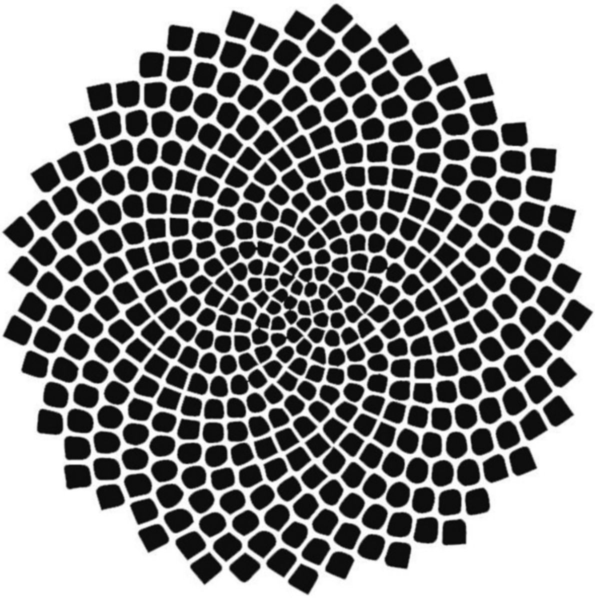


Sustaining All Life

Overcoming the Destructive Policies of the Past

संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता

अतीत की विनाशकारी नीतियों पर काबू पाना

Sustaining All Life

Overcoming the Destructive Policies of the Past

Translation in Hindi

Names of translators:, Anuj Ghanekar, Kavita Dhamale, Wrushali Gore, Mugdha Joshi, Meera Deshpande, Preeti Hirve, Yogesh Nimgaonkar, Niti Dandekar.

Copyright © 2015 by Rational Island Publishers. All rights reserved. No part of this pamphlet may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता

अतीत की विनाशकारी नीतियों पर काबू पाना

हिन्दी अनुवादक: अनुज घाणेकर, कविता ढमाले, वृषाली गोरे, मुग्धा जोशी, मीरा देशपांडे, प्रीती हिरवे, योगेश निमगावकर, नीति दांडेकर.

मुद्राधिकार ©२०१५ रैशनल आइलैंड पब्लिशर. सर्वाधिकार सुरक्षित - इस पुस्तिका का कोई हिस्सा महत्वपूर्ण लेख या समीक्षा में सन्निहित संक्षिप्त रूप के अलावा किसी भी अंश का इस्तेमाल करने या पुनर्मुद्रित करने की अनुमति किसी भी सूरत मे लिखित अनुमति के बिना नहीं है |

जानकारी के लिए लिखे- " संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता", ७१९ २ रा अवेन्यू, उत्तर सीआटल, वाशिंगटन ९८१०९, यु एसए

ircc@rc.org • http://www.rc.org/sustainingalllife.

ISBN: 978-1-58429-181-7 मूल्य: $ ३,

विषयसूची :

संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता क्या है?	**१**
पर्यावरणीय संकट	**४**
• बडी समस्याओं के लिए चाहिए बड़े समाधान	६
पर्यावरणीय संकट के स्रोत	**९**
• मानव का अस्तित्व के लिए संघर्ष	**९**
• अत्याचार की भूमिका	**१०**
• संबंधों की हानि	**१३**
• जाति भेद (वंश भेद), स्थानीय लोगों का संहार, वर्ग भेद एवं लिंग भेद की भूमिका	**१४**
अत्याचार और उसके प्रभाव को देखने के लिए लोग क्या कर सकते हैं?	**१७**
व्यक्तिगत हानी से उबरने का महत्व	**२०**
• परिचय	**२०**
• अत्याचार के परिणामों से उभरना	**२२**
• हताशा और दुःख से उबरना	**२६**
• सक्रीय कार्यकर्ताओं पर पड़ता प्रभाव	**२७**
"संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता" के साधन	**२९**
• "संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता" के लिए सह-समुपदेशन	**२९**
• "संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता" के लिए सहायता समूह	**३१**
• सह-समुपदेशन सत्र या सहायता समूह में क्या हो सकता है?	**३२**
• इस सहायता समूह या सह-समुपदेशन सत्र को आप ख़ुद के लिये कैसे इस्तमाल कर सकते हैं?	**३५**
• मिलजुल कर काम करना	**३८**
शब्दावली	**३९**

प्रस्तावना

वातावरण में मनुष्य ने जो आपत्तिजनक बदलाव किए हैं, उनके परिणामों को सीमित रखना और एक स्वस्थ पर्यावरण प्राप्त करना संभव है, बशर्ते कि कुछ बड़े बदलाव किए जाएँ। ये बदलाव लाने के लिए एक ऐसा विश्वव्यापी आंदोलन होना आवश्यक है, जिसमें हर पृष्ठभूमि से आए लोगों का समावेश हो। एक बड़ा और शक्तिशाली आंदोलन चलाने के मार्ग में जो विद्‌यमान रुकावटें हैं, वे इस प्रकार हैं, - १) राष्ट्रों के बीच और राष्ट्रों के विभिन्न जन समूहों के बीच दीर्घकाल से चला आ रहा विभाजन, (जो सामान्यतः अत्याचार पर आधारित होता है) २) कई राष्ट्रों की जनता में बड़ी मात्रा में फैली हुई हताशा एवं शक्तिहीनता की भावनाएँ, ३) पर्यावरणीय संकट का अस्वीकार या इस संकट का सामना करने में असफलता, और ४) पर्यावरणीय संकट तथा पूँजीवाद की असफलताओं के आपसी संबंध पर प्रभावशाली तरीके से विचार करने में आनेवाली कठिनाइयाँ। संपूर्ण जीव-सृष्टि की शाश्वतता के जो साधन हैं, वे इन मुद्‌दों के साथ ही अन्य मुद्‌दों पर विचार करने के लिए भी उपयोगी हैं।

यह जो चुनौती हमारे सामने है, वह हर जगह के लोगों को हर एक की तरफ से वकालत करने का अद्‌वितीय मौक़ा देती है। जन-समूहों को एक-दूसरे के विरोध में खड़ा न करते हुए भी उल्लेखनीय बदलाव लाने का यह एक अद्‌वितीय मौक़ा है। पर्यावरण के विनाश को पूरी तरह से रोकने के लिए आवश्यक है कि स्थानीय लोगों पर किए जानेवाले अत्याचारों सहित जाति भेद (वंश भेद), वर्ग भेद और लिंग भेद जैसे अत्याचार भी पूरी तरह से समाप्त किए जाएँ।

टिके रहने के लिए हजारों वर्षों से हमारी प्रजाति जो संघर्ष करती आई है, वह पीड़ादायक है। इस संघर्ष ने हमें मनुष्य और पृथ्वी के बारे में सोचने में अक्षम बना दिया है। परिणामस्वरूप हमने ऐसे समाजों का निर्माण किया, जिनमें एक जन-समूह दूसरे जन-समूहों पर अत्याचार करता है। जीवित रहने के लिए हमारी प्रजाति द्वारा किए गए संघर्ष का काल तो कब का ख़त्म हो चुका है, पर उसके परिणाम अभी भी कायम हैं।

पीढ़ियों से जो भावनात्मक पीड़ाएँ पहुँचाई गई हैं, उसके कारण समाज की रचना शोषण, अत्याचार और बँटवारे की नींव पर हुई है। इन पीड़ाओं में से एक हैं हताशा। इसके कारण बहुत से लोग यह सोचते हैं कि वे समाज में प्रभावशाली बदलाव नहीं ला पाएँगे।

"संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता" नामक यह संगठन हमें आपस में सहयोग करने, ध्यानपूर्वक सुनने तथा पीड़ा और अत्याचार के प्रभाव से मुक्त होने के साधन उपलब्ध कराता है। संगठित होकर काम करने में आनेवाली कठिनाइयों को दूर करने के लिए भी हम इस साधन का उपयोग कर सकते हैं। वैयक्तिकता के स्पर्शवाला यह कार्य हमें भीतरी पीड़ा से मुक्ति देता है, जिसके कारण हम पर्यावरणीय संकट के बारे में स्पष्ट रूप से सोच सकते हैं और इसके लिए संगठित हो सकते हैं, ताकि इस धरती को पूर्ववत् करने के लिए हम एकजुट होकर आनंदपूर्वक काम कर सकें। मुक्त होने की यह प्रक्रिया ताक़त और शक्ति बढ़ाती हैं तथा यह विश्वास दिलाती है कि हम एक न्यायप्रिय और शाश्वत भविष्य का निर्माण कर पाएँगे।

संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता

अतीत की विनाशकारी नीतियों पर क़ाबू पाना

“संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता” क्या है?

“संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता” ऐसे लोगों का एक समूह है जो

1. मानवी व्यवहार के परिणामस्वरूप होनेवाले पर्यावरण के विनाश का और वातावरण बदलाव का अंत करने के लिए समर्पित है और
2. मनुष्य पर होनेवाले शोषण और अत्याचार का अंत करना चाहता है, जिन की वजह से यह एवं अन्य विनाशकारी प्रक्रियायें शुरू हुई हैं।

हम और हमारा मूल संगठन – आंतर्राष्ट्रीय पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन समुदाय (International Re-evaluation Counseling Community), एक ऐसा समूह है जिसमें विविध देशों के, विविध उम्र और पृष्ठभूमि के लोग शामिल हैं। पृथ्वी के सभी जीवों पर मंडरा रहे अभूतपूर्व ख़तरे को समाप्त करने के लिए उठ रही सभी आवाजों को हम अपने काम मे शामिल करना चाहते हैं।

इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए समर्पित सभी समूहों और संगठनों को हम समर्थन देते हैं और इस कार्य के लिए हम लोगों को कुछ अद्‌वितीय साधन प्रदान करते हैं।

हम सभी को इस समाज द्‌वारा होने वाली भावनात्मक हानि, हमारी स्पष्ट रूप से सोचने की क्षमता को खंडित करती है और समूहों को एक दुसरे के खिलाफ खड़ा कर देती है। इस हानि की वजह से हमारे पर्यावरण संकट के बारे में सोचने में और कार्रवाई करने में कठिनाइयां आती हैं। अगर पूर्व हानी न पहुँची होती, तो ऐसे लोगों

का शोषण करने वाले और पर्यावरण को हानि पहुँचाने वाले समाज से लोग सहयोग नहीं करते।

जब हमें पूरी तरह से ध्यानपूर्वक सुननेवाला दूसरा इन्सान मिले, जो हमें अपने अतीत के पीड़ादायक अनुभवों की दुःख, भय एवं अन्य दर्दनाक भावनाओं को व्यक्त करने दे और उनसे मुक्ति पाने के लिए प्रोत्साहित करे, तब हम उन पीड़ादायक अनुभवों से उबर सकते हैं। जब हम (एक साथी के सहयोग से) रोते हैं, कांपते हैं, गुस्से को व्यक्त करते हैं, हंसते हैं तथा शब्दों के माध्यम से व्यक्त होते हैं, तब यह उबरने की प्रक्रिया सहज रूप से होती है। उबरने की इस व्यक्तिगत प्रक्रिया के लिए लोगों को लगातार आपसी सहयोग का निर्माण करना होगा। लगातार आपसी सहयोग निर्माण में लोगों को सहायता करने के लिए "संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता" (यह संस्था) पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन'[१] के साधनों का प्रयोग करती है।

"संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता" के प्रमुख कार्य हैं -

१. हर व्यक्ति के पर्यावरण की दुर्दशा के बारे में सोचने में और उसे ख़त्म करने का कार्य करने में बाधा डालनेवाले भावनात्मक हानि के बारे में सजगता निर्माण करना।
२. इस हानि को व्यक्तिगत स्तर पर दूर करना। अपनी सोच और निर्णय के बल पर, अक्सर लोग आगे बढ़ पाते हैं, परन्तु जब तक हम भावनात्मक पीडाओं से नहीं उबरते, तब तक हानिकारक बर्ताव पुनः प्रकट होने की संभावना होती है।

---

[१] पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन यह एक अच्छी तरह से परिभाषित सिद्धांत और अभ्यास हैं। अतीत के दुखदायक अनुभवों के परिणामों से मुक्त होने में खुद को और एक दूसरे को मदद करने के लिए सभी उम्र के और भिन्न परिस्थिति के लोग इसका प्रयोग सकते हैं।

