

मन्त्र के साथ नाता जोड़ो

~ गुरुमाई चिद्विलासानन्द

किसी भी धर्म में, किसी भी आध्यात्मिक मार्ग पर, कई निर्धारित अनुष्ठान और कई सूक्ष्म साधन होते हैं जिनसे तुम अपने अन्दर, अपने चारों ओर व संसार भर में मांगल्य को बढ़ा सकते हो। यदि तुम रोज़ाना अपनी अन्तर-स्थिति की जाँच करते रहो और अपने मन को यह अवसर दो कि वह सीमित करने वाली अपनी धारणाओं के परे जा सके तो तुम अपने चारों ओर घटित होने वाली मंगलमय घटनाओं को हमेशा पहचान पाओगे।

इस पृथ्वीग्रह पर ऐसा कोई नहीं है जो माया की बेड़ियों से मुक्त हो, चाहे वह अपने जीवन को कितना भी सुखी दिखाने का प्रयास क्यों न कर रहा हो। रात-दिन तुम्हारे भीतर भिन्न-भिन्न भावसंवेग उमड़ेंगे ही। ऐसा प्रतीत हो सकता है मानो वे स्वयमेव प्रकट हो रहे हैं, मगर वास्तविकता तो यह है कि तुम अपने अन्तर-जगत को जिस प्रकार विकसित करते आए हो ये उसी का परिणाम हैं।

कभी ऐसा समय होता है जब तुम्हारे शरीर की विभिन्न परतें उन चीज़ों को स्वतः उत्पन्न करती हैं जिनकी ज़रूरत तुम्हें जीने के लिए होती है। और कभी ऐसा समय होता है जब वे परतें उन चीज़ों को यन्त्रवत् मिटा देती हैं जिनकी ज़रूरत तुम्हें जीने के लिए नहीं है। तथापि, अन्य अवसरों पर, तुम्हें जागरूकता के साथ अपनी हृदय-ग्रन्थि को खोलने की प्रक्रिया से गुज़रना होगा। तुम ऐसा नहीं सोच सकते कि यह स्वतः ही हो जाएगा। तुम्हारा निजी प्रयास, तुम्हारी साधना अनिवार्य है।

तुम्हारे आन्तरिक और बाह्य जगत का आपस में बहुत घनिष्ठ और गहरा सम्बन्ध है।

तुम क्या खाते हो?

तुम क्या पीते हो?

तुम क्या पचा सकते हो?

अपने बाह्य जगत के साथ तुम्हारा क्या आचार-व्यवहार है?

तुम्हें क्या प्रभावित करता है और क्या प्रभावित नहीं करता?

क्या तुम सक्रिय होकर अपने शरीर को हिलाते-डुलाते, चलाते-फिराते हो जिससे रक्त-प्रवाह, प्राणों का प्रवाह, ऊर्जा का प्रवाह, अन्तर-बल का प्रवाह बना रहे? इस प्रकार, क्या तुम अपने शरीर को यह बता रहे हो कि तुम उसके लिए मौजूद हो, उसकी मूलभूत ज़रूरतों को पूरा कर रहे हो? या तुम अपने शरीर को उसकी सारी ऊर्जा खर्च करने देते हो और फिर, जब तुम रिक्तता के मुक़ाम पर पहुँच जाते हो तब अपने शरीर को यह हुक्म देने देते हो कि तुम्हें उसके लिए क्या करना है?

अपनी आन्तरिक खलबली के प्रति तुम्हारा क्या रवैया है और अपने अन्तर-मन्थन को लेकर तुम क्या प्रतिक्रिया दिखाते हो?

क्या तुम जान पाते हो कि कब तुम अन्य लोगों से या परिस्थितियों से भड़क उठते हो? और फिर क्या तुम उन परिस्थितियों को सुधारने के लिए आवश्यक क़दम उठाते हो?

