लगता है कि मुझे इस बिंदु के बारे में बात करने में कठिनाई होती है, जिसे हम सभी हर समय अनुभव करते हैं। क्योंकि जब मैं एक शब्द तैयार करता हूँ, तो शब्द की शुरुआत पहले से ही अतीत में होती है जब मैं शब्द को समाप्त कर चुका हूँ। इसलिए मैं केवल उस बिंदु के बारे में बात कर सकता हूँ जिसका अनुभव हम सभी लंबे पाठों के रूप में कर रहे हैं, जैसा कि इस पाठ में है। चूंकि सभी चीजों का व्यक्तिगत अनुभव हम में से प्रत्येक के सिर में होता है, और हम शायद एक नियम के रूप में मन को नहीं पढ़ सकते हैं, अंतिम चरण, अपने आप में एक बिंदु को पहचानने और संभालने के लिए, प्रत्येक को करना होगा हमें स्वतंत्र रूप से बिना मदद के जगह मिलती है। यह केवल संभव है

इस तरह एक पाठ के साथ सहायता प्रदान करने के लिए। जिस तरह से हम अपने सिर में अब से निपटते हैं, होशपूर्वक या अनजाने में, यह तय करता है कि हम किस चरित्र का विकास करते हैं और हम अपने जीवन से कैसे निपटते हैं। लीना मेयर-लैंड्ट के साथ बातचीत में मारियस मुलर-वेस्टर्नहेगन का एक उद्धरण यहां दिया गया है:

ऐसा कुछ भी न करें जो आप नहीं करना चाहते। आपको जीवन में बस इतना करना है कि मरो और करों का भुगतान करो।

मैं इस उद्धरण को इसमें बदलना चाहूंगा:

ऐसा कुछ भी न करें जो आप नहीं करना चाहते। आपको जीवन में बस इतना करना है कि मरना है और अपने अभी के बिंदु से अवगत होना है।

मेरी राय में, कोई व्यक्ति अपने वर्तमान बिंदु के बारे में कैसे जागरूक होता है, यह इस बात के लिए एक बहुत ही निर्णायक बिंदु है कि उसका जीवन समग्र रूप से कैसे प्रकट होता है। यह पता चला है कि यह जागरूकता स्पष्ट रूप से बहुत कठिन है। और भले ही आप ऐसा करने में कामयाब रहे हों, फिर भी आपको अभी उस बिंदु से अच्छी तरह से निपटना सीखना होगा जिसे आपने अपने भीतर खोजा है। यह आमतौर पर साल भर चलने वाली प्रक्रिया है। मैं बस इतना कह सकता हूँ: हिम्मत रखो! आप जितनी जल्दी शुरुआत करेंगे, आपको उतना ही कम दर्द सहना पड़ेगा, आप जीवन की बाधाओं का उतना ही बेहतर ढंग से सामना कर पाएंगे, और उतनी ही बड़ी खुशी आपको मिलेगी। कोई जिस तरह से निम्नलिखित बिंदुओं में जा सकता है उसे संक्षेप में प्रस्तुत कर सकता है। पाठ के निम्नलिखित अंशों में मैं बिंदुओं को और अधिक विस्तार से समझाना चाहूंगा:

1. अभी के बिंदु से अवगत रहें।

2. बाहरी प्रभावों से अपने स्वयं के अब बिंदु की रक्षा करना सीखना, इस प्रकार आंतरिक शांति और शांतता प्राप्त करना और हेरफेर के प्रयासों का विरोध करना और सभी प्रकार के हमलों के खिलाफ बचाव करना जो जीवन अनिवार्य रूप से अपने साथ लाता है।

3. रोजमर्रा की जिंदगी में अब बिंदु का अनुभव करना और उसे संभालना सीखना।

एक बार जब आप ऐसा कर लेते हैं, तो आपको अपने आप ही खुशी और संतुष्टि की गहरी अनुभूति हो जाएगी। एक कहावत है जो इस रणनीति का उपयुक्त वर्णन करती है:

खुशी उन्हें मिलती है जो इंतजार कर सकते हैं।

यहां आपको प्रकृति में थोड़ा विश्वास होना चाहिए। ऊपर वर्णित 3 बिंदु कई पूर्वग्रहों से भरे हुए हैं। बेशक, बहुत से लोग अच्छे लोग बनना चाहते हैं और विशेष रूप से निजी क्षेत्र में, अपने साथी और दोस्तों के साथ सब कुछ साझा करना चाहते हैं। अब बिंदु के आसपास के अंतरतम निजी क्षेत्र में बाहरी प्रभावों के खिलाफ सुरक्षा का निर्माण करना अक्सर अनुचित और निंदनीय स्वार्थी माना जाता है। मेरी राय में, मानव मन के लिए यह सुरक्षा एक प्रणालीगत आवश्यकता है।