जब तक हम समाज से जाति भेद (वंश भेद) , स्थानीय निवासियों का संहार, वर्ग भेद[२] और लिंग भेद को नष्ट नहीं करते, तब तक पर्यावरणीय संकट समाप्त नहीं हो पायेगा। पर्यावरण विनाश और वातावरण बदलाव के परिणाम इन अत्याचारों से पीड़ित लोगों पर ही सबसे ज्यादा होते हैं। अत्याचार समान अभिरुची रखनेवाले लोगों को भी विभाजित करता है और सब को एक दूसरे के ख़िलाफ़ खड़ा करता है। इस वजह से पर्यावरण संकट को एक संयुक्त प्रतिक्रिया देने के कार्य में बाधा आती है।

अत्याचार से हुई हानि को और विभाजन को उजागर करने के लिए और उससे उभरने के लिए हम "संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता" के इन साधनों का प्रयोग कर सकते हैं। ऐसा करने से एक साथ काम करते समय आनेवाली बहुत सी कठिनाईयाँ दूर हो जाती हैं और गठबंधन बनाने की प्रक्रिया को मज़बूती मिलती है। आंतरिक हानि से मुक्त होकर हम प्रभावी ढंग से संगठित हो सकेंगे, मानवनिर्मित विनाशकारी वातावरण बदलाव को रोकने के लिए निर्णायक कारवाई कर सकेंगे, और अत्याचार को ख़त्म कर सकेंगे।

वातावरण बदलाव से संबंधित तथ्य स्पष्ट हैं। ठोस वैज्ञानिक आधार (उपलब्ध) हैं। सभी लोग पृथ्वी के जीव सृष्टि की भलाई चाहते हैं। बड़े पैमाने पर दिखते अस्वीकार, निष्क्रियता और भाग्यवाद, ये भावनात्मक हानि के परिणाम हैं। सब के लिए एक न्यायप्रिय और शाश्वत भविष्य के निर्माण में यह व्यक्तिगत उपचार का काम हमारी बहुत बड़ी सहायता करेगा।

---

[२] जाति भेद(वंश भेद) की समाप्ति पर सविस्तार चर्चा के लिए कृपया हमारी सहयोगी संगठन "जाति भेद(वंश भेद) के अंत के लिए संगठित - United to End Racism" से संपर्क करे. www.rc.org/uer और हमारा *Together to End Racism* यह प्रकाशित पत्र/पुस्तक पढ़े।

LYNDALL KATZ

पर्यावरणीय संकट

"संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता" संगठन का वातावरण बदलाव और पर्यावरण विनाश के प्रति जो नज़रिया है, वो अन्य पर्यावरण आंदोलनों से काफी मिलताजुलता है। हमने इस नज़रिये को यहाँ संक्षेप में बताया है ताकि आप हमें जान पाए।

पर्यावरण क्षेत्र से सम्बन्धित अन्य अनेक संगठनों के कार्य को, विशेष रूप से, स्थानीय संगठन (indigenous organizations) और पर्यावरणीय न्याय आंदोलन के कार्य को हम सराहते हैं और उनका समर्थन करते हैं। उन्होंने पर्यावरण विनाश और वातावरण बदलाव से अपने समुदाय पर होने वाले प्रभाव को संबोधित करने के लिए बड़ी ही लंबी लड़ाई लड़ी है। इस लड़ाई में उन्हें बाहरी समर्थन कम था, लेकिन यह लड़ाई हम सब के लिए लाभदायी रही है।

कार्बन का उत्सर्जन, पृथ्वी के चारों ओर गर्मी को जकड़नेवाला, मानो कोई कंबल ही पैदा करता हैं। ये कार्बन- खनन (mining), संस्करण (processing) और परिवहन (transportation) जैसी प्रक्रियाओं से; जीवाश्म ईंधन (fossil fuels) को जलाने से, जंगलों और हरेभरे मैदानों के विनाश से, और अन्य ऐसे ही "कार्बन कुण्ड" से पैदा होता हैं। जीवाश्म इंधन पर निर्भर रहना और अन्य ऐसे अशाश्वत प्रथाओं की वजह से वे नैसर्गिक व्यवस्थाएं भी नष्ट होती जा रही हैं; जिनके ऊपर हमारा जीवन और स्वास्थ्य निर्भर है। उपभोगवादी समाज के कारण यह सब हो रहा है।

आज लगभग सभी वैज्ञानिक इस बात से सहमत हैं की कार्बन प्रदूषण के कारण पूरी दुनिया के वातावरण में बदलाव हो रहा है। प्रदूषण की वजह से पूरी दुनिया में पहले कभी ना देखा हुआ तीव्र मौसम बन रहा है। बड़ी बाढ़, जादा गंभीर होते जा रहे सूखे और जंगल की आग, अत्यंत तीव्र तापमान और विनाशकारी तूफ़ान

तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। बढ़ते तापमान की वजह से समुंदर की बर्फ कम होती जा रही हैं। दुनियाभर के समुद्रों में पानी का स्तर बढ़ रहा हैं| समुद्री इलाक़े बढती बाढ़ का सामना कर रहे हैं। कार्बनडायऑक्साइड की मात्रा बढ़ने से महासागर ज्यादा अम्लीय हो रहे हैं; और समुद्री जीव सृष्टि परिसंस्था की हानि हो रही है।

पृथ्वी का बढ़ता तापमान नई समस्याएं पैदा करेगा और मौजूदा समस्याओं को और गंभीर बनाएगा, जैसे कि और भी कम फसल मिलेगी, और भी कम मछली मिलेगी, और भी कम मीठा, ताजा पानी उपलब्ध होगा। प्राणियों की हजारों प्रजातियाँ नष्ट हो जाएँगी। मौसम और तीव्र हो जाएगा। फैली हुई बीमारियाँ, ग़रीबी, सामाजिक विघटन, और युद्ध की संभावना भी बढ़ेगी।

मनुष्य की वजह से होनेवाले इस आपत्तिजनक वातावरण बदलाव और पर्यावरण विनाश से होनेवाली हानि सब के लिए समान नहीं है। जाति भेद (वंश भेद) से पीड़ित समुदाय, स्वदेशी समुदाय, ग़रीबी और श्रमिक वर्ग – इनके लिए यह हानि ज्यादा गंभीर है (इन सब समुदायों को हम यहाँ से "सीमावर्ती समुदाय" कहेंगे)। यह हानि दुनिया के विभिन्न राष्ट्रों के लिए भी समान नहीं है। जिन राष्ट्रों को सदियों से उपनिवेशवाद, नरसंहार, और साम्राज्यवाद का लक्ष्य बनाया गया है - और इनमे से बहुत से राष्ट्रों की अधिकांश जनता जाति भेद (वंश भेद) से भी पीड़ित हैं - उन पे इस हानी का प्रभाव अधिक होता है (ऐसे सब देशों को हम यहाँ से "सीमावर्ती राष्ट्र" कहेंगे)। ऐसे सीमावर्ती समुदाय और राष्ट्रों में महिलाएं, बच्चे और बूढ़े लोग इस हानि से जादा पीड़ित होते हैं। यह सब काफी हद तक जाति भेद (वंश भेद), स्थानीय लोगोंपर हुए अत्याचार ,वर्ग भेद और लिंग भेद का नतीजा है।

इन अत्याचारों के कारण, पर्यावरण विनाश की पूर्व चेतावनी के संकेत प्रमुख समूहों एवं राष्ट्रों द्वारा, और पर्यावरण आंदोलन से जुड़े हुए कुछ लोगों द्वारा नज़रंदाज़ कर दिए गए। इसी कारण, "पर्यावरण आंदोलन" द्वारा "पर्यावरण न्याय आंदोलन"[3] के साथ मिलजुलकर काम करने को प्राथमिकता देना, धीमी गति से हो रहा है।

हजारों साल स्थानीय लोगों ने इस धरती की रखवाली करने का महत्वपूर्ण काम किया है। हमारे समाज के हानिकारक पर्यावरणीय (और अन्य) बर्ताव की ओर ध्यान खींचकर वे आज भी एक महत्वपूर्ण एवं बहुत ही बड़ी भूमिका निभा रहे हैं।

बड़ी समस्याओं के लिए चाहिए बड़े समाधान

अब कृति करने का समय है । हम जीवाश्म इंधन का इस्तेमाल कम कर सकते हैं और अंततः यह इस्तेमाल बंद कर सकते हैं, शक्तिशाली देशों में उपभोग कम कर सकते हैं, बड़े पैमाने पर सौर और पवन जैसे अक्षय उर्जा संसाधनों के निर्माण को प्रोत्साहित कर सकते हैं। इस तरह से हम पर्यावरण संकट पर ज़रूर रोक लगा सकते हैं।

अपने जंगल और झीलों का संरक्षण करना, हमारी मिट्टी का संरक्षण और पुनर्निर्माण करना, पानी का संरक्षण करना, मत्स्यपालन पूर्ववत करना, पेड़-पौधे-पशु-पक्षियों की विविधता को बढ़ावा देना - यह मार्ग अपनाकर बिगड़ी हुई पर्यावरण व्यवस्था का हम पुनर्स्थापन कर सकते हैं।

---

[3] पर्यावरणीय न्याय आंदोलन ऐसे समूहों से बना है, जिन का नेतृत्व जाति भेद (वंश भेद) से पीड़ित लोग एवं स्थानीय लोग करते हैं और जिन्हें हम "सीमावर्ती समुदाय और राष्ट्र" कह रहे है, वहाँ आनेवाली पर्यावरण की समस्याओं को वे संबोधित करते हैं।

सीमावर्ती राष्ट्रों को वातावरण बदलाव का सामना करने में और इन राष्ट्रों को स्वच्छ ऊर्जा का लाभ दिलाने में, समृध्द राष्ट्रों से मदद की उम्मीद ज़रूर की जा सकती है। ऐसे बदलाव लाने के लिए आन्दोलन निर्माण करना होगा। यह आन्दोलन तभी हो पायेगा, जब अमीरी और ग़रीबी के बीच का फ़ासला ख़त्म हो जाएगा और जब अत्याचार और शोषण को बढ़ावा देना बंद हो जाएगा।

यह बदलाव लाने के लिए हमारे समाज में एक गहरे परिवर्तन की ज़रुरत है। मुनाफ़ा और वृद्धि पे आधारित वर्तमान अर्थव्यवस्था को बदलना होगा। उसकी जगह हमें ऐसी अर्थव्यवस्था चाहिए, जो मानव और अन्य जीवों की वास्तविक ज़रूरतें पूरी करे, जो वैश्विक पर्यावरण का संरक्षण और पुनर्स्थापन करे।

इस बदलाव के लिए हमें दुनियाभर में फैलनेवाले एक आन्दोलन की ज़रुरत है। पर्यावरण आन्दोलन, जाति भेद (वंश भेद), नरसंहार, ग़रीबी, लिंग भेद और युद्ध ख़त्म करने के लिए छेड़े गये आन्दोलन, कामगार वर्ग का आन्दोलन – इन सब का इस समुदाय में शामिल होना ज़रूरी है।

इस में धार्मिक और सामान्य समूह, माता-पिता के समूह, स्कूल और शिक्षक, और पर्यावरण विनाश रोकने के लिए काम करनेवाला हर एक समूह - इन सब के शामिल होने की आवश्यकता है।

