बाबा जी के शब्दों का रसास्वादन करना

व्याख्या ३

बॅरी रिस्मन द्वारा लिखित

बाबा मुक्तानन्द सिद्धयोग साधना के बारे में यह सिखावनी प्रदान करते हैं :

> **जब तुम किसी से बात कर रहे होते हो तो तुम्हें आत्मा को अपनी दृष्टि के सामने रखना चाहिए।**[१]

आपके अध्ययन को समृद्ध करने के लिए, मैं इस सिखावनी के मुख्य शब्दों के विषय में समझाऊँगी और यह बताऊँगी कि आप इसका अनुपालन किस तरह कर सकते हैं। मेरे लिए, यह तरीक़ा कुछ ऐसा है जैसे फूलों की किसी उत्कृष्ट सजावट का आनन्द लेना—उसके हर एक फूल के आकार व रंग पर, उसकी बनावट पर ध्यान देना और इस प्रकार पूरे गुलदस्ते की सजावट व सुन्दरता की सराहना करना।

इस सिखावनी में मुख्य शब्द व वाक्यांश हैं, *बात करना, आत्मा* और *अपनी दृष्टि के सामने* ।

तीनों शब्दों का अन्वेषण करना

"बात करना," इसका अर्थ है, मुख से बोले जाने वाले शब्दों द्वारा विचार अभिव्यक्त करना या विचारों का आदान-प्रदान करना। "किसी से बात करना," इसमें दोनों शामिल हैं, कहना और सुनना। इसलिए मैं दोनों शब्दों का परीक्षण करूँगी।

संस्कृत में, 'बात करने' के लिए एक शब्द है, 'वचन', और इसके कुछ अर्थ हैं, 'बोलना,' 'बात करना,' 'व्यक्त करना' और 'स्पष्ट बताना'।

भारतीय शास्त्रों में वाणी की शक्ति अर्थात् वाक्-शक्ति या संस्कृत शब्द, 'वाच्' का दिव्य शक्ति के रूप में आदर किया जाता है। वाणी की पावनता को समझ लेने से हमारे अन्दर भाषा की सामर्थ्य के प्रति सम्मान बढ़ता है। बोलने से पहले हम अपने शब्दों के प्रभाव पर विचार करते हैं। हम विचारशील होते हैं कि हम *कब* या *किस समय* बोलें और हम ऐसे शब्दों को चुनते हैं जो दयालुतापूर्ण हों, हितकारी व प्रेरणादायी हों।

संस्कृत में 'श्रवण' का अर्थ होता है, सुनना या ध्यानपूर्वक सुनना, जिसका तात्पर्य है, अध्ययन करना या सीखना। 'श्रवण' शब्द का अर्थ, आत्मा का ज्ञान प्राप्त करने के लिए श्रीगुरु के शब्दों तथा शास्त्रों के प्रज्ञान को ध्यानपूर्वक सुनना भी है। किसी दूसरे व्यक्ति से बात करने के सन्दर्भ में, 'सुनने' या 'श्रवण करने' का अर्थ, उस व्यक्ति के केवल शब्दों या उसकी आवाज़ को सुनने से कहीं अधिक है। इसका अर्थ है, वह व्यक्ति जो बात कह रहा है, उसे सच्ची सजगता के साथ ध्यान से सुनना, उस पल में पूरी तरह से उपस्थित रहना और जो बात वह कह रहा है, उसके प्रति ग्रहणशील रहना।