उन लोगों के लिए बिना शर्त खुलापन जो आपके करीब हैं, या

पास होना चाहिए आपको बीमार बनाता है और वास्तव में खुशी की ओर नहीं ले जाता है बल्कि आपके जीवन को एक भ्रम और झूठ के साथ जीने की ओर ले जाता है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप बात नहीं कर सकते और हर चीज पर चर्चा कर सकते हैं और एक दूसरे के साथ सब कुछ साझा कर सकते हैं। जब तक हम मन को नहीं पढ़ सकते, तब तक दुर्भाग्य से इस तथ्य से बचने का कोई रास्ता नहीं है कि हर कोई अंतिम चरण में अपने स्वयं के बिंदु से निपट सकता है। आप यहां सहायता प्राप्त कर सकते हैं और प्राप्त करनी चाहिए, उदा. बी. इस पाठ के माध्यम से, लेकिन सभी को अपने लिए अंतिम कदम खुद ही करना है। इसे अस्तित्वगत अकेलापन कहा जाता है।

अस्तित्वगत अकेलापन हर किसी के जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है।

मेरे लिए, यह एक मौलिक सत्य है। निम्नलिखित इस संदर्भ में विशेष रूप से लागू होता है:

कोई भी सच्चाई से परे नहीं जाता है।

अध्याय 3 में अपनी

अभी की बात से कैसे अवगत हो सकता हूँ?

यह पूरी बात में सबसे कठिन और महत्वपूर्ण बिंदु है। यह यहाँ लागू होता है:

यदि कोई अपने बारे में कहता है कि वह अपने वर्तमान क्षण से अवगत है, या वह वास्तव में खुश है, जब तक हम मन को नहीं पढ़ सकते हैं, तब तक कोई नहीं जान पाएगा कि यह सच है या नहीं, क्योंकि यह कथन हमेशा इस तथ्य से उत्पन्न हो सकता है कि आपने नहीं किया है अभी तक इस तथ्य को समझा, या यह कि कथन केवल एक झूठ है।

...लेकिन...

यदि आप अपने अभी के बिंदु से अवगत हैं, या यदि आप वास्तव में खुश हैं, तो आप इसे अपने लिए जानते हैं।

यहीं पर विश्वास और आस्था की अवधारणा काम आती है। अगर मुझे कुछ पता नहीं है और संभवतः कभी नहीं जान सकता, उदा। B. उपरोक्त कथन की सच्चाई, लेकिन तब मैं विश्वास कर सकता हूँ और विश्वास कर सकता हूँ कि ऐसा है। अर्थात् मैं तब बस मान लेता हूँ कि यह मामला है, यह जानते हुए कि मैं नहीं जान सकता। एक नियम के रूप में, इस अर्थ में विश्वास और विश्वास विकसित करने में लंबा समय लगता है। यह भरोसा और विश्वास दोबारा नहीं डगमगाएगा, इस बात का शायद पूरी तरह यकीन नहीं हो सकता। इन बातों में खुद पर ध्यान देना बंद नहीं करना चाहिए। मुझे लगता है कि जीवन है।

लेकिन अब विशेष रूप से इस बारे में कि मैं अपने अभी के बिंदु से कैसे अवगत हो जाता हूँ। इस बिंदु पर मेरी कई चर्चाएँ हुई हैं जहाँ लोगों ने दूसरे शब्दों में बात रखने की कोशिश की है। दुर्भाग्य से, यह बकवास है और लक्ष्य की ओर नहीं ले जाता है। जब मैं शब्दों और चित्रों के बारे में सोचना बंद कर देता हूँ, जो शायद काफी मुश्किल है अगर आप इसके अभ्यस्त नहीं हैं, तो आप अपने बारे में जो अनुभव करते हैं वह अब बिंदु है। अब बिंदु वह है जहाँ शब्द, चित्र और भावनाएँ शुरू होती हैं। जब आप पूरी तरह से आराम करते हैं और शब्दों, चित्रों और भावनाओं के बारे में होशपूर्वक सोचना बंद कर देते हैं,

तब आप उस बिंदु को खोज सकते हैं जो आप तब स्वयं के बारे में अनुभव करते हैं। दुर्भाग्य से, मैं अभी इसका अधिक विस्तार से वर्णन करने के तरीके के बारे में नहीं सोच सकता। यदि आप इस बिंदु से परेशान हैं, तो मैं ध्यान करने की सलाह देता हूँ। आप उदा। B. ध्यान करना सीखने के लिए किसी भारतीय ध्यान गुरु को भी चुनें। मैं यहां इस बात पर जोर देना चाहूंगा कि मैं ऐसे आकाओं द्वारा दिए गए सभी बयानों का समर्थन नहीं करता। यह केवल एक उदाहरण और शुरुआती बिंदु के रूप में अभिप्रेत है। एक और शुरुआती बिंदु कर सकता है बी उन धर्मों से भी निपटने के लिए जो आपको यह महसूस कराते हैं कि वे आपकी मदद करते हैं। यह धर्मपरायणता का आह्वान करने के लिए नहीं है। साथ ही, संबंधित धर्म के सभी बयानों का यहां समर्थन नहीं किया जाना चाहिए, यह केवल एक उदाहरण और एक संदर्भ बिंदु होना चाहिए। यह भी संभव है कि आप इस तरह के साधनों के बिना काम चला लें और एक दिन, जब आप इसकी उम्मीद नहीं कर रहे हों, तो आपको अचानक एहसास होता है: रुकिए, यह मेरे अंदर का क्षण होना चाहिए।