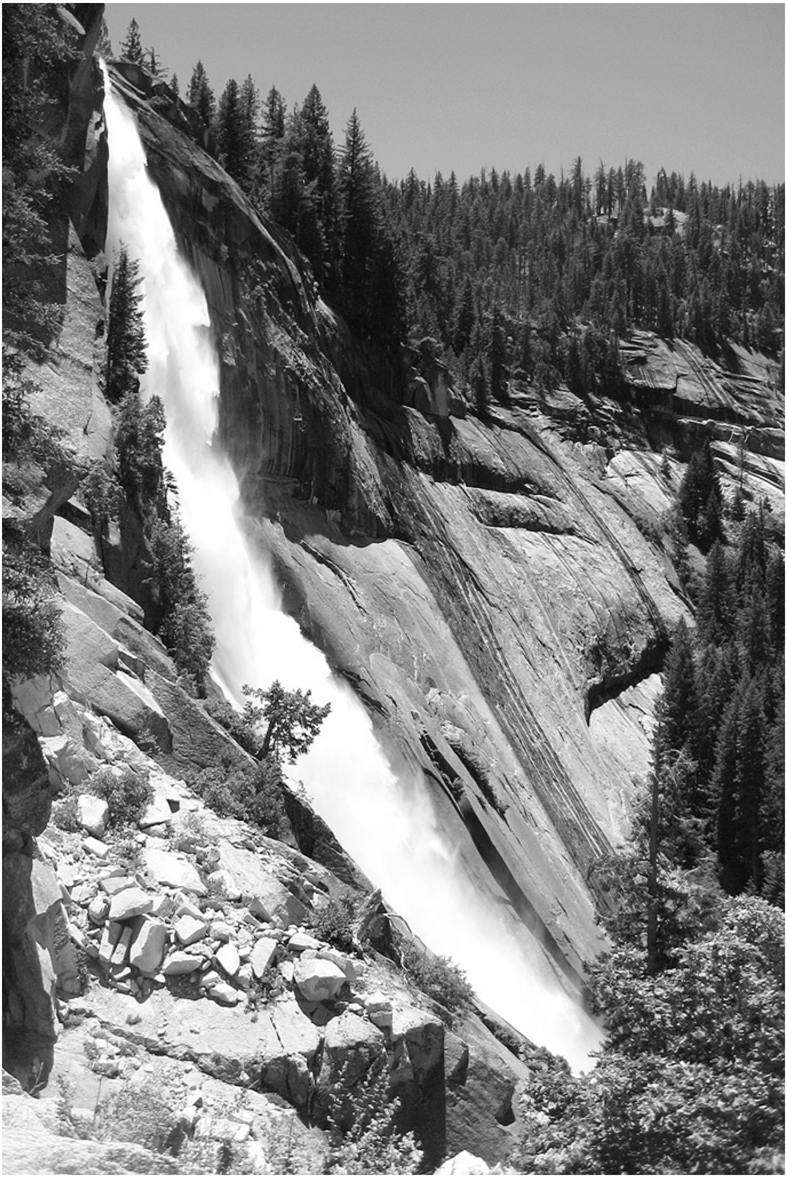
वर्तमान अर्थव्यवस्था की जगह एक ऐसी अर्थव्यवस्था लाना, जो इन्सान को और पृथ्वी को, मुनाफ़े से और आर्थिक विकास से अधिक महत्त्व दे, यह प्राथमिकता होगी।

जब हम एक बड़े प्रश्न का सामना कर रहे हैं, तभी हमें एक महत्वपूर्ण अवसर भी दिया जा रहा है। मनुष्य हमेशा अपने समूह पर होनेवाले अत्याचार को ख़त्म करने

के लिए संगठित हुआ है, परन्तु अक्सर लोगों के एक समूह ने दूसरे समूह के खिलाफ संघर्ष किया है। मौजूदा संकट यह देखना ज्यादा आसान बना देता है, कि कोई एक समूह दुश्मन नहीं है। इस संकट का स्रोत शोषण पर आधारित अर्थव्यवस्था है, और कैसे इसने हमारे समाज को आकार दिया है। लाभ के खातिर पृथ्वी को लूटने के लिए पूँजीवाद मंज़ूरी देता हैं और प्रोत्साहित भी करता है। यह (पूँजीवाद) वातावरण के बदलाव को रोकने का कोई समाधान नहीं दे सकता।

वातावरण में होनेवाले बदलाव के परिणाम हम सभी को भुगतने होंगे। यह जरुरी है कि हम ऐसा कार्य करें, जो सब के हित में हो और उस मौजूदा व्यवस्था को बदले जिस ने बहुतांश लोगों को हमेशा हानि ही पहुँचायी है और अब तो सभी लोगों को और पृथ्वी की सभी जीव सृष्टि को हानि पहुँचा रही है।

BETH CRUISE


YOSEMITE NATIONAL PARK, CALIFORNIA, USA • LANCE CABLK

पर्यावरणीय संकट का स्रोत

मानव का अस्तित्व के लिए संघर्ष

अधुनिक मानव २००,००० सालों से इस धरती पर जी रहा है। इसमें से काफि समय हम ने जीवित रहने के लिए संघर्ष किया है। जैसे-जैसे हमने समाज को विकसित किया, हमने पर्यावरण को बढती मात्रा मे नियंत्रित किया (या ऐसा सोचा की हम नियंत्रित कर रहे हैं), और हमारी जीवित रहने की संभावना में सुधार आया। एक प्रजाति के रूप में हमारा अस्तित्व केवल पिछले कुछ हजार वर्षों में आश्वासक लग रहा है। इस दौरान किये हुए भयंकर संघर्षों ने हमें बिना सोचे समझे पृथ्वी और उस की जीव सृष्टि में हेरफेर करने की ओर मोड़ा। इस के भयंकर परिणाम हुए हैं।

हमारे अस्तित्व का यह डर अगली हर पीढ़ी तक पहुँचाया गया है। उसी वजह से हमें ये लगता रहता है कि, हमें सुरक्षित रहने के लिए हमेशा "ज़्यादा" की जरुरत है यही कारण है कि हम हमेशा दूसरों के कल्याण के बारे में नहीं सोचते, विशेष कर उन के बारे में जिन को हम "अपने लोग" नहीं मानते। हमारी ज़रुरत से, हमारे उचित हिस्से से अधिक लेने का हम समर्थन करते हैं।

हमारी तत्कालीन भलाई, जिसके लिए लगातार संसाधनों की आवश्यकता प्रतीत होती रही है, उसके सामने पर्यावरण पर पड़नेवाला हमारा विनाशकारी प्रभाव, गौण प्रतीत होता रहा है। अधिक से अधिक उपभोग लेने में हम इतने उलझ गए कि, अक्सर हम ने मनुष्य का मोल संपत्ति पाना एवं उस पर नियंत्रण रखना इन चीजों से जोड़ दिया।

हमारा वर्तमान समाज, हमारा जीवित रहने के लिए किया गया संघर्ष और हमारे अभावग्रस्तता के डर का एक नतीजा है। युद्ध, नरसंहार और वर्चस्व कई लोगों

हर एक समूह को हर दूसरे समूह के ख़िलाफ़ कर दिया जाता है और उन में दुर्लभ संसाधनों के लिए आपस मे स्पर्धा लगा दी जाती है। इसी दौरान धनिक वर्ग ज़्यादातर संपत्ति ले लेता है। यह लोग आर्थिक संसाधनों पर नियंत्रण रखते हैं और ऐसे निर्णय लेते हैं, जो की आर्थिक रूप से उन के हित में हो और जो पूँजीवाद को बनाए रखे।

अत्याचारी समाज इन स्थितियों को बनाए रखने के लिए संगठित होता है। लोगों के कुछ समूहों को दूसरे समूहों के प्रति अत्याचार के हस्तक के रूप में कार्य करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है (हम कहते हैं कि वो अत्याचारी की भूमिका निभाते हैं) । अत्याचारी समाज की नीतियाँ दुनिया के जादातर लोगों पर अत्याचार करती हैं और उन का शोषण करती हैं। ज़्यादातर लोगों को मुलभूत संसाधन और सामाजिक अधिकार से वंचित रखा जाता है। उन्हें बौद्धिक दृष्टी से कम माना जाता है और सत्ताधारी लोगों की तुलना में कम आंका जाता है।

हम जब अत्याचार के क़ब्ज़े में आ जाते हैं, तो हम अत्याचारी की बातों में विश्वास कर बैठते हैं, (उन्हें अन्दरुनी बना लेते हैं)। हमें लगता हैं कि हम इतने होशियार और शक्तिशाली नहीं हैं कि, हम इन अधिकारियों से लड़ सकें या समाज में नेतृत्व कर सकें। हम अगर सक्रिय रूप से अत्याचार का विरोध करें, तो हम मानसिक स्वास्थ्य केंद्र या जेल जैसी जगह जा पहुँचने की संभावना रखते हैं। हमे एक दूसरे से विभाजित किया गया है और उसी वजह से हम अपने स्वाभाविक सहयोगियों के प्रति स्पर्धा और अविश्वास महसूस कर रहे हैं।

हम में से कुछ को यह प्रलोभन दिया जाता है कि, अगर हम अत्याचारियों का साथ दें तो हमें संपत्ति में हिस्सा मिल सकता है या प्रतिष्ठा मिल सकती है। हमें ये

विश्वास दिलाया जाता है कि अत्याचार से बचा जा सकता है और जो असफल होते हैं, वे निकम्मे हैं।

परिवर्तन करने के प्रयास में जब असफलता आती है, तब हम में से कई हताश महसूस करते हैं। हम जब हताश, शक्तिहीन, और दूसरों की तुलना में कम बुद्धिमान महसूस करते हैं, तब परिवर्तन लाने के लिए प्रेरित होना मुश्किल है। ऐसे में हमें अकेलापन महसूस होता है और हम सब के हित में ख़ुद का भी हित नहीं देख पाते। अत्याचार से जब हम विभाजित हो जाते हैं तो यह सोचना मुश्किल हो जाता है कि, हम सब का हित एक सुरक्षित और चिरस्थाई भविष्य में है।

पूँजीवाद लोगों को एक दूसरे से विभाजित रखने के लिए अत्याचार के तंत्रों पर निर्भर रहता है| पूँजीवाद कुछ ऐसी धारणाओं को बढ़ावा देता है, जिसकी वजह से पर्यावरण का विनाश हुआ है। जैसे कि १) आर्थिक विकास आवश्यक है २) पूँजीवाद ही सब से अच्छी और इकलौती संभाव्य व्यवस्था है, और ३) पर्यावरणीय संकट और अन्य सभी समस्याओं का "समाधान" तभी हो सकता है जब निगमों (corporations) और सत्ताधारियों को उस के हल से मुनाफ़ा हो।

इन धारणाओं को अनजाने में स्वीकार किया जाता है क्योंकि वे बहुत सी संस्कृतियों में पूरी तरह से घुल मिल गईं हैं। इन धारणाओं को चुनौती देना हमारे काम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

विश्वास दिलाया जाता है कि अत्याचार से बचा जा सकता है और जो असफल होते हैं, वे निकम्मे हैं।

परिवर्तन करने के प्रयास में जब असफलता आती है, तब हम में से कई हताश महसूस करते हैं। हम जब हताश, शक्तिहीन, और दूसरों की तुलना में कम बुद्धिमान महसूस करते हैं, तब परिवर्तन लाने के लिए प्रेरित होना मुश्किल है। ऐसे में हमें अकेलापन महसूस होता है और हम सब के हित में ख़ुद का भी हित नहीं देख पाते। अत्याचार से जब हम विभाजित हो जाते हैं तो यह सोचना मुश्किल हो जाता है कि, हम सब का हित एक सुरक्षित और चिरस्थाई भविष्य में है।

पूँजीवाद लोगों को एक दूसरे से विभाजित रखने के लिए अत्याचार के तंत्रों पर निर्भर रहता है| पूँजीवाद कुछ ऐसी धारणाओं को बढ़ावा देता है, जिसकी वजह से पर्यावरण का विनाश हुआ है। जैसे कि १) आर्थिक विकास आवश्यक है २) पूँजीवाद ही सब से अच्छी और इकलौती संभाव्य व्यवस्था है, और ३) पर्यावरणीय संकट और अन्य सभी समस्याओं का "समाधान" तभी हो सकता है जब निगमों (corporations) और सत्ताधारियों को उस के हल से मुनाफ़ा हो।

इन धारणाओं को अनजाने में स्वीकार किया जाता है क्योंकि वे बहुत सी संस्कृतियों में पूरी तरह से घुल मिल गईं हैं। इन धारणाओं को चुनौती देना हमारे काम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

संबंधों की हानि

दुनिया के आधे से ज़्यादा लोग आज शहरी वातावरण में रहते हैं। अत्याचार, कॉन्क्रीट और दीवारें हमें एक-दूसरे से और जीवन के अन्य रूपों से जुदा करते हैं। परिव्यवस्था से जुड़े रहने पर हमारा जीवन निर्भर करता है, फिर भी हम अन्य प्रजातियों से जुड़े हुए हैं, यह बात देख पाना हमारे लिए मुश्किल हैं।

कुछ स्थानीय और ग्रामीण समुदाय प्राकृतिक दुनिया से जुड़े रहे हैं। वे सभी प्रजातियों के भीतर जो आपसी लगाव है, उसे पहचानते हैं। वे पृथ्वी के साथ उन का जो खुद का सम्बन्ध है, उसे भी पहचानते हैं। लेकिन हम में से कइयों ने ये दृष्टि खो दी है।

आधुनिक समाज में रहने से पायी हुई हानी (जिस में अत्याचार भी शामिल है) हमें ये नहीं देखने देती कि किस तरह हमारे बर्ताव लोगों के लिए, अन्य जीवन रूपों के लिए, और पर्यावरण के लिए हानिकारक हैं। तथ्यात्मक सबूत से सामना होने के बावजूद हम अनजान रहते हैं।

