अन्तःप्रज्ञा

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

सिद्धयोग ध्यान-शिक्षिका मार्गरेट सिम्पसन द्वारा लिखित व्याख्या

अन्तःप्रज्ञा के विषय में आधुनिक समझ यह है कि यह ‘त्वरित व सहज ही मिलने वाली अन्तर-समझ [रहस्यमय पूर्वाभास]’ है या ‘तत्क्षण मिलने वाली कोई समझ या ज्ञान’[१] है। पूर्वकालीन लैटिन व मध्यकालीन अंग्रेज़ी में इस शब्द के जो अर्थ थे, वे रहस्यात्मक अन्तर्दृष्टि की ओर संकेत करते थे। यह गूढ़ अर्थ भारत की आध्यात्मिक सिखावनियों में भी देखने को मिलता है। उदाहरण के लिए, ऋषि पतंजलि अपने ग्रन्थ, योगसूत्र में कहते हैं कि अन्तःप्रज्ञा वह शक्ति है जो दैवी ज्ञान को उजागर करती है। यह ग्रन्थ योग पर आधारित सर्वाधिक आदरणीय प्राचीन ग्रन्थों में से एक है जिसमें मन के स्वरूप पर ठोस व प्रभावशाली अन्तर्दृष्टियाँ दी गई हैं।

> प्रतिभाद्वा सर्वम् ॥ ३. ३३ ॥
>
> प्रतिभा अर्थात् अन्तःप्रज्ञा से सर्वप्राप्ति [समस्त विषयों के ज्ञान की प्राप्ति] होती है।[२]

अन्तःप्रज्ञा के लिए संस्कृत शब्द है, ‘प्रतिभा’ जो एक सूचनाप्रद या बोधप्रद शब्द है क्योंकि यह बताता है कि अन्तःप्रज्ञा कहाँ से और कैसे उदित होती है। प्रतिभा का अर्थ है प्रकाश की कौंध या चमक, परम आत्मा द्वारा प्रकट ज्ञान, जो कि उस क्षण में होता है जब माया अर्थात् अज्ञान के आवरण का भेदन होता है और हम अपनी ही अन्तर-दिव्यता की सर्वज्ञता के सम्पर्क में आते हैं। ऐसे क्षण में, हो सकता है कि उस सिखावनी का सत्य अचानक ‘हमारे मन में कौंध जाए’ जिसे हमने अब तक केवल बुद्धि के स्तर पर ही समझा था—यानी उस सिखावनी में निहित सत्य हमारे लिए जीवन्त हो उठता है और हम उसे एक ऐसे स्तर पर समझने लगते हैं जो चिन्तनशील मन से कहीं अधिक गहरा है। ठीक उसी तरह, जैसा कि ऋषि पतंजलि बताते हैं कि सृष्टि के उन पहलुओं को भी जाना जा सकता है जिनका ज्ञान हमें पहले नहीं था। ‘प्रतिभा’ यानी अन्तःप्रज्ञा, दैवी ज्ञान पाने की हमारी अन्तर्जात शक्ति है।

ऐसे सद्‌गुण का विकास हम कैसे कर सकते हैं? श्रीगुरुमाई कहती हैं :

> जब तुम आत्म-विचार करते हो तो तुम अपनी ऊर्जा के सम्पर्क में आ जाते हो। फिर तुम सच्चे स्वर को, वास्तविक स्वर को, वास्तविक अन्तःप्रज्ञा को सुन पाते हो।[३]

वेदान्त दर्शन सिखाता है कि 'मैं कौन हूँ?'—इस सर्वाधिक गूढ़ प्रश्न के विषय में स्वयं से प्रश्न करना व उस पर चिन्तन-मनन करना ही आत्म-विचार का मूल है।

जैसे-जैसे हम यह आत्म-विचार करते जाते हैं, अहम् से जुड़ी हमारी अस्थायी पहचान छूटती जाती है और हम अपनी गहनतम, परम व्यापक शक्ति अर्थात् अपनी महान आत्मा तक पहुँच जाते हैं। तब हम 'प्रतिभा' का स्वर सुनने में समर्थ हो जाते हैं जो कि हमारी अन्तःप्रज्ञा का प्रकाश है। जब हम यह प्रश्न पूछते हैं कि 'मैं कौन हूँ?' तो गहन व दृढ़ विश्वास के साथ यह उत्तर उभरता है : "मैं सर्वात्मा हूँ, सबकी आत्मा हूँ।"

अन्तःप्रज्ञा के लिए अभिकथन

मैं सर्वात्मा हूँ, सबकी आत्मा हूँ।

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

---

[१] *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, ग्यारहवाँ संस्करण [स्प्रिंगफ़ील्ड, मैसाचुसेट्स : मेरीएम वेब्स्टर, २००७] पृ. ६५८।

[२] योगसूत्र, ३.३३; एड्विन एफ़. ब्रायन्ट द्वारा अनुवाद, *The Yoga Sutras of Patanjali: A New Edition, Translation and Commentary* [न्यूयॉर्क : नॉर्थ पॉइन्ट प्रेस, २००९] पृ. ३६३।

[३] गुरुमाई चिद्विलासानन्द, "The Real Intuition," दर्शन पत्रिका, अंक ८८, *Self-Inquiry*, पृ. ४२।

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