हमारे अन्तर में निहित आनन्द

स्वामी अखण्डानन्द द्वारा

८ अगस्त, १९६१ वह दिन है जब भगवान नित्यानन्द अपनी भौतिक देह का त्याग कर ब्रह्माण्डीय चेतना में विलीन हो गए थे। इस दिन को हम भगवान नित्यानन्द की सौर पुण्यतिथि के रूप में मनाते हैं। पुण्यतिथि वह पावन अवसर है जब हम भगवान नित्यानन्द का स्मरण करते हुए, उनकी सिखावनियों पर मनन करते हैं, अपने हृदय में उनकी उपस्थिति का आवाहन करते हैं तथा उनका सम्मान करते हैं।

भगवान नित्यानन्द, जिन्हें प्यार से बड़े बाबा कहा जाता है — बाबा मुक्तानन्द के श्रीगुरु थे। वे पूरे भारत में एक महान सन्त के रूप में प्रसिद्ध थे, ऐसे सन्त जो शक्तिपात दीक्षा प्रदान करते और साधकों को उनकी अपनी दिव्यता के प्रति जाग्रत कर देते थे। बड़े बाबा का आशीर्वाद प्राप्त करने हज़ारों की संख्या में लोग भारत के महाराष्ट्र राज्य में स्थित एक छोटे-से गाँव, गणेशपुरी आया करते थे। उनकी उपस्थिति में लोग गहन तृप्ति का अनुभव किया करते थे।

आत्मानन्द में नित्य अवस्थित, बड़े बाबा शास्त्रों की सिखावनियों का मूर्तरूप थे। बाबा मुक्तानन्द बताते हैं कि किस प्रकार उनके श्रीगुरु प्रायः मौन में रहते हुए, सांकेतिक भाव भंगिमा या दृष्टि से ही सिखाया करते थे। बड़े बाबा यदा-कदा बोलते थे। और जब वे बोलते तो उनकी वाणी, उनकी अवस्था की शक्ति से स्पन्दित होती थी; उनके शब्दों से सत्य का ज्ञान प्रकट होता था।

बड़े बाबा की एक सिखावनी है :

> तुम जो सुख चाहते हो वह तुम्हारे अन्दर है।
> वहाँ वह पूर्णरूप में है, पूर्ण प्रकट है।[१]

इस सिखावनी में, बड़े बाबा हमें अन्तर की ओर मुड़ने का निर्देश देते हैं। पहले वे बताते हैं, “तुम जो सुख चाहते हो वह तुम्हारे अन्दर है।” सभी सुख हमारे अन्दर हैं इसका एक सरल कारण है : यह हमारा सच्चा स्वरूप है। आनन्द हमारी अपनी आत्मा का सत्त्व है। आनन्द की अनुभूति करने के लिए हमें अपने से बाहर किसी वस्तु, व्यक्ति या अनुभव की आवश्यकता नहीं है। हमें ऐसा सोचने की आवश्यकता नहीं है, “जब मेरी अमुक इच्छा पूरी हो जाएगी तब मैं सुखी हो जाऊँगा।” सच्चा सुख हर क्षण में विद्यमान है।

बड़े बाबा आगे सिखाते हैं कि यह सुख “पूर्णरूप में है, पूर्ण प्रकट है।” ऐसा इसलिए क्योंकि आत्मा का आनन्द पूर्ण, सम्पूर्ण, व परिपूर्ण है — जिसमें कोई अभाव नहीं है।

तो हम बड़े बाबा की सिखावनी का पालन कैसे कर सकते हैं? हम उस आनन्द का अनुभव कैसे कर सकते हैं जो सतत हमारे अन्दर है — और फिर कैसे उस अनुभव को बनाए रख सकते हैं?