हम में से कइयों के लिए, ख़ुद के साथ और पर्यावरण के साथ जो हो रहा है, उस का सामना करना इतना भयावह और भारी है की हम इस मामले में अपने आप को सुन्न बना लेते हैं। तथ्यों से हम अपना मन हटा देते हैं और इन मुद्दों के साथ जुड़ना पसंद नहीं करते।

हम हमारी परिस्थिति की वास्तविकता का सामना कर सकते हैं और संपूर्ण जीवन के साथ हमारा जो संबंध हैं, उसे फिर से हासिल कर सकते हैं। हमें एक दूसरे के दु:ख, भय, और क्रोध की भावनाओं को सुनने की जरुरत हैं, जो (भावनाएं) हमें इन मुद्दों का सामना करने से और इन के साथ जुड़ने से रोकती हैं।

हमें बहुत सारे लोगों के साथ इस प्रकार जुड़ने की ज़रुरत है। हम जब वातावरण के संकट का मुक़ाबला कर रहे हैं, तब हमें लोगों को उनके संघर्षो में सहायता करने की जरुरत है।

जाति भेद (वंश भेद), स्थानीय लोगों का संहार, वर्ग भेद एवं लिंग भेद की भूमिका

पर्यावरण का पतन सब के लिए हानिकारक है। तथापि अभी भी इसका असर समाज के कुछ जन समूहों पर अधिक मात्रा में और कम समय में होता है। सीमावर्ती राष्ट्रों में लोगों को समय की लम्बी अवधि से बहुत गंभीर उपनिवेशवाद, नरसंहार और साम्राज्यवाद द्वारा तबाह किया गया है। उन पर प्रदूषण, वातावरण परिवर्तन, और अन्य प्रकार के पर्यावरण के पतन का असर भी ज़्यादा और भारी हुआ है। पूरी दुनिया का कीचड़-कचरा, विष, युद्ध के कारण तैयार हुई गन्दगी फेकने के लिए इन्ही राष्ट्रों का इस्तमाल किया गया है।

आम तौर पर देखा गया है, कि इन सीमावर्ती प्रदेशों मे रहनेवाले लोगों के पास इन पीड़ाजनक माध्यमों से दूर रहने के (कम से कम अल्पकालिक समाधान ढूँढने के लिए) संसाधन कम पाए जाते हैं या वातावरण परिवर्तन के कारण जो हानि होती है, उस से उभरने के तरीके कम पाये जाते हैं।

विश्व के प्रबल और अधिक उद्योगीकृत देश (जिन्होंने दूसरे देशों पर राज किया है, हुकूमत की है, मज़दूरों का शोषण या संसधानों का शोषण किया है) संसाधनों का सबसे अधिक इस्तेमाल करते हैं। वे सब से अधिक कार्बन वातावरण में छोड़ते हैं और उन्होंने पृथ्वी को सब से अधिक प्रदूषित किया है। बढती हुई तबाही के लिए वे ही स्पष्ट रूप से ज़िम्मेदार हैं।

बल्कि इन में से बहुत से राष्ट्र इन हानिकारक प्रथाओं को बंद करने का विरोध करते हैं। उन की नितियों के कारण सीमावर्ती राष्ट्रों को जो हानि पहुँची है, उस के सुधार कार्य के प्रयत्नों को आर्थिक सहायता करने से भी इनकार करते हैं। यह वो देश हैं, जिन का वातावरण परिवर्तन होने में बहुत ही कम योगदान रहा है।

प्रबल देशों के कुछ लोग इस पर्यावरण संकट के प्रभाव को नज़रअंदाज़ करते हैं और इस के अस्तित्व के बारे मे बहस करते हैं।

आम तौर पर विश्व के प्रबल राष्ट्रों के पर्यावरण आन्दोलन की मुख्य धारा से, सीमावर्ती राष्ट्रों के एवं समाज के लोगों के दृष्टिकोण और उन की आवाज़ को दूर रखा गया है या बाहर रखा गया है। इन आन्दोलनों में बिना चुनौती होनेवाला जाति भेद (वंश भेद) और वर्ग भेद का अस्तित्व, सीमावर्ती देशों के लोगों को अनचाहा महसूस होता है। हाल ही के कुछ वर्षों में आन्दोलन इस के बारे में विचार करने की कोशिश में हैं। लेकिन ये प्रयास बहुत ही धीमी गति से आगे बढ़ रहे हैं, क्योंकि अब तक इन लोगों को अत्याचार में उन की भूमिका की जानकारी ही नहीं है और इन लोगों ने आवश्यक व्यक्तिगत उभरने का काम भी नहीं किया है।

सीमावर्ती राष्ट्रों में रहनेवाली महिलाओं पर वातावरण बदलाव के परिणाम अधिक होते हैं। उन के समूह विशेष रूप से असुरक्षित पाए जाते हैं, क्योंकि वे जीवन रक्षा के लिए नैसर्गिक संसाधनों पर निर्भर हैं और ख़ुद की पर्याप्त उपजीविका के लिए उन के पास बुनियादी सुविधाओं की कमी दिखाई देती है। सूखा, बाढ़, बेभरोसे का तापमान, इन वजहों से महिलाओं का जीवन बहुत ही कठिन हो जाता है, क्योंकि वह अपने परिवार के लिए अन्न, पानी और इंधन उपलब्ध करने की कोशिश करती हैं।

बच्चे और बूढ़े समाज के और दो अत्यंत असुरक्षित हिस्से हैं और उन की देखभाल करना भी महिलाओं की प्राथमिक ज़िम्मेदारी होती है।

इतिहास के इस नए मोड़ पर, जब कि इस पृथ्वी पर हमारे भविष्य के बारे में मानवता निर्णय ले रही है, महिलाओं के पास देने के लिए एक अनोखी और मौलिक विचार क्षमता है। पूरे पर्यावरण आन्दोलन में महिलाएँ नेतृत्व की भूमिकाएं निभाती हैं, लेकिन जाति भेद (वंश भेद), लिंग भेद और स्त्री की विचार क्षमता के प्रति अनादर का उन्मूलन नहीं हुआ है। महिलाओं का सम्पूर्ण सहभाग होने के लिए, उन पर हुए अत्याचारों को मान्य करना और उन पर काम करना ज़रूरी है।

DAVID WALLACE

अत्याचार और उन के परिणामों को संबोधित करने के लिए लोग क्या कर सकते हैं?

हम में से जो विश्व के प्रबल राष्ट्रों से हैं या विश्व की प्रबल संस्कृति से हैं, वे नीचे दी हुई बातें कर सकते हैं।

- ✓ पर्यावरण का विध्वंस, संसाधनों की चोरी और शोषण के इतिहास की जानकारी लेना, जिसके कारण सीमावर्ती राष्ट्र और समाज की तबाही हुई है।
- ✓ वैश्विक और स्थानीय, दोनों स्तरों पर होनेवाले प्रदूषण और वातावरण बदलाव के असमान प्रभाव के बारे में जानकारी लेना।
- ✓ स्थानीय आंदोलन और पर्यावरणीय न्याय आंदोलन द्वारा पहले से किये हुए कार्य के बारे में जानकारी लेना और उस का समर्थन करना।
- ✓ सीमावर्ती देश और समाज पर इन बातों से कितना अधिक असर हुआ है और उन के पास कितने कम संसाधन हैं, इस पर सरकार ध्यान दे, इस बात का आग्रह करना।
- ✓ जाति भेद (वंश भेद), वर्गवाद और अन्य अत्याचार एवं जिस प्रकार पर्यावरण आन्दोलन में और विस्तृत समाज में यह अत्याचार कार्यान्वित किये जाते हैं, उस के कारण जो भावनिक हानि होती है, उस हानि से उबरना।
- ✓ सीमावर्ती राष्ट्र और समाज से नेतृत्व को उत्तेजन देना और उस का स्वीकार करना, पालन करना।
- ✓ संगठनो की संरचनाओ में, नीतियों में, प्रक्रियाओं में और पर्यावरणसंबंधी संगठन एवं अन्य संगठन- जो कि न्यायपूर्ण और शाश्वत समाज के लिए

काम करते हैं - उन की संस्कृति में इस तरह से बदलाव लाना कि, वे सीमावर्ती राष्ट्र और समाज के लोगों के प्रति अधिक स्वागत पूर्ण और समावेशी बनें।

- ✓ उन सब से गठबन्धन बनाना, जो इस पर्यावरणीय पतन और वातावरण बदलाव को ख़त्म करने का काम कर रहे हैं।

हम में से जो सीमावर्ती देशों से हैं, वे यह कर सकते हैं।

- ✓ हमें सीमावर्ती देशों के और समाजों के पर्यावरण-विनाश के इतिहास को सजगता (जागरूकता) से समझना है। (खुद के एवं औरों के)
- ✓ इन देशों में और समाजों में अच्छी नीतियाँ लाने के लिए सहायता करना।
- ✓ सीमावर्ती देशों को और समाजों को पहुँचीं हानी को सुधारने के लिए वैश्विक, राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता की मांग करना।
- ✓ आन्तरिक जाति भेद (वंश भेद), वर्ग भेद और अन्य अत्याचार इन सभी से जो व्यक्तिगत हानि हुई है, उसे संबोधित करना और उससे उबरना।
- ✓ अपने समूह के साथ और अत्याचारित एवं शोषित लोगों के अन्य समूहों के साथ एकता की कोशिश करना।
- ✓ अपनी आवाज उठाना और पर्यावरण आंदोलन में संपूर्ण और अर्थपूर्ण समावेश पाने का आग्रह करना।
- ✓ हर जगह नेतृत्व की भूमिका लेना।
- ✓ पर्यावरण विनाश और वातावरण परिवर्तन को समाप्त करने के लिए काम कर रहे अन्य सभी लोगों से गठबंधन बनाना।

अत्याचारित या अत्याचारी जो भी हो, हर एक व्यक्ति को और हर एक समूह को व्यक्तिगत रूप से उबरने का काम ख़ुद ही करना जरुरी है। शुरुआत में अक्सर अत्याचारित लोगों का और अत्याचारी लोगों का अलग-अलग मिलना ज़रूरी होता है। जैसे हम उबरते जायेंगे, हम एकत्रित हो पायेंगे, एक दुसरे के साथ संवाद कर पायेंगे और एक सामूहिक कार्यक्रम क्रियाशील कर पायेंगे।

हम में से बहुत से लोग यह काम करने के लिए वचनबद्ध हैं और हमारी संख्या तेजी से बढ़ रही है। हम आवश्यक बदलाव ला सकते हैं- और हम यह काम पूरा कर पाएं इसलिए ख़ुद को उभरने का काम हमारे लिए आवश्यक है।

LISA VOSS

व्यक्तिगत हानि से उबरने का महत्व

प्रस्तावना

हमें अत्याचार, अलगाव और डर से जो हानी पहुँची है, उसे दूर करना ज़रूरी है। जैसे ही हम ये करेंगे, हम पर्यावरणीय संकट के बहुत सारे पहलुओं के बारे में ज़्यादा सचेत होंगे। पर्यावरणीय संकट का सामना करना, इसे समाप्त करना और एक निष्पक्ष, न्याययुक्त विश्व का निर्माण करना- इसलिए एक संगठित आंदोलन की जरुरत है। ऐसा संगठित आंदोलन शुरू करने के लिए और बनाये रखने के लिए हम मार्ग खोज लेंगे। हम "संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता" संस्था में यह काम करते हैं।

हर मनुष्य जन्म से बुद्धिमान, सहकार्यपूर्ण और अच्छा है। ऐसा दृष्टिकोण "संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता" संस्था रखती है। मनुष्य का अन्य सभी मनुष्यों के साथ अच्छे संबंध बनाना, अच्छी तरह सोच पाना, होशियारी से और सफलतापूर्वक बर्ताव करना, जीवन का आनंद लेना और पर्यावरण की रक्षा एवं जतन करना- यह सब मनुष्य के लिए स्वाभाविक है, ऐसा हमारा मानना है।

हमें विश्वास है की हर मनुष्य दूसरों के साथ सहयोग करता है, जब तक भावनिक पीडाएं इसमें बाधा न डालें। (भावनिक पीडाएं बाधा डालें) तब नकारात्मक भावनाएं और सहकार्य एवं संवाद प्रस्थापित करने में असफलता, मूलभूत मानवी बर्ताव की जगह ले लेती हैं।

