बाबा जी के शब्दों का रसास्वादन करना

व्याख्या ४

पॉल हॉकवुड द्वारा लिखित

आज आपके पास बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर मनन करने का अवसर है। बाबा जी कहते हैं :

> **तुम जो भी करो, तुम जहाँ भी जाओ, तुम जहाँ भी देखो, तुम्हें यह बोध बनाए रखना चाहिए कि आत्मा वहाँ उपस्थित है।**[१]

बाबा जी इस सिखावनी में जिन शब्दों का प्रयोग करते हैं, वे सरल भी हैं और गहन भी। उनमें से मैं तीन शब्दों की व्याख्या करूँगा : *बोध, आत्मा* और *उपस्थित* । ये तीन शब्द आपकी साधना के लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं और इन पर मनन करना आत्मा की अपनी अनुभूति को और भी गहरा करने में आपकी मदद कर सकता है। ध्यान दीजिए कि बाबा जी के शब्दों के अर्थ को सीखने से आपके अन्दर कौन-सी अन्तर्दृष्टियाँ उभरती हैं।

तीनों शब्दों का अन्वेषण करना

बाबा जी सर्वप्रथम आपका ध्यान आपकी सत्ता के मूलभूत गुण की ओर ले जाते हैं : **बोध**। 'बोध' एक संस्कृत शब्द है; इसकी मूल धातु है, 'बुध्', जिसका अर्थ है, 'जागना या जगाना, समझना, सचेत होना, जानना या जागरूक होना।' संज्ञा, 'बोध' का अर्थ है, 'जागरूकता, समझ, ज्ञान, अभिज्ञान या विचार।' इस सन्दर्भ में, 'बोध' का अर्थ है, अपने सत्य स्वरूप अर्थात् आत्मा के प्रति जागरूक व सचेत होना और यह जागरूकता होना कि इस संसार के हर पहलू में आत्मा उपस्थित है।

इस प्रकार का परिष्कृत बोध होने का आपका अनुभव इस बात पर निर्भर है कि आप इसका उपयोग किस तरह करते हैं। क्या आप इस संसार को और स्वयं को केवल अपने मन व भौतिक इन्द्रियों द्वारा ही अनुभव करते हैं? या क्या आपको यह महसूस होता है कि कुछ है जो और भी गहन व गूढ़ है, कुछ ऐसा जो इस भौतिक संसार में भी है और उससे परे भी है? बाबा जी की सिखावनी आपको प्रोत्साहित करती है कि आप अपने जीवन के और भी अधिक महान सत्य को समझें : यह कि विशुद्ध, तेजोमयी आत्मा इस संसार की हर वस्तु में भी है और हर वस्तु *के रूप में* भी उपस्थित है। आत्मा के *अतिरिक्त* अन्य किसी भी वस्तु का अस्तित्व कैसे हो सकता है?

फिर भी, **आत्मा** है क्या? जैसा कि आपने पिछली व्याख्याओं में सीखा है, आत्मा के लिए संस्कृत शब्द है 'आत्मन्', अर्थात् शाश्वत, चेतन तत्त्व—आपकी जीवन-कथा, आपके व्यक्तित्व, आपके मन में निहित विषयों और उसकी आदतों के परे जो आप वास्तव में हैं वह शाश्वत, चेतन तत्त्व ही आत्मा है। वेदों में 'आत्मन्' शब्द की दो मूल संस्कृत धातुएँ हैं : 'आत्' अर्थात् 'वह जो गतिशील है या सर्वत्र व्याप्त है' और 'अन्' का अर्थ है, 'श्वास लेना'। शास्त्र यह भी बताते हैं कि आप अन्तर की ओर मुड़कर, उस शुद्ध अहं [यानी "मैं हूँ" का शुद्ध बोध] के स्फुरण पर केन्द्रण कर आत्मा का अनुभव कर सकते हैं, जो हर एक प्राणी का सत्त्व है। साथ ही, आप यह जान सकते हैं कि आत्मा शाश्वत सत्य है जो हम सभी चलते-फिरते व श्वास लेते मनुष्यों के रूप में प्रकट है। आत्मा ही वह स्पन्दनशील शक्ति है जो आपके शरीर, मन व इन्द्रियों की सभी गतिविधियों, विचारों व अनुभूतियों में विद्यमान है।

