

# अपने आन्तरिक और बाह्य परिदृश्य को पुनर्नवीन करना

## गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा सिखावनियाँ

शुद्धीकरण करना, ताज़गी भरना, प्रदीप्त करना...

जब तक तुम इस बात से बेख़बर रहोगे कि तुम्हारे शरीर में, तुम्हारे आस-पास और तुम्हारी अपनी दुनिया में कितना भारीपन है, तब तक तुम यह देख नहीं पाओगे कि तुम दिन-रात अपने मन की गहरी खोह के तल से मिट्टी निकालते रहते हो जो तुम्हारी ही पूर्व धारणाओं का अवशेष है।

पर फिर एक दिन, अप्रत्याशित रूप से कुछ घटित होता है। वह कुछ भी हो सकता है—कोई छोटी-मोटी घटना या कोई बड़ी भारी घटना। जो भी हो, वह तुम्हारी दुनिया को पूरी तरह उलट-पुलट कर देती है। जिसे तुम अपने जीवन का सच मानते थे वह अब उतना विश्वसनीय नहीं लगता। जिस ज़मीन पर तुमने अपना जीवन खड़ा किया है, जो खम्भे इसे उठाए हुए हैं, वे हिल गए हैं। तुम अपने आपको टूटने की कगार पर पाते हो।

पर यह कोई पूर्वनिश्चित निष्कर्ष नहीं है कि तुम इस बिन्दु पर आकर टूट ही जाओगे। तुम गुमनामी में खो जाओ यह ज़रूरी नहीं है। ब्रह्माण्ड संकुचित होता है और विस्तृत होता है। यह घटता-बढ़ता है। सबसे बढ़कर, यह उदार है। जब ऐसा प्रतीत होता है कि सब कुछ तुमसे छिन गया है तो यह समझो कि सम्भावनाओं के क्षेत्र में कुछ महान गतिविधि चल रही है। वह बस नज़रों के सामने आने ही वाली है। एक विस्मयकारी प्रक्रिया आरम्भ हो चुकी है।

जिनके पास इस प्रक्रिया का वर्णन करने हेतु शब्दावली है वे सम्भवतः इसे साधना का नाम दें। अन्तर में आश्चर्य, विस्मय और हैरानी का जो भाव प्रकट होता है, वह तुम्हें प्रेरित करता है कि तुम अन्दर एवं बाहर, दोनों जगह, कुछ असाधारण कार्यों पर ध्यान दो और कभी-कभार उन कार्यों पर भी जो इतने रुचिकर नहीं होते। धीरे-धीरे तथा स्थिरता से होने वाले इस अन्तर-कार्य को शुद्धीकरण कहते हैं और यह शुद्धीकरण...यह कुछ और ही बात है। कई चमत्कारों और चुनौतियों से तुम्हारा सामना होता है। तुम इस जगमगाती श्रद्धा को विकसित करते हो कि यह साधना तुम्हें उस ओर ले जा रही है जहाँ तुम्हारा अस्तित्व ताज़गी से भर जाता है और तुम्हारा संसार प्रकाश से प्रदीप्त हो जाता है—वह संसार जिसे महसूस किया जाता है और वह संसार जो दृष्टिगोचर है।

