वितर्क आत्मज्ञानम्

सही विमर्श ही आत्मज्ञान है

१ अप्रैल, २०१७

आत्मीय साधको,

अप्रैल माह में आपका स्वागत!

अंग्रेज़ी में एक कहावत है, "अप्रैल की बारिश मई की बहार लाती है," किन्तु, पूर्वी अमरीका के वॉशिंगटन डी. सी में, जहाँ मैं रहती हूँ, अप्रैल माह में फूल ही फूल खिलते हैं। आलूबुखारे के पेड़, मैग्नोलिया फूलों के पौधे, नाशपती के पेड़, डॉगवुड और विशेषरूप से चेरी के पेड़, जो हमारे क्षेत्र में प्रसिद्ध हैं, उनमें इस पूरे माह बहार छा जाती है। सामान्य रास्तों पर भी फूल ही फूल बिखरे होते हैं। पूरा का पूरा शहर ऐसा लगता है मानो विविध रंगों से सिक्त हो गया हो। हवा में बहुत ताज़गी और मिठास होती है। जब मैं अपने घर के पास स्थित विश्वविद्यालय जाती हूँ — जहाँ मैं न्यायशास्त्र की प्रोफ़ेसर हूँ —तो हर रास्ते और हर मोड़ पर बिखरे इन सुन्दर-चटकीले रंगों के फूलों को देखकर मेरा हृदय प्रफुल्लित हो उठता है।

मैं अक्सर महसूस करती हूँ कि वसन्त ऋतु में दिखाई देने वाला बाह्य नवीनीकरण, उस आन्तरिक नवजीवन को प्रतिबिम्बित करता है जिसे मैं अपनी साधना में अनुभव करती हूँ। तथापि, आन्तरिक नवीनीकरण का अवसर किसी एक मौसम तक ही सीमित नहीं है; यह हर समय उपस्थित होता है। शुक्र है! इसीलिए मुझे नियमित रूप से सिद्धयोग पथ की वेबसाईट देखना अच्छा लगता है। हर बार जब मैं वेबसाईट देखती हूँ, तो श्रीगुरुमाई की सिखावनियों व अपनी आत्मा को एक अनूठे और जीवन्त रूप में पाती हूँ।

मैं एक क्षण लेकर आपको इस भव्य वेबसाईट के बारे में बताना चाहती हूँ। विशेष रूप से मुझे बहुत अच्छा लगता है कि कैसे हर माह वेबसाईट पर कुछ विशिष्ट सिखावनियाँ प्रकाशित की जाती हैं। मुझे इन सिखावनियों के सूक्ष्म अर्थों पर चिन्तन-मनन करना अच्छा लगता है, चाहे वे सिखावनियाँ शब्दों के

रूप में हों, चित्रों, वीडिओ या संगीत के रूप में हों; और फिर पूरे दिन मैं इन सिखावनियों को एक मार्गदर्शक के रूप में उपयोग करने का प्रयत्न करती हूँ। जब मैं अन्य सिद्धयोगियों से बात करती हूँ जैसे कि मेरी माँ, मेरे पति, मेरा युवा बेटा और मेरे मित्र, तो मैंने पाया है कि वे भी लगभग ऐसे ही तरीक़ों से वेबसाईट के साथ जुड़ना पसन्द करते हैं। वस्तुतः, कभी-कभी ऐसा होता है कि हम वेबसाईट पर कोई चीज़ देख लेते हैं या हमें कोई नई समझ प्राप्त होती है, तो उससे हम इतने ख़ुश हो जाते हैं कि उसे बताने के लिए हम एक-दूसरे को फ़ोन करते हैं या ई-मेल भेजते हैं। जब हम इन सिखावनियों पर मनन करते हैं तो अक्सर देखते हैं कि हम जो सीख रहे हैं उसके, और हमारे जीवन की विविधतापूर्ण घटनाओं के बीच एक सम्बन्ध है।