यदि आप एक पल के लिए अपने अभी के बिंदु से अवगत हो जाते हैं, तो आप पहले से ही सबसे कठिन काम कर चुके हैं। लेकिन फिर अगला सवाल तुरंत उठता है: मैं अपने अभी के बिंदु से कैसे अवगत रहूँ? यह एक लंबी प्रक्रिया है, सीखने और अभ्यास करने की अवधि। शुरुआत में, विशेष रूप से रोजमर्रा की जिंदगी में, इस बिंदु के बारे में जागरूक होना और जागरूक रहना अक्सर मुश्किल होता है। लेकिन मेरा अनुभव रहा है कि आप इसे साइकिल चलाने की तरह सीखते हैं। यह मार्ग इसे पूर्वाग्रहों को विकसित करने के लिए चुनौती देता है। आप आपत्ति कर सकते हैं: यह प्रोग्रामिंग और ब्रेनवाशिंग है। मैं इसका उत्तर देना चाहूंगा: सारा जीवन इस तरह से प्रोग्रामिंग और ब्रेनवाश करना है। यह सिर्फ एक बात है कि आप कौन सी प्रोग्रामिंग चुनते हैं। चूंकि यह पाठ खुश होने के बारे में है, इसलिए इसे कैसे प्राप्त किया जाए, इसका भी वर्णन यहां किया जाना चाहिए।

बेशक यहां कोई कानून और कोई बाध्यता नहीं है। आप इसे इस तरह से करने के लिए मजबूर नहीं हैं। आप अपना जीवन किसी और तरीके से व्यतीत कर सकते हैं। शायद इस पाठ में बताई गई समस्याओं के अन्य समाधान भी हैं। यह एक संभावित वेरिएंट है।

अध्याय 4 मैं अपने

अभी के बिंदु को बाहरी प्रभावों से कैसे सुरक्षित रखूँ?

जब आप उस बिंदु पर पहुंच गए हैं जहां आप आसानी से अपने वर्तमान बिंदु से अवगत हो सकते हैं और जब चाहें जागरूक रह सकते हैं, तो आप पा सकते हैं कि बाहरी प्रभावों के कारण आपको इस स्थिति को बनाए रखने में भी कठिनाई हो रही है। इस बिंदु पर एक खतरा यह है कि आप विशेष रूप से हेरफेर करने योग्य हो जाते हैं क्योंकि आप अभी के बिंदु को स्पष्ट रूप से महसूस कर सकते हैं, लेकिन आप स्पष्ट नहीं हैं कि इसकी प्रतिक्रियाएँ कैसे आती हैं। अन्य लोग इसे जल्दी से नोटिस कर सकते हैं और फिर वे जो कहते हैं और करते हैं, उसके माध्यम से वर्तमान बिंदु को प्रभावित करके नियोजित प्रतिक्रियाओं को लाने का अवसर मिलता है। इस स्थिति में वृद्धि के रूप में, यह तब हो सकता है कि कोई प्रभाव से अवगत हो जाता है और हर कोई जानता है कि यहां हेरफेर हो रहा है, लेकिन यह कि जोड़-तोड़ केवल आक्रामक रूप से जारी है और इसका प्रतिकार करना मुश्किल है, दूसरों का गुलाम बनना होना। यह बहुत थका देने वाला और असहज करने वाला हो सकता है। फिर आप उस चरण में पहुँच जाते हैं जहाँ आपको यहाँ स्वयं बनना सीखना है

सीमांकन करना। दोबारा, आपको इस सीमांकन को सीखना और अभ्यास करना होगा।

आखिरकार, प्रत्येक व्यक्ति के पास वर्तमान क्षण समेत व्यक्तित्व के चारों ओर एक प्रकार की बगीचे की बाड़ होती है। इस बगीचे की बाड़ को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है और रोजमर्रा की जिंदगी में चढ़ जाता है।

बाड़ की रक्षा करना सीखना कठिन हो सकता है। अन्य बच्चों के साथ व्यवहार करते समय इसे एक बच्चे के रूप में सीखना सबसे अच्छा है। यह अच्छी तरह से हो सकता है कि, कई कारणों से, जिनमें से सभी को आप नियंत्रित नहीं कर सकते हैं, आपको बाड़ की रक्षा करने में कठिनाई हो सकती है और सहायता के बिना इसे पूरी तरह से कभी नहीं सीख सकते हैं। ऐसे मामले में पेशेवर मदद लेने में कोई शर्म नहीं है। ऐसी सहायता की मांग करना जितना कोई सोच सकता है उससे कहीं अधिक सामान्य है। दुर्भाग्य से, हमारे समाज में अभी भी इसके बारे में खुलकर बात करना वर्जित है। यह मेरा अनुभव रहा है कि इस रक्षा को सीखना एक वर्षों लंबी प्रक्रिया है, तब भी जब आपने समस्या की स्पष्ट रूप से पहचान कर ली हो। यह सब से ऊपर अभ्यास का प्रश्न है। यदि आप इसे लंबे समय तक अभ्यास करते हैं, तो आप इसमें बेहतर हो जाएंगे। मैंने यह भी अनुभव किया है कि प्रकृति तब अपनी मदद करना शुरू कर देती है और दिमाग में सब कुछ संतुलन में आ जाता है और व्यक्ति हमेशा अपने आप में बेहतर आराम कर सकता है।

