बाबा जी के शब्दों का रसास्वादन करना

व्याख्या २

रामी करी सर्तोरी द्वारा लिखित

बाबा मुक्तानन्द सिखाते हैं :

> **जब तुम अपना कर्म करो तो आत्मा को मन में धारण करते हुए उसे करो।**[१]

इस संक्षिप्त कथन में, बाबा जी रोज़मर्रा की सर्वाधिक व्यावहारिक गतिविधि, 'कर्म' और सबसे सूक्ष्म, उत्कृष्ट वास्तविकता, 'आत्मा' को एक-साथ जोड़ रहे हैं। ऐसा करते हुए वे हमें मार्गदर्शित कर रहे हैं कि हम अपने दैनिक कार्यों को करते हुए अपने मूल स्वरूप तक पहुँचें व उसके साथ जुड़े रहें। जी हाँ, आज, अभी आप पहले-से जो भी कर रहे हैं, उसमें आप अपनी सर्वोच्च आध्यात्मिक आकांक्षाओं का अनुभव कर सकते हैं। यह कैसे सम्भव है?

बाबा जी की सिखावनी पर चिन्तन-मनन करने व उसे लागू करने के तरीक़े बताने के लिए मैं तीन मुख्य शब्दों पर ध्यान देना चाहूँगी जिन पर हम अन्वेषण करेंगे : 'कर्म,' 'मन,' व 'आत्मा'।

तीनों शब्दों का अन्वेषण करना

'कर्म' शब्द के लिए संस्कृत शब्द है 'कर्मन्' जिसके अर्थ ये भी हैं, 'गतिविधि या कार्य, कर्तव्य, नौकरी, व्यवसाय, बाध्यता, उत्तरदायित्व, नियत काम।' इसके साथ ही इसका अनुवाद इस तरह भी किया जा सकता है : 'जो किया जाना आवश्यक है'। कर्मन् से जुड़े इन शब्दों पर जब हम मनन करते हैं तो सम्भवतः सबसे पहले अपने मन में हमारी आजीविका या व्यवसाय या फिर जीवन में हमारी विभिन्न भूमिकाओं का विचार आता है—उदाहरण के लिए, प्रबन्धक, शिक्षक, माता-पिता या विद्यार्थी। और भी अधिक व्यापक दृष्टि से देखें तो कर्म का अर्थ ऐसा कोई कार्य भी हो सकता है जिसे हम अपनी ज़िम्मेदारियों को पूरा करने के लिए करते हैं। हमें जीवन की आवश्यकताओं पर ध्यान देना ही चाहिए—न केवल धन कमाने के लिए, बल्कि अन्य और भी पहलुओं पर भी ध्यान देना चाहिए, जैसे अपने घर को स्वच्छ रखना, भोजन सामग्री ख़रीदना, अपने परिवार का ध्यान रखना, सामाजिक दायित्व को पूरा करना, आदि। अपने काम को पूरा करने में दिन के अनेक घण्टे लगते हैं, तो फिर इन्हीं सारे कार्यों को करते-करते हम साधना के लक्ष्य की ओर किस तरह आगे बढ़

सकते हैं? बाबा जी इस प्रश्न का उत्तर देते हैं, वे सिखाते हैं कि हम "आत्मा को मन में धारण करते हुए" उसे करें।

मन को कई तरीक़ों से समझा व परिभाषित किया जा सकता है। 'मन' के लिए एक संस्कृत शब्द है 'मनस्' और इसके अर्थ ये भी हो सकते हैं, 'अभिज्ञान, कल्पना, अन्तःकरण या ज़मीर, बुद्धि, समझ, विचार, मनन, संकल्प, रुझान, मनोभाव या चित्तवृत्ति, हृदय'। इससे हम समझ सकते हैं कि हमारा मन बुद्धि व समझ का साधन है। कार्य करने के सम्बन्ध में, आत्मा को "मन में" धारण करने का एक तरीक़ा यह है कि हम बुद्धि और मन की शक्ति का उपयोग कर अपनी ऊर्जाओं को एकीकृत करें, अपने विचारों को आत्मा के प्रज्ञान के साथ एकलय करें और फिर उस प्रज्ञान के आधार पर कल्याणकारी विचारों व कार्यों का चयन करें।

