गुरुमाई चिद्विलासानन्द पर मनन, वर्ष २०१६

दिनेश ॲलेक्ज़ेण्डर ॲल्फ़ोर्ड

द्वारा लिखित

स्पष्टता प्राप्त करना

सन् १९९५ की गर्मियों के दौरान मैं अपनी पत्नी और बच्चों के साथ, श्री मुक्तानन्द आश्रम में सेवा अर्पित करने गया था। एक सायंकालीन सत्संग के दौरान, श्री गुरुमाई ने हमें अपने दैनिक क्रियाकलाप करते समय जागरूक रहने के महत्त्व के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि जब हम कोई कार्य पूरा कर रहे हों तब अगले क़दम उठाने से पूर्व, यह महत्त्वपूर्ण होता है कि हम कुछ क्षण रुकें और अपने किए हुए कार्यों का ध्यान से पुनर्निरीक्षण करें। इस प्रकार, हम आगे बढ़ने से पहले यह सुनिश्चित कर लेते हैं कि सब कुछ व्यवस्थित है। श्री गुरुमाई ने हमें कई बार स्मरण कराया है, “स्पष्ट रहो। जाँचो। दोबारा जाँचो। पूरी तरह स्पष्ट रहो।” जैसे ही मैंने यह सिखावनी सुनी, मैं जान गया कि यह मेरे लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है।

तुरन्त ही, मैंने एक एरोस्पेस इंजीनियर के अपने व्यावसायिक जीवन में श्री गुरुमाई की इस सिखावनी को लागू करना आरम्भ कर दिया। जब मैं जेट इन्जनों की डिज़ाइन और संयोजन की जटिल परियोजनाओं पर कार्य करता, तब अपने आपको श्री गुरुमाई के शब्दों की याद दिलाता : “स्पष्ट रहो। जाँचो। दोबारा जाँचो। पूरी तरह स्पष्ट रहो।” एक ऐसे उद्योग में जहाँ बड़े बजट होते हैं, समय-सीमा कम होती है, और सुरक्षा सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण होती है, वहाँ, थोड़ा रुककर दोबारा जाँच कर लेना, अक्सर एक तरणोपाय ही होता। और अगले दस वर्षों में, मेरी टीम के सदस्य मुझे ऐसे व्यक्ति के रूप में जानने लगे जिसके काम में कोई ग़लती नहीं होती।

जैसे-जैसे मैं श्री गुरुमाई के शब्दों को अपने जीवन में उतारता गया, तो समय के साथ, मैं अपने कार्य में और भी अधिक सूक्ष्म परिवर्तन देखने लगा। दोबारा जाँच करने हेतु, लिए गए विराम के छोटे-से पल में, मैं क्षणभर के लिए प्रशान्ति में प्रवेश करता। और मौन के उस आन्तरिक स्थान से, अक्सर नए-नए दृष्टिकोण और नवीनतम व व्यावहारिक उपाय उभरकर आते। स्पष्टता पाने के लिए विराम लेने को अपनी आदत बना लेने से, मैंने पाया कि मैं अपनी अन्तरात्मा से निरन्तर प्रवाहित होने वाली प्रेरणा तक पहुँच पा रहा था।

इस सिखावनी से मेरे गृहस्थ-जीवन को भी बहुत लाभ हुआ है। जब मैं परिवार के लिए भोजन बना

रहा होता, बगीचे में पौधे लगा रहा होता या परिवार के साथ खेल रहा होता तब श्री गुरु के शब्द स्वतः ही मेरे अन्दर से उभरने लगते। मैं चाहे जो कुछ कर रहा होता हूँ, जब मैं पलभर रुककर विराम लेता हूँ और अधिक ध्यान देता हूँ तब मैं, अधिक सजग रहकर उस क्षण में उपस्थित होता जाता हूँ और अपने आसपास के लोगों तथा वातावरण के साथ अधिक सहजता का भाव व उनसे जुड़ा हुआ महसूस करता हूँ। यही सहजता मेरे आस-पास चारों ओर फैलती है, और बड़े ही स्वाभाविक रूप से मेरे आस-पास के सभी व्यक्तियों और वस्तुओं को इस सहजता से लाभ होता है।

