आत्मसात्करण

ईशा सरदेसाई द्वारा लिखित

मैंने सदैव ही पाया है कि 'आत्मसात्करण' एक चित्ताकर्षक शब्द है। इसके लिए जो अंग्रेज़ी शब्द है वह है, '*assimilation*' [असिमिलेशन्] जिसके स्वर, 'एस', 'एम' व 'एल' मानो एक-दूसरे में समाहित होते हुए उस प्रक्रिया को दर्शाते हैं जिसे यह शब्द वर्णित करता है। आत्मसात् करना यानी एक-दूसरे में घुलकर एक हो जाना, एक चीज़ को दूसरी चीज़ में समाहित या समाविष्ट करना, किसी नई चीज़ का दूसरी चीज़ में इस तरह मिल जाना कि मूल चीज़ का गुण बदल जाए, वह रूपान्तरित हो, विकसित हो।

मैं स्वीकार करती हूँ : सबसे बड़ा कारण जिससे आत्मसात्करण में मुझे रुचि है, वह है, श्रीगुरुमाई बहुत पहले से सिद्धयोग साधना में इसके महत्त्व पर बल देती आई हैं। श्रीगुरुमाई ने सिखाया है कि आत्मसात् करना, हर उस अभ्यास का अभिन्न अंग है जिसे हम सिद्धयोग पथ पर करते हैं, यह इस पथ की मूल संस्कृति से तत्त्वतः जुड़ा है। मैं इस बात के अनगिनत उदाहरण सोच सकती हूँ [और निश्चित ही आप में से कई लोग भी ऐसा कर पाएँगे!]। उदाहरण के लिए, श्रीगुरुमाई ने श्रीगुरुगीता पाठ के बाद, कुछ मिनट के लिए ध्यान करने का अभ्यास सिखाया है जिससे हम पाठ के लाभों को आत्मसात् कर सकें। या, श्रीगुरुमाई ने यह मार्गदर्शन दिया है कि सत्संग के दो तत्त्वों के बीच अल्प विराम—एक संक्षिप्त अवकाश—हो ताकि हर तत्त्व से हमने जो सीखा व अनुभव किया है उसे आत्मसात् करने का समय मिले। श्रीगुरुमाई ने यह भी सिखाया है कि हम अपने दैनिक जीवन में, एक काम के बाद दूसरे काम को आरम्भ करने से पहले कुछ पल रुककर एक अल्प अवकाश लें; इस तरह हमारा मन व शरीर दिन में होने वाले कार्यों को समझ पाता है और हम हर नए कार्य को करने के लिए स्वयं को पूरी तरह से तैयार व उपस्थित रख पाते हैं।

आम तौर पर संसार में, आत्मसात् करना—विशेषरूप से विचारों को आत्मसात् करना—उस प्रक्रिया के लिए प्रयुक्त होता है जिससे हम अपने वर्तमान ज्ञान-भण्डार में नई जानकारी को सम्मिलित करते हैं। इस तरह हम उस ज्ञान को विकसित करते जाते हैं; इस तरह हम अपने कौशल को परिष्कृत करते जाते हैं, अपने दृष्टिकोण को विस्तृत करते हैं और संसार के विषय में एक ऐसे दृष्टिकोण तक पहुँचते हैं जो सम्भवतः अधिक विस्तृत एवं सहानुभूतियुक्त होता है।

सिद्धयोग साधना के सन्दर्भ में, हम जिस "नई जानकारी" को आत्मसात् कर रहे होते हैं, उसमें सिद्धयोग अभ्यासों के हमारे अनुभव तथा श्रीगुरुमाई की सिखावनियों के हमारे अध्ययन से उभरने वाली अन्तर्दृष्टियाँ शामिल हैं। इसके फलस्वरूप हमें जो ज्ञान प्राप्त होता है वह बहुआयामी स्वरूप

का होता है : यह निश्चितरूप से बौद्धिक स्तर का होता है और साथ ही विस्तृत रूप से अधिक अनुभवजनित भी होता है [यह दृष्टि द्वारा, श्रवण द्वारा, क्रियात्मक रूप से सीखने के द्वारा प्राप्त होता है]। जब हम सिखावनियों व अभ्यासों को आत्मसात् करते हैं तो हम उन्हें अपनी सम्पूर्ण सत्ता का एक सहज-स्वाभाविक अंग बनने देते हैं; हम मस्तिष्क व शरीर, दोनों के माध्यम से और भी अधिक ज्ञान प्राप्त करते हैं, हम ऐसा विवेक प्राप्त करते हैं जो पैना व सूक्ष्म होता है जिसके माध्यम से हम यह जान पाते हैं कि स्वयं की आत्मा के सम्पर्क में होने का क्या अर्थ है और किस प्रकार हम सतत अपने आपको पुनः व्यवस्थित कर सकते हैं व जाँच सकते हैं ताकि हम उस अन्तर-जुड़ाव को बनाए रख सकें व उसे बनाए रखते हुए कार्य कर सकें।