इस तरह आप अपने मन की आत्म-चिकित्सा शक्तियों को उत्तेजित कर सकते हैं।

संक्षेप में, बाड़ का बचाव करना किसी भी चीज़ को स्वीकार नहीं करना या न रखना है जो आपको परेशान करता है और जैसा कि वे लोकप्रिय रूप से कहते हैं, आपको चालू करता है। इससे मेरा तात्पर्य उन चीज़ों से है जो अब बिंदु को अपनी इच्छा के विरुद्ध बाहर से प्रभावित करती हैं और अंदर से अब बिंदु के प्रभावों का प्रतिकार करती हैं। बेशक, यह कहना आसान है लेकिन करना आसान है, खासकर जब आप खुद को ऐसी परिस्थितियों में पाते हैं जो इतनी पेचीदा हैं कि आप उन चीज़ों से बच नहीं सकते हैं जो आपको उत्तेजित करती हैं। मैं केवल एक ही तरीका सोच सकता हूँ कि इन चीज़ों को लगातार सुलझाया जाए, भले ही इसमें अधिक समय लगे और जटिल हो, और उन्हें अपने जीवन से हटा दें या अपना दृष्टिकोण बदल दें ताकि वे अब आपको उत्तेजित न करें। यहां आप शायद अधिक बार देख सकते हैं कि सेटिंग को केवल वसीयत में नहीं बदला जा सकता है और केवल एक चीज जो बची है, वह है इसे सुलझाना। मेरा मतलब सामान्य हंगामे को बुलाना नहीं है। अगर किसी के पास इसके लिए अच्छे, व्यावहारिक विचार हैं: हमेशा इसके साथ रहें!

अंत में, जब आप वर्तमान बिंदु का बचाव करने में सक्षम होने के बिंदु पर पहुंच जाते हैं, तो शेष जीवन वर्तमान बिंदु का अनुभव करने और उसका आनंद लेने के बारे में है।

अध्याय 5 "अभी

बिंदु को पहचानना" और "अभी बिंदु की रक्षा करना" अभी बिंदु को सामने लाना ही इसका अंत नहीं है। हो सकता है कि आप न केवल निष्क्रिय रूप से बैठना और खुद को अलग करना चाहते हों, बल्कि सक्रिय रूप से अपने जीवन को आकार देना भी चाहते हों।

एक बार जब आप अभी के बिंदु का बचाव करना सीख जाते हैं, तो आप पाते हैं कि यह अपना जीवन स्वयं लेता है। यह व्याख्या करना हमेशा मुश्किल हो सकता है कि कौन से आवेग अभी के बिंदु से आते हैं।

यहां रचनात्मकता की जरूरत है। सरल बिंदुओं में कमी, मैं निम्नलिखित दृश्य पर आया:

कोई जीवों से प्रेम करना चाहता है और उनसे प्रेम पाना चाहता है। कोई चीजों और गतिविधियों से प्यार करना चाहता है। आप नष्ट करने के बजाय निर्माण करना चाहते हैं।

अब यह बहुत भोलापन नरम लगता है। इस स्पष्टता में, इस कथन को बनाए रखना कभी-कभी कठिन होता है और बड़ी बहस का विषय होता है। यह एक सुखी जीवन जीने के बारे में है। आप अनुभव कर सकते हैं कि क्या आपको खुश करता है और क्या नहीं। उपरोक्त बिंदुओं का पालन करना शायद आपको खुश कर देगा।

हर किसी को अपने लिए यह पता लगाना होगा कि इन सरल बिंदुओं को विशेष रूप से कैसे डिज़ाइन किया जा सकता है। अब बिंदु आपको बताता है कि क्या करना है। यहां आप प्रतिरोध महसूस कर सकते हैं और इस प्रतिरोध को दूर करने के लिए सही संतुलन खोजना सीखना होगा। जब आप बाड़ को अपने अभी बिंदु के चारों ओर ले जाते हैं, तो आप दूसरों की बाड़ पर अपनी सीमा पाते हैं। यहां एक समान स्तर पर बातचीत करना महत्वपूर्ण है कि बाड़ कैसे स्थापित की जाती है। इस बातचीत से लंबी चर्चा होने की संभावना है। इसके साथ बहुत मज़ा करो! उदाहरण के लिए, उन खेलों के बारे में क्या जिनमें विनाश शामिल है? यदि कोई महत्वपूर्ण चीज वास्तव में नष्ट होने जा रही है, तो मजा निश्चित रूप से तुरंत समाप्त हो जाएगा। चूंकि यह सिर्फ एक खेल है, आप कभी-कभी अपनी आक्रामकता को मुक्त कर सकते हैं, हालांकि कुछ के लिए यह एक संदेहास्पद आनंद है।

