

ध्यान का एक स्वाभाविक दृष्टिकोण

स्वामी शान्तानन्द और मैत्रेय लारिओस द्वारा

वर्ष २०१५ के लिए श्री गुरुमाई के सन्देश पर आधारित व्याख्या

वर्ष २०१५ के लिए श्री गुरुमाई का सन्देश, अन्तर आत्मा पर ध्यान के सरल और स्वाभाविक दृष्टिकोण को उजागर करता है। यह हमारे लिए एक सिखावनी है, जिसका अभ्यास हम अपने दैनिक जीवन से सामंजस्य स्थापित करने हेतु जागरूकता से कर सकते हैं:

मुड़ो

अन्तर की ओर

करो सहजता से

ध्यान

हममें से कुछ लोगों को आश्चर्य हो सकता है, “वास्तव में, मैं अन्तर की ओर कैसे मुड़ सकता हूँ? और किस तरह सहजता से ध्यान कर सकता हूँ?”

बिना किसी परवाह के कि हम क्या कर रहे हैं, व हमारे जीवन में क्या उतार-चढ़ाव आ रहे हैं, हम श्री गुरुमाई के सन्देश को अभ्यास में ला सकते हैं। वस्तुतः, कोई अवरोध है ही नहीं; जो कुछ भी अस्तित्व में है वह हमें उनके सन्देश का अभ्यास करने में सहायता कर सकता है।

दिन के कई क्षणों में, हम सोच-समझकर अपने मन और इन्द्रियों पर केन्द्रित होते हैं। विचार करें कैसे एक संगीतकार अपने वाद्य यंत्रों के साथ अभ्यास करता है- संगीतकार हर एक सुर पर ध्यान देता है, इस बात को सुनिश्चित करता है कि स्वर स्पष्ट और शुद्ध हों। या देखें की एक बेकर कैसे व्यंजन की विधि का पालन करते हुए, यह ध्यान रखता है कि एक के बाद एक सामग्रियाँ सही समय पर और सही मात्रा में डाली जाएँ। जब आप गणित के एक समीकरण को हल करते हैं, जब आप गाड़ी चलाते हैं, जब आप दीवार में एक कील ठोकते हैं, आप अपने मन और इन्द्रियों की सारी ऊर्जा को एकत्रित करके, उस कार्य में लगा देते हैं जो कार्य आप के हाथ में है। आप ध्यान केन्द्रित कर रहे होते हैं। आप वर्तमान में सतर्क होते हैं। और इस तरह आप ध्यान कर रहे होते हैं।

साथ ही हमें यह समझना आवश्यक है कि आध्यात्मिक पथ पर ध्यान करना, किसी कार्य को

केन्द्रित होकर करने से कहीं अधिक है। सिद्धयोग ध्यान में एकाग्रचित्त होने के लिए हम अपनी सहज सामर्थ्य का उपयोग करते हैं - वही सामर्थ्य, जिसे हम बाह्य गतिविधियों पर निर्देशित करते हैं- हम उसे अन्तर की ओर मोड़ते हैं। हम अपने बोध को ध्यान के लक्ष्य की ओर, अर्थात् अपनी अन्तर आत्मा की ओर ले जाते हैं। और यह कुछ ऐसा है जिसे हम बहुत स्वाभाविक रूप से कर सकते हैं। जहाँ मन को खुशी मिले, मन का झुकाव हमेशा वही होता है। यह सहजता से अन्तर आत्मा की मधुर शान्ति में विश्राम करने हेतु तैयार हो जाता है।

केन्द्रित होने की हमारी सहज सामर्थ्य के साथ ही, हमारा श्वास-प्रश्वास और श्री गुरु द्वारा प्रदत्त शक्तिपूर्ण मन्त्र हमारे पास हैं, जो हमें किसी भी क्षण ध्यान करने में सहायता प्रदान करते हैं। हम हर बार रुककर अपने श्वास-प्रश्वास की लय पर ध्यान दे सकते हैं और इसे मौन रूप से चल रहे मन्त्र जप : ॐ नमः शिवाय, ॐ नमः शिवाय, से जोड़ सकते हैं। जब हम ऐसा करते हैं, हम अन्तर की ओर मुड़ते हैं तब भी, जब हमारी आँखें खुली होती हैं और हम अपने आस-पास की दुनिया से जुड़े रहते हैं। अतः ध्यान सहजता से किया जा सकता है; यह किसी भी समय और किसी भी स्थान पर लागू किया जा सकता है।

