# भगवान के विषय में अनुभव

## *क्रिस्मस २०२२*

वह क्या है जो क्रिस्मस को इतना विशेष बनाता है? कई लोगों के लिए क्रिस्मस विश्व में भगवान के प्रेम के प्रकट होने का महोत्सव है। हर्ष से भरे इस पर्व पर, सिद्धयोगी अपने श्रीगुरु के आशीर्वादों का और अपने जीवन में भगवान की अनवरत उपस्थिति का स्मरण कर उनके प्रति अपनी कृतज्ञता अर्पित करते हैं।

आप सादर आमन्त्रित हैं कि आप कुछ समय निकालें और भगवान के विषय में अपने अनुभव पर मनन कर उसका विवरण देते हुए एक संक्षिप्त कहानी लिखें कि किन-किन रूपों में भगवान की उपस्थिति, भगवान का प्रेम और संरक्षण आपके जीवन में तथा आपकी सिद्धयोग साधना में प्रकट हुए हैं।

***

मैं एक संगीतज्ञ हूँ और जब से मैंने होश सँभाला तभी से मुझे संगीत पसन्द रहा है। बड़ा होते हुए, कई शामें ऐसी रहतीं जब मैं अपने कानों में हेडफ़ोन लगाए देर रात तक बिस्तर में लेटा रहता और संगीत सुनता रहता। कभी-कभी संगीत मुझे गहराई तक प्रभावित करता और मेरी आत्मा को इतनी गहरी शान्ति मिलती कि मुझे लगता कि "संगीत भगवान है।" परन्तु, फिर जैसा कि होता ही है, संगीत समाप्त हो जाता और उसी के साथ दिव्यता का भाव भी।

जब मैं न्यूयॉर्क में कॉलेज का अपना द्वितीय वर्ष आरम्भ कर रहा था, तब कुछ उच्चतर पाने की ललक ने मुझे न्यूयॉर्क शहर स्थित सिद्धयोग ध्यान-केन्द्र पर जाकर वहाँ अपने पहले सिद्धयोग सत्संग में भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

उस शाम मैंने पहली बार भगवान का नाम गाया और मैं स्वप्न जैसी एक अवस्था में चला गया। ऐसा लग ही नहीं रहा था कि मैं ध्यान-केन्द्र पर हूँ। ऐसा लग रहा था जैसे मैं एक शान्त सर्प बन गया हूँ और मैं नदी के बहाव के साथ बह रहा हूँ। नदी स्वर्णिम आभा से जगमगा रही थी और तैरते-तैरते मुझे इस आभा के साथ ऐक्य का अनुभव हुआ। मुझे अपने हृदय में प्रेम व पूर्णत्व के भाव की अनुभूति हुई। हाँलाकि, पूर्णता के इस भाव को व्यक्त करने के लिए मेरे पास शब्द नहीं थे, फिर

भी मैं यह जान गया कि यह मेरा सच्चा स्वरूप है, यह वह अवस्था है जिसका अनुभव मुझे सतत होना चाहिए।

तब से, भगवान के नाम गाने से, भगवान के लिए मेरा प्रेम और संगीत के लिए मेरा प्रेम, दोनों ही गहरे हुए हैं। इस प्रेम के विस्तृत होते-होते मैं यह अनुभव करने लगा हूँ कि भगवान और संगीत मेरे अस्तित्व के ताने-बाने में बुने हैं। हरेक क्षण एक तोहफ़े जैसा लगता है, सौन्दर्य की नई-नई बुनावटों को महसूस करने के एक अवसर जैसा। हर दिन मेरा जीवन बिलकुल नया-नया लगता है। अपने विचारों, अपनी भावनाओं, अनुभूतियों और उन अनगिनत परिस्थितियों को जो सतत उन्मीलित होने वाली धुन की तरह जीवन में आती रहती हैं—इन सबमें मैं भगवान की कृपा का अनुभव करता हूँ।

*~ पेन्सिलवेनिया, अमरीका*

***

कुछ वर्षों पहले, मैं भारत स्थित गुरुदेव सिद्धपीठ में 'हृदय की तीर्थयात्रा' रिट्रीट में भाग ले रही थी। रिट्रीट के दौरान मैंने अपने हृदय में, अपनी श्रीगुरु, गुरुमाई चिद्विलासानन्द से एक प्रश्न पूछा : "क्या आप मुझे भगवान के बारे में कुछ बताएँगी?"

बाद में उस दिन मैं दक्षिण काशी में टहलने गई जो कि आश्रम में बना एक सुन्दर, हरा-भरा मैदान है। मुझे अपने अन्दर से एक मधुर वाणी सुनाई दी। यह मेरी श्रीगुरु की वाणी थी। इसने भगवान के विषय में एक लम्बी-सी कविता का रूप ले लिया। उसकी कुछ पंक्तियाँ इस तरह हैं :

सृष्टि में भगवान स्पष्टरूप से प्रकट हैं।
भगवान हर पल तुमसे बात करते हैं।
भगवान तुम्हें मनोहर उत्तर देंगे।
खुश रहो और भगवान को धन्यवाद देती रहो!