अपने आध्यात्मिक अभ्यासों द्वारा, हम अपनी उस क्षमता को बढ़ाते हैं जिससे हम यह चुनाव कर सकें कि हम किस बारे में सोचें और हम अपने 'मन में क्या धारण' करें। हम मन के स्वरूप को समझते हैं, उसका अध्ययन करते हैं; हम मन के साथ मित्रता करते हैं और उसे केन्द्रित करते हैं, जिससे यह आत्मा में अधिकाधिक विश्रान्ति पाने लगे। इसके फलस्वरूप, हम सीखते हैं कि क्षण-दर-क्षण हम अपने मन को जहाँ स्थिर करते हैं, उसी के अनुसार हमारे कर्मों और उनके परिणामों की गुणवत्ता पर सीधा प्रभाव पड़ता है। यह सब देखकर, हम अपने कर्म करते हुए आत्मा को मन में धारण करने का महत्त्व समझ सकते हैं। जिस तरह हम अपने मित्र या परिवार के सदस्य के लिए भोजन बनाते समय या उनके लिए उपहार ख़रीदते समय अपने मन में उन्हें प्रेम से याद करते हैं, उसी तरह हम अपने मन में यह विचार बनाए रखते हुए अपने दैनिक क्रियाकलाप कर सकते हैं कि अपने कर्म द्वारा हम आत्मा का सम्मान कर रहे हैं। हर कार्य को करते समय हम अपने मन में आत्मा को धारण कर सकते हैं जो कि हमारे समस्त कर्मों का लक्ष्य है, और हम यह याद रख सकते हैं, "मैं यह कर्म आत्मा को समर्पित करता हूँ।"

'आत्मा' के लिए संस्कृत शब्द है, 'आत्मन्' जिसका शाब्दिक अर्थ है, 'वह जो श्वास लेता है और जो सर्वव्यापी है।' यह परम आत्मा है, जीवन के एकीकरण का मूल तत्त्व और हमारा मूल स्वरूप। आत्मा सर्वव्यापी ऊर्जा है जो हममें व हमारे आस-पास की हर वस्तु में निरन्तर स्पन्दित हो रही है। बाबा जी सिखाते हैं कि आत्मा ही साधना का लक्ष्य है। जब हम आत्मा को मन में धारण कर कर्म करते हैं, तब हम हर क्षण में पूर्ण रूप से उपस्थित रहने का अभ्यास कर रहे होते हैं, हम स्पष्टता व प्रज्ञान के प्रशान्त स्वर को ध्यानपूर्वक सुनते हैं और हम सर्वाधिक कल्याणकारी रूप से प्रत्यत्तुर देने का चयन करते हैं। यह किसी को सान्त्वना देने के रूप में हो सकता है, रचनात्मक समाधान देने के

रूप में या ऐसा कर्म करने के रूप में हो सकता है जिसका फल वह हो जो होना चाहिए। हमारा वह कर्म—'जो किया जाना आवश्यक है'— ऐसा माध्यम बन जाता है जिसके द्वारा हम अपने जीवन के उद्देश्य को पूरा कर सकते हैं और अपने विशिष्ट स्वधर्म की पूर्ति कर सकते हैं।

बाबा जी के शब्दों का अनुपालन करना

तो फिर आप अपना कर्म करते समय व्यावहारिक दृष्टि से आत्मा को मन में किस तरह धारण कर सकते हैं? मैं आपको बताती हूँ कि अपना कर्म करते समय मैं बाबा जी की सिखावनी को किस प्रकार अभ्यास में उतारती हूँ। मेरे काम का एक महत्त्वपूर्ण पहलू है, लिखित सामग्री और कार्यशालाओं की रचना करना। मैं यह कार्य अपने घर में बने कार्यालय से ही करती हूँ। सिद्धयोग की सिखावनियों से प्रेरित होकर मैंने कई सरल बातों को अपनी कार्यपद्धति में जोड़ा है जिनसे मुझे आत्मा को मन में धारण कर कार्य करने में मदद मिलती है।

- दिन के आरम्भ में या कोई नई परियोजना को प्रारम्भ करने से पहले अकसर मैं कुछ समय अपने पूजास्थल के सामने मन्त्र गाती हूँ और अपना संकल्प अर्पित करती हूँ कि मेरा कार्य आत्मा के प्रज्ञान से ओतप्रोत हो।

