श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश पर मनन

अन्तर-प्रशान्ति को विकसित करना

कैरॉल ओवरी द्वारा लिखित

जहाँ मैं रहती हूँ वहाँ पर रहना मुझे अच्छा लगता है और इसका एक कारण है मेरे चारों ओर प्रकृति का होना। अपने घर की खिड़की से मैं, बगीचे में लगे पौधों व फूलों को, शानदार वृक्षों की ओर जाते लॉन को और उसके परे, वन प्रदेश की हल्की ढलानवाली पहाड़ियों को देख पाती हूँ। पेड़ों पर और दाना डालने वाले स्थान पर पक्षि एकत्र हो जाते हैं, हिरन व लोमड़ियाँ अकसर यहाँ आ जाती हैं और कभी-कभी साही भी दिखाई दे जाते हैं। मैं सचमुच इस शान्त वातावरण का आनन्द उठाती हूँ।

हालाँकि, इस वर्ष की शुरुआत तक मैं इन सबका आनन्द उठा रही थी परन्तु यू.के. के एक मुख्य हवाई अड्डे के उड़ान-पथ के पुनर्विन्यास ने शान्ति के मेरे इस अनुभव को बदल दिया। ज़मीन पर उतरने से ठीक पहले की अपनी उड़ान के दौरान, हवाईजहाज़ों ने मेरे घर के ऊपर काफ़ी कम ऊँचाई पर उड़ना शुरू कर दिया।

शुरुआती झटके के बाद मुझे विश्वास ही नहीं हुआ कि ऐसा भी हो सकता है और फिर मुझे गुस्सा आया। फिर मेरा मन इस घटना में पूरी तरह से उलझ गया। मेरा मन लगातार, शोर के स्तर, हवाईजहाज़ों की उँचाई और यहाँ तक कि उड़ानों के बीच के अन्तराल तक का विवरण विस्तार से सुना रहा था और मैं सुन रही थी। मुझे नहीं पता कि शोर मेरे अन्दर ज़्यादा था या फिर बाहर!

एक-दो दिन बाद, मुझे दो बातों का एहसास हुआ : अपने वातावरण में इस बदलाव पर मेरी प्रतिक्रिया, लगभग मेरे हर विचार पर पूरी तरह से हावी हो रही थी और परिस्थितियाँ बदलने वाली नहीं थीं। यह स्पष्ट था कि अपने मन के केन्द्रण को बदलने के लिए मुझे कुछ करने की आवश्यकता थी। मुझे याद आया कि मधुर सरप्राइज़ २०१९ में श्रीगुरुमाई ने सिखाया था कि मन्त्र को श्वास-प्रश्वास की गति के साथ जोड़ने से मन को अपने सच्चे स्वरूप की ओर वापस जाने में सहायता मिलेगी। श्रीगुरुमाई के

सन्देश-प्रवचन में बताए गए उनके निर्देशों का पालन करते हुए मैं सोऽहम् मन्त्र के साथ ध्यान करती आ रही थी, किन्तु उस क्षण मुझे महसूस हुआ कि इस परिस्थिति में अपने मन को सम्बल प्रदान करने के लिए मैं इस सिखावनी को लागू भी कर सकती हूँ।

इस अन्तर्दृष्टि से प्रेरित होकर, मैं तुरन्त-ही अपनी प्रिय कुर्सी पर जाकर बैठ गई और मैंने मृदुलतापूर्वक अपने मन से कहा, "यह निरन्तर उत्तेजना बहुत बेचैन करने वाली है। हमें केन्द्रण बदलना होगा। क्यों न मन्त्र-जप करने में तुम भी मेरा साथ दो?"

मैंने अपने श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रण करना आरम्भ किया; अन्दर जाते श्वास के साथ 'हम्' और बाहर जाते प्रश्वास के साथ 'सो' को दोहराने लगी। लगभग तुरन्त ही मुझे महसूस हुआ कि मेरा श्वास-प्रश्वास धीमा व सम हो रहा था। धीरे-धीरे मुझे तनावमुक्त और सहज महसूस होने लगा। मैंने अपनी आँखें बन्द कर लीं और मुझे धागों के एक घने-से गुच्छे की छवि देखाई दी; यह ऊर्जा के तन्तुओं से बनी थी जो एक-दूसरे में उलझे हुए थे। मैं समझ गई कि उस क्षण यह मेरा मन था।

श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रण और मन्त्र-जप करते-करते ये धागे एक के बाद अपने आप सुलझते गए। मन्त्र के प्रकाश में ऊर्जा के तन्तु पिघलते गए और गुच्छे की पारदर्शिता बढ़ती गई। जब यह सब हो रहा था तो मेरा शरीर, जिसके तनावग्रस्त होने का मुझे एहसास ही नहीं था, वह भी तनावमुक्त हो गया। मैंने कुछ समय के लिए मन्त्र-जप करते हुए अपने श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रण बनाए रखा और मेरी अन्तर-स्थिति बेचैनी से प्रशान्ति में परिवर्तित हो गई। धीरे-धीरे ध्यान से बाहर आते समय, बीच-बीच में आने वाले हवाईजहाज़ों का शोर मुझे फिर से सुनाई देने लगा। लेकिन अब यह शोर मेरी जागरूकता के बाहरी सतह पर था और मेरा मन शान्तिपूर्वक मन्त्र पर केन्द्रित रहा।