ध्यान द्वारा हम अपने मन के जागरूक रहने के सामर्थ्य को अधिक प्रखर बनाते हैं, और हम अनुशासन की शक्ति को दृढ़ करते हैं। हो सकता है, हम यह पाएँ कि जब हम ध्यान का अभ्यास करते हैं तब हमारा अपने विचारों और लोगों से बात करने के हमारे तरीके पर अधिक नियन्त्रण रहता है। हम अधिक सहजता से-अपने भोजन, व्यायाम, और निद्रा में सन्तुलन रख पाते हैं। इस तरह का अनुशासन, बदले में, हमारी ध्यान करने की क्षमता को सम्बल प्रदान करता है।

उच्चतम दृष्टिकोण से, ध्यान हमें सिखाता है कि हमें अपनी अन्तरतम सत्ता पर किस तरह चिन्तन करना चाहिए और पूरी तरह यह जानना चाहिए कि हम कौन हैं। यह निरन्तर चलने वाला चिन्तन कुण्डलिनी शक्ति का पोषण करता है, वह शक्ति जिसे श्रीगुरु ने हमारे अन्तर में जाग्रत किया है। हम अन्तर रूपान्तरण की उस यात्रा में आगे जाते हैं जो हमें सीमित विचारों और भावनाओं से मुक्त करती है और मन को चित्ति के रूप में इसके दिव्य स्वरूप में वापस ले आती है।

प्रत्येक बार जब हम सदैव प्रकाशमान अन्तर आत्मा के प्रकाश को स्पर्श करते हैं, हम अपने मन में एक नवीन प्रवृत्ति का पोषण करते हैं। ध्यान के नियमित अभ्यास द्वारा, हम मन को स्वाभाविक रूप से अन्तर में आत्मा की ओर मुड़ने के लिए, प्रोत्साहित करते हैं। हमारी दृष्टि

शिव दृष्टि बन जाती है - और हम समस्त सृष्टि में अन्तर आत्मा के प्रकाश को पहचान पाते हैं।

जैसा कि श्री गुरुमाई हमें वर्ष २०१५ के सन्देश में सिखाती हैं, तब यह एक नियमित अभ्यास और जीवन जीने का एक तरीका दोनों बन जाता है -

मुड़ो
अन्तर की ओर
करो सहजता से
ध्यान

आपने श्री गुरुमाई के सन्देश के संक्षिप्त रूप पर ध्यान दिया होगा, जो है, - "TIME". अर्थात् समय। ध्यान के अभ्यास में समय अत्यन्त निर्णायक है। ध्यान द्वारा हम अन्तर आत्मा की अनन्तता को अनुभव करते हैं, और हम समय के प्रत्येक क्षण में भी अन्तर आत्मा का अनुभव करते हैं। समय समयातीत से उदय होता है, और समय समयातीत में ही विलय हो जाता है। अतः सत्यतः, प्रत्येक क्षण, श्री गुरुमाई के सन्देश का अभ्यास करने और समयातीत अन्तर आत्मा का अनुभव करने का एक अवसर है।

निरन्तर चलने वाले अभ्यास के साथ, ध्यान हमारी सत्ता की स्वाभाविक स्थिति बन जाता है। हमें सदा ही उन सीमितताओं से परे जीवन जीने में सम्बल प्रदान करता है जो विश्व में समयबद्ध जीवन को परिभाषित करती हैं। हम अपने सच्चे स्वरूप को जानने की गहनतम ललक के गूढ़ खिंचाव के अनुरूप जीवन जीते हैं। और हम यह जान जाते हैं कि हमारी अन्तर आत्मा से सुन्दर व उत्कृष्ट कुछ भी नहीं है।

[दस्तावेज़ समाप्त]