मुझे यह भी देखना बहुत अच्छा लगता है कि किस प्रकार विश्वभर के कई साधक वेबसाईट पर अपने अनुभव बताते हैं। उनके अनुभव शब्दों में और रचनात्मक अभिव्यक्तियों के रूप में होते हैं जैसे कि तस्वीरें, चित्रकारी और कविताएँ। जब मैं मुम्बई से मेक्सिको शहर तक के, और लियोन से लॉस एन्जिलेस तक के सिद्धयोगियों के इस योगदान को देखती हूँ तो मेरा हृदय उड़ान भरने लगता है। मैं सार्वभौमिक सिद्धयोग संघम् से बहुत जुड़ा हुआ महसूस करती हूँ।

और इस माह में ऐसा ही होगा। मैं आपको आमन्त्रित करती हूँ कि वेबसाईट पर आप जो भी देखें, उसका अन्वेषण करने के लिए एक बार फिर से समय निश्चित करें। सिखावनियों के अपने अनुभवों को लिख लें या चित्र बनाएँ और उसे एक-दूसरे को बताएँ।

हम अप्रैल माह में प्रवेश कर रहे हैं — वर्ष २०१७ के लिए श्रीगुरुमाई द्वारा दिए गए सन्देश का अध्ययन करने के चौथे माह में।

श्रीगुरुमाई का सन्देश हम सभी के लिए एक अनुपम भेंट है। यदि हम नई समझ की ऊँचाइयों तक पहुँचने के लिए तैयार हैं, तो गुरुमाई जी का सन्देश हमें उन ऊँचाइयों तक जाने में और अपने विश्व के अनुभव को उच्चतर बनाने में मदद करता है।

श्रीगुरुमाई का सन्देश है

> दिव्य हृदय की सुगन्ध को अपने श्वास में भर लो।
> परम आत्मा के प्रकाश में मुदित हो जाओ।
> दिव्य हृदय की कल्याणकारी शक्ति के साथ अपने प्रश्वास को मृदुलता से बहने दो।

लगभग पन्द्रह साल पहले मुझे श्रीगुरुमाई से श्वास-प्रश्वास पर एक बहुत ही प्रभावशाली सिखावनी प्राप्त हुई थी। मैं न्यूयॉर्क के साउथ फ़ॉल्सबर्ग स्थित श्री मुक्तानन्द आश्रम में शक्तिपात ध्यान-शिविर में भाग ले रही थी। जब गुरुमाई जी ने हॉल में प्रवेश किया, मैं उनकी उपस्थिति से मन्त्रमुग्ध हो गई। मुझे यह देखकर विस्मय हुआ कि उन्होंने जिस तरह अपना आसन ग्रहण किया, उसमें कितनी सहजता व स्थिरता थी। हालाँकि वे अपने आस-पास के लोगों से बात कर रही थीं, फिर भी उनमें एक गहन शान्ति थी। मुझे याद है कि जब वे श्वास-प्रश्वास ले रही थीं, तब मैंने महसूस किया था कि उनका श्वास कितना स्थिर था।

वहाँ बैठे हुए मैंने महसूस किया कि मेरा श्वास भी गहरा और लम्बा होता जा रहा है, और मेरे पूरे अस्तित्व में शान्ति-सी छा गई। मेरे अन्दर कुछ घटित हुआ — मैंने महसूस किया कि जो श्वास ले रहा है वह मैं नहीं हूँ। श्वास मेरे अन्दर नहीं था बल्कि मैं ही एक विशाल श्वास के अन्दर थी जो मेरे अन्दर से आ-जा रहा था। उस अनमोल क्षण में, मैंने अपने अन्दर अत्यधिक शक्ति महसूस की।

इतने वर्षों के दौरान इस अनुभव को मैंने अपने स्मरण में बनाए रखा है। जब मैं ‘बार एक्ज़ाम’ की वकालत की परीक्षा दे रही थी, जो कि नए वकीलों को प्रमाणित करने हेतु एक बड़ी परीक्षा होती है, उस समय अपनी मेज़ पर बैठे हुए मैंने अपने श्वास का स्मरण किया जिसे मैंने श्री मुक्तानन्द आश्रम में उस दिन अपने अन्दर प्रवाहित होते हुए महसूस किया था। ऐसा करने पर, मैंने पाया कि मेरे अन्दर की व्यग्रता और घबराहट चली गई, मेरे श्वास की गति स्थिर हो गई, और मेरा मन शान्त हो गया। इसी प्रकार, आधी रात को जब मैं अपने नवजात बेटे को गोद में लेकर उसे सुलाने के लिए थपथपाती, तब मैं अपने उसी अनुभव को याद करती। इससे मुझे अपने अन्दर निश्चलता के एक सुन्दर स्थान का अनुभव होता।