जवानी के दिनों में, हो सकता है तुम्हें लगे कि तुम सर्वशक्तिमान और ताक़तवर हो। लेकिन, जैसे-जैसे तुम्हारा शरीर उम्रदराज़ होता जाता है, वह दूसरों का और भी ज़्यादा सहारा ढूँढ़ता है। तुम कैसे अपनी आन्तरिक “नियन्त्रण और सन्तुलन” व्यवस्था का विकास करो ताकि तुम अपने मन पर यह निगरानी रख सको कि वह कहाँ चरने जाता है? तुम अपने मन की लगाम खींचकर उसे उस स्थान तक वापस कैसे ले आओ जहाँ तुम उसे स्थित देखना चाहते हो—जहाँ वह सीख सके और पनप सके? तुम जितनी अधिक ऐसी सतर्कता बनाए रखोगे, तुम अभी जितना अधिक इस अनुशासन का अभ्यास करोगे, आने वाले महीनों और वर्षों में उतना अधिक यह तुम्हारा सहज स्वभाव बन जाएगा। तुम्हारा मन स्वाभाविक रूप से उन स्थानों की ओर झुकेगा जहाँ तुम चाहते हो कि वह जाए। वह वहाँ विश्राम करेगा जहाँ तुम चाहते हो कि वह विश्राम करे।

कुछ लोगों को अनुष्ठान और आध्यात्मिक अनुशासन नीरस लग सकते हैं। परन्तु ऐसा होना ज़रूरी नहीं है। जब संकल्प और एक सशक्त केन्द्रण के साथ इन अनुष्ठानों और अनुशासनों का पालन किया जाता है तो ये प्रचुर फसल देते हैं। जो पहले एक उबाऊ व कठिन-सा जीवन प्रतीत होता था, वह धीरे-धीरे अन्दर से चमचमाने लगता है। और फिर, जब ऐसा लगता है कि तुम्हारा जीवन कपटी ताक़तों से उलट-पुलट हो रहा है तब तुम पाते हो कि इन ताक़तों की तुम्हारे ऊपर कोई पकड़ नहीं है। वे कमज़ोर हैं और तुम जो बनना चाहते हो, वह बनने के लिए तुम्हें जिस बल की आवश्यकता है, वह सारा बल तुम्हारे पास है।

तुम्हारी अपनी चेतना चमचमा रही है। अब तुम स्पष्ट देख रहे हो। तुम बारीकी से सुन रहे हो। तुम अपने रोम-रोम से महसूस कर रहे हो। तुम सहजता से श्वास ले रहे हो। तुम मांगल्य के अलौकिक स्पन्दनों को लगभग छू पा रहे हो।

मन्त्र एक शुद्धिकारक शक्ति है। अपने मन में इसका स्मरण करना एक पुष्टिकारक अनुष्ठान है।

मन ही मन मन्त्रजप करो। यह अपना कल्याणकारी कार्य करेगा, अन्तर में भी और बाहर भी।

मन्त्र को ज़ोर-से गाओ। यह तुम्हारे वातावरण को उज्ज्वल कर देगा, अन्तर में भी और बाहर भी।

मन्त्र के विषय में सोचो। उसकी रोशनी व्याप्त हो जाएगी, अन्तर में भी और बाहर भी।

नामसंकीर्तन की शक्ति से और तुम्हारे इस बोध से कि अनुष्ठानों का क्या महत्त्व होता है तुम्हारा अस्तित्व शुद्ध हो जाता है। तुम बल की अनुभूति करते हो—एक *हितकारी* बल की। मन्त्रजप का अभ्यास तुम्हारी अन्तःप्रज्ञा, तुम्हारे आनन्द, तुम्हारे अन्तर्जात आशाभाव के प्रति तुम्हें जागरूक करता है।

जीवन वादों से भरपूर लगता है। यह नई सम्भावनाओं से समृद्ध होता है।

भारतीय शास्त्रों में वर्ष की प्रत्येक रात्रि को शिवरात्रि कहा गया है। प्रत्येक रात्रि अपनी मधुरता लेकर आती है, विशेष रूप से तब जब तुम ख़ामोशी से अपने हृदय में मन्त्रजप करते हुए सो जाते हो।

जिस सुरक्षित स्थल में तुम्हारा मस्तिष्क और शरीर दोनों पुनः सन्तुलित होते हैं, उसमें आहिस्ता-आहिस्ता प्रवेश करते हुए पवित्र मन्त्र के स्पन्दनों का अनुभव करो। यह अनुभव देवलोक का प्रसाद है और तुम्हारे अनुशासन का, तुम्हारी सिद्धयोग साधना का फल है।