जब वह व्यक्ति बोल रहा हो तब बजाय उसे सुनने के यदि हम, उदाहरणार्थ, यह सोचते रहें कि हम अपने दृष्टिकोण के साथ उसका प्रत्युत्तर किस तरह देंगे, तो इसका अर्थ है कि हम ठीक तरह से सुन नहीं पा रहे हैं कि वह व्यक्ति वास्तव में क्या कह रहा है। इससे यह भाव बढ़ता है कि जिस व्यक्ति से हम बात कर रहे हैं, उससे हम पृथक हैं। दूसरी ओर, जब हम यह भाव रखते हैं कि सामने वाले व्यक्ति में आत्मा का प्रकाश विद्यमान है तो हम उदारतापूर्वक, सदयता से, विचारशीलता से और मन में खुलापन बनाए रखते हुए उसकी बात को सुन पाते हैं। हम उस व्यक्ति की ओर पूरा ध्यान देते हुए उसकी बात को सुनते हैं और इसके फलस्वरूप उस व्यक्ति को यह महसूस होता है कि हम उसकी बात को ध्यान से सुन रहे हैं, जिससे हमारे व उस व्यक्ति के बीच सच्चे अर्थ में परस्पर जुड़ाव व सम्मान का भाव बढ़ता है।

आत्मा के लिए संस्कृत शब्द '**आत्मन्**' के विषय में आपने स्वामी अखण्डानन्द द्वारा 'बाबा जी के शब्दों का रसास्वादन करना', व्याख्या १ में सीखा था। 'आत्मन्' शब्द की दो मूल धातुएँ हैं : 'आत्' अर्थात् 'वह जो गतिशील है और सर्वत्र व्याप्त है' और 'अन्' का अर्थ है, 'श्वास लेना'। आत्मा ही समस्त वस्तुएँ व प्राणी बनती है। यही वह चेतन शक्ति है जिसके कारण हम जीवित व सजग हैं। 'आत्मन्' का वर्णन एक अन्य तरीक़े से इस प्रकार किया जाता है : परम चिति का प्रकाश जो समस्त मानवों में जगमगाता है और जो उनका सच्चा स्वरूप है। जैसे-जैसे हम इस बात को जानने लगते हैं और अनुभव करने लगते हैं, हम समझ जाते हैं कि हर एक व्यक्ति, जैसा है उसी रूप में, आत्मा के प्रकाश का मूर्तरूप है।

'अपनी दृष्टि के सामने' वाक्यांश उस स्थान को दर्शाता है जो आपके ठीक सामने है, आप जिसे स्पष्टरूप से देख रहे हैं और जो आपको बिलकुल साफ़ तौर पर दिख रहा है। इसी अर्थ को व्यक्त करने वाला एक संस्कृत शब्द है 'साक्षात्' जिसका अर्थ है, 'व्यक्ति की आँखों के सामने,' 'सीधे या प्रत्यक्ष रूप में देखना,' 'उसे देखना जो आपके बिलकुल सामने हो,' और 'प्रत्यक्ष बोध या अनुभव'।

अतः जब बाबा जी कहते हैं, “जब तुम किसी से बात कर रहे होते हो तो तुम्हें आत्मा को अपनी दृष्टि के सामने रखना चाहिए,” तो उनकी सिखावनी से तात्पर्य है, वह व्यक्ति जो आपके सामने मौजूद है और साथ ही उस व्यक्ति के बारे में आपकी समझ या दृष्टिकोण भी।

आत्मा की यह ‘दृष्टि’, उससे कहीं अधिक है जो आप अपनी आँखों से देखते हैं। यह आत्मदृष्टि बनाए रखने का अर्थ है, अपने अन्दर व दूसरे व्यक्ति में जगमगाती परम चिति की अभिस्वीकृति करना, उस परम चिति का सम्मान करना। जब आप दूसरे व्यक्ति के साथ होते हैं तो आप उसे आत्मा के एक रूप में देखते हैं। फिर, जब आप उससे बात करते हैं तब आप महसूस कर सकते हैं कि आप उसके अन्दर विद्यमान आत्मा से बात कर रहे हैं। एक बार जब आप यह दृष्टिकोण रखते हैं व अनुभव करते हैं कि आत्मा उसके अन्तर में जगमगाती है, तो भले ही आप उसके विचारों से सहमत न हों, आप फिर भी उसकी बात को अवश्य सुन सकेंगे। और जब आप उससे बात करेंगे, तब उसकी मूलभूत अच्छाई को देख सकेंगे और स्वयं अपनी अच्छाई का भी अनुभव कर सकेंगे।