बाबा जी की सिखावनी एक और सत्य की ओर संकेत करती है : इस बात को पहचानने के लिए कि आप वास्तव में परम आत्मा हैं, आपको **उपस्थित** रहने का अभ्यास करना होगा ताकि आप अपने अन्तर में और अपने आस-पास के संसार में व्याप्त आत्मा को पहचान सकें। 'उपस्थित' एक संस्कृत शब्द है जिसके अर्थ ये भी हैं, 'निकट, विद्यमान, सुगम या सुलभ, पहुँचने योग्य, प्राप्य, पास में'। **'उपस्थित'** शब्द दोनों दर्शाता है, यह शारीरिक रूप से निकट होने का भाव भी दर्शाता है और मानसिक रूप से मौजूद होना भी दर्शाता है यानी मन व हृदय, दोनों रूप से पूरी तरह से मौजूद होना। बाबा जी की सिखावनी के सन्दर्भ में, 'उपस्थित' शब्द यह प्रकाशित करता है कि आत्मा, आप के रूप में और आपके आस-पास के समस्त संसार के रूप में उपस्थित है। मैं इसे इस प्रकार सोचता हूँ : कि आत्मा उतनी निकट है जितनी कि मेरे श्वास-प्रश्वास की प्राणवायु—आत्मा इतनी निकट है, इतनी *उपस्थित* है कि यह जानने के लिए कि वह उपस्थित है, मुझे उसे देखने की भी आवश्यकता नहीं है।

बाबा जी के शब्दों का अनुपालन करना

बाबा जी की सिखावनी के अभ्यास का मेरा एक तरीक़ा यह है कि मैं स्वयं को बारम्बार याद दिलाता हूँ कि मैं अपने बोध को आत्मा की उपस्थिति की ओर लाता रहूँ। ऐसा करने के लिए मैं अकसर अपना ध्यान अपने हृदयक्षेत्र की ओर मोड़ता हूँ और मन्त्रजप करते हुए, उदित होते व विलीन होते श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रण करता हूँ। मैं मन ही मन, हर श्वास व हर प्रश्वास के साथ मन्त्र को जपता हूँ। जब मैं इस पर केन्द्रण करता हूँ तब मुझे अनुभव होता है कि प्रशान्ति का भाव मेरी सत्ता में व्याप्त हो रहा है। इस प्रकार आन्तरिक रूप से आत्मा के साथ जुड़ने से मुझे सहायता मिलती है कि उस समय में मैं जो कार्य कर रहा होता हूँ या मेरे सामने जो कुछ भी घटित हो रहा होता है, उसमें मैं आत्मा को देखूँ।

बाबा जी की सिखावनी के अभ्यास का मेरा दूसरा तरीक़ा है, प्रकृति को निहारना। मुझे बादलों को देखना पसन्द है जो निर्मल आकाश रूपी कॅनवास पर नृत्य करते हुए ऐसे उभरते हैं मानो किसी ने दिव्य चित्रकारी कर दी हो। जब मैं प्राकृतिक जगत में ऐसी सुन्दरता को देखता हूँ तब मेरे लिए आत्मा को देख पाना, उसकी अनुभूति करना सहज हो जाता है।

