

सँजोने हेतु आशीर्वाद

~ गुरुमाई चिद्विलासानन्द

“मन्दिर में रहो” सत्संग

शनिवार, ११ जुलाई, २०२०

मन की प्रकृति है

अकल्पनीय की कल्पना करना।

तन्द्रिल मन उन सब चीज़ों पर मँडराता रहना चाहता है
जो किसी काम की नहीं हैं।

एक जाग्रत मन

उस सबकी रचना करना चाहता है
जिनसे संसार लाभान्वित होगा।

अन्धकार से गहराता आकाश
एक निस्तेज मन में उत्पन्न करेगा
अतिशय चिन्ता, व्याकुलता,
संक्षोभ, खटका,
अशान्ति, भीती, आतंक,
और भी न जाने क्या-क्या।

अन्धकार से गहराता वही आकाश
एक जाग्रत मन में प्रेरित करेगा
अतिशय जोश-ख़रोश, दृढ़ विश्वास, धीरता,
ठहराव, स्वस्थचितता, प्रशान्ति
और विश्रान्ति।

जब तुम खुद को
एक कठिन परिस्थिति में पाते हो
तो तुम सदा किसका सहारा लेते हो?

क्या तुमने इस बारे में सोचा है?
और तुम जिसका सहारा लेते हो, क्या वह सहारा तुम्हें पसन्द है?
यदि है, तो फिर
तुम इसे कैसे हर बार
अपने लिए कारगर बनाते हो?

तुम जिसका सहारा लेते हो क्या वह सहारा तुम्हें पसन्द नहीं है?
यदि नहीं है, तो फिर
क्या तुम ज़रूरी बदलाव लाते हो,
यह पता करने के लिए कि
वह क्या है जो तुम्हारे हित में काम करेगा?

क्या कभी तुमने विचार किया है कि
सप्तक में केवल सात स्वर होने पर भी
एक दक्ष संगीतज्ञ कैसे
नई, मन्त्रमुग्ध कर देने वाली
लाखों-लाखों धुनों की
रचना कर सकता है, उन्हें संगीतबद्ध कर सकता है—
केवल इन कुछ साधारण स्वरों से?

इसी प्रकार, एक जाग्रत मन में
ऐसी शक्ति है—महाशक्ति—
जो तुम्हारे जीवन में लाखों अच्छी-अच्छी नई चीज़ों की
रचना करे, उनका सृजन करे।

अपने हृदय में गहराई से देखो ।
तुम्हारे हृदय-मन्दिर के गर्भगृह की
हर परत में गीत गुँथे हुए हैं ।
यदि तुम गा सकते हो तो दिल खोलकर गाओ ।
यदि तुम सुर नहीं लगा सकते
तो सुनने के अपने कौशल को पैना करो
और अपनी पूरी ताक़त से सुनो ।

जब तक तुम्हें यह बोध रहता है कि विशाल नीले सागर की भाँति
तुम्हारे हृदय में महातरंगें उठ रही हैं और हिलोरें ले रही हैं,
यह जान लो कि उस महान शक्ति का हर अंश
तुम्हारे भीतर है—
वह जानने के लिए जो तुम्हें जानना चाहिए,
वह करने के लिए जो तुम्हें करना चाहिए,
और वह अभूतपूर्व परिवर्तन लाने के लिए
जिसे केवल तुम ला सकते हो ।

आशंका में खुद को एकाकी मत करो ।
वरन् खुद अपना साथ ढूँढो
और नदीतट की ओर चलो ।
अपने पंजों में मछली को दबाकर उड़ते भव्य गरुड़ को देखो,
अपने मृत स्वजन को उठाए चल रही परिश्रमी चींटी पर गौर करो,
पानी पर नाचती प्यारी-सी पत्ती को देखो,
पानी में से छल्लाँग लगाती रुपहली मछली की झलक देखो ।
साथ ही साथ, अपने श्वास को देखो,
अपने मन को देखो,
अपने हृदय में होने वाली गतिविधि को देखो ।

आज के दुःख, कल की झाँकी बनें, यह ज़रूरी नहीं है ।

अपने आनन्द को चरमोत्कर्ष पर पहुँचने दो
आज, कल,
परसों।
हाँ, उठते रहो—
ऊँचे और भी ऊँचे।

जीवन की आपदाओं के बावजूद
अपने हृदय में गोते लगाते रहो,
एक नए सुर की,
एक नई धुन की,
एक नए गीत की तलाश में।

हृदय की धड़कन हर उस निरर्थक चीज़ को
निकाल बाहर कर सकती है जिसे जाना ही चाहिए।
और यह उन सभी अनुभवों को
सँजोकर रखेगी जिन्हें रहना ही चाहिए।

गुनगुनाओ! गाओ!

गुनगुनाओ! नामसंकीर्तन करो!

गुनगुनाओ! देखो!

गुनगुनाओ! सुनो!

गुनगुनाओ! रचना करो!

गुनगुनाओ! सृजन करो!

गुनगुनाओ! मुस्कराओ!

गुनगुनाओ! हँसो!

गुनगुनाओ! दूसरों की मदद करो!

गुनगुनाओ! सहारा दो!

गुनगुनाओ! ध्यान करो!

गुनगुनाओ! मानस-चित्रण करो!

गुनगुनाओ! आशीर्वादों को गले लगाओ!

गुनगुनाओ! अपनी साधुता को साझा करो!

गुनगुनाओ! पकड़ ढीली करो!

गुनगुनाओ! सन्तुष्ट रहो!

गुनगुनाते हुए नीरसता को तिरोहित कर दो!

और अपनी हर गुनगुनाहट में,

स्वयं अपने व्यक्तिगत सुर को खोजो।

महान चित्रकार विन्सेंट वैन गो ने एक बार लिखा था :

“इंसान का मन सागर की तरह ही तो है—
इसमें तूफ़ान उठते हैं, लहरें आती-जाती हैं,
और इसकी गहराइयों में मोती भी तो होते हैं।”