अब, भले ही मैं कक्षा में अपने विद्यार्थियों के सामने खड़ी हूँ या अपने युवा बेटे से बातचीत करते हुए उसे कुछ समझा रही हूँ, मैं अपने मन में उसी गहन प्रशान्ति का स्मरण करती हूँ जिसे मैंने उस दिन

श्रीगुरुमाई की सत्ता में अनुभव किया था। मैंने चाहे किसी भी तरह के तनाव से ख़ुद को ग्रस लिया हो, उसे मैं छोड़ पाती हूँ। और, मैं पाती हूँ कि मेरा श्वास सम होकर और भी स्वाभाविक रूप से बहने लगता है। मुझे मन की अधिक स्पष्टता, शक्ति और केन्द्रण प्राप्त होता है और मुझे वह क्षमता मिलती है जिससे मैं जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में अपना सर्वश्रेष्ठ दे सकूँ।

श्रीगुरुमाई के सन्देश के अध्ययन में हमें मार्गदर्शन मिल सके इसलिए हम इस वर्ष प्रत्येक माह उनके सन्देश प्रवचन में से एक सिखावनी पर केन्द्रण कर रहे हैं। अप्रैल माह के लिए सिखावनी है :

"तुम सत्य को जानने के लिए शक्ति-सम्पन्न हो।"

सत्य को जानने के लिए शक्ति-सम्पन्न होने का क्या अर्थ है? 'शक्ति-सम्पन्न होना' ये शब्द कृपा और स्वप्रयत्न दोनों को ही दर्शाते हैं, जो सिद्धयोग पथ की आधारशिलाएँ हैं। 'सम्पन्न हो' ये शब्द हमें स्मरण कराते हैं कि सत्य को जानने की यह क्षमता एक पवित्र भेंट है जो हमें प्राप्त हुई है। 'शक्ति' शब्द हमारे अन्तर की उस अप्रकट शक्ति को दर्शाता है जिसका विकास करने व उसका उपयोग करने का हमें आदेश मिला है। हमें जो शक्ति प्राप्त हुई है उसका विकास करने के लिए जब हम प्रयत्न करते हैं, तब श्रीगुरु की कृपा से हम सत्य को जान लेते हैं।

न्यायशास्त्र की प्रोफ़ेसर होने के नाते मेरा कार्य है, अपने विद्यार्थियों को न्याय के विषय में पढ़ाना। उन्हें न केवल समाज को संचालित करने वाले क़ायदे-क़ानूनों को पहचानने योग्य बनाना बल्कि इस योग्य भी बनाना कि वे उन नियमों के गहरे व मूल सिद्धान्तों को समझ सकें और साथ ही उनके उद्देश्य को भी पहचान सकें। न्यायशास्त्र को समझने और उसका अभ्यास करने के लिए यह ज़रूरी है कि गहरे स्तर की सच्चाइयों को विचारपूर्वक पहचाना जाए, और उन्हें केवल तब समझा जा सकता है जब विशिष्ट मुक़दमों में क़ानूनी तर्कसंगतता यानी 'लीगल रीज़निंग' की प्रक्रिया को बार-बार लागू किया जाए।

सिद्धयोग पथ पर, सत्य का विमर्श करने के लिए, सत्य को पहचानने के लिए भी निरन्तर सही प्रयत्न की आवश्यकता होती है। और यह निरन्तर सही प्रयत्न है, ध्यान व नामसंकीर्तन करना, दिव्य सद्गुणों का विकास व चिन्तन-मनन करना, तथा 'क्या है' और 'क्या नहीं है,' इसके प्रति विवेकशील रहना। जब

