वर्ष २०१९ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश पर मनन

शुरुआत से ही मित्र

राशी चौधरी द्वारा लिखित

इस वर्ष के अपने नववर्ष सन्देश-प्रवचन में, गुरुमाई जी ने हमें मन और समय के बीच मित्रता की सम्भावना पर अन्वेषण करने के लिए आमन्त्रित किया। इस सिखावनी ने मेरा ध्यान आकर्षित किया और मैंने इसका अध्ययन करने का निश्चय कर लिया। मेरे लिए यह बिल्कुल नया, अपरिचित-सा क्षेत्र था, मानो कोई कौतुक भरा कार्य!

मेरा मन और समय। समय और मेरा मन। ये दोनों मित्र कैसे हो सकते हैं? मैंने अपने एक सबसे अनमोल सम्बन्ध में मौजूद मित्रता के गुणों पर मनन-चिन्तन किया। उदाहरण के लिए मुझमें और मेरी मित्र में बहुत-सी बातें समान हैं। हम दोनों एक-दूसरे का सम्मान करते हैं और एक-दूसरे के साथ सहज महसूस करते हैं।

शब्दकोश ने मेरी समझ की पुष्टि की। शब्दकोश के अनुसार, "मित्र वह व्यक्ति है जिसके साथ स्नेह-बन्धन होता है; वह व्यक्ति जिसे आप भलीभाँति जानते हैं और बहुत पसन्द करते हैं।"[१] यह पढ़कर मुझे महसूस हुआ कि मेरा हृदय विस्तृत हो रहा है। मेरे मन और समय के बीच स्नेह-बन्धन का विचार बहुत सुखदायी था।

फिर मैंने कुछ दिनों तक सिद्धयोग की पुस्तकें पढ़ी तथा मन और समय पर श्रीगुरुमाई के शब्दों पर मनन-चिन्तन किया; ऐसा करने से इन दोनों के बीच के अटूट सम्बन्ध के बारे में मेरी समझ और गहरी होती चली गई।

दर्शन पत्रिका के एक अंक में जिसका शीर्षक है, '*Make the Mind Your Friend,* मन को अपना मित्र बनाओ' में गुरुमाई जी कहती हैं, "मन क्या है? मन और कुछ नहीं चिति ही है, परम सत्य है।"[२]

अपनी पुस्तक 'प्रशान्ति से स्पन्दित' में गुरुमाई जी सिखाती हैं, "समय भगवान है।"[३]

मन चिति है।

समय भगवान है।

जैसे-जैसे श्रीगुरुमाई के शब्द मेरे अन्दर उतरते गए, वैसे-वैसे मानो अन्तर में छाया कोहरा हटता गया। और फिर यह समझ उभरी : मन और समय इसलिए मित्र हैं क्योंकि उनका सम्बन्ध, उनके दिव्य स्रोत यानी भगवान या चिति के साथ उनकी मौलिक पहचान से उभरता है। वास्तव में वे सदा से ही मित्र रहे हैं — शुरुआत से ही मित्र हैं!

जब मैंने और अधिक मनन किया तो एक और अन्तर्दृष्टि उभरकर आई जिससे व्यावहारिक तौर पर मेरी साधना पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ा : जब मैं अपने कार्य समय पर और निर्धारित समय में करती हूँ, तब मेरा मन शान्त व तृप्त रहता है। मनन करने पर मैं यह समझ गई हूँ कि मुझे समय व्यर्थ गँवाना नहीं चाहिए और न ही अपने काम कल पर टालने चाहिएँ। एक कार्य के समय पर मुझे अन्य कोई कार्य नहीं करना चाहिए।

अगले दो दिनों तक मैंने जागरूकतापूर्वक इस बात पर केन्द्रण किया कि मैं अपने काम समय पर करूँ। मैंने खुद को याद दिलाया : "मेरा मन और समय मित्र हैं," और "यह मेरा व्यायाम करने का समय है इसलिए मैं यही करूँगी।" या "यह समय सेवा करने का है, मैं पूर्ण रूप से सेवा पर केन्द्रण करूँगी।" जब मैंने अपने मन और समय के बीच की मित्रता की समझ के साथ अपने कार्य करने शुरू किए तो मैंने पाया कि मेरा मन तनावमुक्त हो प्रशान्ति में निमग्न हो रहा है। मन में विचारों का आवागमन अब भी जारी था पर मन की निस्तब्धता बढ़ गई थी। प्रशान्ति के इस स्थान से कार्य करने से मुझे महसूस हुआ कि मेरा मन, समय, मैं या कार्य अलग-अलग थे ही नहीं। सब कुछ एक था। सभी कार्यों को सहज रूप से पूर्ण करने में मेरा मन और समय मित्रों की भाँति मेरा साथ दे रहे थे। मेरे अन्तर में समय व मेरे मन के लिए गहरा सम्मान जग गया।