अध्याय 6 आम तौर

पर समझने योग्य सलाह अभी बिंदु की अवधारणा कुछ लोगों के लिए समझने और लागू करने में थोड़ी मुश्किल हो सकती है। तो यहाँ सलाह के कुछ सरल, सामान्य ज्ञान के टुकड़े हैं जो मैंने समय के साथ नाउपॉइंट थ्योरी से प्राप्त किए हैं। कुछ पहले ही पाठ में प्रकट हो चुके हैं।

1. सच को कोई टाल नहीं सकता।
2. भगवान की चक्की धीरे-धीरे लेकिन अच्छी तरह पीसती है।
3. खुद से कभी झूठ नहीं बोलना चाहिए।
4. आपको जीवन में बस इतना करना है कि मरना है और अपने अभी के बिंदु से अवगत होना है।
5. आप इसलिए जीते हैं क्योंकि आपके पास करने के लिए एक काम है। आपका काम एक खुशहाल जीवन जीना है। यह कैसे करना है यह पता लगाना काम का हिस्सा है।
6. भारतीय कहावत: जब बच्चे छोटे होते हैं, तो उन्हें दूढ़ जड़ें दें। जब बच्चे बड़े हो जाएं तो उन्हें पंख दें।
7. जीवन अक्सर एक दूसरे को परेशान करने के बारे में होता है। आपको कभी भी खुद को परेशान नहीं होने देना चाहिए, बल्कि जीवन भर अपने आप में आराम करना चाहिए। यह जीवन का केंद्र है। आपको कभी भी किसी भी कीमत पर कुछ भी जबरदस्ती करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। वहीं आप टूट जाते हैं। आपको जीवन को वैसे ही लेना है जैसे वह आता है और जीवन को आकार देने के लिए अपना योगदान देना चाहिए। आप ऐसे लोगों से मिलेंगे जो जानबूझकर आपको परेशान करने की कोशिश करेंगे। आपको अपने साथ ऐसा करने की अनुमति नहीं है

चलिए यह करें। तमाम कोशिशों के बावजूद तमाम ट्रेनिंग के बावजूद आपके जीवन में ऐसे पल आएंगे जब आप परेशान होंगे। यदि आप इसके बारे में जागरूक हो जाते हैं, तो आपको तुरंत फिर से शांत होने का प्रयास करना चाहिए। यह बहुत महत्वपूर्ण है! यह बहुत महत्वपूर्ण है!

आप पांच मिनट में शांत नहीं हो सकते हैं या इसे अपनी आस्तीन से खींच नहीं सकते हैं। आपको इसका अभ्यास करना होगा। यह वर्तमान क्षण, अभी को संभालने के बारे में है। आपके आसपास ऐसे लोग हैं जो आपका समर्थन करते हैं। लेकिन आखिरी कदम, अपने विचारों के साथ सामंजस्य बिठाने के लिए, आपको बिना किसी की मदद के खुद ही करना होगा। अंतिम चरण में, प्रत्येक व्यक्ति जीवन के लिए पूरी तरह से अकेला होता है। इसे अस्तित्वगत अकेलापन कहा जाता है। शांत होने के लिए आप अपनी भावनाओं को एक निश्चित सीमा तक प्रभावित कर सकते हैं, मनमाने ढंग से नहीं और आप कुछ भी जबरदस्ती नहीं कर सकते, लेकिन आप उन्हें एक सीमित सीमा तक प्रभावित कर सकते हैं। आपको अपने साथ एक तरह का एग डांस करना है। आपको स्वीकार करना होगा और खुद को परेशान होने देना होगा क्योंकि आप इसे दूर नहीं कर सकते। आपको इसे मजबूर करने की कोशिश किए बिना शांत होने की इच्छा और ध्यान देना होगा। यदि आप इस तनाव क्षेत्र को लंबे समय तक बनाए रखते हैं, तो आप स्वाभाविक रूप से समय के साथ शांत हो जाएंगे। दुर्भाग्य से, मुझे नहीं पता कि इसे और अधिक विस्तार से कैसे वर्णित किया जाए। आपको इसका अभ्यास करना होगा और अपना रास्ता खोजना होगा ...