एक तरीक़ा है, किसी महान आत्मा पर अपने ध्यान को केन्द्रित करना जैसे कि बड़े बाबा। हम अपनी जागरूकता और अपनी इन्द्रियों की ऊर्जा को एक छवि, एक प्रार्थना या किसी ऐसी वस्तु पर एकाग्र करते हैं जो उनकी उपस्थिति को जाग्रत कर दे। फिर हम अपनी जागरूकता को अन्तर की ओर मोड़ते हैं। अपने ध्यान को हृदय की ओर लाते हुए हम अपनी इन्द्रियों से परे जाकर जिन महान आत्मा पर केन्द्रण कर रहे हैं उनके सार-तत्त्व का अनुभव करते हैं। ऐसा करके, हम उनका दर्शन प्राप्त करते हैं और हम आनन्दमय चेतना का अनुभव करते हैं, जो हमारी अपनी आत्मा है।

हम कई तरीक़ों से बड़े बाबा के दर्शन कर सकते हैं। हम एकाग्रतापूर्वक उनकी तस्वीर या मूर्ति की ओर देख सकते हैं। हम उनके स्वरूप पर ध्यान कर सकते हैं। हम बड़े बाबा की उपस्थिति को प्रकृति में — जैसे कि पशुओं, पेड़ों या प्राकृति के तत्त्वों में पहचान सकते हैं। यह एक अभ्यास है जिसे करने के लिए गुरुमाई जी अपनी कविता, ‘एक मन्दिर निराकार’ में हमारा मार्गदर्शन करती हैं। जब भी और जहाँ कहीं भी हमें बड़े बाबा के दर्शन होते हैं, हमारा हृदय एक दर्पण के समान उस आनन्द को प्रतिबिम्बित करता है जिसके मूर्तरूप बड़े बाबा हैं, और हम इसी आनन्द को अपने अन्तर में महसूस करते हैं।

बड़े बाबा की सिखावनी का अभ्यास करने का एक और तरीक़ा है, पूरे दिन के दौरान उन क्षणों पर अधिक ध्यान देना जब हमने ख़ुशी का अनुभव किया हो। विज्ञान भैरव में वर्णित, यह एक श्रेष्ठ धारणा

यानी केन्द्रण की तकनीक है। शैवमत का यह ग्रन्थ बताता है कि खुशी के क्षण, आत्मा के अपरिवर्तनीय, अक्षय आनन्द में प्रवेश के द्वार हो सकते हैं।

इन क्षणों का उदय तब हो सकता है जब हम किसी मित्र का अभिवादन कर रहे हों, जब हम कोई मधुर सुगन्ध को श्वास में भर रहे हों, जब हम ध्यान के बाद की प्रशान्ति में विश्राम कर रहे हों या हम एक स्वर में दिव्य नाम का संकीर्तन कर रहे हों। ये उस समय भी प्रकट हो सकते हैं जब हम सूर्यास्त का मनोरम दृश्य या एक बच्चे की मुस्कान को देख रहे होते हैं।

ऐसे क्षणों में हम अपने केन्द्रण को, प्रसन्नता को प्रेरित करने वाले तत्त्व से हटाकर, स्वयं प्रसन्नता की ओर ला सकते हैं और हम यह देखने का सूक्ष्म प्रयास कर सकते हैं कि किस प्रकार यह सुख वास्तव में हमारे अन्दर से ही उदित हो रहा है। जब हम ऐसा करते हैं तब सुख के क्षण का विस्तार होता है। हम आत्मा के असीम आनन्द से जुड़ने लगते हैं।

समय के साथ इस अभ्यास को करते रहने से, सुख का हमारा अनुभव बढ़ता ही जाता है जब तक कि हम आनन्द को अपने जीवन के अमृतमय आधार के रूप में नहीं पहचान लेते। हम बड़े बाबा की सिखावनी के सत्य को जानने लगते हैं कि सुख पूर्णरूप से हमारे अन्तर में पहले से ही विद्यमान है और हम किसी भी समय, किसी भी परिस्थिति में उस आनन्द से जुड़ना सीख जाते हैं।

भगवान नित्यानन्द की पुण्यतिथि के सुअवसर पर, मैं आपको अन्तर के आनन्द के विषय में बड़े बाबा की सिखावनी को हृदयस्थ करने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ। बड़े बाबा आत्मा के आनन्द के रूप में सदैव विद्यमान हैं। जब हम उनका सम्मान करते हैं, जब हम उनकी दिव्य उपस्थिति का स्मरण करते हैं, जब हम उनके शब्दों में निहित सत्य की अनुभूति करते हैं, तब हम अपने अन्तर में निहित पूर्ण और वैभवशाली आनन्द को पहचान लेते हैं।

© २०१९ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[१]स्वामी मुक्तानन्द, *BhagawanNityananda: His Life and Mission* [गणेशपुरी, भारत : गुरुदेव सिद्धपीठ, १९८१], पृ. २९।