यह "स्वभाव के पिड़ोत्पन्न ढांचे"[५], शारीरिक या मानसिक पीडाओं के निशान हैं, जिनमें से अधिकतम बचपन से हैं (और कुछ पीढ़ी दर पीढ़ी पहुँचाये गये हैं), जिन से

[५] स्वभाव के पिड़ोत्पन्न ढांचे (Distress patterns), पीडादायक अनुभवों से ना उबर पाने की वजह से बने सख्त विचार, बर्ताव और भावनाएं हैं।

हम कभी भी पूरी तरह से उबरे नहीं। वर्तमान की कोई घटना जब हमें किसी पूर्व घटित दु:खदायक अनुभवों की याद दिलाती हैं, तब हम इनका (स्वभाव के पिड़ोत्पन्न ढांचों का) पुन:प्रयोग करने में खिंचे चले जाते हैं।

जब हमें पीड़ादायक अनुभव आया, तब ही भावनिक बहाव[६] के स्वाभाविक मार्गों द्वारा (जैसे की, रोना, हंसना और कांपना) भूतकाल के दुःखदायक अनुभवों के परिणामों से तत्काल एवं पूरी तरह से उबरना मुमकिन था।

भावनाओं के बहाव के बाद इंसान अधिक स्पष्टता से सोच पाता है और दुःखदायक घटना में क्या हुआ इसका पुनर्विचार कर पाता है।

भावनाओं के बहाव के खिलाफ बनी सामाजिक मानसिकता हमारी संस्कृती का हिस्सा है। हम बच्चे थे, तब यह बात हम पर बड़ी कठोरता से थोपी गयी थी (जैसे, "रोना नहीं, अब तुम बड़े हो गये हो")। इसी सामजिक मानसिकता ने हमारे पीडाओं से उभरने में बाधा लायी और उभरने से रोका। परिणामत: हमारे दु:खो का एवं तनावों का लगातार संचयन होता गया और हमारा बर्ताव कठोर होता गया।

दूसरों से अच्छे रिश्ते बना पाना, जीवन में रस लेना एवं कठिन समय में अच्छी तरह से सोचना और रास्ता निकालना, हमारी मूलभूत क्षमताएँ हैं। परंतु जब तक हम बड़े हो जाते हैं, भावनाओं के बहाव के खिलाफ बनी इस सामाजिक मानसिकता की वजह से हमारी ये क्षमताएँ बडी मात्रा में सीमित हो जाती हैं। मनुष्य को एक दुसरे के

---

[६] (भावनाओं का) बहाव- जिसे पुनर्मूल्यांकन सह-समुपदेशन में (re evaluation co-counseling), भावनाओंका विसर्जन कहा जाता है - यह मानवजाती की जन्मजात प्रक्रिया है, जो दु:खदायक अनुभवों से प्राप्त भावनिक हानी से उसे उबारती है। रोना, कांपना, हसना, उत्साहपुर्वक बातें करना और गुस्से का प्रदर्शन करना- यह इस प्रक्रिया के बाहरी लक्षण हैं।

और पर्यावरण के प्रति सहकर्यपूर्ण और आदरपूर्ण रिश्ते बनाने में सहयोग करने वाले समाज की ओर हमारी एकत्रित प्रगति में भी इसी वजह से बाधा आयी है।

पीड़ा से उभरने की हमारी नैसर्गिक क्षमता (जो बाल्यावस्था में हमारे पास थी) हम पुनः प्राप्त कर सकते हैं। इसलिए मुख्यतः आवश्यकता है एक ऐसे समुपदेशक की, जो सही मायने में रुची रखे, हमारी कठिनाईयों में तनावमुक्त रह पाए और जिसे भावनाओं का बहाव किस तरह से काम करता है, इसकी जानकारी हो।

संचयित भय, अलगाव और शक्तिहीनता एवं हताशा की भावनाएं- इनसे हमें लोगों के मन मुक्त करने ही होंगे। अन्यथा वातावरण के संकट को प्रभावकारी रुप से समझना और हल करना मुश्किल है।

अत्याचार के परिणामों से उभरना

हमारी संचयित पीडाओं में बहुत सी पीडाएं, अत्याचार से उत्पन हुई हैं। (उदाहरणार्थ जाति भेद (वंश भेद), वर्ग भेद और लिंग भेद)|

प्राप्त पीडाओं की वजह से आज समाज के हर एक प्रौढ़ व्यक्ती की मानसिकता ऐसी बनी है कि, वह अत्याचारित और अत्याचारी ऐसी दोनों भूमिकाएँ निभाता है। (उदा. लिंग भेद की अत्याचारी भूमिका करने वाला व्यक्ति ख़ुद जाति भेद (वंश भेद) से अत्याचारित हो सकता है।)

मानवजाति में अत्याचार करना ना जन्मजात है और ना ही अपरिहार्य। अत्याचार का जन्म लेना और कार्य करना, दोनों, सिर्फ स्वभाव के पिड़ोत्पन्न ढांचे (distress patterns) पर निर्भर हैं।

कोई भी एक मनुष्य दुसरे मनुष्य पर अत्याचार करने के लिए कभी भी राज़ी नहीं होता अगर स्वभाव का पिड़ोत्पन्न ढांचा पहले से ही स्थापित न किया गया होता।

कोई भी मनुष्य अत्याचार को शरण जाने के लिए राज़ी नहीं होता अगर स्वभाव का शरणागती मानने का पिड़ोत्पन्न ढांचा पहले से ही स्थापित किया ना गया होता।

एक बार ये ढाँचे हम में जगह बना लें, तो हम अत्याचारी बर्ताव करते चले जाते हैं। हम अत्याचार को आत्मसात कर लेते हैं और हम अपने समूह के लोगों को उसे प्रदान करते हैं।

भावनाओं से मुक्त होने की प्रक्रियाएँ लोगों को जाति भेद (वंश भेद) तथा अन्य अत्याचारों से निर्माण हुई हानि से आज़ाद कर सकती हैं।

(पीडाएँ और उन के परिणामों से) उबरने पर, हम समाज की संस्थाओं से अत्याचार का निर्मूलन करने के लिए शक्तिशाली रूप से संगठित हो सकते हैं।

अत्याचार से हुई हानि विभिन्न रूप धारण करती है।

इस का एक रूप है उन लोगों के मनों और आत्माओं को भ्रष्ट करना जो समाज द्वारा थोपी गयी अत्याचारी प्रवृत्ति के कारण अत्याचार के हस्तक बन गए हैं।

इस हानि को (अत्याचार करने की प्रवृत्ति को) समाज से बढ़ावा मिलता है और यह प्रवृत्ति बर्ताव मे आने की संभावना होती है। (इसका उत्तम उदाहरण है- एक पुरुष जो व्यवसाय की जगह अत्याचारित है, वो घर जा कर अपनी पत्नी पर अत्याचार करता है। पत्नी प्रतिक्रिया के रूप में बच्चे को मारती है, और बच्चा जा कर कुत्ते को पीटता है।)

किसी के पास जाति भेद (वंश भेद), वर्ग भेद या लिंग भेद के स्वभाव-ढांचे जन्मतः नहीं थे। सभी अत्याचारी बर्ताव, पूर्व हुए दुराचार के नतीजे हैं।

जो लोग संस्थाइक अत्याचार के हस्तक का रूप लेते हैं, उन का यह भूमिका निभाना पिड़ोत्पन्न होता है। अत्याचारी भूमिका निभानेवाले लोगों का जीवन किसी भी मानवीय अंग से बेहतर नही होता, हालांकी भौतिक तौर पर उन्हे अक्सर लाभ होता है।

जागतिक लोकसंख्या का एक अल्पसा हिस्सा जाती भेद (वंश भेद), स्थानिक लोगों पर हुआ अत्याचार और वर्ग भेद के प्रमुख हस्तकों के रूप मे कार्य करता हैं। ये अत्याचार विश्व पर हावी हो जाते हैं और हर मानव, हर जीव एवं पर्यावरण को हानि पहुँचाते हैं।

पुरुषों की वर्चस्वता इन अत्याचारों का समर्थन करती हैं और उन्हे बल प्रदान करती हैं। कार्यवाहक (enforcer) की भूमिका के लिये पुरुषों की मानसिकता समाज तैयार करता है। वे जन्मतः ऐसे नहीं थे।

अत्याचार के लक्ष्य बनाए गए समूहों को पहुँचायी गयी हानि- जैसे की, जाति भेद (वंश भेद), लिंग भेद, या स्थानिक लोगों पर हुए अत्याचार- यह हानि का दूसरा रूप है। इन अत्याचारों का लक्ष्य बनाए गए लोगों को योजनापूर्वक संसाधनों से वंचित रखा जाता है और हिंसा का लक्ष्य बनाया जाता है। इन से इस तरह पेश आते हैं, जैसे ये हीन, कम बुद्धिमान, कम योग्यता रखनेवाले हों और इन लोगों पर प्रबल समूहों का नियंत्रण एवं नेतृत्व होना जरुरी हो।

जाति भेद (वंश भेद) के लक्ष्य बनाये गये लोगों का और/ या दरिद्री लोग एवं श्रमिक वर्ग का उन के श्रमों के लिए शोषण किया जाता हैं और उन्हें अपर्याप्त

आर्थिक और सामाजिक संसाधन दिए जाते हैं। अत्याचारी समुदायों में ज़मीन को एवं संसाधानों को स्थानीय लोगों से अधिक महत्त्वपूर्ण माना जाता है। स्थानीय लोगों की हत्या कर दी जाती है, या उन्हें जमीन से हटा दिया जाता है। इन अत्याचारों से पहुँचाई गयी हानि कई पीढ़ियों तक बनी रह सकती है।

अत्याचारित समुदाय का ख़ुद की तरफ देखने का जो नज़रिया बनता है, वह अत्याचार से होनेवाली हानि का तीसरा रूप है। वो लोग अत्याचारी की बातों को ख़ुद का सच्चा रूप मानकर उन्हें आत्मसात कर लेते हैं। वो ख़ुद के एवं उन के समुदाय के बाकी सदस्यों के बारे में बनी ग़लत धारणाओं पर विश्वास करने लगते हैं। यह बात, ख़ुद से एवं अपने समुदाय के बाकी सदस्यों से अपने अत्याचारियों के जैसा ही बर्ताव करने की ओर उन्हें मोड़ सकती है। पुनर्मूल्यांकन सह-समुपदेशन में इसे अंदरूनी अत्याचार[७] कहा जाता है।

हम में से कुछ लोग बौद्धिक रुप से इस झूठ को नकार सकते हैं, पर हम अभी भी इस बात से जूझते हैं कि, हम खुद को हीन न समझे और हमारे समुदाय के बाकी लोगों से बुरा बर्ताव न करें।. उदा. जाति भेद (वंश भेद) के लक्ष्य बने अत्याचारित लोग अंततः ख़ुद को और एक दूसरे को छोटा समझ सकते हैं एवं व्यर्थ जता सकते हैं। ऐतिहासिक रूप से उन पर अत्याचार करने के लिए इस्तमाल की गयी हिंसा का प्रयोग वे एक-दूसरे पर कर सकते हैं।

[७] अंदरूनी अत्याचार - खुद के और अपने समुदाय के प्रति झूठा और हानिकारक नजरिया होना, जो मुलतः बाहर से थोपा गया अत्याचार है और फिर बाद में उसे “अपनाया” जाता है और उस पर विश्वास रखा जाता है। [जब तक वे पूरी तरह हानी से उभर न पाए।]

तीनों तरह की हानि से उबरा जा सकता है अगर हमें ध्यान से सुनने की प्रक्रिया प्राप्त हो और हमे हमारी संचित व्यथा से मुक्त होने के लिए समर्थन मिले। अत्याचार के विरुद्ध सहकार्य करने के लिए फिर हम काबिल हो जाते हैं।

हताशा और दुःख से उबरना

अत्याचार लोगों को दुर्बल और हताश महसूस कराता है। अत्याचारी समाज हमें उसके ढांचे में ढालने की मानसिकता बनाता है, बल्कि चीज़े बेहतर होने के बारे में सोचने नहीं देता। समाज सर्वसाधारण लोगों को यह बताता है कि वे मार्गदर्शक नहीं हो सकते और उन्हें महत्वपूर्ण विषय प्राधिकारी वर्ग पे छोड़ देने चाहिए। ज़्यादा तर लोगों को ऐसा महसूस कराया जाता है कि, वातावरण बदलाव के बारे में सोच पाए इतने वे होशियार नहीं हैं। परिवर्तन लाने के कार्य के लिए वे ख़ुद को बहुत छोटा और नगण्य महसूस करते हैं।