इस मार्च माह के एक शनिवार के दिन मेरे पास करने के लिए बहुत सारे कार्य थे — एक लम्बी सूची थी : बहुत सारे ई-मेल के जवाब देने थे, अपनी साधना व व्यायाम की योजना का पालन करना था, अपने बेटों की देखभाल करनी थी और घर से मैं जो सेवा अर्पित करती हूँ, वह भी करनी थी।

एक रात पहले सोने की तैयारी करते समय मैंने अपनी अन्तर्दृष्टि याद की — जब मैं अपने कार्य समय पर और निर्धारित समय में करती हूँ, तब मेरा मन शान्त व तृप्त रहता है। मैं सोचने लगी कि मैं अगले दिन इस अन्तर्दृष्टि का अभ्यास कैसे कर सकती हूँ।

मेरा पहला विचार था सुबह के अपने नियमित कार्यों को लेकर स्वयं को दृढ़ रखना। कभी-कभी मैं अलार्म बजने पर तुरन्त उठकर ध्यान करने की बजाए १० मिनट के लिए दोबारा सो जाती हूँ। मैंने निश्चय किया कि अबसे मैं ऐसा बिल्कुल नहीं करूँगी। मैं अलार्म बजते ही उठ जाऊँगी जिससे मेरे पास ध्यान के लिए पूरा एक घण्टा होगा। मैंने पाया कि एक रात पहले खुद को यह सब कहने से अगले दिन सुबह मुझे सचमुच बहुत सहायता मिली। ऐसा लगा मानो मेरे मन को पता था कि क्या करना है, और बस वैसा करने के लिए वह मेरा मार्गदर्शन कर रहा था। मैं ध्यान करने बैठ गई और ठीक एक घण्टे बाद मैं ध्यान से बाहर आई। अहा, मैंने सोचा, जब मैं समय का सम्मान करती हूँ तो वह मुझे सम्बल प्रदान करता है!

उस पूरे दिन मैं, जिस अन्तर्दृष्टि का अभ्यास कर रही थी, उसे याद करती रही — मैं अपने कार्य समय पर और निर्धारित समय में करूँगी। उस दिन मैंने जितने भी कार्य किए जैसे नाश्ता बनाना, ई-मेल के जवाब देना, अपने बेटों के साथ बातचीत करना, सेवा अर्पित करना — सभी कार्यों में मैंने इस केन्द्रण का अभ्यास किया। मैंने पाया कि मेरा मन शान्त व स्पष्ट हो गया था और समय के साथ चल रहा था।

बाद में जब मैंने अवलोकन किया तो मैंने पाया कि मेरा मन पूरे दिन प्रशान्त व निस्तब्ध रहा। और क्योंकि वह प्रशान्त था इसलिए वह एक कार्य से दूसरे कार्य पर स्वतः ही जाता गया, बिना उस कार्य के विषय में “क्यों” और “क्या” के असंख्य विचारों में उलझे जिनमें वह अकसर उलझा करता था। मेरा मन समय का विरोध नहीं कर रहा था बल्कि उसके साथ बह रहा था। दिन के अन्त में मैंने खुद को शान्त व धन्य महसूस किया।

इस अन्वेषण से जो अन्तर्दृष्टियाँ मुझे प्राप्त हुई, उन्हें मैं जीवन्त बनाकर रखना चाहती हूँ और उन्हें अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना चाहती हूँ। ऐसा करने के लिए, मैंने निश्चय किया है कि रोज़ सुबह अपनी दिनचर्या तय करते समय मैं यह स्मरण रखूँगी कि मेरा मन और समय मित्र हैं और मुझे अपना काम समय पर करना चाहिए। यदि मुझे किसी प्रकार की बैचेनी या तनाव महसूस होता है तो मेरे लिए यह इस बात को जाँचने का इशारा होगा कि मैं अन्तर्दृष्टियों का पालन कर रही हूँ या नहीं।

श्रीगुरुमाई की सिखावनियों के इस अध्ययन से मैं अपने मन और समय, दोनों को ही एक पवित्र उपकरण समझने लगी हूँ जो इस संसार में मेरी यात्रा को सम्बल प्रदान करते हैं। मेरा यह कौतुक भरा कार्य यानी अपने मन और समय के बीच की शाश्वत मित्रता की खोज ने मुझे एक अमूल्य उपहार दिया है, प्रशान्ति का उपहार।

[१] https://en.oxforddictionaries.com/definition/friend.

[२] गुरुमाई चिद्विलासानन्द, दर्शन [अंक १०८], *Make the Mind Your Friend,* पृ. ४४

[३] गुरुमाई चिद्विलासानन्द, 'प्रशान्ति से स्पन्दित,' ३ अक्टूबर

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