हाल ही में, श्रीगुरुमाई ने मुझे एक उपमा बताई जिसका प्रयोग उन्होंने आत्मसात्करण के विषय में लोगों को समझाते हुए किया है। उन्होंने कहा है कि आत्मसात् करना बूँद-बूँद सिंचाई करने जैसा होता है, जिसमें पौधों की जड़ों में शब्दशः बूँद-बूँद कर पानी पहुँचाया जाता है। पाइप से पौधों को पानी देने के बजाय यह तरीक़ा अधिक प्रभावी होता है; आख़िरकार, पौधे एक बार में विशिष्ट मात्रा में ही पानी को ग्रहण कर सकते हैं और उसे अपने में समाए रख सकते हैं।

दूसरी एक उपमा भोजन के सम्बन्ध में है : यदि आप अत्यधिक और बार-बार खाते रहेंगे या केवल ऐसा भोजन खाने पर बल देंगे जो गरिष्ठ या पचने में भारी हो तो निश्चित ही आपको पाचन सम्बन्धी परेशानी होगी। यदि आप अपनी क्षमता से अधिक व्यायाम करते हैं, एक मील भी दौड़ पाएँ इससे पहले दस मील दौड़ने का प्रयास करते हैं तो आपको शारीरिक क्षति हो सकती है। और यदि आप किसी बड़ी परीक्षा के लिए पढ़ाई कर रहे हैं और पूरे सेमेस्टर के पाठों को एक ही रात में रट लेना चाहते हैं, तो एक समय ऐसा आ सकता है जब आपका मस्तिष्क विद्रोह कर देगा और जिस अत्यधिक जानकारी से आप उसे अवगत कराना चाहते हैं उसे ग्रहण करने में वह असमर्थ व अनिच्छुक हो जाएगा। लोग अकसर ‘थककर चूर होने’ के विषय में बात करते हैं; उपलब्ध समय में आप जितना समझ सकते हैं व आत्मसात् कर सकते हैं, उससे कहीं अधिक हासिल करने का जब आप प्रयत्न करते हैं तो उसका परिणाम यह नहीं होगा तो और क्या होगा?

आप पाएँगे कि सिद्धयोग साधना में भी यही सिद्धान्त लागू होता है। आपके अन्दर सिखावनियाँ अपनी जड़ पकड़ें, उनमें जो प्रज्ञान निहित है वह आपके कार्य करने के तरीक़े का सहज-स्वाभाविक अंग बन जाए, इसके लिए यह आवश्यक है कि सिखावनियों को उत्तरोत्तर व निरन्तरता के साथ आत्मसात् किया जाए। यही प्रयोजन है, गुरुमाई जी के इस मार्गदर्शन का कि सत्संग के दो तत्त्वों के बीच या दिन के दौरान बीच-बीच में अवकाश या विराम हो। श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रण करने व अपना ध्यान बारम्बार श्वास-प्रश्वास पर लाने के विषय में श्रीगुरुमाई की सिखावनियों का प्रयोजन

यही है। श्वास में आपको विश्राम मिलता है, विराम का एक अन्तर्जात क्षण मिलता है, और तब आप स्वयं को अपनी सत्ता की नैसर्गिक लय के साथ पुनः जोड़ पाते हैं।

आत्मसात् करने के लिए आपको जो प्रयत्न करना होता है वह सूक्ष्म होता है, फिर भी इसकी दृढ़ता को कम नहीं समझना चाहिए। एक ओर, आत्मसात्करण की प्रक्रिया बलपूर्वक नहीं की जा सकती—मानसिक या शारीरिक रूप से ज़ोर लगाकर आप इसे साध नहीं सकते। दूसरी ओर, आत्मसात् करने के लिए एक विशेष प्रकार की जागरूकता आवश्यक है, जिस नई जानकारी को आप आत्मसात् करना चाहते हैं, उस पर केन्द्रण करने की आवश्यकता होती है, साथ ही संवेदनशील बने रहने की आवश्यकता होती है ताकि आप यह देख सकें कि अब तक आप जिस बात को सच समझते रहे होंगे, वह बात नई जानकारी से किस प्रकार मेल रखती है या उसके विपरीत है, या भ्रमित कर देने वाली है। आत्मसात् करने की प्रक्रिया जैसे-जैसे आगे बढ़े, आपको उसे अवश्य ही सम्बल देना चाहिए, एक सजग दृष्टि के साथ और ऐसे मन के साथ जो सतर्क भी हो और साथ ही सहज भी।

ऐसा करते समय, आप केन्द्रण करने व सहायता पाने के लिए किसका उपयोग करेंगे?

