

स्वामी मुक्तानन्द के वचनों पर ध्यान

ईस्टर के उपलक्ष्य में सिद्धयोग सत्संग

ईशा सरदेसाई द्वारा लिखित

शरीर के प्रयोजन को सार्थक करना

‘चित्शक्ति विलास’ में सन्त-महामुनि के वृत्तान्त का समापन करते हुए बाबा मुक्तानन्द लिखते हैं :
“जिसको शरीर का बोध हो गया है, वह उसको योगपूर्ण, प्रेमपूर्ण तथा ध्यानपूर्ण बना देता है।”^१
बाबा जी के इस कथन में, इस कहानी का मर्म पूर्ण रूप से समाहित है—और यह निश्चित तौर पर अधिक चिन्तन-मनन करने के लिए प्रेरित करता है। मैं बाबा जी के कथन के इन शब्दों की ओर विशेषरूप से आकर्षित हुई हूँ कि हम अपने शरीर को योग, प्रेम व ध्यान से ‘पूर्ण’ कर सकते हैं। यह कथन इस ओर संकेत करता है कि शुरू में हमें जितना लगता है, शरीर उससे कहीं अधिक लचीला है।

यह सच है कि हम इस संसार में बिलकुल कोरी स्लेट की तरह नहीं आते। पिछले भाग में मैंने ‘संस्कारों’ की बात की थी; कहा जाता है कि ये जन्मजन्मान्तरों से संचित होते रहते हैं। कहने की ज़रूरत नहीं कि किसी व्यक्ति के वर्तमान जीवनकाल में, उसके शरीर की अपनी ही विशिष्ट प्रतिभाएँ, प्रवृत्तियाँ व सीमितताएँ होंगी। फिर भी, हमने हाल ही में यह अन्वेषण किया है कि हममें से हरेक में सीखने, सीखे हुए को भुला देने और फिर से सीखने की असीम क्षमता है। हमारे अन्दर यह क्षमता है कि हम जिस भी उद्देश्य के लिए सही समझें, उसी के अनुरूप अपने शरीर को ढाल सकते हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो हम इसे अपनी चुनी हुई किसी भी चीज़ से ‘पूर्ण’ कर सकते हैं, भर सकते हैं।

या फिर जो हमने नहीं चुना है, उसका जो परिणाम हो, उससे हम अपने शरीर को ‘पूर्ण’ कर सकते हैं, भर सकते हैं। हम अपने शरीर को जो देते हैं, वह हम समझ-बूझकर दे रहे हों या अनजाने में, यहाँ तक कि हम इस बात के प्रति जागरूक हों या न हों, हम उसे जो दे रहे होते हैं, उसी के अनुसार यह अपना रंग-रूप, रस और विशेष गुण ग्रहण कर लेता है। मुझे एक मशहूर कहावत याद आ रही है, ‘प्रकृति को ख़ालीपन नापसन्द है।’ [*Nature abhors a vacuum.*]। यह एक कहावत है जिसका उल्लेख

गुरुमाई जी ने अपने सत्संगों में किया है और जो यूनानी दार्शनिक, अरस्तू के एक विचार के सार को व्यक्त करती है। निःसन्देह यह बात बचपन व किशोरावस्था के उन वर्षों पर लागू होती है जब हमारे शरीर का विकास हो रहा होता है, जब हम अपने आस-पास की प्रभाव डालने वाली समस्त बातों को निरन्तर आत्मसात् कर रहे होते हैं और उनके अनुसार ढल रहे होते हैं। परन्तु यह बात हमारे वयस्क होने पर भी सच रहती है; उदाहरण के लिए हम अपने वातावरण से जो ग्रहण करते हैं, उसके आधार पर हमारा मस्तिष्क सिनैप्सेस यानी तन्त्रिका-कोशिकाओं के आपसी सम्पर्कों को बनाता रहता है, उन्हें मज़बूत करता व उनमें काट-छाँट करता रहता है।

इसलिए क्या यह सबसे अच्छा नहीं रहेगा कि हम जितना सम्भव हो उतना सोच-समझकर चुनें कि हम अपने शरीर और मन को किन परिवेशों या परिस्थितियों में रखें? अपनी सिखावनी में बाबा जी बिलकुल स्पष्ट रूप से और दृढ़तापूर्वक कह रहे हैं। यदि हम वह प्रयास करेंगे जिससे हमें अपने शरीर का बोध हो जाए, यानी यदि हम अपने शरीर को समझने का प्रयास करेंगे तो हम इसके साथ अच्छा व्यवहार करेंगे ही। जब बाबा जी यहाँ “शरीर का बोध” होने के बारे में कहते हैं तो मुझे लगता है कि इसका अर्थ यह है कि हम समझें कि हमारे लिए इस शरीर द्वारा क्या करना सम्भव है—यह शरीर उस महान उद्देश्य को पूरा कर सकता है, यह गन्तव्य तक पहुँचने के लिए एक माध्यम के रूप में कार्य करता है। और वह है, परमात्मा को जानना।

यदि हम इस बात को सच में समझ लें—और इससे मेरा तात्पर्य केवल बौद्धिक स्तर पर इसे समझना नहीं है, बल्कि यदि हम इस ज्ञान को अपनी सत्ता में वास्तव में आत्मसात् कर लें—तो यह कहना उचित होगा कि जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण, जीवन जीने का हमारा तरीका उसी के अनुसार बदल जाएगा। बाबा जी ‘चित्शक्ति विलास’ के इस उद्धरण में हमारे द्वारा किए जाने वाले कार्यकलाप का वर्णन करते हैं और इन सभी के साथ ‘पूर्ण’ शब्द को प्रत्यय के रूप में जोड़ते हैं। बाबा जी कहते हैं कि हमारा शरीर योगपूर्ण, प्रेमपूर्ण तथा ध्यानपूर्ण बनेगा। ‘पूर्ण’ शब्द, परिपूर्णता को, सम्पूर्णता को, समग्रता को और हर प्रकार से आदर्श होने को दर्शाता है। इस शब्द का प्रयोग भारतीय शास्त्रों में ईश्वर, परमात्मा, परब्रह्म का वर्णन करने के लिए प्रायः ही किया गया है। अतः बाबा जी जिन-जिन क्रियाकलाप के बारे में बता रहे हैं, यानी शरीर का प्रयोजन समझ जाने के बाद, हमें उसका बोध होने के बाद हम जो क्रियाकलाप करते हैं, वे सभी हमें भगवान तक ले जाते हैं।

अब मैं आपसे सुनना चाहूँगी। आप अपने शरीर और इसके प्रयोजन को बेहतर रूप से समझ पाएँ, इसके लिए आप कौन-से तरीके अपनाते हैं? और जब एक ऋतु अगली ऋतु के लिए स्थान बना रही है, आप किस प्रकार वसन्त के उमंगोत्साह को अपने श्वास में भरते रहेंगे, ताकि आप जीवन के उस रस का आस्वादन कर सकें जिसका इस मानव-देह में अनुभव किया जा सकता है?



© २०२६ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

^१ स्वामी मुक्तानन्द, *चित्शक्ति विलास : एक आध्यात्मिक आत्मकथा* [चित्शक्ति पब्लिकेशन्स, २०२२] पृ. २५३।