हाल ही में, मेरे काम से सम्बन्धित एक परिस्थिति आई थी; मैं एक परियोजना की देखरेख कर रही थी और मुझे अपने एक सहकर्मी की क्षमता पर सन्देह था कि क्या वे उस परियोजना से सम्बन्धित अपने उत्तरदायित्वों को पूरा कर पाएँगे। मैं इस बात के प्रति जागरूक हो गई कि मेरा मन उनके उत्साह व वचनबद्धता को लेकर मत-मतान्तर बनाकर निष्कर्ष की ओर बढ़ रहा है।

इस बारे में सीधे उन व्यक्ति से बात करने से पहले, मैंने संकल्प बनाया कि मैं उन्हें आत्मा के रूप में देखूँगी। इसके फलस्वरूप, मैं अपनी चिन्ताओं को स्पष्टता से, स्नेहपूर्ण तरीक़े से व सहृदयता से उनके समक्ष व्यक्त कर पाई। मैंने सच्ची जिज्ञासा के साथ उनकी बात को सुनने का प्रयास किया कि वे क्या कहना चाहते हैं। जब वे अपनी बात बता रहे थे तो मैं अपनी पूर्वधारणाओं को एक ओर रख पाई और खुले मन से उनकी बात को सुन पाई।

ये व्यक्ति आत्मा हैं, ऐसी दृष्टि रखने से मैं सहानुभूति व करुणा से उनकी बात को सुन सकी। मैं उनकी परिस्थिति को और भी स्पष्टता से समझ पाई और जिस परियोजना पर हम कार्य कर रहे थे, वह एक मैत्रीपूर्ण वातावरण में फलदायी रूप से आगे बढ़ सकी। बाद में, उन्होंने मुझे बताया कि हमारे बीच हुए विचार-विमर्श से उन्हें ऐसा लगा कि मैं उनका ध्यान रख रही हूँ और उन्हें सम्बल दे रही हूँ, जिसके फलस्वरूप हमारे बीच सौहार्द का भाव और भी गहरा हो गया।

बाबा जी के शब्दों का अनुपालन करना

अब मैं वे चरण बताऊँगी जिनका पालन कर मैं इस सिखावनी का अभ्यास करती हूँ।

जैसा मैंने अभी-अभी वर्णित परिस्थिति में किया, किसी चर्चा या बातचीत की तैयारी करने के लिए मैं यह संकल्प बनाती हूँ कि मैं चर्चा के दौरान आत्मा पर अपनी दृष्टि बनाए रखूँगी यानी आत्मदृष्टि बनाए रखूँगी।

यदि मुझे शरीर के किसी भाग में तनाव या जकड़न-सी महसूस हो रही हो तो बातचीत के आरम्भ में मैं उन भागों को तनावमुक्त करती हूँ। शारीरिक रूप से सहज होने से मेरे लिए यह जागरूकता बनाए रखना अधिक आसान होता है कि जिनसे मैं बात कर रही हूँ उनके अन्दर आत्मा विद्यमान है।

फिर, मैं अपने श्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूक होती हूँ। अपने श्वास-प्रश्वास पर एकाग्र रहना मुझे वर्तमान क्षण में बनाए रखता है और आत्मदृष्टि बनाए रखने के लिए दृढ़ सम्बल प्रदान करता है।

जब मैं बात कर रही होती हूँ, मैं अपने शरीर के पृष्ठ भाग के प्रति सजग रहती हूँ, उसे महसूस करती हूँ। मेरा केन्द्रण विशेष रूप से मेरी पीठ के ऊपरी भाग पर, सिर के पिछले भाग पर बना रहता है या शरीर के उन भागों पर बना रहता है जो मेरी कुर्सी की सतह को स्पर्श कर रहे हों। मैं अपनी आँखों के पीछे स्थित मांसपेशियों को तनावमुक्त करती हूँ और अपने आस-पास के दृश्य के प्रति जागरूक हो जाती हूँ। इससे मैं अपने अन्दर व उस व्यक्ति के अन्दर विद्यमान आत्मा के प्रति एक दृढ़ और व्यापक बोध बनाए रख पाती हूँ।

