

जप करने के लिए प्रतीक्षा क्यों ?

लिन्डा मिक्लसन

सन् १९८० की वसन्त ऋतु के दौरान मैं एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन के स्टाफ़ की सदस्या के रूप में सेवा अर्पित कर रही थी और मेरी सेवा थी, फ़्लोरिडा के मायामी समुद्रतट की बाबा मुक्तानन्द की यात्रा की तैयारी करना। उस समय मैं गर्भवती थी और प्रसव की सम्भावित तिथि पास आ रही थी।

एक दिन शाम को मैं बाबा जी के दर्शन करने गई। उन्होंने उँगली से मेरे पेट की ओर इशारा करते हुए बड़े प्रेम से, किन्तु दृढ़ स्वर में कहा, “जप करो।”

अगली शाम को दर्शन के समय बाबा जी ने पूछा, “जप कर रही हो?” मैंने कुछ हिचकिचाते हुए उत्तर दिया, “जी बाबा जी।” मैं जप कर तो रही थी, पर उतना नहीं जितना मैं कर सकती थी।

तीसरे दिन शाम को दर्शन के समय, बाबा जी ने मुस्कराकर मुझे प्रोत्साहन देते हुए कहा, “ख़ूब जप करो।”

चौथे दिन शाम को तो ऐसा लग रहा था मानो सत्संग के सभी प्रतिभागी यह सुनने के इन्तज़ार में ही हों कि बाबा जी इस बार मुझसे क्या कहेंगे। उस शाम को उन्होंने अपनी उँगली से सीधे मेरी तरफ़ इशारा किया और कहा, “जप करना कभी भूलना नहीं।”

पाँचवीं शाम को बाबा जी ने बिना कोई शब्द कहे, एक नटखट-सी मुस्कान के साथ अपना हाथ ऊपर किया और अपनी उँगलियों को इस प्रकार चलाते हुए दिखाया मानो वे किसी अदृश्य जपमाला के मनके फेर रहे हों। मैंने कहा, “जी, बाबा।” जब मैं दर्शन से लौटी तो ऐसा महसूस हो रहा था कि बाबा जी का प्रेम मेरे अन्दर प्रसरित हो रहा है और साथ ही यह जानकर मैं आन्तरिक बल व संरक्षण का अनुभव कर रही थी कि बाबा जी के इस निर्देश का अनुपालन करने से मेरा और मेरे बच्चे, दोनों का कल्याण ही होगा। मैं आनन्दातिरेक से भर गई।

मेरे बेटे का जन्म हुआ और उसके बीस माह पश्चात् उसका एक छोटा भाई भी आ गया। दो बच्चों की माँ होने के नाते, मैं रोज़मर्रा की छोटी-बड़ी चीज़ों में ही पूरी तरह डूब गई। मैं मन्त्र-जप करने की याद ज़रूर रखती, पर ईमानदारी से यह नहीं कह सकती कि मैं निरन्तर जप करती ही थी।

बाबा जी के उन दर्शनों के तीन वर्ष बाद मैंने एक स्वप्न देखा। स्वप्न में बाबा जी मेरे पास आए और सुदूर, शून्य में कहीं देखते हुए उन्होंने कहा, “कभी-कभी लोग सोचते हैं कि जप करना शुरू करने के लिए वे अपने जीवन के अन्त तक प्रतीक्षा कर सकते हैं।” फिर वे मुड़कर चले गए।

उस स्वप्न के बाद से मैं निष्ठापूर्वक, निरन्तर मन्त्र-जप का अभ्यास करने लगी। मैंने बाबा जी के उन शब्दों को फ्रेम में जड़वाकर, अपने पूजा-स्थान में रख लिया—“जप करो। जप कर रही हो? खूब जप करो। जप करना कभी भूलना नहीं।”—और वे शब्द आज भी वहीं हैं। दशकों से, मेरे ध्यान करने के स्थान पर, चौबीसों घण्टे मन्त्रधुन चलती रहती है। जब लोग बाबा जी से पूछते कि वे अपने दैनिक काम करते हुए मन्त्र-जप कैसे करें तो प्रायः बाबा जी प्रत्युत्तर में, “ॐ नमः शिवाय, ॐ नमः शिवाय, ॐ नमः शिवाय,” कहते हुए ऐसे व्यक्ति की नक़ल उतारते जो मानो धूल झाड़ रहा हो या कोई अन्य दैनिक काम कर रहा हो। बाबा जी की यह छवि मेरे मन की आँखों के सामने सहज ही आ जाती है और मुझे याद दिलाती है कि मैं अपने रोज़मर्रा के कामों को करते-करते मन्त्र-जप करूँ। रात को सोते-सोते जब मेरी नींद खुल जाती है और मुझे दोबारा सोने में कठिनाई होती है तो मैं मन्त्र का आश्रय लेती हूँ ताकि यह मुझे ध्यान की स्थिति में ले जाए। यह मेरे शरीर व मन को तरोताज़ा कर देता है, भले ही मेरी नींद में विघ्न पड़ गया हो। मेरी जपमाला सदैव पास ही होती है ताकि मैं जागरूक रहूँ और मन्त्र पर एकाग्र रह सकूँ।

मन्त्र-जप की अनुभूति मैं एक ऐसे सहचर के रूप में करती हूँ जो मुझे एकाग्र बनाए रखता है और शान्ति व सुकून देता है। जप मुझे पुनः अपनी आत्मा के पास ले आता है। जप मुझे ऐसे आन्तरिक स्थान में स्थिर कर देता है जहाँ मैं श्रीगुरु के सान्निध्य में रहती हूँ।