दो बातों का : *संगीत* व *सुगन्ध* । श्रीगुरुमाई ने सिखाया है कि संगीत व सुगन्ध, दोनों में, हमें समझ को दृढ़ व ठोस बनाने का साधन मिलता है। मुझे यक़ीन है कि मेरी तरह आप में से कइयों को इस प्रज्ञान के साथ तत्काल ही जुड़ाव महसूस होगा। उदाहरण के लिए, उन सभी गीतों के बारे में सोचें जो आपको किन्हीं विशेष व्यक्तियों, स्थानों या घटनाओं की याद दिलाते हैं। उन सभी स्मृतियों के बारे में सोचें जो किसी विशिष्ट सुगन्ध से जुड़ी हैं।

इस पृष्ठ पर आपको वह संगीत मिलेगा जो आपको सिद्धयोग की सिखावनियों को आत्मसात् करने में सम्बल देता है। संगीत का चयन, निश्चित ही, सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है। आप किस तरह का संगीत सुन रहे हैं, इससे हो सकता है कि आप विचार करने की ओर मुड़ें या सहजता महसूस करें; आपको स्फूर्ति महसूस हो या धीरे-धीरे आप अन्तर्मुख होने के लिए प्रेरित हों। यहाँ जो संगीत दिया गया है, वह उस प्रकार की सौम्य किन्तु केन्द्रित गतिविधि के लिए सर्वथा अनुकूल है जिसे आप करने वाले हैं।

आप जो सुनने जा रहे हैं, उसके बारे में मैं आपको थोड़ी और जानकारी देना चाहूँगी। यह केनी वर्नर द्वारा पियानो पर बनाई गई रचनाओं के संकलन *Remembrance* [रिमेम्बरंस्] नामक अल्बम से लिया गया एक गीत है, “Such a Great Attainment” । केनी जी दीर्घकाल से एक सिद्धयोगी हैं और एक सिद्धहस्त पियानोवादक हैं जिन्होंने अनेक सिद्धयोग सत्संगों में अपनी संगीत सेवा अर्पित की है। केनी जी का संगीत सुनते समय अकसर मुझे महसूस होता है कि मैं पियानो के स्वर ही नहीं,

बल्कि उससे भी अधिक सुन रही हूँ; मुझे महसूस होता है कि मैं संगीत के प्रति उनके प्रेम और सिद्धयोग पथ के प्रति उनके प्रेम को सुन रही हूँ।

जब आप इस सुन्दर गीत को चलाएँ तो अपने आस-पास के वातावरण को अपनी पसन्द की सुगन्ध से सराबोर कर दें। उदाहरण के लिए, आप किसी सुगन्धित तेल को शरीर पर लगा सकते हैं या छिड़क सकते हैं या कोई हल्की सुगन्ध वाली अगरबत्ती या धूप जला सकते हैं। फिर कुछ समय लेकर सिद्धयोग की अनेकानेक सिखावनियों व अभ्यासों में से कुछ को याद करें जिनका आपने अभ्यास किया है।

मुझे आशा है कि जब आप शान्त बैठकर ज्ञान के उस कोश को याद करेंगे जो आपको प्राप्त हुआ है व जिसका आपने अध्ययन किया है तो आपको महसूस होगा कि यह संगीत एक झरने की तरह आपको स्नान करा रहा है, आपको प्रभावित कर रहा है। मैं चाहती हूँ कि जब आप विचारों व छवियों को अपने मन में उभरने दें तब ये मधुर स्वर व धुनें आपके मन को सुकून दें। और मैं आपको प्रोत्साहित करती हूँ कि एक सच्ची उत्सुकता के साथ अवलोकन करें कि आपके मन में क्या उभरता है। कोई भी मत या निर्णय व्यक्त न करें, बल्कि देखें कि आपका अन्वेषण आपको कहाँ ले जा रहा है।

यदि आपको जर्नल में लिखने का रुझान महसूस हो तो अपने अवलोकन को ज़रूर लिखें। मैंने पाया है कि अपने अनुभवों को शब्दों में व्यक्त करना, विकसित हो रही अपनी समझ को शब्दों का रूप देना हमेशा ही महत्त्वपूर्ण सिद्ध होता है। आप भी इसे उपयोगी पाएँगे और जब आप अपने अवलोकनों को लिखेंगे, तो आप शायद ग़ौर करेंगे कि अपनी साधना के पिछले कई सप्ताहों व महीनों में किस तरह आपकी समझ व दृष्टिकोण में बदलाव आया है।

आप जितनी बार चाहें उतनी बार इस तरह से आत्मसात्करण की प्रक्रिया को कर सकते हैं और यदि आपके पास *Remembrance* की प्रति है तो आप विभिन्न अवसरों पर विभिन्न ट्रैक चुनकर बजा सकते हैं। [आप चाहें तो अपने लिए, सिद्धयोग बुकस्टोर से *Remembrance* की प्रति ख़रीद भी सकते हैं]।

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