इस जागरूकता में केन्द्रित रहते हुए, मैं उन व्यक्ति की बात को और भी अधिक सहानुभूति के साथ सुन पाती हूँ। मैं अपनी पूर्वधारणाओं को पहचान पाती हूँ, ताकि जब मैं उन व्यक्ति की बात को सुन रही होती हूँ तो मेरी पूर्वधारणाएँ मेरे सुनने के तरीक़े को प्रभावित न करें और मैं उनकी बात को उसी रूप में सुन पाऊँ जैसा वे कह रहे हों। मैं दूसरे व्यक्ति के विचारों का सम्मान कर पाती हूँ, भले ही उनके विचार मेरे विचारों से मेल न खाते हों।

वास्तव में, बाबा जी की सिखावनी उन परिस्थितियों में अत्यन्त ही अनमोल होती है जब बातचीत वैसी *नहीं होती* जैसी मैंने आशा की हो, क्योंकि बाबा जी की सिखावनी के सम्बल से मुझे वह सामर्थ्य मिलती है कि यदि मुझे निराशा या मायूसी महसूस हो तो मैं उसे छोड़ दूँ और इसके स्थान पर उन व्यक्ति में विद्यमान आत्मा के प्रति जागरूक बनी रहूँ।

बाबा जी की सिखावनी का अभ्यास करने से मुझे एक मार्ग मिलता है जिससे मैं खुशी व सद्भाव फैला सकूँ—अपने वार्तालाप के दौरान किसी प्रेरणादायी भाव को व्यक्त करने के द्वारा, सराहना या प्रशंसा के शब्दों द्वारा, या मुस्कान के साथ स्वीकृति में अपना सिर हिलाकर जिससे वह व्यक्ति जाने कि मैं उसकी बात को सुन रही हूँ और समझ रही हूँ। इससे दिन-प्रतिदिन की चर्चाएँ, आत्मा की आनन्दमयी और कल्याणकारी दृष्टि को अभिव्यक्त करने के अवसर बन जाती हैं। दूसरों के प्रति आत्मभाव की यह दृष्टि रखने से मेरी अपनी अन्तर-आत्मा से मेरा जुड़ाव पोषित व सुदृढ़ होता है। ये उन कई लाभों में से कुछ हैं जो मैं बाबा जी के वचनों का अनुपालन करने से अनुभव करती हूँ।

आइए, बाबा जी के निर्देश को पुनः देखें :

> **जब तुम किसी से बात कर रहे होते हो तो तुम्हें आत्मा को अपनी दृष्टि के सामने रखना चाहिए।**

मन ही मन बाबा जी के शब्दों को दोहराएँ और उन्हें अपनी सत्ता में स्थिर होने दें।

एक ऐसे व्यक्ति की कल्पना करें जिनसे आप अकसर बात करते हैं।

कल्पना करें कि आप उनसे बात कर रहे हैं और बात करते समय आप यह जागरूकता बनाए रख रहे हैं कि उन व्यक्ति में भी वही आत्मा विद्यमान है जो आपके अन्तर में वास करती है।

जब आप बोल रहे हों और जब आप सुन रहे हों तो “आत्मा को अपनी दृष्टि के सामने रखना” कैसा महसूस होता है?

इस अभ्यास से आपको व आपके आस-पास के लोगों को किस तरह लाभ होगा?

जब आप बाबा जी की इस सिखावनी का अध्ययन करें तो दिन के दौरान ऐसे अवसरों को खोजने का आनन्द लें जब आप इस सिखावनी को अभ्यास में उतार सकें। इसकी खोज करें कि किसी को आत्मरूप में देखते हुए उनसे बात करना, किन-किन रूपों में आपका व आपके आस-पास के लोगों का उत्थान करता है।

© 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।