

श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान

ईशा सरदेसाई द्वारा लिखित

सिद्धयोग सत्संग की तैयारी करना

सीधे वीडिओ प्रसारण के अन्त में, गुरुमाई जी ने सत्संग में भाग लेने हेतु तैयारी करने के महत्त्व के बारे में बात की। गुरुमाई जी ने तैयारी करने के कुछ परम्परागत अभ्यासों के बारे में बताया जिनका हम सिद्धयोग पथ पर पालन करते हैं, जैसे, एक स्थिर और सुखद आसन में बैठना, अपने श्वास-प्रश्वास के प्रति सजग होना, एक बिन्दु पर केन्द्रण करना, स्पन्दन को अपने शरीर में सुनना और स्पन्दन को शरीर में महसूस करना। गुरुमाई जी ने इसे समझाते हुए आगे कहा कि यदि तुम सत्संग का पूरा लाभ उठाना चाहते हो—यदि तुम सत्संग की शक्ति को उसकी पूर्णता में अनुभव करना चाहते हो तो तैयारी अति आवश्यक है।

मुझे लगता है कि यह सिखावनी कई अर्थों में उस सिखावनी से सम्बन्धित है जो गुरुमाई जी ने पहले दी थी जिसमें उन्होंने कहा था कि साधना के लिए शरीर कितना महत्त्वपूर्ण है। श्रीगुरु के शब्दों को समझने की हमारी क्षमता, श्रीगुरु के सत्संग की शक्ति को आत्मसात् करने की हमारी क्षमता, और सूर्य के दिव्य प्रकाश व उसकी चमचमाती तेजस्विता को पूर्ण रूप से अनुभव करने की हमारी क्षमता, हमारे शरीर व मन की स्थिति पर निर्भर है। यदि हमारे शरीर में कोई कष्ट है तो सत्संग में हमारा ध्यान बिखरा-बिखरा-सा रहता है। यदि हमारा मन अशान्त, व्यथित है या हमारा मन विचारों से भरा है तो हमें जो सिखावनियाँ प्राप्त हो रही हैं उन्हें हम पूरी तरह ग्रहण नहीं कर पाते। इसीलिए हम तैयारी करते हैं ताकि यदि हमें असुविधा हो या हमारा ध्यान भटके तो वह कम से कम हो और हम बेहतर रूप से अपने केन्द्रण को बनाए रख सकें। तब हम अपनी पूरी सत्ता के साथ, पूर्ण एकाग्रता के साथ सत्संग के पावन वातावरण में उपस्थित रह सकते हैं।

कुछ समय लेकर इस बात पर विचार करना अच्छा रहेगा कि 'केन्द्रण करने' का क्या अर्थ है। गुरुमाई जी से मैंने सीखा है कि केन्द्रण करने, विशेषकर आध्यात्मिक अभ्यासों के सम्बन्ध में केन्द्रण करने के लिए केवल शारीरिक रूप से 'उपस्थित होना' ही पर्याप्त नहीं है, इसके लिए और भी किसी चीज़ की आवश्यकता होती है। केन्द्रित होने के लिए एक विषय की आवश्यकता होती है। और केन्द्रण का यह

विषय हममें से हरेक के लिए अलग-अलग हो सकता है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए आप अन्य कई लोगों के साथ बैठकर ध्यान कर रहे हैं। हो सकता है कि *आप* यह चुनें कि आप मन्त्र पर केन्द्रण करेंगे—मन्त्र का हरेक अक्षर जब आपकी सत्ता से उदित होता है और वापस उसी में समा जाता है, तब आप उससे उठने वाले स्पन्दन पर अपना केन्द्रण बनाए रखेंगे। हो सकता है कि आपके बगल में बैठे व्यक्ति श्रीगुरु-पादुकाओं की छवि को अपने मन में धारण किए हुए हों। कोई अन्य साधक अपने श्वास-प्रश्वास पर अपना ध्यान केन्द्रित कर रहे होंगे। इस तरह अनेक विषय और विकल्प हैं जिन पर ध्यान केन्द्रित किया जा सकता है।

जब सत्संग में भाग लेने की बात आती है तो पहले से यह तय कर लेना अच्छा होता है कि हम अपना ध्यान किस पर केन्द्रित करना चाहते हैं। आप सोच रहे होंगे कि मेरे ऐसा कहने का तात्पर्य क्या है क्योंकि सिद्धयोग पथ पर सत्संगों में तो पहले से ही विचारपूर्वक निर्धारित किए गए तत्त्व होते हैं। तो फिर सत्संग के किसी भी क्षण में जो हो रहा है, क्या हम उसी पर केन्द्रण नहीं करेंगे?