8. प्रेम धैर्यवान है, प्रेम दयालु है। वह गाली-गलौज नहीं करती, शेखी नहीं बघारती, वह खुद को फूला नहीं मारती। वह अपना लाभ नहीं चाहती, खुद को क्रोधित होने की अनुमति नहीं देती। वह अन्याय से आनन्दित नहीं होती, परन्तु सत्य से आनन्दित होती है। वह सब कुछ सहती है, सब कुछ मानती है, सब कुछ आशा करती है, सब कुछ सहती है। प्यार कभी खत्म नहीं होता। (बाइबल पर आधारित, कुरिन्थियों को पहला पत्र, अध्याय 13; थोड़ा संशोधित; बाइबिल के संस्करण और उससे निष्कर्ष के साथ तुलना मामले के साथ न्याय नहीं करती है; प्रेम की यह तस्वीर चित्र से थोड़ी अलग है बाइबल; मेरे अनुभव में, यहाँ प्रस्तुत चित्र जीवन के लिए अधिक सत्य है; संशोधनों को अनुचित कार्य करने या बुराई जोड़ने के लिए निमंत्रण नहीं होना चाहिए; मेरी राय में प्रेम को बहुत तंग कोर्सट में नहीं दबाया जाना चाहिए, बल्कि जगह होनी चाहिए सांस लेने के लिए, क्योंकि यह किसी की मदद नहीं करता है अगर आप प्यार के लिए खुद को मारते हैं या अगर आप प्यार को इतने ऊंचे स्थान पर रखते हैं कि कोई भी इसे प्राप्त नहीं कर सकता है।)

9. प्यार करने का मतलब यह भी है कि समय आने पर आप जिससे प्यार करते हैं उसे छोड़ दें।

अध्याय 7 सामान्य

गलतियाँ इस अध्याय में, मैं उन उदाहरणों

को एकत्रित करता हूँ जिन्हें मैंने अब-बिंदुओं में गलत पाया है। मूल कथन को यथासंभव स्पष्ट करने के लिए उदाहरणों को सरल बनाया जा सकता है। रोजमर्रा की जिंदगी में, उदाहरण कई भिन्नताओं और ग्रेडेशन में दिखाई देते हैं।

- लक्षित झूठ का उपयोग जीवन में व्यवस्थित रूप से लाभ प्राप्त करने के लिए किया जाता है। परिणाम: खुश रहना असंभव हो जाता है

बन जाते हैं, जिसकी भरपाई दूसरे झूठ से आसानी से हो जाती है: आप बस तय करते हैं कि आप खुश हैं।

- कुछ व्यवहार इस तथ्य से न्यायोचित हैं कि बाकी सभी वही काम करते हैं। परिणाम: खुश रहना असंभव हो जाता है क्योंकि आप बाहरी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए लगातार प्रयास कर रहे हैं। (इसका मतलब यह नहीं है कि हमेशा कुछ अलग करना अपने आप बेहतर होता है। आपको इसे ईमानदारी से अपने लिए सही साबित करने में सक्षम होना चाहिए।)

- मेरे बच्चे को जीवन में खुद को स्थापित करने में सक्षम होना चाहिए। इसलिए मुझे इसे कठिन बनाना होगा और शुरू से ही कठोरता की आदत डालनी होगी। परिणाम: बच्चा मानवीय रूप से इतना थक जाता है कि वह उस पर हावी हो जाता है और एक सुखी, आत्म-निर्धारित जीवन जीने में सक्षम नहीं होता है।

- माता-पिता सक्रिय रूप से अपने बच्चों के रोमांटिक रिश्तों में हस्तक्षेप करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि विभिन्न कारणों से अलग-अलग चीजें अधिक महत्वपूर्ण हैं। परिणाम: बच्चे अब मानसिक रूप से एक रोमांटिक संबंध विकसित करने में सक्षम नहीं हैं और जीवन भर साथी के बिना रहते हैं।

- पालन-पोषण की एक विधि के रूप में माता-पिता व्यवस्थित रूप से अपने बच्चों के वर्तमान बिंदु के आसपास की सीमा बाड़ को पार करते हैं। परिणाम: बच्चे सीमा की बाड़ की रक्षा करना नहीं सीखते हैं और इस प्रकार उनके पास सुखी जीवन जीने का कोई अवसर नहीं होता है क्योंकि वे लगातार अपने साथी मनुष्यों से पीड़ित होते हैं।

- आगे के उदाहरणों का संग्रह लगातार प्रगति पर है...

अध्याय 8

रोजमर्रा की जिंदगी में अब-बिंदु दर्शन कहां खोजें

इस पाठ की बेहतर समझ के लिए, यहाँ दो उदाहरण दिए गए हैं जहाँ इस पाठ में वर्णित नाउपॉइंट दर्शन दैनिक जीवन में पाया जा सकता है, लेकिन इसे पहचानना मुश्किल हो सकता है:

स्टार वार्स सिनेमा फिल्मों में फ़ोर्स अब के दर्शन के एक्सट्रपलेशन से ज्यादा कुछ नहीं है जो सिनेमा के लिए स्वतंत्र रूप से किया गया है। तो आप उन लोगों को बुला सकते हैं जो अपने अब बिंदु से अवगत हैं और सचेत रूप से येडी नाइट्स से निपटना सीख चुके हैं।