हम में से हर एक के पास एक लंबा इतिहास है जहाँ हम ने हमारे जीवन में बदलाव लाने की कोशिश की परन्तु वो बदलाव लाने के लिए आवश्यक समझ और संसाधन नहीं थे। ऐसे अत्याचारी समाज के अनुभव के कारण दुर्बलता की भावनाएँ निर्माण हुईं। इन अनुभवों के कारण पर्यावरणीय संकट के बारे मे हमारा स्पष्ट सोचना और चीजे बेहतर करने के लिए लगातार कोशिश करना खंडित हो गया।

यह भावनाए हमे मिले बर्ताव का प्रतिबिम्ब हैं। किसी भी वक्त की सत्य परिस्थिति का जो हम सामना करते हैं उसका ये द्योतक नहीं।

अगर लोगों को यह भावनाएँ व्यक्त करने का अवसर मिले, तो वे उन से उबर कर ख़ुद को आशावादी और शक्तिशाली जान पाएँगे और बदलाव लाने मे अन्य लोगो की सहायता कर पाएँगे। पृथ्वी की और उस पर रहनेवाली जीव सृष्टि की और लोगों

की भारी मात्रा मे हानि हुई है। कुछ नस्लें नष्ट हो चुकी हैं, और कुछ नष्ट होने के मार्ग पर हैं - इस सभी के कारण हुआ दुःख व्यक्त करने की और उस से उबरने की लोगों को ज़रुरत है।

जब लोग बहुत जादा दुःख को अपने अंदर दबा रखते हैं तो जीवन नीरस और कठिन महसूस हो सकता है।

दुःख को बहाव होने से इन भारी भावनाओ से मुक्ति मिलती है, जिस से उन्हें भविष्य की संभावनाएं नज़र आने लगती हैं और वो उनकी तरफ आगे बढ़ते हैं।

कार्यकर्ताओं पर पड़ता प्रभाव

लोगों के एकत्रित होने, अपने विचार व्यक्त करने और एकजुट हो कर सामूहिक मांगे रखने से समाज में बहुत बड़े बदलाव आये हैं। हम पर्यावरण कार्यकर्ताओं को अभिमान महसूस होने के कई कारण हैं। हम ने कई उपलब्धियां हासिल की हैं। लेकिन रोज़मर्रा के आयोजन के संघर्ष में हमारी सिद्धि और कामयाबी को भुलाया जा सकता है। बड़ी-बड़ी अत्याचारी ताकतों से हम जूझते हैं जो हमसे हर मुमकिन रास्ते से लड़ते रहते हैं और हमले करते रहते हैं। वे हमारे कार्यकर्ताओं और संघठन पर भी सीधे प्रहार करते हैं। यह ताकदें झूठ बोलती हैं और विशेषज्ञों को खरीद कर उन से अपने झूठ के लिए समर्थन प्राप्त करती हैं। प्रसारमाध्यम इस जूठेपन से भर जाते हैं। बड़ी मात्रा में होने वाला मुनाफा, इस परिस्थिति को बरक़रार रखने के उनके प्रयत्नों के लिए अविरत संसाधन बन जाता है|

पर्यावरण के कार्यकर्ता होने के कारण हम अपनी धरती, इस के रहिवासी और अपने काम के प्रति गहरी सद्भावना रखते हैं। हम पर भारी दबाव भी है। हम बहुत

ही महत्वपूर्ण मुद्दों और विषयों पर काम कर रहे हैं जिस की समय रेखाओं को अनदेखा किया नहीं जा सकता। यह हमें थका सकती हैं।

हम अपनी हताशा और विषाद की भावनाओं को अनदेखा करने की कोशिश करते रहते हैं जब हम बदलाव के लिए कार्य करते हैं। लेकिन उन्हें देखे बिना, हम में से बहुत सारे कार्यकर्ता यह राह छोड़ देते हैं। हम तनाव से भर जाते हैं, टीका-टिप्पणी करते हैं, चीजों पे गुस्सा होते हैं और एक दुसरे को कम समझते हैं।

ताकतवर संगठन ताकतवर रिश्तों पर निर्भर है। आने वाली कठिनाइयों की तरफ ध्यान देना , उन्हें पार करना और आगे बढ़ना, इन्ही रिश्तों से संभव हो पाता है।

लम्बे अरसे तक यह लढाई जारी रखने के लिए, ये काम करते हुए हमें सफल होना और विकसित होना आवश्यक है। वातावरण बदलाव की आपत्तियों का साल दर साल मुकाबला करने के लिए हमें एक ताकतवर सहायक व्यवस्था की जरूरत है|

हमारी क्लेशकारी भावनाओ को सहयोगी समूह मे मुक्त कर के, हम मिलजुलकर रह सकते हैं, आशावादी, अच्छा विचार करने योग्य, आनंदी और वचनबद्ध रह सकते हैं। यह लोगों की संवेदन शून्यता और हताशा को खंडित करेगा और लोगों को इस राह पर आकर्षित करेगा। "संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता" के साधन हमें इस में मदद कर सकते हैं।

“संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता” के साधन

अत्याचार और अन्य हानिकारक बर्ताव को बढ़ावा देनेवाली पीडाओं से उबरन ना ही जल्द होनेवाली चीज है और ना ही आसान। हम में से बहुत लोग इसका विरोध करते हैं। हमें ऐसा लग सकता है कि, हमें कितना दर्द हुआ था यह किसी को न दिखाने से ही, हम जिन्दगी में कामयाब हो सकते हैं। हमें अपनी भावनाओं रं परेशानी या शर्मिंदगी महसूस हो सकती है। हमें ऐसा लग सकता है कि, उन भावनाअं की तरफ फिर से देखना और उन्हें महसूस करना असह्य हैं। इसका कारण शायद यह है कि, हमें अपनी कहानियाँ बताने का कभी मौका ही नहीं मिला या जब हमनें व बताने की कोशिश की, तब हमारे साथ अच्छा सुलूक़ नहीं हुआ।

हमें जो हानि पहुँची है उसके बारे में ख़ुद को सुन्न करके या उस से हम कभ मुक्त नहीं हो

सकते यह बात स्वीकार कर लेने से , शायद हम बच गए हैं। “संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता” में हमने यह सीख लिया है कि, अपने आप को इससे मुक्त करन मुमकिन है।

“संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता” के सह-समुपदेशन सत्र

“संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता” का मूलभूत संसाधन है ‘ध्यानपूर्वक सुनना’ जो हमें हमारे अतीत के अनुभवों की समीक्षा करने में और दुःखदायक भावनाओं वे बहाव में मदद करता है।

इन सुनने के सत्रों का उपयोग, जिन्हें सह-समुपदेशन सत्र भी कहा जाता है कोई भी व्यक्ति कर सकता है, जिसे अत्याचार और अन्य पीड़ाओ ने पीछे छोड़ी हु

भावनाओं से मुक्त होना हो और अपने पूरे आत्मबल और बुद्धि को पुन:प्राप्त करना हो।

सह-समुपदेशन सत्र में, बारी-बारी से एक दुसरे की बात सुननेवाले दो लोगों का अंतर्भाव होता है। शुरुआत करना बहुत ही आसान है। इस के लिए सिर्फ दो लोग चाहिए। एक दोस्त को (या फिर सहकारी या अपने जीवनसाथी को) चुन लो, जो आपके साथ यह (सत्र) करने का प्रयास करे।

इस बात पर राजी होना है कि, किसी भी रूकावट के बिना समान वक्त के लिए बारी-बारी से आप एक-दूसरे की बात सुनेंगे। ये भी तय करना है कि, दोनों की बारी कितने समय की होगी। फिर ये तय कर लो की, कौन पहले बोलेगा। बोलनेवाला व्यक्ति, जो भी वो चाहे उस बारे में बात करता/करती हैं।(पर वो सुननेवाले के बारे में या दोनों के परिचित किसी के बारे में शिकायत या निंदा नहीं कर सकता)

बोलनेवाले अथवा व्यक्त होनेवाले को हम समुपदेशी कहते हैं। जो सुनता हैं, उसे हम समुपदेशक कहते हैं। समुपदेशक पूरा ध्यान देता है, पूरी तरह समझने की कोशिश करता है, और सलाह दे के रूकावट नहीं लाता, या राय नहीं देता, और ना ही समुपदेशी को बताता है की उसे ख़ुद को क्या महसूस हुआ। समुपदेशी का ध्यान अपनी बीती हुइ जिंदगी के दुखःदायी घटनाओ पर टिके रहने के लिए समुपदेशक सहायता कर सकता है, (या समुपदेशी को अच्छा वक्त देखने की लिए सहायता करता है, जिससे समुपदेशी को अहसास हो की उसका पूरा अतीत क्लेश देनेवाला नहीं था) और उसे भावनिक बहाव होने के लिए प्रोत्साहन दे सकता है।

तय किया हुआ वक्त ख़तम होने के बाद, समुपदेशी समुपदेशक बन जाता है और जिस व्यक्ति ने पहले सुनने का काम किया है, वह बोलने लगता है। इसे "सह-समुपदेशन" सत्र कहते हैं।

गोपनीयता महत्वपूर्ण है। इस पे सहमति होना ज़रूरी है कि, जो भी बातें समुपदेशी की भूमिका में कही गईं, उन्हें समुपदेशक द्वारा बाहरी दुनिया में नहीं कहा जायेगा। इसकी वजह से व्यक्ति सुरक्षितता के साथ, पूरी तरह खुलकर बात कर सकते हैं।

आप के पास जितना समय है, उस हिसाब से यह सह-समुपदेशन सत्र लम्बे या छोटे हो सकते हैं। कुछ मिनिटों के लिए सुना जाना भी आप किस तरह से सोचते हैं और बर्ताव करते हैं, उसमें बड़ा फरक निर्माण कर सकता है। हर एक इन्सान को एक घंटा बोलने का समय मिले तो और भी बेहतर है। दोनों व्यक्तिओं को समान अवधि मिलने के खातिर घड़ी या समयपाल का इस्तेमाल किया जाए।

इस प्रक्रिया मे सिर्फ वक्त की लेन-देन की जाती है और इसी वजह से यह प्रक्रिया बहुत लोगों के पहुँच में है। आप इस प्रक्रिया का जितना ज़्यादा उपयोग करोगे, उतनी ही यह प्रक्रिया अधिक प्रभावशाली होगी।

संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता" सहायता समूह

लोगों के छोटे समूह में बारी-बारी से एक दूसरे की बात सुनने से भी काफी लाभ होता है। "संपूर्ण जीव सृष्टी की शाश्वतता" में हम इसे सहायता समूह कहते हैं। हर इन्सान को बात करने के लिए समान समय मिलता है और समूह के बाकी लोग सुनते हैं। एक व्यक्ति समूह के नेता के रूप में कार्य करता है। वह नेता हर एक को कितना समय मिले और पहले कौन बोले यह तय करने में समूह की सहायता

करता हैं। नेता इस बात का भी खयाल रखता हैं, कि किसी के भी बोलने में कोई रूकावट ना आए।

हर एक इन्सान को बराबर समय मिले इस लिए घड़ी या समयपाल का इस्तेमाल किया जाता हैं। हर एक सदस्य बारी-बारी से बोले, औरे आसानी से दु:खद भावनाओं को मुक्त कर पाए, इसलिए नेता प्रोत्साहन दे सकता है। नेता गोपनीयता का महत्व याद दिला सकता है, समूह को फिर कब और कहाँ मिलना है यह तय करने में सहायता करता है और अन्य काम करता है।

चार से आठ लोग यह सहायता समूह का सर्वोत्तम आकार है।

समूह के सभी लोग समूह को कितनी बार मिलाना है, यह तय कर सकते है।

एक जैसी पृष्ठभूमि के लोग या एक जैसा विचार करने वाले लोग, उस पृष्ठभूमि से होने के बारे में क्या पसंद हैं, (जैसे की- सब महिलाए, कृष्ण वर्णीय, बच्चे, मौसम बदलाव के कार्यकर्ते ये बताए की उन्हें इस के बारे मे क्या पसंद है), क्या मुश्किल है, उन्हें क्या लगता है की दूसरे लोगों को क्या समझना चाहिए इत्यादी बोलने के लिए सहायता समूह का उपयोग कर सकते हैं।

जब हर एक की बात सुनी गई हो, तो सत्र को समाप्त किया जा सकता है| सत्र की समाप्ति करते समय हर सदस्य ये बता सकता है कि, उसे इस समूह में सहभागी होने पर सबसे जादा क्या अच्छा लगा, या नजदीकी भविष्य में क्या करना चाहता/चाहती है।

एक सह-समुपदेशन के सत्र या सहायता समूह मे क्या हो सकता है?