तो इसका उत्तर हाँ भी है और नहीं भी। सिद्धान्त की दृष्टि से देखें तो यह एक अच्छा विचार है। परन्तु अमल में लाने की दृष्टि से देखें तो इसमें स्पष्टता की कमी है। मैं एक बार फिर से कहती हूँ कि केन्द्रण करने के लिए एक स्पष्ट विषय चाहिए। इसलिए, बजाय इसके कि हम सत्संग में 'जो भी हो रहा है,' उस पर अपना ध्यान केन्द्रित करने के बारे में योजना बनाएँ, हम खुद के लिए यह स्पष्ट रूप से तय कर सकते हैं कि हम सत्संग के किन-किन तत्त्वों पर केन्द्रण करेंगे, और फिर सत्संग में जब वे तत्त्व आएँ तो उनमें से एक या अधिक तत्त्वों पर हम अपना ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं। हो सकता है कि हम श्रीगुरु के शब्दों पर केन्द्रण करने का निश्चय करें। या फिर, हम श्रीगुरु के दर्शन पर अपना ध्यान केन्द्रित करें। हो सकता है कि हम संकीर्तन या ध्यान पर केन्द्रण करना चाहें। या हम इनमें से हर चीज़ पर केन्द्रित रहें। परन्तु केन्द्रण करने का विषय पहले से निर्धारित कर लेने के सरल-से दिखने वाले कार्य से, यानी अपने लिए एक तरह से 'गेम प्लान' या कार्य-योजना जैसा कुछ तैयार कर लेने से, हमें यह अवसर मिलता है कि हम अधिक जागरूकता और एक उद्देश्य के साथ सत्संग में भाग ले सकें।

यह ऐसा ही है, जैसे अपना आसन तैयार करना, ध्यान से और सोच-विचार कर अपने बैठने की जगह चुनना, न कि अपने सामने रखी ख़ाली कुर्सी पर जाकर बस यूँही बैठ जाना। यही फ़र्क़ है, सत्संग हॉल में जो कुछ भी हो रहा है, उसमें निष्क्रिय भाव से सहभागी होना और बार-बार यह याद करते हुए भाग लेना कि हम सचमुच *इस बात को* सुनना चाहते हैं और पूरा ध्यान देकर *उस बात* के लिए उपस्थित रहना चाहते हैं। जब हम इस तरह केन्द्रण करते हैं, तब हम सत्संग से और भी अधिक ग्रहण कर पाते हैं।

हम जो सीखते हैं, वह स्पष्ट व सटीक होता है। हम गहराई से समझ पाते हैं। सिखावनियों को अपने मन में धारण करने की हमारी क्षमता कई गुना बढ़ जाती है। और सत्संग से व श्रीगुरुमाई द्वारा प्रदान की गई सिखावनियों से हमें जो पूरा-पूरा अनुभव मिला है, उसका हमारी सिद्धयोग साधना पर अत्यन्त कल्याणकारी प्रभाव होता है।

इसे ध्यान में रखते हुए, क्यों न हर सिद्धयोग सत्संग से पहले आप विचार करें कि इसमें भाग लेने के लिए आप क्या तैयारी करेंगे? और जैसे-जैसे आपको यह पता चलता जाएगा कि वह क्या है जो सत्संग में भाग लेने हेतु आपके लिए सहायक है तो आप अपनी तैयारी में क्या बदलाव करेंगे? १४ जनवरी को सीधे वीडिओ प्रसारण में गुरुमाई जी ने इस बारे में जो कहा, विशेषकर उसे सुनने के बाद क्या आपने तैयारी करने की अपनी योजना को अपने मन में प्राथमिकता दी है?