अनिवार्य बात यह है कि तुम इस प्रक्रिया में सक्रियता से सम्मिलित हो। वर्षों से मैंने देखा है कि लोग यह उद्घोष करते हैं कि वे भगवान को जानना चाहते हैं। वे आत्मा को जानना चाहते हैं। वे अधिकार पाना चाहते हैं, उसी सौन्दर्ययुक्त प्रकाश पर जो उन्हें ऐसे व्यक्ति में दिखाई देता है जिसे वे सदाचारी समझते हैं, उस प्रशान्तता की आभा पर जिसे वे एक ऐसे व्यक्ति की संगति में महसूस करते हैं जिसने माहभर के मौन-शिविर में भाग लिया हो, उस ओज और अनुशासन के भाव पर जो उन्हें ऐसे व्यक्ति में दिखता है जिसने चालीस दिन का उपवास किया हो या जो बस नियमित ध्यान करता हो। पर जब वास्तव में इसके लिए मेहनत से काम करने का समय आता है—वे अचानक इससे विमुख हो जाते हैं। वे अपेक्षित प्रयास से कतराने की कोशिश करते हैं। या वे इस बात को भूल जाने का चुनाव करते हैं कि उन्होंने कभी ऐसे लक्ष्य को पाने के बारे में सोचा भी था। वे बिना काँटों का गुलाब चाहते हैं, बिना बीज बोए फसल काटना चाहते हैं और फिर जब धरती से कोई अंकुर नहीं फूटता तो वे चकित रह जाते हैं। वे हताशा में अन्धे होकर, दोषारोपण करने के लिए किसी और व्यक्ति या चीज़ को ढूँढ़ने लगते हैं।

संस्कृत भाषा में एक कहावत है : साध्यते ऽनेनेति साधना। “साधना वह है जिससे लक्ष्य को प्राप्त किया जाता है।” साधना में अनिवार्य होता है कर्म, प्रयत्न, एकाग्रचित्तता, दीर्घ प्रयास। जब भी साधना में कुछ कठिनाई आती है तो अन्य सभी को कसूरवार मानने से काम नहीं चलेगा। ऐसा हो नहीं सकता कि संसार अचानक बेरंग हो जाए और कड़ुवाहट से भर जाए। यह समझना अति आवश्यक है कि कब तुम्हारी खुद की विषाक्तता तुम्हारी सोच को प्रभावित कर रही है। इसीलिए अन्तर-शुद्धीकरण अनिवार्य है।

जब तुम स्वयं को इस शुद्धीकरण को सौंप देते हो, इसके बाद मिलने वाली ताज़गी को और फिर होने वाले प्रदीपन को सौंप देते हो तो तुम देखते हो कि यह सब तुम्हारी पूरी सत्ता में हर जगह हो रहा है। यह सब तुम्हारे स्थूल शरीर में, तुम्हारे भावनात्मक शरीर में, तुम्हारे मानसिक शरीर में और तुम्हारे आध्यात्मिक शरीर में होता है। तकनीकी तौर पर, वस्तुतः, यह सब एक ही शरीर है। यह एक ही इकाई है। इस शरीर की सारी प्रणालियाँ, इसके सारे पहलू, वे सारे स्तर जिन पर यह कार्य करता है, ये सब आपस में जुड़े हुए हैं। पर साधना के उद्देश्य हेतु—इस रहस्यमयी प्रक्रिया को बेहतर रूप से समझने के लिए और इसे करने हेतु सुलभ बनाने के लिए—हम सोचते हैं कि शरीर के ये विशिष्ट उपविभाग हैं।

इनमें से प्रत्येक शरीर के शुद्धीकरण की, उसे ताज़गी से भरने की और उसे प्रकाश से प्रदीप्त करने की प्रक्रिया भिन्न-भिन्न दिखेगी। यह अलग महसूस होगी। यह अपने ही उतार-चढ़ाव लेकर, अपनी ही अनोखी हार-जीत लेकर आएगी। यह अपने ही ढंग से तुम्हारे विचारों, तुम्हारे भावसंवेगों, तुम्हारी

ऊर्जा, जीवन के प्रति तुम्हारी अभिवृत्ति को बार-बार नया रूप-आकार देती रहेगी। यह हर साधक के लिए भी अलग होगी; कोई भी दो व्यक्ति एक-से रूपान्तरण से नहीं गुज़रेंगे।

