पराक्रम

'आनन्दमय जन्मदिवस' के लिए
गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा चुना गया एक सद्गुण

सिद्धयोग ध्यान-शिक्षक एरिक बेलिन् द्वारा लिखित व्याख्या

संस्कृत में 'पराक्रम' के लिए उपयोग किए जाने वाले अनेक शब्दों में से एक शब्द है, 'धैर्य।' 'धैर्य' शब्द के अर्थ में कई छटाएँ हैं, जैसे—सातत्य या निरन्तरता, प्रज्ञान, समता, अभय। इनमें से हर एक अर्थ, साधना के सन्दर्भ में, पराक्रम के एक भिन्न पहलू को प्रस्तुत करता है।

> पराक्रम, परम सत्य के बोध में दृढ़ता से प्रतिष्ठित होता है; परम सत्य जो कि नित्य विद्यमान है, स्थायी है।
>
> पराक्रम, परम आत्मा के प्रज्ञान से उपजता है।
>
> पराक्रम, समता का फल है।
>
> पराक्रम, यथार्थ और काल्पनिक ख़तरों व भय के बीच अन्तर बताता है और हमें आश्वासन देता है कि उसकी सहायता से हम अपना ध्यान अन्तर्निहित शक्ति के भण्डार की ओर मोड़ पाएँगे।

पराक्रम के लिए अंग्रेज़ी शब्द है courage [करेज] जो कि फ्रेंच शब्द coeur [क्अॉर] से आता है जिसका अर्थ है, हृदय। यह अर्थ हमारी समझ में एक और दृष्टिकोण जोड़ देता है। हम कभी-कभी एक-दूसरे से कहते हैं, "दिल कड़ा करो" [हिम्मत रखो]—अर्थात् मन में दृढ़ता लाना या मन को घबराने न देना व जिस भी चीज़ का सामना करना हो उसके लिए अपने अन्तर्जात बल को उपयोग में लाना। साधना के सन्दर्भ में, 'हृदय' का अर्थ और भी गहरा होता है जो है, हमारी सत्ता का केन्द्र : हृदय, अन्तरात्मा का दूसरा नाम है। इस अर्थ में, पराक्रम हृदय से प्रवाहित होता है।

श्रीगुरुमाई ने अपनी पुस्तक *Courage and Contentment* [करेज ऐन्ड कन्टॅन्टमॅन्ट] में इस प्रेरणादायी गुण को इस प्रकार परिभाषित किया है :

> पराक्रम का मतलब है, हर क्षण की माँग को पूर्ण हर्षोल्लास के साथ पूरा करने के लिए उठ खड़े होना, यह जानते हुए कि तुम उसका सामना करने में समर्थ हो। पराक्रम का अर्थ है, यह

विश्वास होना कि तुम्हारे अन्दर एक जन्मजात शक्ति है जिसका सार बाहरी घटनाओं से कभी भी क्षय नहीं होता।[१]

गुरुमाई जी सिखाती हैं कि जिस पराक्रम का सम्बन्ध हम अक़्सर बड़ी-बड़ी चुनौतियों के साथ जोड़ते हैं, वास्तव में वह 'हर क्षण की माँग' को पूरा करने के लिए आवश्यक होता है। दूसरे शब्दों में, कार्य करने के हर तरीक़े में हमें पराक्रम को लाना है, जाने-पहचाने क्षेत्रों में और दिन के प्रत्येक क्षण में लाना है—चाहे हम परिवार के बीच हों, अपने कामकाज कर रहे हों या एकान्त में अपने आध्यात्मिक अभ्यास कर रहे हों।

पराक्रम उस सूक्ष्म अन्तर-प्रक्रिया को जन्म देता है, जिसमें हम अपने संकुचित विचारों से दूर हटकर आत्मा की व्यापक स्थिति की ओर बढ़ते हैं। पराक्रम द्वारा हम उन विचारों का त्याग करते हैं जो हमारे हौसले को नष्ट करते हैं, जैसे कि, "मैं योग्य नहीं हूँ। मैं क़ाबिल नहीं हूँ," और अपने हृदय को यह कहने देते हैं, "मैं जो हूँ वह हूँ।" पराक्रम हमें साहस प्रदान करता है जिससे हम अहंकार के दायरे से बाहर निकलकर विनम्रता के साथ कार्य करें। ध्यान की प्रशान्ति में, पराक्रम हमें प्रवृत्त करता है कि हम अपनी रग-रग से हर उस चीज़ को निकाल फेंकें जो हमें रोके रखती है, जिससे कि हम अपने अन्तर में शान्त व सहज हो जाएँ।