हम अपने सत्य स्वरूप के और भी निकट आने के लिए श्रीगुरुमाई की सिखावनियों का अध्ययन करते हैं, सिद्धयोग के अभ्यासों को पूरी लगन से करते हैं तो हम अन्तःकरण चतुष्टय के परे चले जाते हैं, जिसका उल्लेख भारत के महान ऋषि-मुनियों ने किया है।

भारत के शास्त्र वर्णन करते हैं कि अन्तःकरण चतुष्टय चार तत्त्वों से मिलकर बना है। वे हैं, मनस्, बुद्धि, चित्त और अहंकार। मनस्, जिसमें भावना या विचार करने की क्षमता है; बुद्धि, जिसमें विवेकशक्ति होती है; चित्त यानी अवचेतन मन; और अहंकार। इन सभी तत्त्वों के मूल में, इन सबका आधार है — परम आत्मा।

जब मैं संकीर्तन कर रही होती हूँ या उसे सुन रही होती हूँ, या ध्यान कर रही होती हूँ तो कभी-कभी इस आधार का, परम आत्मा का अनुभव कर पाती हूँ। उस समय मेरा बोध प्रेम और शान्ति के एक विस्तृत आकाश में विलीन हो जाता है; उस आकाश में, जो मेरी देह और मेरे मन से कहीं अधिक विशाल है। इन क्षणों में, मैं महसूस करती हूँ मानो मैं विशुद्ध सत्ता बन गई हूँ और भगवान के साथ, परम आत्मा के साथ पुनः एकाकार हो गई हूँ।

यद्यपि यह बोध दिन के दौरान लुप्त-सा हो जाता है जब मेरा ध्यान दिन-प्रतिदिन के कार्यों में केन्द्रित हो जाता है, फिर भी इस बोध का प्रभाव बहुत समय तक बना रहता है। मैं बार-बार इन अनुभवों को याद करती हूँ जो मुझे अपने सच्चे स्वरूप में स्थिर बनाए रखते हैं। मैं बारम्बार उनके सौन्दर्य का रस लेती हूँ। चाहे मैं जो कुछ भी कर रही होती हूँ — अपने काम में एक कठिन निर्णय का सामना कर रही होती हूँ या अपने बेटे को उसके दोस्तों के साथ स्कूल में हुई किसी बात को सुलझाने के लिए सलाह दे रही होती हूँ, यदि मैं पल भर के लिए संकीर्तन और ध्यान के अपने अनुभव को याद करती हूँ तो मैं और भी अधिक अच्छी तरह सुन पाती हूँ, जानकारी को परखकर उसकी छान-बीन कर पाती हूँ और अगले क़दम के लिए सही निर्णय ले पाती हूँ। जो भी महत्त्वपूर्ण नहीं है, उसे आसानी से छोड़ने के लिए मैं अपने आपको सक्षम पाती हूँ, जैसे कि इस विचार में उलझे रहना कि अमुक व्यक्ति मेरे बारे में क्या सोचता होगा। मैं ऐसा इसलिए कर पाती हूँ क्योंकि मैंने अपने सच्चे स्वरूप की उत्कृष्ट शुद्धता का रसास्वादन किया है। मैं अपने आपको यह याद दिला पाती हूँ कि 'वही' मेरी सच्ची आत्मा है।

मुझे लगता है कि जब गुरुमाई जी कहती हैं, "तुम सत्य को जानने के लिए शक्ति-सम्पन्न हो।" तो वे हमें इसी प्रकार के अनुभवों को पहचान लेने के लिए प्रोत्साहित कर रही हैं और साहस प्रदान कर रही हैं।

पहले मैंने बताया है कि मुझे नियमित रूप से सिद्धयोग पथ की वेबसाईट देखना अच्छा लगता है। और विशेष तौर पर अप्रैल माह में, मैं हर दिन वेबसाईट देखने के लिए बहुत उत्सुक हूँ! क्यों? मैं आपको बताती हूँ।