- सामान्यतः मैं कुछ समय लेकर अपने कार्यस्थल को व्यवस्थित करती हूँ, अपनी कार्यसूची को पुनः देखती हूँ और प्राथमिकता के अनुसार अपने कार्य तय करती हूँ। इस सबसे मुझे स्पष्टता का और उद्देश्यपूर्णता का भाव महसूस होता है जो कि आत्मा के गुण हैं।

- पूरे दिन के दौरान, मैं अपने शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को सम्बल देने के लिए बीच-बीच में विराम लेती हूँ—मैं कुर्सी पर पीछे की ओर टिककर बैठ जाती हूँ और कुर्सी से लगे अपने पीठ के भाग में हो रहे संवेदन को महसूस करती हूँ, और ज़मीन पर अपने पैरों के स्पर्श को महसूस करती हूँ। अपनी शारीरिक मुद्रा में इस बदलाव से, मेरा श्वास सहज व मुक्तरूप से बहने लगता है और मैं आत्मा के विस्तृत दृष्टिकोण के साथ पुनः जुड़ जाती हूँ।

- कभी-कभी, मैं अपने कार्यस्थल से बाहर निकलकर प्रकृति में कुछ समय बिताती हूँ, या तो आस-पास टहलती हूँ या बस दरवाज़े से बाहर निकलकर धूप का आनन्द व ताज़ी हवा में श्वास लेती हूँ।

- लिखते समय, मैं कभी-कभी शान्त बैठती हूँ जिससे मैं खुलेपन के साथ अपने अन्तर से उठ रही अन्तर्दृष्टियों व ज्ञान को ग्रहण कर सकूँ।

- अन्त में, जिनके लिए मैं लिख रही हूँ या जिनके साथ काम कर रही हूँ उनकी कल्पना करती हूँ, उन व्यक्ति के अन्तर में विद्यमान आत्मा को याद करती हूँ और विचार करती हूँ कि मेरा काम किस तरह उन्हें सम्बल प्रदान करेगा जिससे कि वे आत्मा के गुणों तक पहुँच सकें और उन्हें उजागर कर सकें।

आत्मा को मन में धारण करने के इन तरीक़ों का मेरे कार्य पर अत्यन्त कल्याणकारी प्रभाव होता है। साथ ही, इनका अभ्यास करना हमेशा सरल भी नहीं होता है—मैं सफलता के हर्ष व प्रसन्ननता में उलझ सकती हूँ, बाधाएँ आने पर निराश हो सकती हूँ या वांछित परिणाम से आसक्त हो सकती हूँ। अतः यह एक निरन्तर प्रयत्न है कि अपना कार्य करते समय आत्मा को मन में धारण करने के उपायों को खोजते हुए मैं जागरूक बनी रहूँ, लगातार प्रयासरत रहूँ व अपने प्रति दयालुतापर्ण व करुणामय बनी रहूँ। और इस प्रयास का फल अत्यन्त मधुर है। दिन के अन्त में या किसी परियोजना के समापन पर जब मैं मनन व विचार करती हूँ तो मैं लिख लेती हूँ कि इस दौरान मैंने किन रूपों में आत्मा को अनुभव किया— प्रशान्ति का भाव, उत्साहपूर्ण प्रसन्नता, प्रेरणा की एक तरंग, करुणा का वरदान या साहस के साथ कर्म करने का आत्मविश्वास। आत्मा को मन में धारण कर कार्य करने से वह कर्म एक सूक्ष्म आध्यात्मिक अभ्यास में रूपान्तरित हो जाता है।

बाबा जी की सिखावनी है :

जब तुम अपना कर्म करो तो आत्मा को मन में धारण करते हुए उसे करो।

क्षण भर के लिए कल्पना करें कि बाबा जी सीधे आपसे ये शब्द कह रहे हैं।

बाबा जी की सिखावनी को लागू करना आपके लिए कैसा होगा?

किसी एक विशिष्ट कर्म को चुनें जिसे आप करते हैं और विचार करें कि आत्मा को मन में धारण करते हुए आप इस कार्य को कैसे करेंगे।

मानस-चित्रण करें कि इस अभ्यास से कौन-से लाभ होंगे, आपके अपने लिए, आपके आस-पास के सभी के लिए और आपके संसार के लिए।

© २०२१ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[१] स्वामी मुक्तानन्द, *I Have Become Alive,* [साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, १९९२], पृ ५४।