तुम्हारी साधना में जो कुछ भी हो, तुम्हारे समक्ष जो मार्ग है उसे तय करने की ठान लो। अपने प्रयत्नों के प्रति वचनबद्ध रहो। मैंने एक युवा जिज्ञासु की कहानी सुनाई है जो श्रीगुरु के समक्ष पहुँचते ही आत्मसाक्षात्कार की अपेक्षा रखता है। श्रीगुरु उससे कहते हैं कि उसे अगली सुबह तक प्रतीक्षा करनी होगी। इस दौरान वह जिज्ञासु, श्रीगुरु को सायंकालीन प्रार्थना के लिए १०८ दीपक जलाते हुए देखता रहा। जिज्ञासु इस बात को समझ नहीं पाता कि भला ऐसे प्रयत्न की आवश्यकता क्यों है। श्रीगुरु जिज्ञासु को सोने से पहले सभी दीपों को बुझाने का कार्य सौंपते हैं। जिज्ञासु पूरी रात दीपकों की लौ को बुझाने का प्रयास करता रहता है, पर वे हैं कि बुझने का नाम ही नहीं लेतीं। अन्ततः, जब सुबह होती है तो उसे सर्वव्यापी प्रकाश की गहन अनुभूति होती है।

इस कहानी में, जिज्ञासु पहले-पहल इस बात का मूल्यांकन नहीं कर पाता कि जो वह पाना चाहता है उसे प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करना क्यों महत्त्वपूर्ण है। तथापि, अन्ततः, उसके प्रयत्न ने ही—अपने श्रीगुरु की आज्ञा का पालन करने के उसके प्रयासों ने ही—उसे वह प्राप्त करा दिया।

अपनी साधना के प्रति समर्पित होते हुए तुम स्वयं को बहुत धन्य महसूस करोगे। तुम्हारे अन्दर जो घट रहा है, जब उसके प्रति तुम्हारा बोध बढ़ता जाएगा, जब तुम इस प्रक्रिया में अधिकाधिक सहयोगी बनने के लिए तत्पर रहोगे तो तुम जो खोज निकाल रहे हो उससे तुम विस्मयाभिभूत हो जाओगे। इस यात्रा के हर कदम पर, कृतज्ञता का अभ्यास करना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। फिर, हमेशा, क्या तुम आत्म-योग्यता के भाव के साथ कर्म नहीं करना चाहोगे? क्या तुम यह स्वीकार नहीं करना चाहोगे कि तुम खुद अपने सच्चे मित्र बन सकते हो? जहाँ भी तुम जाओ, तुम अच्छी संगति में रहोगे। ऐसा भाव होना क्या एक अनूठी बात नहीं है?

वेदान्त में एक कहानी है, दस तीर्थयात्रियों की जो एक नदी पार कर रहे हैं। जब वे नदी के दूसरे छोर पर पहुँचते हैं तो वे सबकी गिनती करने की सोचते हैं, यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी आ गए हैं। परन्तु हरेक की गिनती में नौ लोग ही आते हैं। अन्ततोगत्वा, एक ज्ञानी मनुष्य वहाँ आता है और उन्हें बताता है कि उनमें से हर तीर्थयात्री ने खुद को छोड़कर अन्य सभी को गिना था। उन्होंने अपने ही अस्तित्व को नकार दिया था!

अपनी योग्यता को याद रखना, अन्तर में तुम जिस प्रकाश को धारण किए हुए हो उससे अपने सम्बन्ध को सुदृढ़ करते रहना अत्यावश्यक है। अभी, इसी समय, मन ही मन या ज़ोर-से अपने आपसे बस यह कहो :

“मैं जहाँ भी जाऊँ, मैं खुद अपनी अच्छी संगति में हूँ। मैं कृपा को महसूस करता हूँ। मैं प्रकाश को महसूस करता हूँ। मैं हर तरह से ठीक महसूस करता हूँ। मैं अपनी ताक़त को महसूस करता हूँ। मैं विनम्रता की मधुरता का रसास्वादन करता हूँ। साधना करने से मैं जो बनता जा रहा हूँ, उसके लिए मैं कृतज्ञ हूँ।”

~ गुरुमाई चिद्विलासानन्द



© २०२४ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

इस सिखावनी में सन्दर्भित कहानियों को पढ़ने के लिए, अंग्रेज़ी की सिखावनी के नीचे दिए गए लिंक पर क्लिक करें।