जब मेरा बेटा छोटा था तब मैं प्रायः उसके गणित के गृहकार्य में उसकी मदद करता। मैंने उसे भी गुरुमाई जी की सिखावनी बताई, "स्पष्ट रहो। जाँचो। दोबारा जाँचो। पूरी तरह स्पष्ट रहो।" हम दोनों विराम लेने व दोबारा केन्द्रित होने के अनुशासन का एक-साथ अभ्यास करते। समय के साथ, उसने सीखा कि अपने गृहकार्य में वह जल्दबाज़ी न करे और इसी प्रक्रिया में मैंने अधिक धैर्य रखना सीखा।

इन वर्षों में मेरे बेटे ने अपनी पढ़ाई और अपने जीवन में जिस अनुशासन का विकास किया है, उसे देखकर मैं आश्चर्यचकित हूँ। एक बार, कॉलेज की केल्क्युलस की परीक्षा के बाद उसने मुझे बताया कि उसने अपने उत्तरों को दोबारा जाँचने के लिए विराम लिया था। उसमें कई ऐसे प्रश्न थे जिनके उत्तर उसने नहीं लिखे थे क्योंकि उसे पता नहीं था कि उनका हल कैसे किया जाए, और दोबारा जाँचने का उसका आशय केवल इतना ही था कि वह अपने लिखे हुए उत्तरों में ग़लतियाँ ढूँढ़ ले। उसने बताया कि अपने उत्तरों को दोबारा जाँचने के लिए विराम लेने से उसका मन शान्त हो गया और उसे अपने अन्तर से प्रेरणा मिली कि जिन प्रश्नों के उसने उत्तर नहीं लिखे थे उनको कैसे हल किया जाए। गुरुमाई जी से सिखावनी प्राप्त होने के पन्द्रह वर्ष बाद यह मेरे बेटे के जीवन में फलीभूत हुई।

इस सिखावनी का मेरे आध्यात्मिक जीवन पर भी गहरा प्रभाव पड़ा है। यह मेरे लिए एक मार्गदर्शक मशाल की तरह रही है, जिसने वर्षों तक आध्यात्मिक निरन्तरता का भाव बनाए रखने में मुझे सम्बल प्रदान किया है। एक बार, मैंने कुछ समय के लिए नियमित रूप से नामसंकीर्तन, ध्यान या श्री गुरुमाई जी की पुस्तकों का अध्ययन करना बन्द कर दिया था और मैं अपने आप से कहता रहा कि मैं बहुत व्यस्त हूँ। फिर एक दिन, मानो स्मरण कराने वाली सच्ची वाणी अन्तर से स्फुरित हुई और उसने मुझसे पूछा, "क्या तुम्हें पूरा विश्वास है कि अपने अभ्यास को दोबारा आरम्भ करने का कोई मार्ग नहीं है? क्या तुमने जाँच लिया है कि वास्तव में कोई मार्ग नहीं है?" मैंने विराम लिया और अपनी दिनचर्या का पुनर्मूल्यांकन किया। और *निश्चित ही* मुझे अपनी दिनचर्या में से समय निकालने का तरीक़ा मिल गया ताकि मैं अनुशासित रूप से अभ्यास कर सकूँ, तथा अभ्यासों को करने से प्रवाहित होने वाले आनन्द को अनुभव कर सकूँ।

गुरुमाई जी की सिखावनी, “स्पष्ट रहो। जाँचो। दोबारा जाँचो। पूरी तरह स्पष्ट रहो।” मेरे हृदय में गूँजती रहती है और मेरे जीवन के हरेक पहलू में मुझे मार्गदर्शन प्रदान करती है -- मेरे व्यवसाय में, मेरे परिवार के साथ, और मेरी साधना में। आज भी मुझे आश्चर्य होता है कि इस एक ही सिखावनी पर मनन और उसके परिपालन के अभ्यास ने मुझे जागरूक रहने की शक्ति के बारे में कितना कुछ सिखाया है और मेरे जीवन को इतनी कृपा व मधुरता से भर दिया है।

©२०१६ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउण्डेशन® ।सर्वाधिकार सुरक्षित।