अब-बिंदु दर्शन एक स्वतंत्र रूप से फिर से खोजा गया भारतीय दर्शन है जो 2000 वर्ष से अधिक पुराना है, जो वेदांत शास्त्रों में तैयार किया गया है और जिसमें से, अन्य बातों के अलावा, आज का योग विकसित हुआ था।

अध्याय 9 गणितीय

रूप से अब का बिंदु यह अध्याय और इसके बाद के सभी

अध्याय इस पाठ की बुनियादी समझ के लिए महत्वहीन हैं और बिना किसी महत्वपूर्ण नुकसान के इसे छोड़ दिया जा सकता है।

चीजों की किसी भी स्थिति को अब बिंदुओं के अनुक्रम के रूप में देखा जा सकता है और इस प्रकार सदिश स्थान में एक रेखा के रूप में देखा जा सकता है।

इस सदिश स्थान के आयाम उन आयामों से उत्पन्न होते हैं जिनका उपयोग सबसे छोटे भागों की स्थिति का वर्णन करने के लिए किया जाता है (उदा।

B. मानव मस्तिष्क में परमाणु या कोशिकाएं) का उपयोग किया जा सकता है।

अध्याय 10 अभी का

बिंदु और राजनीति मेरे लिए, राजनीति हमेशा सत्य की तलाश करने और उसे संभालने के बारे में है। यह किसी के लिए भी आसान नहीं है। बिस्मार्क ने कहा:

राजनीति और कुछ नहीं बल्कि घोड़ों के पैरों की पढ़ाई है।

हेल्मुट श्मिट ने कहा:

जिस किसी को भी दृष्टि है उसे डॉक्टर को देखना चाहिए।

उस पर मेरा उत्तर है: आपने बहुत जल्दी हार मान ली। सपने ही हमें आगे ले जाते हैं। दर्शन हमें जीवित रखते हैं और हमें उद्देश्य देते हैं। मैं यहां अभी के बिंदु के बारे में जो कुछ भी लिखता हूं वह इस अर्थ में भी राजनीति है। मेरी दृष्टि यह है कि एक दिन सभी लोग, जब वे बड़े हो जाते हैं, सचेत रूप से अपने वर्तमान क्षण को समझना और इसके साथ अपने जीवन को आकार देना सीखते हैं।

अध्याय 11 वर्तमान बिंदु

और धर्म यदि यह अध्याय किसी भी तरह से अटपटा लगता है तो मैं आपसे क्षमा चाहता हूँ। यह जानबूझकर नहीं है। जिस तरह से मैं इसे समझता हूँ, धर्म सामान्य रूप से जीवन के साथ तालमेल बिठाने के बारे में है। मुझे यह एहसास हो गया है कि ईश्वर वास्तव में मौजूद है, भले ही आप लगातार उसके बारे में एक विचार विकसित करने के लिए ललचाते हों और इसके साथ कठिनाइयाँ हों।

ईश्वर उनके लिए भी होता है जो उस पर विश्वास नहीं करते। प्रत्येक व्यक्ति के पास किसी भी समय परमेश्वर को जानने का अवसर है। यदि आप इस बात की परिभाषा चाहते हैं कि ईश्वर क्या है, तो मेरा उत्तर होगा कि ईश्वर वह रेखा है जो आपको उन सभी बिंदुओं को जोड़ने से मिलती है जो नाउपॉइंट्स थे या होंगे। इसका अर्थ है अब के बिंदु सब कुछ (सब कुछ, सब कुछ, सब कुछ, न केवल इस ब्रह्मांड)।

यह तुरंत इसका अनुसरण करता है: प्रत्येक मनुष्य ईश्वर का अंश है और ईश्वर द्वारा अपनाए जाने वाले मार्ग को आकार देने में मदद कर सकता है। इस तरह कोई भी समझ सकता है कि कैसे यीशु के लिए परमेश्वर का पुत्र पदनाम आया। हम सब भगवान के बच्चे हैं।

अध्याय 12 बुद्धिमत्ता

यह प्रश्न है कि दैनिक जीवन

में बुद्धि किससे बनती है। मेरे अनुभव में सरासर कम्प्यूटेशनल गति, संवेदनशीलता और स्मृति है, जो काफी हद तक विरासत में मिली है, लेकिन जिसे आंशिक रूप से सीखा भी जा सकता है। कंप्यूटर के मामले में, कोई घड़ी की आवृत्ति और भंडारण स्थान की बात करेगा।

हालाँकि, ये गुण अकेले पर्याप्त नहीं हैं।

काम पर और जीवन के अन्य क्षेत्रों में उत्कृष्ट बौद्धिक उपलब्धियों के लिए भी एक उपयुक्त व्यक्तित्व संरचना की आवश्यकता होती है। एक कंप्यूटर के साथ यहाँ एक होगा

अच्छा कार्यक्रम बोलो।

अन्य लोगों के साथ व्यवहार करने में सफल होने का एक महत्वपूर्ण बिंदु सही सामाजिक कौशल है।

