सन्तुलन

‘आनन्दमय जन्मदिवस’ के लिए
गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा चुना गया एक सद्गुण

सिद्धयोग ध्यान-शिक्षक ऑलिवर हिल द्वारा लिखित व्याख्या

सिद्धयोग पथ पर, दिव्य सद्गुण ‘सन्तुलन,’ अन्तर की शमस्थिति या मन की समता के साथ जुड़ा है। संस्कृत में, ‘सन्तुलन’ शब्द को ‘समत्व’ या ‘समता’ कहा जाता है अर्थात् ‘मन की सन्तुलित स्थिति।’ सन्तुलन उस अन्तर-अवस्था को दर्शाता है जो कि साधना के फलस्वरूप प्राप्त होती है और साथ ही यह उस प्रयत्न को भी दर्शाता है, जो हम इस अन्तर-अवस्था को प्राप्त करने के लिए कर सकते हैं।

भारत के महान ग्रन्थ, श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण अपने शिष्य, अर्जुन से कहते हैं :

> योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
> सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥ २.४८॥
>
> हे अर्जुन, आसक्ति को त्यागकर, और सफलता व असफलता के प्रति तटस्थ होकर,
> योग में दृढ़ हो, अपने सभी कर्म करो। कहा जाता है कि मन का समत्वभाव ही योग है।[१]

यहाँ, भगवान कृष्ण सिखा रहे हैं कि मन का समत्वभाव ही—जिसे हम सन्तुलन भी कह सकते हैं—योग का सार है। और इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए वे एक सूत्र बताते हैं : हम आत्मा हैं, इस बोध को बनाए रखते हुए कर्म करो और उन कर्मों के फलों को समर्पित कर दो। अर्थात्, हर परिस्थिति में हम बिना किसी स्वार्थ के, वह करें जो करना आवश्यक है; हम इस प्रकार से अपना कर्तव्य करें कि जिससे सभी का कल्याण हो। एक सन्तुलित मन पाने के लिए हम इच्छाओं का त्याग करने का अभ्यास कर सकते हैं। इस अभ्यास के अन्तर्गत शामिल हो सकता है, हमारे कर्मों के परिणामों को, भगवान को किए गए अर्पण के रूप में देखना, या हर क्षण की माँग को पूरा करने के लिए प्रयत्नशील रहना, बजाए इसके कि हम अपनी ही कामनाओं को पूरा करें।

श्रीगुरुमाई ने अपनी पुस्तक, *The Yoga of Discipline*, में एक सच्चे साधक की मनोवृत्ति का वर्णन किया है। गुरुमाई जी के शब्द हमें इस विषय में व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान करते हैं कि हम किस प्रकार ‘योग में दृढ़’ हो सकते हैं।

> एक सच्चा साधक संसार को समता की दृष्टि से, समत्वबोध से देखता है। एक सच्चा साधक उस 'एक' को ही सर्वत्र देखता है; वह संसार को भगवान की आँखों से देखता है। एक सच्चा साधक 'समता' यानी मन की सन्तुलित स्थिति को बनाए रखता है जिसमें उसका केन्द्रण परमोच्च पर होता है। जो सच्चा साधक है, वह संसार को इसी प्रकार देखता है। और इस समत्वबोध को प्राप्त करने का एकमात्र उपाय है, अपने मन को बार-बार परम सत्य पर, भगवान पर केन्द्रित करना।[२]

श्रीगुरुमाई हमें बताती हैं कि हम अपने मन को परम सत्य पर केन्द्रित कर सन्तुलन की स्थिति का विकास कर सकते हैं—और ऐसा करने के लिए हम अपने जीवन की नित्य-परिवर्तनशील परिस्थितियों के परे देखते हुए अपने मन को अपरिवर्तनशील आत्मा के अनुभव पर दृढ़ता से स्थिर करें; प्रत्येक अनुभव के मूल में विद्यमान दिव्य चेतना को पहचानें; और अपने बोध को बार-बार इस परम सत्य पर वापस लाएँ।

जब हम समता अर्थात् मन की सन्तुलित स्थिति को प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करते हैं, तब हम दैनिक जीवन के उतार-चढ़ावों को सँभालने के कौशल को भी विकसित कर लेते हैं। यद्यपि कभी-कभी हमें ऐसा लग सकता है कि हम जीवन की तनी रस्सी पर चलते हुए डगमगा रहे हैं, फिर भी अपने अन्तर में स्थिरता को बनाए रखने के लिए अपने निरन्तर प्रयत्नों के कारण, हममें बार-बार उठकर खड़े होने की शक्ति होती है ताकि हम सन्तुलित रह सकें।

सन्तुलन के लिए अभिकथन

मैं मन की समत्व स्थिति से संसार को देखता हूँ।

[अभिकथन—वे कथन जिन्हें जागरूकता के साथ बार-बार दोहराया जाता है ताकि वे हमारी चेतना में पैठ जाएँ।]

[1] भगवद्गीता, २.४८; स्वामी कृपानन्द द्वारा सम्पादित, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* [ऑल्बनी, न्यूयॉर्क : SUNY प्रेस, १९८९] पृ २७।

[2] गुरुमाई चिद्विलासानन्द, *The Yoga of Discipline* [साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, १९९६] पृ १९१।

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।