इस माह गुरुमाई जी ने बड़ी उदारता से कुछ विशिष्ट सिखावनियाँ चुनी हैं जो हमें इस माह के केन्द्रण का अन्वेषण करने में मदद करेंगी और यह केन्द्रण है : "तुम सत्य को जानने के लिए शक्ति-सम्पन्न हो।" इस माह वेबसाईट पर सिद्धयोग के गुरुओं की कुछ सिखावनियाँ छोटे अनुच्छेदों के रूप में दी जाएँगी जिसका शीर्षक है 'प्रकाशमय वचन'। बार-बार मैंने पाया है कि यदि मैं समय लेकर श्रीगुरु के शब्दों पर केन्द्रण करती हूँ, उन पर चिन्तन करती हूँ, उनके साथ दिए गए चित्रों पर मनन करती हूँ और अपने जीवन की परिस्थितियों में उनका स्मरण करती हूँ तो वे शब्द और भी गहरी समझ और रूपान्तरण को स्फुरित करते हैं। मुझे हमेशा ही यह देखकर आश्चर्य होता है कि कैसे मैं जितना अधिक किसी सिखावनी के साथ कार्य करती हूँ, वह मेरे लिए उतने ही अधिक गहरे अर्थ उजागर करती है।

मुझे आपको यह बताते हुए विशेष खुशी हो रही है कि इस माह हमें कहानियों के रूप में भी सिखावनियाँ प्राप्त होंगी। अपने पूरे जीवन में, मैंने रस लेकर ख़ूब कहानियाँ पढ़ी हैं और एक माँ होने के नाते मेरे हृदय में उनका बड़ा ही विशेष स्थान है। जब मेरा बेटा छोटा था, तभी से मैं उसे सोने से पहले कहानियाँ सुनाती आई हूँ। कभी-कभी वे कहानियाँ किसी पुस्तक में से होती हैं। और कभी-कभी ऐसी होती हैं जिन्हें हमने मिलकर बनाया होता है। और अक्सर वे सिद्धयोग पथ की वेबसाईट से होती हैं। जब हम इन कहानियों को पढ़ते-सुनते हैं और उन पर विचार करते हैं तब हम एक गहरे आन्तरिक स्तर पर सिखावनियों के साथ जुड़ जाते हैं। हम उन कहानियों के पात्रों के बारे में बातचीत करते हैं और उनमें स्वयं को देखते हैं। वे पात्र जिन परिस्थितियों का सामना करते हैं, वे जो चुनाव करते हैं और जो सीख वे लेते हैं, उससे हमें चिन्तन करने के लिए बहुत कुछ मिलता है। मैं बहुत आशीर्वादित महसूस करती हूँ कि हम एक परिवार के रूप में साथ मिलकर इस प्रकार सिखावनियों का अध्ययन कर पाते हैं।

अप्रैल माह में आगे बढ़ते हुए और वसन्त ऋतु के मनोरम दृश्यों और सुगन्धों का आनन्द लेते हुए, आइए हम वेबसाईट पर आने वाली श्रीगुरुमाई की सिखावनियों का भी आनन्द लें। जब आप प्रज्ञान के इन

रत्नों पर और इन कहानियों की सिखावनियों पर मनन करेंगे, तब श्रीगुरुमाई के उन शब्दों का स्मरण करें जो उन्होंने 'एक मधुर सरप्राइज़ सत्संग, २०१७' के समापन के समय कहे थे। श्रीगुरुमाई ने हम सभी को आमन्त्रित किया था कि हम उनके सन्देश रूपी उपहार को अपना बना लें। क्या यह एक विलक्षण आमन्त्रण नहीं है?

ऐसी शुभकामना है कि श्रीगुरुमाई की यह सिखावनी, "तुम सत्य को जानने के लिए शक्ति-सम्पन्न हो," आपकी अपनी क्षमताओं में आपके आत्मविश्वास को बढ़ाए। श्रीगुरुमाई की आपके लिए इच्छा है कि आप यह समझें कि आप वास्तव में क्या हैं; और इस इच्छा को आप निश्चित ही साकार कर सकते हैं। श्रीगुरुमाई का आपके लिए जो उपहार है, उसे आप निश्चित ही अपना बना सकते हैं। यदि आप वैसा प्रयत्न करते हैं तो निश्चित ही आप इसे पूरा कर लेंगे।

आदर सहित,

लॉरा डिकिन्सन
सिद्धयोग विद्यार्थी

© २०१७ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।