गुरुमाई चिद्विलासानन्द पर मनन, वर्ष २०१६

रघु बटलर

द्वारा लिखित

हृदयंगम करना

पिछले बारह वर्षों से, मैं कैलिफ़ोर्निया के ओकलैण्ड शहर में हर सप्ताह होने वाले सिद्धयोग साधना सर्कल में भाग ले रहा हूँ। वहाँ हम श्री गुरु की सिखावनियों तथा भारतीय शास्त्रों का अध्ययन करते हैं। कुछ वर्षों पूर्व, एक सुबह जब हम श्री गुरुमाई की एक पुस्तक का अध्ययन कर रहे थे, तब उसमें से एक अंश मेरे मन को विशेष रूप से छू गया। और मैंने सोचा, "मुझे इसे याद कर लेना चाहिए!" मेरा विचार यह था कि याद कर लेने से मैं बाद में इस सिखावनी पर और गहराई से मनन कर सकूँगा।

किसी भी चीज़ को कण्ठस्थ करना मेरे लिए आसान नहीं होता, परन्तु कुछ ही दिनों में मैं उस अंश को कण्ठस्थ करने में सफल हो गया, जिसमें सौ से भी अधिक शब्द थे। इसके तुरन्त बाद मुझे जैसे एक बोनस प्राप्त हुआ, जिसकी मुझे उम्मीद नहीं थी। मैंने श्री गुरुमाई के साथ, अपनी अन्तरतम आत्मा के साथ एक सशक्त नए जुड़ाव का अनुभव किया। ऐसा कैसे हो गया?

मैंने कई बार यह सिद्धयोग सिखावनी सुनी है कि श्री गुरु के शब्द चैतन्य होते हैं, अर्थात् वे परमचिति से पूरित होते हैं और उनके हर एक शब्द में मन्त्रवत् शक्ति होती है। मैं समझ गया कि कण्ठस्थ करने हेतु श्री गुरुमाई के शब्दों को बार-बार दोहराने के द्वारा मैं एक प्रकार से मन्त्र-जप का अभ्यास कर रहा था। और मन्त्र-जप के अभ्यास के समान ही, श्री गुरु के पवित्र शब्दों का पुरश्चरण, मेरे बोध को मेरे अन्तरतम तक ले गया था।

इस समझ के साथ, मैं कण्ठस्थ किए हुए अंश को नियमित रूप से दोहराने लगा। मैंने पाया कि अब मेरे पास एक ऐसा चलता-फिरता ख़ज़ाना है, जो मेरी चेतना का विकास कर सकता है तथा मेरे दैनिक जीवन के बीच नए आयाम खोल सकता है।

मैं ओकलैण्ड स्थित सिद्धयोग आश्रम में फ़सिलिटीज़ [सुविधाओं] के विभाग-प्रमुख के रूप में सेवा अर्पित करता हूँ। यह सेवा अनपेक्षित घटनाओं तथा अतिशीघ्र कार्य करने की चुनौतियों से भरी हुई है, अतः इस भूमिका में मुझे तेज़ गति से कार्य करना होता है। कभी-कभी किसी कार्य के बीच रुककर मैं टहलने चला जाता हूँ और गुरुमाई जी के शब्दों को दोहराता हूँ — यदि आस-पास कोई न हो तो

ज़ोर-से बोलकर अन्यथा मन ही मन। ऐसा करना, व्यस्तता के बीच एक सुखद अन्तराल का निर्माण कर देता है।

अपने दैनिक क्रियाकलाप करते हुए मैं कण्ठस्थ किए हुए उस अंश को स्वाध्याय के अभ्यास की ही तरह एक दर्जन बार भी दोहरा लेता हूँ। इस तरह से पाठ करना मेरे मन तथा श्वास-प्रश्वास में सन्तुलन व सामंजस्य को पुनःस्थापित करने में सहायता करता है और मुझे एक शान्त नज़रिया बनाए रखने में प्रोत्साहित करता है। उनके शब्दों को दोहराते हुए मैं कल्पना करता हूँ कि गुरुमाई जी और मैं एक-साथ पाठ कर रहे हैं। जब मैं शब्दों को दोहराता हूँ तो एक ताल बनने लगती है। मुझे पहले श्री गुरुमाई की आवाज़ में एक पंक्ति सुनाई देती है और फिर उसके प्रत्युत्तर में मेरे अन्दर से एक गूँजता हुआ "जी हाँ!" सुनाई देता है। इस प्रकार हरेक पंक्ति के साथ, गुरुमाई जी और मैं —मिलकर— मेरी चेतना को विस्तृत करते हैं, शब्द-दर-शब्द, श्वास-दर-श्वास।

यह अभ्यास ध्यान में उतरने की पूर्वतैयारी के रूप में आश्चर्यजनक तरीक़े से कार्य करता है। यह तब भी बड़ा प्रभावकारी होता है जब विचारों के कारण क्रियाशील मन मुझे सोने नहीं देता। प्लम्बिंग सम्बन्धी कोई विशिष्ट सामान समय पर पहुँचेगा या नहीं, इसकी चिन्ता करने के बजाय, मैं श्री गुरुमाई के सुन्दर शब्दों को दोहराता हूँ। ऐसा करने पर मुझे महसूस होता है, मानो वे सीधे मेरे हृदय में बोल रही हों। मैं श्री गुरुमाई के शब्दों में विश्रान्त होता हूँ और नींद अपने आप आ जाती है।

मैं देखता हूँ कि इस अभ्यास से, लोगों के साथ मेरे सम्बन्धों में भी लाभ होता है। एक दिन मैं अपने सहकर्मी के साथ गाड़ी में जा रहा था बात करते हुए, मैं देख रहा था कि एक प्रॉजेक्ट के बारे में हमारे मत अलग-अलग हैं और इससे भी महत्त्वपूर्ण बात यह थी कि हम दोनों ही अपने-अपने मतों पर दृढ़ थे। इसलिए कुछ देर के लिए, मैंने कम बात की और मन ही मन श्री गुरुमाई के शब्दों को दोहराने लगा।

गाड़ी में जाते-जाते मैंने पाया कि मैंने अनायास ही एक उच्चतर दृष्टिकोण मैं प्रवेश किया और मैं अपने अन्तर में सुनाई देने वाले शब्दों में निहित दयालुता व स्पष्टता में निमग्न होने लगा। जब मैंने दोबारा बोलना शुरू किया तब मेरे अपने शब्दों में गुरुमाई जी की दयालुता व स्पष्टता कुछ-कुछ झलकने लगी। जल्द ही मैं और मेरा सहकर्मी समझदारी एवं मैत्रीपूर्ण तरीक़े से बात करने लगे।

श्री गुरुमाई के ये शब्द, जिन्हें अब मैं इतनी अच्छी तरह जान गया हूँ, उनके प्रति मैं प्रेमल भाव महसूस करता हूँ और साथ ही साथ, जैसे-जैसे ये शब्द मेरे अन्तर में समाते जा रहे हैं, मैं ख़ुद के प्रति भी एक नए प्रेम को महसूस करता हूँ।

और, मैं श्री गुरुमाई के प्रति कृतज्ञ हूँ कि उन्होंने अनेक भाषाओं में अपने शब्दों को इतना सुलभ बनाया है— अपनी पुस्तकों के माध्यम से, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट द्वारा तथा मल्टी-मीडिया

रिकॉर्डिंग के द्वारा; और साथ ही साथ हम सभी को यह सुअवसर प्रदान किया है कि हम उनके शब्दों की विशुद्धता में शरण ले सकें।

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