इस अनुभव ने स्पष्टता से मुझे मन की यह क्षमता दिखा दी कि किस प्रकार मन अपनी केन्द्रण की वस्तु को मज़बूती से पकड़े रहता है फिर भले ही वह नकारात्मक हो या सकारात्मक; और इस तरह मेरे अनुभव के स्वरूप को परिभाषित करता है। जिस तरह एक अप्रिय स्थिति के बारे में लगातार सोचते-सोचते मैं बेचैन और व्याकुल हो गई थी, ठीक उसी तरह केन्द्रित जागरूकता के साथ मन्त्र-जप करके मैं अपने मन को गहन प्रशान्ति के स्थान पर ले आई। जब मन मन्त्र में विश्रान्ति पाता है तो मैं कितना

शान्त व स्थिर महसूस करती हूँ; इस बात पर मनन करने पर मुझे समझ में आया कि मैं अपने मन के सच्चे स्वरूप का अनुभव कर रही थी जो है शुद्ध चिति यानी आत्मा। इसलिए इस स्थान में वापस आने में मन को सम्बल प्रदान करने के लिए मैंने मन्त्र को जागरूकतापूर्वक अपनी दैनिक गतिविधियों में शामिल करने का निश्चय किया।

जो पहली गतिविधि मैंने चुनी वह थी बॉर्डर कोल्ली नसल के अपने उत्साही कुत्ते, मैगी के साथ हर रोज़ एक घण्टे की सैर करना। शुरुआत में मैंने अपने मन को आमन्त्रित किया कि जब मैं आसपास के ग्रामक्षेत्र में सैर करूँ तो वह श्वास-प्रश्वास की सहायता लेकर मेरे साथ मन्त्र-जप करे। मैं अपने मन का केन्द्रण, मन्त्र के वर्णों के अर्थ की ओर लाई, जो है — मैं वह हूँ, मैं आत्मा हूँ। यदि मुझे लगता कि मेरा मन भटक रहा है तो मैं बस श्वास-प्रश्वास पर फिर से केन्द्रण करती और मन्त्र का जप करती।

हर रोज़ सैर करते समय मन्त्र-जप करके, समय के साथ मैं अन्तर-प्रशान्ति के अनुभव को विकसित कर रही हूँ। और उस प्रशान्ति से अकसर प्रेरणाएँ या अन्तर्दृष्टियाँ उभरती हैं जैसे कभी-कभी लम्बे समय से चली आ रही किसी समस्या का उत्तर या फिर मनन करने के लिए कोई प्रश्न। एक मित्र द्वारा दिए गए सुझाव पर, अब मैं अपने साथ एक छोटी-सी कापी भी ले जाती हूँ और इसमें इन अन्तर्दृष्टियों को लिखती हूँ या चित्र बनाती हूँ ताकि घर आने तक मैं इन्हें भूल न जाऊँ।

इस अभ्यास को जारी रखने पर मैंने पाया है कि अब मैं अपने आसपास के प्राकृतिक जगत के साथ अधिक सामंजस्य बिठा पा रही हूँ; जीवन की पुष्टि करती वृक्षों की सुन्दरता और ऋतुओं के अनुसार निरन्तर परिवर्तित होते रहनेवाले वातावरण के प्रति अधिक जागरूक होती जा रही हूँ। कभी-कभी मैं इस क्षण का आनन्द उठाने के लिए रुक जाती हूँ और प्रकृति के साथ अपने सम्बन्ध का रसास्वादन करती हूँ; उसे उदारतापूर्वक अपने आशीर्वाद बाँटते हुए देखती हूँ। ऐसे ही एक अवसर पर ऊपर देखते ही मैंने पाया कि मेरे ठीक ऊपर एक पुराने ऑक [बतूल] के पेड़ की निचली शाखाओं पर गोल्डफ़िन्च पक्षियों का एक झुण्ड, एक डाल से दूसरी डाल पर शान्ति से फुदक रहा था और उनके सुनहरे व लाल पंख धूप में चमक रहे थे। मेरे हृदय में एक मधुर आनन्द उमड़ने लगा और मैं महसूस कर पा रही थी कि मेरा मन, मन्त्र में और गहरा उतर रहा था।

मन्त्र-जप, मेरी अन्य दैनिक गतिविधियों व क्रियाकलापों में स्वतः ही घुलमिल गया है। जब ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं जो मेरे सन्तुलन को डगमगा सकती हैं तो मैं पाती हूँ कि मेरा मन हल्का व अधिक लचीला हो रहा है : वह परिस्थितियों का अवलोकन करता है, उन बातों की पहचान करता है जिन पर मुझे ध्यान देना चाहिए और फिर मन्त्र पर लौट जाता है। अब उसे खुद को किसी भावना या विचार में लिप्त करने में कोई रुचि नहीं है। वह अपनी विश्रान्ति में प्रसन्न है।

हवाईजहाज़ अपने उड़ान-पथ पर चलते रहते हैं। मेरा मन, हृदय की ओर जाने वाले मन्त्र के मार्ग का अनुसरण करता रहता है और मैं श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१९ के सन्देश का अध्ययन व अन्वेषण करते हुए प्रशान्ति को विस्तृत होता हुआ महसूस करती हूँ।

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