गणना की गति, संवेदनशीलता, स्मृति और एक उपयुक्त व्यक्तित्व संरचना अन्य लोगों के साथ व्यवहार करते समय बेकार है यदि आप लोगों से निपटने से अभिभूत हैं। इसलिए, सही बुनियादी कौशल और सही व्यक्तित्व संरचना में सही सामाजिक कौशल भी शामिल है, जिसके बिना अन्य कौशल अपनी पूर्ण क्षमता तक विकसित नहीं हो सकते।

अध्याय 13 अब का

बिंदु और मृत्यु केवल जब आप बड़े हो जाते हैं और

आपके कुछ करीबी लोग, जिन्हें आप अपने पूरे जीवन में करीब से जानते हैं, मर जाते हैं, तभी आप अपनी खुद की मृत्यु दर के बारे में सोचना शुरू करते हैं। इन पंक्तियों को पढ़ने वाले प्रत्येक व्यक्ति के लिए यह जीवन अंततः समाप्त हो जाएगा। आप सोच रहे होंगे: यह कैसा होगा? किसी को पता नहीं है, लेकिन मैं निम्नलिखित विचार पर आया हूँ: मैं जैसा अनुभव करता हूँ, वह सब कुछ जो हम अनुभव करते हैं, उदा।

बी रंग और स्वर, पूरी तरह से सार है। इसका निर्माण हमारे मस्तिष्क द्वारा होता है। यही है, जिसे मैं अपने रूप में देखता हूँ उसे एक पदानुक्रमिक रूप से बेहतर सार निर्माण के हिस्से के रूप में देखा जा सकता है - किसी भी जादू से रहित - इसे बेहतर ढंग से समझने के लिए, कोई इसे गैर-भौतिक रूप से मौजूदा विचार के रूप में सोच सकता है। इस अर्थ में प्रत्येक अहंकार इस निर्माण का हिस्सा है। एक नए जन्मे व्यक्ति का अहंकार फिर से अमूर्त होता है और इस निर्माण का हिस्सा होता है। इसके बारे में आकर्षक बात यह है कि एक ओर तो यह अमूर्त है और रहता है, लेकिन हम इसे वास्तव में अपने जीवन में विद्यमान के रूप में देखते हैं। इसलिए जब मैं मरता हूँ, तो मेरे अहंकार का मेरे मस्तिष्क के रूप में कोई भौतिक प्रतिनिधित्व नहीं रह जाता है, लेकिन यह हमेशा के लिए उस अमूर्त निर्माण का हिस्सा बना रहता है, जैसा कि हर नए इंसान का अहंकार होता है। इस तरह से देखने पर नए लोगों में मेरा अहंकार बना रहेगा।

इसलिए जब मैं मरूंगा, तो मैं अपने साथ इस अमूर्त निर्माण में कुछ भी नहीं ले जा सकता, लेकिन मैं हर उस नए व्यक्ति के माध्यम से जीवित रहूंगा जो पैदा हुआ है, कुछ और के माध्यम से, कुछ कम के माध्यम से। इसलिए इस जीवन में मेरा लक्ष्य भविष्य में जन्मे सभी लोगों के लिए जीवन को अच्छा बनाना होना चाहिए। जब मैं मरता हूँ, तब से पैदा हुए लोगों के माध्यम से मेरा अस्तित्व निर्बाध रूप से जारी रहता है, कुछ अधिक और कुछ कम।

मुझे मृत्यु का अनुभव कैसे होगा? यह कोई नहीं जानता, लेकिन मुझे यह पक्की उम्मीद है कि अगले जन्म में मेरी मृत्यु के बाद मेरी अगली मां के गर्भ में कोई स्मृति नहीं होगी, मैं चेतना में आऊंगा और मेरे सामने एक नया जीवन होगा।

...जब तक मैं जीवित हूँ इस पाठ का अगला संस्करण पहले से ही उपलब्ध है
चालू...

...मेरे लिए यह महत्वपूर्ण है कि यह पाठ आगे बढ़ाया जाए; इसलिए मेरा अनुरोध है: यदि आपने इसे यहाँ तक पढ़ा है, तो पाठ को सुरक्षित स्थान पर रखें और इसे आगे बढ़ाएँ, यह महत्वपूर्ण है; मुझे लगता है कि अगर हर कोई इस पाठ को जानता तो मानवता बेहतर होती ...

...इस पाठ का लाइसेंस CC-BY-SA-NC 4.0 है

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> ...मैं आह्वान करता हूँ कि इस पाठ का यथासंभव विभिन्न भाषाओं में अनुवाद किया जाए... ...मुझे खुशी होगी यदि मैं अनुवाद से सुन सकता था या इस पाठ के उपयोग सीख सकता था...

...आप मुझे पसंद के सर्च इंजन में मेरे नाम से ढूँढ सकते हैं, लेकिन सावधान रहें, होल्गर बरबैक के नाम से कई लोग हैं, जिन्होंने विशेष रूप से जर्मनी में कंप्यूटर विज्ञान का अध्ययन किया है...