तब से, मैंने इस सत्य के अनुरूप अपना जीवन व्यतीत किया है। इस तरह, मेरा जीवन बेहद सरल, सहज व सुखद हो गया है।

*~ कैनकून, मैक्सिको*

***

श्रीगुरुमाई से शक्तिपात मिलने के कुछ वर्षों बाद, मैं एक गुरुद्वारे गई जहाँ मैं बचपन में जाया करती थी। मैं गुरुद्वारे में बैठी हुई थी, तभी रागी भाई जी ने भगवान श्रीकृष्ण का एक भजन गाना शुरू किया—और चूँकि मैं सिद्धयोग साधना करने लगी थी, मैंने उस भजन को ऐसे सुना जैसे कि पहली बार सुन रही हूँ।

शबद-कीरतन गाते हुए रागी भाई जी की सुमधुर वाणी मुझे हमेशा से ही अच्छी लगती थी। परन्तु इस बार, कुछ अनोखा ही घटित हुआ। भजन इस विषय पर था कि किस तरह भगवान व श्रीगुरु एक ही हैं। भजन सुनते हुए मैं भाई जी की आवाज़ में भक्तिरस को महसूस कर पा रही थी और जब वे गा रहे थे तब मुझे अपने अन्दर भक्तिभाव उमड़ता हुआ महसूस हो रहा था।

हाँलाकि, मैं इस भजन को पहले कई बार सुन चुकी थी, उस दिन पहली बार मैं भजन के उन शब्दों के प्रति अपने हृदय को खुलता हुआ महसूस कर रही थी। मैं भगवान की उपस्थिति को महसूस कर रही थी।

तब से, जैसे-जैसे मेरी साधना आगे बढ़ी है, मैंने पाया है कि मेरे जीवन के रोज़मर्रा के अनुभव व कार्यकलाप, भगवान की उपस्थिति के साथ बार-बार जुड़ने के सुअवसर हैं। सर्द पतझड़ के मौसम में मैं खुद को एक खिले हुए फूल को निहारते हुए पाती हूँ, जब मेरा कुत्ता मेरे घर लौटने पर खुशी से मेरा स्वागत करता है तब मैं उसकी खुशी को स्पष्टता से महसूस कर पाती हूँ, जबकि मैं बस कुछ ही मिनटों के लिए बाहर गई होती हूँ, जब कोई अजनबी मेरे निकलने के लिए दरवाज़ा खोलता है तो मैं उसकी आँखों में सौहार्द की भावना को देख पाती हूँ, मैं अपने बच्चों में भगवान को जानने की ललक को देख पाती हूँ . . .

समय के साथ उन्मीलित हो रही इस भेंट के लिए, भगवान के इस दर्शन के लिए मेरी कृतज्ञता दिन प्रतिदिन बढ़ती ही जाती है।

*~ ओन्टारिओ, कैनेडा*

***

बचपन में, मैं क्रिस्मस के दौरान भगवान के दर्शन करने उस भव्य गिरिजाघर में जाया करता था जहाँ मेरा परिवार उपासना करने जाता था। क्रिस्मस की पूर्वसन्ध्या पर हम आधी रात को अर्पित की जाने वाली प्रार्थना में भाग लेने जाया करते। मैं तब नौ वर्ष का था और मुझे इन पर्वों की रमणीयता व भव्यता को देखकर आश्चर्य होता था—पर्व के लिए पोशाक पहने पादरी, जगमगाती सजावट व

मर्मस्पर्शी संगीत और भगवान की छवि जो दीवार पर इतनी दूर टँगी होती कि उसे देख पाना मेरे लिए कठिन होता।

मेरे लिए, भगवान महामहिमामय और शक्तिशाली और बहुत-बहुत दूर थे, इतने दूर कि मैं उसका वर्णन भी नहीं कर सकता था। मैं और भगवान एक-दूसरे के आमने-सामने थे, परन्तु हमारे बीच मीलों के फ़ासले थे जिन्हें कम नहीं किया जा सकता था। मुझे इस बात पर पूरा विश्वास था कि भगवान दूर, बहुत ही दूर हैं।

फिर कई सालों बाद, बसन्त-ऋतु की वह यादगार सुबह आई जब भगवान से मेरा नाता बदल गया। अब तक मुझे सिद्धयोग ध्यान का अभ्यास करते हुए कुछ वर्ष हो चुके थे। यह लन्दन शहर के उस छोटे-से कमरे में हुआ जहाँ मैं पढ़ाई करने के लिए किराए पर रहा करता था। उस दिन मैं सुबह जल्दी उठ गया था और अपने शान्तिपूर्ण ध्यान से बाहर आ रहा था। मैंने अपनी आँखें खोलीं और अपनी खिड़की से छनकर अन्दर आती, सुबह-सवेरे की कोमल किरणों को देखकर मैं मन्त्रमुग्ध हो गया। सादे-से दिखने वाले मेरे निवास के कमरे उस सम्पूर्ण महिमा से स्पन्दित हो रहे थे जिसे मैंने बचपन में चर्च में जाना था—परन्तु इसमें एक चैतन्यता थी जो मुझसे साक्षात् बातें कर रही थी। न जाने कैसे, परन्तु अब इस महिमा में मैं सम्मिलित था और यह मुझसे ही उभर रही थी। अब मैं एक दर्शक नहीं था; मैं भगवान का एक भाग था और भगवान मेरा भाग थे।

मैंने देखा कि मेरा श्वास कोमल, सम और सहज था।

आजकल मुझे यह अनुभव होने लगा है कि मेरे श्वास की स्वतन्त्रता, भगवान का ही एक स्वरूप है। जब मैं न्यूयॉर्क के अपने घर में अकसर ज़ोर-ज़ोर से गाते हुए, सुधबुध खोकर नामसंकीर्तन करता हूँ, या क्वीन्स क्षेत्र में स्थित अपने ऑफ़िस पहुँचने हेतु ट्रेन पकड़ने के लिए जल्दी-जल्दी जाते समय जब मैं मन ही मन मन्त्रजप करता हूँ—तब यह कोमल, सन्तुलित श्वास मुझे अपने आपसे और अपने आस-पास के संसार से जोड़ देता है। मैं एक बार फिर भगवान के सान्निध्य में आ जाता हूँ।

*~ न्यूयॉर्क, अमरीका*

© २०२२ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।