प्रसन्नता

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

सिद्धयोग ध्यान-शिक्षक बॅन विलियम्स् द्वारा लिखित व्याख्या

संस्कृत शब्द ‘आनन्द’, गहन तृप्ति प्रदान करने वाली उस प्रसन्नता को दर्शाता है जो अहैतुकी है और उनके लिए सदैव उपलब्ध है जो उसके रस को चखने का, उसके स्वरूप को स्पर्श करने का, उसके सुमधुर स्वरों को सुनने का, उसकी दीप्ति की अनुभूति करने का, उसकी सुगन्ध को अपनी साँस में भर लेने का और उसकी चमचमाती सुन्दरता में निमग्न हो जाने का भरसक प्रयत्न करते हैं। यही आत्मा का स्वरूप है, आध्यात्मिक यात्रा का गन्तव्य है। आत्मा की अनुभूति होने पर हम आनन्द की तरंगों से भर जाते हैं।

सिद्धयोग साधना द्वारा हम जिस प्रसन्नता को, जिस आनन्द को अनावृत करते हैं, वह एक क्षणिक अनुभूति नहीं है; वह ‘सही’ या ‘ठीक’ परिस्थितियों पर अथवा इस बात पर निर्भर नहीं है कि सब कुछ हमारी योजना के अनुसार ही होगा। एक सद्‌गुण के रूप में प्रसन्नता का विकास करने के लिए—अपने कृत्यों द्वारा इस सद्‌गुण को सतत जगमगाने देने के लिए—हम अपने अन्दर और अपने आस-पास की हर चीज़ में विद्यमान खुशी को पहचानने का अभ्यास कर सकते हैं।

The Yoga of Discipline [द योग ऑफ़ डिसिप्लिन्] पुस्तक में श्रीगुरुमाई लिखती हैं :

> परमानन्द रूपी सूर्योदय ब्रह्माण्ड के कण-कण में जगमगाता है, तो क्यों न नित्य नए आनन्द का पान कर नए बोध से प्रेरित हो जाएँ?[१]

भारत के सभी शास्त्रों में यह सत्य सदैव प्रतिध्वनित होता रहा है। ऋषि-मुनि हमें यह स्मरण कराते हैं कि इस जगत में परमानन्द व्याप्त है; सब कुछ परमानन्द में से उदित होता है और उसी में समा जाता है; हममें से हर कोई परमानन्द की इस महान शक्ति से सतत आच्छादित रहता है, सदैव घिरा रहता है। हमें करना यह है कि हम उस परमानन्द को पहचानना सीखें।

कभी-कभी, ऐसा हो सकता है कि हमें लगे कि यह सूक्ष्म व दिव्य दृष्टिकोण बाहर की कोई चीज़ है, न कि हमारा अपना अनुभव। निरन्तर बने रहने वाले प्रसन्नता के भाव को पाना अक्सर कठिन होता है। यही कारण है कि गुरुमाई जी हमें प्रोत्साहित करती हैं कि हम “नित्य नए आनन्द का पान करते

रहें," हम स्थिर व दृढ़ आध्यात्मिक अनुशासन द्वारा प्रसन्नता के सद्गुण की ओर बढ़ते रहें। इस बात का इन्तज़ार करने के बजाय कि प्रसन्नता हमारे पास आए, हम एक योगी की सक्रिय भूमिका अपना सकते हैं; सिद्धयोग की सिखावनियों को अपने जीवन में लागू कर हम उस सूक्ष्म ख़ुशी से जुड़ना सीख सकते हैं जो हर क्षण में स्पन्दित हो रही है।

विज्ञानभैरव में हमें यह व्यावहारिक निर्देश मिलता है जो बताता है कि प्रसन्नता का विकास कैसे किया जाए :

> यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत्।
> तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं सम्प्रवर्तते ॥ ७४ ॥
>
> व्यक्ति के मन को जहाँ-जहाँ गहन प्रसन्नता मिले,
> वहीं उसके मन को एकाग्र हो जाने दो।
> ऐसी हर परिस्थिति में, परमानन्द का स्वरूप प्रकट होगा।[२]

हमारे जीवन में, प्रसन्नता का कोई भी स्फुरण हो, वह परमानन्द का प्रवेशद्वार बन सकता है। यदि हम ध्यान से देखें कि वह क्या है जिससे हमारा हृदय खिल उठता है, और फिर यदि हम सचेत रहकर अपने मन को उस ख़ुशी के स्रोत पर केन्द्रित करें, तो हम उस सूक्ष्म आनन्द को अनावृत करेंगे जो समस्त सृष्टि के मूल में विद्यमान है।

जैसे-जैसे हम बाह्य संसार में व्याप्त आनन्द के बोध को अधिकाधिक विकसित करते जाते हैं, हम अपने अन्तर में प्रसन्नता के स्रोत को पहचानने में भी अधिकाधिक निपुण होते जाते हैं। मन को शान्त करना हमें आन्तरिक सन्तोष के प्रति ग्रहणशील बनाता है। अन्तरात्मा की यह स्वाभाविक ख़ुशी, यह स्वाभाविक प्रसन्नता बाहरी माँगों, परिस्थितियों या शर्तों पर आश्रित नहीं है क्योंकि, जैसा कि गुरुमाई जी सिखाती हैं, यह परमानन्द, चेतना की केवल एक अवस्था नहीं है, यह स्वयं हम ही हैं।

प्रसन्नता के लिए अभिकथन

मैं आनन्द की तरंगों से भरा हुआ हूँ।

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

---

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

[२] *विज्ञानभैरव,* ७४; गुरुमाई चिद्विलासानन्द, *Inner Treasures* [साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, १९९५] पृ. २८-२९।

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