अत्याचारी समाज में रहने का हमारे जीवन पर क्या असर हुआ, यह जब दूसरा इन्सान आदर और अपनेपन से सुनाता है, तो उबरने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है।

LYNDALL KATZ

समुपदेशक समुपदेशी से इस प्रकार के प्रश्न पूछ सकता है...

तुम छोटे थे उस वक्त तुम्हारे पास पड़ोस मे पर्यावरण के बारे में तुम्हे क्या अच्छा लगता था?

क्या नैसर्गिक सान्निध्य में बैठने की तुम्हारी कोई खास जगह थी?

तुम जिस अत्याचारी समूह से हो, उस का सदस्य होने कि तुम्हारी पहली याद क्या है?

अत्याचार का तुम्हारी जिंदगी पर क्या असर हुआ है?

तुमने अन्याय के बारे में आवाज़ उठाई इसलिए, ख़ुद के बारे में तुम्हे अच्छा महसूस कब हुआ था?

लोगों को उन के रंग या वर्ग की वजह से बुरा बर्ताव मिलता है, यह बात समझाने वाली तुम्हारी सब से पहली यादे क्या हैं?

बचपन में तुम्हारे साथ हुआ ऐसा कौन सा बर्ताव है, जिस के बाद परिवर्तन ला पाने में तुम ने अपने आप को शक्तिहीन या हताश समझा?

तुम्हारी सब से बड़ी सफलताओं में से एक क्या है?

तुम्हारी सब से पहली यादें क्या हैं, जब तुमने महसूस किया कि, तुम्हे दूसरों से अलग किया गया है?

तुम्हारी सब से पहली यादें क्या हैं, जब तुमने महसूस किया कि, तुम दूसरों की तुलना में बेहतर हो या ज़्यादा के हक़दार हो?

तुम्हारे जीवन की कहानी क्या है?

सुनने की प्रक्रिया मे अगर समुपदेशी चाहे तो अत्याचार, मौसम के बदलाव, निसर्ग, समाज अन्य के बारे में अपने मन में आने वाली बातें कर सकता है।

उबरने की प्रक्रिया तभी से शुरू हो जाती है जब हमारी जिंदगी, मौजूदा स्थिति और किस तरह अत्याचार ने हमारी जिंदगी और पर्यावरण पर परिणाम किया है, इसके बारे में हम बातें करते हैं और सुनने वाले पूरी ध्यान से हमारी बात सुनते है। हम निसर्ग और दूसरों के साथ गहरे रिश्ते अनुभव करने लगते हैं और अधिक सक्षम बनते हैं।

अगर इन्सान को पर्याप्त समय दिया जाए और ध्यान और समझदारी से सुना जाए तो वह अत्याचारी समाज में रहने से जो भी भावनिक परिणाम हुए हैं उन से उबर सकता है और सही ढंग से सोचने की क्षमता पुनःप्राप्त कर सकता है।

"संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता" के सत्र मुख्यतः समुपदेशी को मिलने वाले फायदे को ध्यान मे रख कर किये जाते हैं। समुपदेशक कितनी सजगता और काबिलियत से सुनता है उस पर यह निर्भर करता है कि, समुपदेशी कितना सुरक्षित महसूस करता है और खुलकर बात पर गौर कर पाता है और बोल पाता है। समुपदेशी को अधिक उपयोग होगा अगर आप उसे आदर से और उसमे दिलचस्पी ले कर सुने और यह समझे की वह बुद्धिमान, शक्तिशाली और प्यारा है।

इस बारे मे सजग रहें कि आप का ध्यान पूरी तरह से समुपदेशी की बात पर हो और अपनी इस तरह के पूर्वानुभवों की यादें और भावनिक प्रतिक्रियाएं अपने तक सीमित रखें।

समुपदेशी की बातो का विश्लेषण या विवेचन ना करे, ना ही सलाह दें। समुपदेशी पे, अपने आप पे और इस सत्र के महत्व पे सहजता से विश्वास दिखाएं।

हमें इस बात की आदत डाल दी गई है की अगर कोई अपनी समस्या बता रहा हो, तो हम उसकी समस्या को सुलझाने की कोशिश मे लग जाते हैं। अगर आप चाहे

तो सत्र में थोडा या कुछ भी ना बोलकर इस आदत पर काबू पा सकते हैं। आप को अक्सर यह देख कर अचरज होगा की, आप के सिर्फ स्नेहपूर्वक ध्यान देने का, समुपदेशी कितना अच्छा उपयोग कर सकता है।

किसी की बात पूरे आदर और ध्यान से सुनना और उस इन्सान मे गहरी रूचि लेना एक तरह से अत्याचार के खिलाफ एक ताकतवर शक्ति हैं।

समुपदेशी होते हुए आप हँसना, रोना, गुस्सा दिखाना, कांपना या जँभाई देना शुरू कर सकते हैं। बहाव के ये तरीके याने भावनिक पीड़ा से उबरने की नैसर्गिक मानवीय प्रक्रिया हैं। अत्याचार से उभरने के लिए और इस अत्याचारी समाज में समझदारी से रहने के लिए हमें भावनिक तनाव से इस तरह से मुक्त होने की जरुरत है।

शुरुआत में इस से आप को असुविधा महसूस हो सकती है परन्तु यह प्रगति की शुरुआत है। इसका मतलब यह है कि, आप अपनी कुछ पुरानी भावनाएं जैसे की शर्मिंदगी, दु:ख, क्रोध, या भय महसूस कर रहे हों और आप उन सब से मुक्त हो रहे हों। अगर ऐसा होता है, तो सुननेवाले को ख़ुशी हो सकती हैं और उसे आप को स्थिरता और दिलचस्पी से ध्यानपूर्वक सुनना जारी रखना चाहिए और व्यक्त हो रही भावनाओं को रोकने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

सत्र या सहायता समूह में, हम अपनी बारी का उपयोग कैसे करें?

आप हाल ही में हुई छोटी या बडी अच्छी घटनाओं के बारे में, अपने समुपदेशक को बता कर अपनी बारी की शुरुआत कर सकते हैं। वे घटनाएँ कुछ भी हो सकती हैं, जैसे की आप ने देखा हुआ सूर्यास्त, दोस्तों से मुलाकात या अपनी किसी समस्या का हल निकालना। इस का उद्देश आप की जिंदगी मे जो अच्छा चल रहा है

उसकी तरफ आप का ध्यान ले जाना है। इस का महत्व तब जादा है, जब आप निराश हों।

सिर्फ बुरी ख़बर और ग़लत जानकारी पर ध्यान केंद्रित करना हमें हताश बनाये रखता है। दुःखदायी भावनाएं हमारा ध्यान शक्तिहीन निष्क्रियता या उत्तेजित कार्य में खींच सकती हैं। इनमें से किसी में भी वह केंद्रित, उद्देश्यपूर्ण स्पष्टता और आंदोलन नहीं हैं, जो वातावरण बदलाव को ख़त्म करने के लिए और पर्यावरण पुनःस्थापित करने के लिए ज़रूरी है।

उस के बाद आप हाल ही की परेशान करनेवाली घटनाओं के बारे में बात कर सकते हैं। उन घटनाओं के बारे में जब कोई आप की बात, बिना कोई सलाह दिए सुनता है, तब आप उसी घटना को अलग और बेहतर दृष्टिकोन से देख पाते हैं। जब आप निराश हों और अपनी समस्या के बारे में बात कर रहे हों, तब अगर कोई आप की बात सुनता है और आप में विश्वास दिखाता है, तो आप अक्सर समस्या का सही हल निकाल पाते हैं।

मौजुदा परिस्थिती अतीत के कौन से अनुभवों की याद दिलाती है या इस तरह आप ने अतीत में कब महसूस किया था, यह अपने आप से पूछना भी मददगार साबित हो सकता है। आप क़रीबन हमेशा अतीत की किसी ऐसी परिस्थिती के बारे में सोचेंगे, जो इसी तरह से दुःखदायी या परेशान करनेवाली थी। उस के बारे में बोलने से और पीड़ादायक भावनाओं को व्यक्त करने से आप को वर्तमान परिस्थिति के बारे में अधिक स्पष्टता से विचार करने में सहायता होगी। अपनी जीवन कथा सुनाने के लिए, खुद की प्रशंसा करने के लिए, अपनी सफलताओं का पुनरावलोकन करने के

लिए या अपने ध्येय निश्चित करने के लिए भी इन सत्रों का उपयोग किया जा सकता है।

यदि सत्र में आप से किसी कठिन अनुभव के बारे में बात की गई हो, तो अंत में कुछ समय अपने विचारों को वर्तमान के किसी सुखद अनुभव की और ले जाएं। उदाहरणार्थ, ऐसी कोई बात बताएं जिस की आप उत्सुकता से राह देख रहे हों या ऐसी बातें करे जो आप को परेशान न करती हों, जैसे की पसंदीदा खाना, जगह इत्यादि।

यह प्रक्रिया सरल और प्रभावी है, लेकिन समुपदेशक होना अक्सर आसान नहीं होता। हमारी ही बातें पर्याप्त रूप से नहीं सुनी गयी हैं, इसीलिए हमारे लिए भी दूसरों की बातें सुनना मुश्किल हो सकता है, क्योकि हमें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने से रोक दिया गया था| इसलिए जब दूसरा कोई अपनी भावनाएं व्यक्त करता है, तब हमें असहजता महसूस हो सकती है। जब हम समुपदेशी के तौर पर बात करते हैं या अपने अनुभव बताते हैं, तो शायद वह शुरुआत मे चुनौतीपूर्ण लग सकता है, क्योंकि हमें ख़ुद ऐसा करने के कम अवसर मिले होंगे या जब हमने कोशिश की होगी, तब बुरे अनुभव आए होंगे। भावनाओं को व्यक्त करना भी चुनौतीपूर्ण हो सकता है, क्योंकी हम सब को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने से रोक दिया गया था। परंतु हम अपनी सुनने की क्षमता वापस पा सकते हैं एवं भावनिक बहाव को आधार दे सकते हैं और अपनी बातों को एक दुसरे से बांट सकते हैं, अपनी पीड़ाओं को दिखा सकते हैं और उन से मुक्त हो सकते हैं। आप इसका प्रयोग करें और देखे कि आपको उचित लगता है या नहीं।

मिलजुल कर काम करना

दुनिया में कई सारे आंदोलन वातावरण में बदलाव और पर्यावरण दुर्दशा के ख़िलाफ़ बहुत ही बढ़िया और महत्वपूर्ण काम कर रहे हैं। ”संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता” और “पुनर्मूल्यांकन   समुपदेशन समुदाय” के कई सदस्य इन आंदोलनों में शामिल हैं और इन प्रयत्नों का समर्थन कर रहे हैं।

हमें आशा है कि इस पुस्तिका में प्रकट किये गए विचार, व्यक्ति और संस्थाओं को अपने संबंध, परस्पर संवाद, अत्याचार पे किया जा रहा काम और ये काम करने का सब का उत्साह, इन सब में सुधार लाने में सहायता करेंगे।

हम आप के साथ संपर्क में रहने के लिए उत्सुक हैं और मिलजुल कर काम करने की आशा रखते हैं।

अधिक जानकारी के लिए या आप के नजदीकी स्थानीय सह समुपदेशन समुदाय (co-counseling group) को खोजने के लिए, आप लिख सकते हैं -

संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता, 719 दूसरा एवेन्यू उत्तर, सिएटल, वाशिंगटन 98109 अमरीका

हमें ई- मेल करें ircc@rc.org पर, या हमें फोन कर सकते हैं + 1-206-284-0311 पर।   हमारी वेबसाइट हैं http://www.rc.org/sustainingalllife

शब्दावली

पुनर्मूल्यांकन *समुपदेशन में हमने अपने उद्देश्यों के लिए कुछ विशेष परिभाषाएँ बनाई हैं।*

अंदरूनी अत्याचार मतलब ख़ुद के या अपने समूह के बारे में ऐसा झूठा और हानिकारक दृष्टिकोण है, जो मूल रूप में बाहर से थोपा गया अत्याचार है, जिसे "दिल से लगा कर" सच मान लिया गया है (जब तक की उससे उबारा नहीं जाता)।