मैं स्वयं को यह भी याद दिलाता हूँ कि बाबा जी का निर्देश है, मैं यह बोध बनाए रखूँ कि आत्मा मेरे जीवन के हर पहलू में विद्यमान है। बाबा जी ने "जो भी" और "जहाँ भी" शब्दों का प्रयोग किया है जो यह स्पष्ट करते हैं कि मेरे आस-पास जो कुछ भी है, जो कोई भी है, उस सबमें आत्मा उपस्थित है; और इसमें वे दृश्य तथा परिस्थितियाँ भी शामिल हैं जो न तो अच्छी हैं और न हीं सुखद—शायद कुछ ऐसा जो मैं अपने कम्प्यूटर पर या टीवी पर समाचारों में देखता हूँ। ऐसे क्षणों में, मैं हृदय में पूर्ण विश्वास के साथ इस सत्य को याद करता हूँ कि यह सम्पूर्ण सृष्टि आत्मा का ही एक रूप है, भले ही मेरा मन कुछ भी सोच रहा हो।

फिर, मैं उस परिस्थिति, व्यक्ति, स्थान या दृश्य में आत्मा को पहचानने व उसका सम्मान करने का प्रयत्न करता हूँ। इसका अर्थ, किसी दूसरे की बात से या जो हो रहा है उससे सहमत होना नहीं है। तथापि, जब मैं यह याद रखता हूँ कि भले ही वह व्यक्ति आत्मा को न पहचान रहा हो, फिर भी उस व्यक्ति का सत्त्व आत्मा ही है तो इससे मेरा केन्द्रण बना रहता है। इस विचार पर मनन करने से मैं इस बोध पर लौट पाता हूँ कि आत्मा ठीक यहीं, इसी क्षण या परिस्थिति में मौजूद है—जैसा कि बाबा जी कहते हैं।

अपने इन शब्दों के साथ बाबा जी यह स्पष्टता से समझाते हैं कि पूरे दिन के दौरान आप किस प्रकार आत्मा को पहचान सकते हैं व उसकी संगति में रह सकते हैं, फिर आप जो भी कार्य कर रहे हों या आप जहाँ कहीं भी हों।

भले ही आप उन परिस्थितियों को बदल न पाएँ जो आपके लिए कठिन या कष्टदायक हों, फिर भी आप उस प्रशान्ति व बल का आश्रय ले सकते हैं जो आपके इस बोध से उदित होता है कि आत्मा तो सदैव उपस्थित है—यह इतनी निकट है, जैसे आपको पोषित करने वाली आपके आस-पास की हवा।

आइए, बाबा जी की सिखावनी को पुनः देखें :

> **तुम जो भी करो, तुम जहाँ भी जाओ, तुम जहाँ भी देखो, तुम्हें यह बोध बनाए रखना चाहिए कि आत्मा वहाँ उपस्थित है।**

आप कई तरीक़ों से अपने दैनिक जीवन में बाबा जी की सिखावनी का अनुपालन कर सकते हैं। आरम्भ करने का एक तरीक़ा यह है कि आप बाबा जी द्वारा प्रयुक्त तीन मुख्य संस्कृत शब्दों को लिखें व उन पर मनन करें, 'बोध', 'आत्मन्' और 'उपस्थित'। हर शब्द के अर्थ का अन्वेषण करते समय, ध्यान दें कि किस प्रकार वह शब्द आपकी साधना में व आपके दैनिक जीवन में एक नए दृष्टिकोण को उजागर करने वाला एक द्वार हो सकता है। अपनी कल्पना को अपने समक्ष ऐसे मार्ग उजागर करने दें जिनसे आप बाबा जी के शब्दों को समझें व लागू करें।

अपने दैनिक क्रियाकलाप व आदान-प्रदान में आत्मा को पहचानने व उसकी अभिस्वीकृति करने के मार्ग ढूँढ़ें—चाहे आत्मा जिस भी रूप में आपके समक्ष प्रकट हो रही हो। आत्मा सदैव उपस्थित *है*—क्या आप उसे देख सकते हैं? उसकी अनुभूति कर सकते हैं? स्वयं आत्मा *बन* सकते हैं?

बस याद रखें कि दिन के दौरान आप कुछ क्षण विराम लेकर बाबा जी के शब्दों का अभ्यास करें।

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

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