उन क्षणों में जब हममें हृदय की सामर्थ्य और उसकी व्यापकता के प्रति खुलापन होता है, तब हमारा पराक्रम प्रकट होता है। ऐसे क्षण हमें नवस्फूर्ति व नवचेतना से पूरी तरह भर देते हैं। हम न केवल सामर्थ्य का बल्कि हर्षोल्लास और उत्साह का भी अनुभव करते हैं, क्योंकि ये भी हृदय के ही गुण हैं।

यह स्पष्ट है कि पराक्रम के साथ जीवन व्यतीत करने से हम अन्तरात्मा में अपनी आस्था अभिव्यक्त करते हैं। निरन्तर अभ्यास करने से और सामान्य मन पर पड़ा परदा हटने पर हमें जो उद्‌बोधक अनुभव होते हैं उनका स्मरण करते रहने से, समय के साथ, ऐसी आस्था दृढ़ होती जाती है। ऐसे क्षणों में हम अपनी अन्तर-दिव्यता को पहचान लेते हैं। अपने स्व-प्रयत्नों और कृपा के अमोघ वरदान द्वारा, हम यह विश्वास करना सीख जाते हैं कि हृदय एक अक्षय स्रोत है और बाहरी घटनाएँ चाहे जैसी भी हों, यह हमारा संरक्षण करेगा।

'कुलार्णवतन्त्र' इस प्रक्रिया का वर्णन इस प्रकार करता है :

असाध्यसाधकं शूरमुत्साहबलसंयुतम्।
अनुकूलं क्रियायुक्तमप्रमत्तं विचक्षणम्॥ १३.२८॥

> वह ज्ञानी है जो अपनी साधना व उत्साह के बल द्वारा असाध्य को साध्य कर लेता है। वह प्रमादरहित होकर अनुकूल कर्मों में व तपश्चर्या में रत रहता है। वह शूरवीर है।[2]

एक ज्ञानी व शूरवीर साधक, अपनी साधना में स्थिर व दृढ़ होता है और उत्साह द्वारा—शाब्दिक तौर पर कहें तो दिव्य प्रेरणा द्वारा—अपने आध्यात्मिक अभ्यासों को प्रज्वलित रखता है। सातत्य या निरन्तरता, प्रज्ञान, समता, अभय द्वारा निरन्तर प्रगति करते हुए एक साधक अपनी इस समझ को दृढ़ करता जाता है कि इस मानव-देह में परमात्मा का वास है।

सिद्धयोग की सिखावनियाँ हमें ऐसा ही साधक बनने के लिए सशक्त बनाती हैं, हमें प्रोत्साहित करती हैं; ये हमें पराक्रम से भर देती हैं। किसी भी परिस्थिति में हम यह चुनाव कर सकते हैं कि हम हिम्मत रखें और आत्मविश्वास व हर्षोल्लास के साथ उस परिस्थिति का सामना करने के लिए उठ खड़े हों। किसी भी चुनौती का सामना करते समय, हममें वह सामर्थ्य होती है कि हम वह करें जो सही व आवश्यक है क्योंकि हमारे अन्दर एक ऐसा बल है जो उन सभी चीज़ों के बराबर है जिन्हें जीवन हमारे समक्ष प्रस्तुत करता है। प्रत्येक क्षण में—अभी *इसी* क्षण में —हम अपने आप में सर्वाधिक शक्तिशाली, सर्वाधिक आनन्दपूर्ण और सर्वाधिक पराक्रमी हो सकते हैं।

पराक्रम के लिए अभिकथन

मैं अन्तर्निहित शक्ति के भण्डार से पराक्रम को प्राप्त करता हूँ।

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

---

[1] गुरुमाई चिद्विलासानन्द, *Courage and Contentment: A Collection of Talks on Spiritual Life* [साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, १९९९] पृ. ७।

[2] कुलार्णवतन्त्र १३.२८; स्वामी मुक्तानन्द, गुरुतत्त्व-सार [चित्शक्ति पब्लिकेशन्स १९९९] पृ २८।

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