अत्याचार मतलब, एक समुदाय के लोगों के प्रति समाज द्वारा या समाज के हस्तक के रूप मे कार्य करनेवाले लोगों द्वारा किया गया एक तरफा, सुनियोजित दुर्व्यवहार है, जिसे सामाजिक और सांस्कृतिक मान्यता है।

अत्याचारी समूह याने, समाज द्वारा अत्याचार के लिए लक्षित किये गए समूह के प्रति अत्याचारी व्यवहार करनेवाला वह समूह है, जिस की मानसिकता समाजद्वारा अत्याचारी बर्ताव करने के लिए तैयार की गयी है| (उदहारण के तौर पर जाति भेद (वंश भेद) में गोरे लोग अत्याचारी समूह हैं)|

जाति भेद (वंश भेद) यह ऐसा एक तरफा, सुनियोजित दुर्व्यवहार है, जो "जातीय" विशेषताओं की वजह से समाज द्वारा किसी एक समूह पर जबरन लागू किया जाता है| ("जातीय" को हमने उद्धृत किया है क्योंकि हम यह मानते हैं कि, मनुष्य जाति में सांस्कृतिक, सामाजिक, धार्मिक और कई भेद होते हैं किन्तु समानताएं ज़्यादा हैं और हमारी प्रजाति की एक ही जात है, मानव जात।

नरसंहार में किसी एक समूह के लोगों को विचारपूर्वक और सुनियोजित तरीक़े से ख़त्म किया जाता है।

पुनर्मूल्यांकन प्रक्रिया में भावनिक बहाव के बाद विचार करने की क्षमता उभर आती है। दुःखकारक अनुभवों में जकड़ी हुई जानकारी, उपयुक्त और सहजता से उपलब्ध जानकारी में बदल जाती है। दुःखकारक अनुभवों के कारण पुराने निष्कर्षों के पुनर्विचार की खंडित हुई प्रक्रिया, फिर से शुरू हो जाती है| भावनिक बहाव जिस हद तक होता है, उस हद तक पुनर्मूल्यांकन अनायास हो जाता है।

पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन यह अच्छे से परिभाषित किया हुआ सिद्धांत और कार्यप्रणाली है। अतीत के क्लेशकारी अनुभवों से छुटकारा पाने के लिए एक दूसरे से मदत कैसे लें, यह इस कार्यप्रणाली से सभी आयु और सभी पृष्टभूमि के लोग सीख सकते हैं।

पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन समुदाय उन लोगों का समुदाय है, जो अपनी मानवता पुन:प्राप्त करने के लिए पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन का उपयोग करते हैं। गौण रूप से ये स्थानिक पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन समुदाय, समूह और वर्गों का जाल है| यह ऐसे लोगों का समूह है, जो अपनी बुद्धि, मानवता और पूर्ण क्षमाताओं को पुन:प्राप्त करने के सामूहिक प्रयास में हर जगह से सभी लोगों को शामिल करना चाहते हैं।

पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन सिद्धांत सह-समुपदेशकों के अनुभवों की एकत्रित की हुई जानकारी है। एक अच्छा सिद्धांत वह है, जिसकी वजह से हमारे वैयक्तिक अनुभवों को, हमारे पूर्व अनुभवों से और पूर्व अनुभवों से निकले अनुमानों से जोड़ना संभव होता है। पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन सिद्धांत पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन का उपयोग करने में मदत करता है। इस सिद्धांत का उपयोग करने से, हमारे आचरण मे जो विरोधाभास होता है, वो उजागर हो सकता है और हमारा ज्ञान बढा सकता है।

बुद्धि मतलब हर नई परिस्थिति में नया, लचीला, सृजनात्मक प्रतिसाद देने की क्षमता है। जिन दुःखकारक अनुभवों की समीक्षा नहीं हुई और जिनसे उबरना नहीं हुआ, वो (दुःखकारक अनुभव) इस क्षमता में हस्तक्षेप करते हैं।

भावनाओं का बहाव मनुष्य के लिए एक जन्मजात प्रक्रिया है, जो दुःखकारक घटनाओं की वजह से हुई भावनात्मक हानि से उबारती है। इस प्रक्रिया के बाहरी लक्षण हैं- रोना, कांपना, पसीना आना, हंसी फूटना, जँभाई आना, उत्साहपूर्वक बातें करना और गुस्से को व्यक्त करना।

मुक्ति अपने आप को और अपने समूह को अत्याचार से उभारने की प्रक्रिया है।

लिंग भेद याने समाज की संस्थाओं द्वारा महिलाओं के साथ किया हुआ एक तरफ़ा, सुनियोजित दुर्व्यवहार है। पुरुष **लिंग भेद** के हस्तक हैं।

वर्ग भेद में मालिक वर्ग द्वारा श्रमिक वर्ग का होनेवाला आर्थिक शोषण है। अलग-अलग वर्ग होनेवाले समाज में ये एक बुनियादी स्वरूप का अत्याचार है।

एक सह-समुपदेशन सत्र में **समुपदेशक** वह होता है, जो समुपदेशी को ध्यान से सुनता है और भावनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

एक सह-समुपदेशन सत्र में जिस व्यक्ति को सुना जाता है, अधिक बोलने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और उसके भावनिक बहाव के लिए जगह दी जाती है, वो **समुपदेशी** माना जाता है।

सह-समुपदेशन का मतलब पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन का अभ्यास। इसमें लोग बारी-बारी से एक दूसरे को सुनते हैं और दर्दनाक भावनाओं से मुक्त होने में एक-दुसरे की सहायता करते हैं, जिससे अतीत की पीडाओं के परिणाम दूर होते हैं और लोग स्पष्ट रूप से सोचना शुरू करते हैं।

सह-समुपदेशन सत्र में दो लोग आपस में समय का बराबर विभाजन करते हैं और एक दूसरे को ना टोकते हुए एक दुसरे की बात सुनते हिं और भावनिक बहाव को प्रोत्साहन देते हैं।

सहायता समूह, तीन से आठ लोगों का एक समूह होता है, जिसमें हर एक बारी बारी से एक दुसरे को सुनता है और दर्दनाक भावनाओं से उबरने के लिए एक दूसरे को प्रोत्साहित करता है। यह समूह एक विशिष्ट क्षेत्र के लोगों को लेकर बनाया जा सकता है (जैसे आफ्रीकी वंश के लोग, महिलाएं, युवक आदि) या वातावरण बदलाव जैसे विशिष्ट विषय में रूचि रखनेवाले लोग, या यह विविध लोगों का एक मिलाप भी हो सकता है।

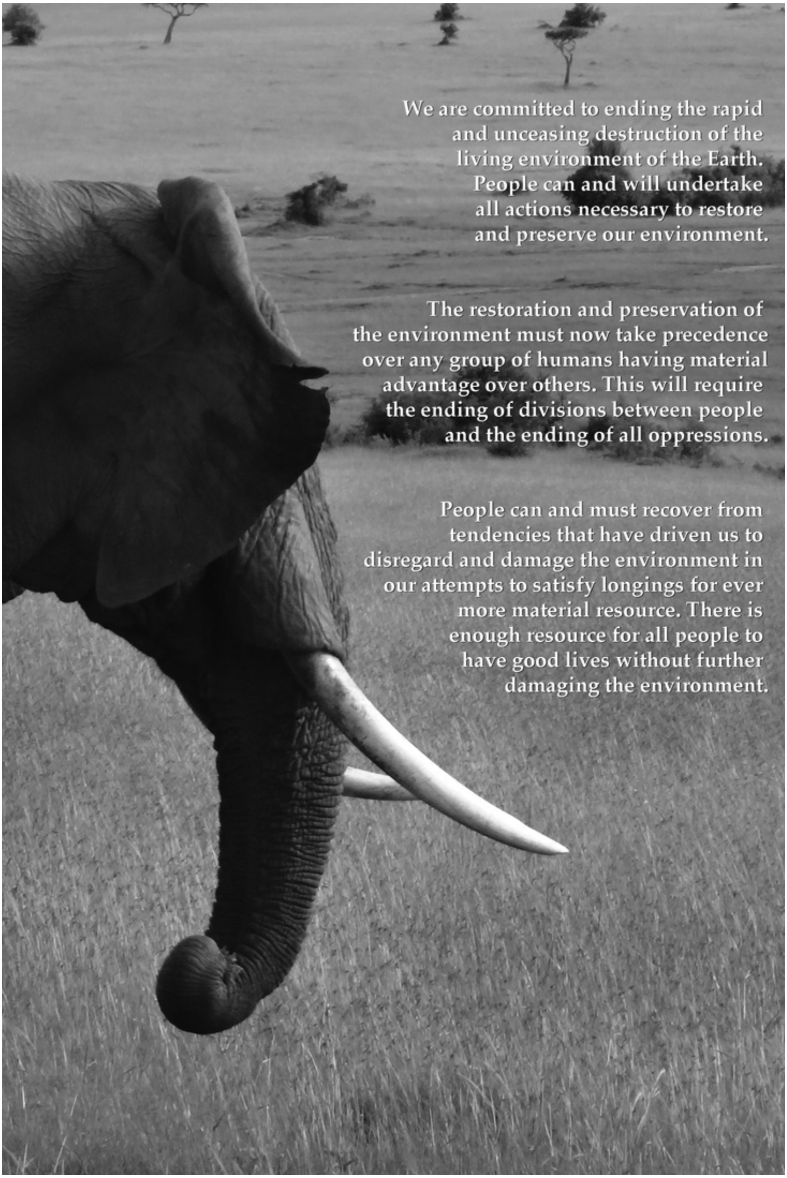
सीमावर्ती राष्ट्र वे हैं, जिन को सदियों से साम्राज्यवाद, नरसंहार और उपनिवेशवाद से लक्षित किया गया है और जिनकी बहुत सारी लोकसंख्या जाति भेद (वंश भेद) से पीड़ित है। वातावरण बदलाव और पर्यावरण विनाश के परिणाम सब से पहले और सब से ज़्यादा इन राष्ट्रों को भुगतने पड़ते है। शोषित होने की वजह से इन परिणामों का मुकाबला करने के लिए इनके पास पर्याप्त संसाधन नहीं होते है।

सीमावर्ती समुदायों में जाति भेद (वंश भेद), पीड़ित समुदाय, स्वदेशी समुदाय, ग़रीब और श्रमिक वर्ग शामिल हैं। वातावरण बदलाव और पर्यावरण विनाश के परिणाम सब से पहले और सब से ज़्यादा इन समुदायों को भुगतने पड़ते हैं। शोषित होने की वजह से उनके पास इन समस्याओं से जूझने के पर्याप्त साधन नहीं होते।

स्वभाव का पिडोत्पन्न ढांचा - यह एक तरह की सख्त सोच, आचरण और भावनाएं है, जो किसी दुःखद अनुभव का नतीजा होती हैं, जिसका पुनरावलोकन ना किया गया हो और उस से उबर भी ना पाएँ हो।

"संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता" अंतर्राष्ट्रीय पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन समुदाय (RC) का एक प्रकल्प है। **"संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता"** के कार्य,**"संपूर्ण जीव सृष्टि की शाश्वतता"** की कार्यपद्धति- जिसमें सह-समुपदेशन सत्र भी शामिल है, पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन के सिद्धांतो पर आधारित है। पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन के साथ परिचित होने के लिए हम आपको आमंत्रित करते हैं और यदि आपको इस में रुचि लगे, तो आप पुनर्मुल्यांकन समुपदेशन समुदाय में शामिल भी हो सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए या एक स्थानीय संपर्क के लिए, कृपया हमारी वेबसाइट www.rc.org देखिए, या अंतर्राष्ट्रीय पुनर्मूल्यांकन समुपदेशन समुदाय से संपर्क करने के लिए ircc@rc.org पर ई-मेल करें या +1-206-284-0311 पर फोन करें। भारत मे सम्पर्क करने के लिए ०९३७१०२७३२८.

JIM MADDRY


We are committed to ending the rapid and unceasing destruction of the living environment of the Earth. People can and will undertake all actions necessary to restore and preserve our environment.
The restoration and preservation of the environment must now take precedence over any group of humans having material advantage over others. This will require the ending of divisions between people and the ending of all oppressions.
People can and must recover from tendencies that have driven us to disregard and damage the environment in our attempts to satisfy longings for ever more material resource. There is enough resource for all people to have good lives without further damaging the environment.