

वर्ष २०१९ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश पर मनन

श्वास-प्रश्वास द्वारा प्रशान्ति

हर्षा भगवान द्वारा लिखित

नववर्ष दिवस पर आयोजित *मधुर सरप्राइज़* सत्संग में, श्रीगुरुमाई ने विश्वभर के सिद्धयोगियों को इस वर्ष के लिए अपना सन्देश प्रदान किया। वर्ष २०१९ के लिए श्रीगुरुमाई का सन्देश है,

मन को उसके सत्त्व की ओर आकृष्ट करो।

मन को उसकी अपनी प्रभा की अनुभूति करने दो।

इस अभ्यास को दोहराओ।

इसके आशीर्वाद का आनन्द उठाओ।

श्रीगुरुमाई के इस सन्देश-प्रवचन का मुझ पर फौरन प्रभाव हुआ, जबकि मैं इसे पहली बार सुन रही थी। जब मैंने अपनी आँखें बन्द कीं और अपने जीवन के बारे में सकारात्मक तरीके से सोचा, तो मुझे प्रकाश और कई सारे सुन्दर रंग जगमगाते हुए दिखाई दिए। और जब मैंने नकारात्मक तरीके से सोचा, तो प्रकाश विलुप्त हो गया। हालाँकि, मैंने इस बात पर भी ध्यान दिया कि मैं इन दोनों में से किसी से भी आसक्त नहीं हूँ और मेरी अवस्था सहज व स्थिर है। जब मैंने अपने श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रण किया तो मैंने पाया कि विचारों से परे प्रशान्ति है। यह बोध प्राप्त होने पर मुझे गहरी प्रशान्ति का अनुभव हुआ; अब मेरे विचारों की पकड़ इतनी मज़बूत नहीं थी और मैं यह चुनाव कर सकती थी कि मुझे कहाँ केन्द्रण करना है। उस क्षण मैं यह समझ गई कि मेरे मन में उभरने वाले हर विचार के पीछे सभी को एकरूप बनाने वाली चिति है। मैंने निश्चय किया कि मैं अपने मन को प्रोत्साहित करूँगी कि वह जितनी बार हो सके इस स्थिति को याद करे और उस तक वापस आए।

जैसे-जैसे दिन बीतते गए, मैंने पाया कि मैं अपने श्वास के प्रति अधिक जागरूक हो गई हूँ और मैं अपनी सत्ता में अधिक केन्द्रण का अनुभव कर रही हूँ। मैंने देखा कि जब भी मैं अपने श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रण करती, तो मेरे मन की बेचैनी शान्त हो जाती और मैं उस स्थान में अवस्थित रह पाती जहाँ से सभी विचार उत्पन्न हो रहे हैं। मैंने जाना कि साधारण से साधारण गतिविधियों में भी उस प्रशान्ति को पाने का एक उपाय है, श्वास।

तबसे मुझे ऐसा लगने लगा है कि मेरी समझ में बदलाव आया है। उदाहरण के लिए, खाना बनाते समय, यह केवल एक यान्त्रिक चरणबद्ध प्रक्रिया नहीं होती है; मैं जो कार्य कर रही होती हूँ उसे पूरी एकाग्रता के साथ करती हूँ और मैं उसका आनन्द उठाती हूँ! फ़ोन पर किसी से बात करते समय, मैं अपने आप को न केवल खुद से बल्कि सामनेवाले व्यक्ति से भी जुड़ा हुआ महसूस कर पाती हूँ।

इस प्रशान्ति की स्थिति में मैं पाती हूँ कि मैं मन की बेचैनी से प्रभावित हुए बिना वह कर पाती हूँ, जो मुझे करना चाहिए। उदाहरण के लिए, मैं स्पष्टरूप से यह समझ जाती हूँ कि मेरे शरीर को कब आराम की आवश्यकता है और फिर थोड़ा ठहरकर मैं इसके लिए समय निकालती हूँ। उस अन्तर-स्थान के सम्पर्क में होने से, मैं अपने कार्य पर बहतर तरीके से केन्द्रण कर पाती हूँ और जो कुछ करना होता है उसे सहजतापूर्वक पूरा कर पाती हूँ।

मैं उन प्रयत्नों को भी अधिक स्पष्टतापूर्वक देख पाती हूँ जो मन को इस प्रशान्ति की ओर ले जाने के लिए किए जाने चाहिए। यह एक प्रक्रिया है जो कभी-कभी अपने आप ही हो सकती है, फिर भी इसके लिए यह आवश्यक है कि मैं न केवल अपने विचारों के प्रति बल्कि इस बात के प्रति भी जागरूक रहूँ कि मैं कैसा महसूस कर रही हूँ। अपने श्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूक होने के लिए थोड़ा ठहरने से, मैं स्वयं को सौम्यतापूर्वक यह याद दिला सकती हूँ कि मैं उभरनेवाले विचारों व भावनाओं का आँकलन न करूँ और उनमें न फँसूँ, बल्कि अन्तर-प्रशान्ति की उस स्थिर अवस्था पर केन्द्रित रहूँ। *मधुर सरप्राइज़* में भाग लेते समय मैंने जिस स्थान का अनुभव किया था, मैं उसके और नज़दीक आ पाई हूँ।

पूरी जागरूकता के साथ श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रण करने से मैंने पाया है कि मैं अपने मन को अन्तर-प्रशान्ति तक ले जा पाती हूँ। मेरे विचार कैसे भी हों, उनमें ऐक्य निहित है। और इस बात के प्रति जागरूक बने रहना, एक निरन्तर अभ्यास है। मैं जानती हूँ कि श्वास लेते समय मैं अपने अस्तित्व के साथ जुड़ सकती हूँ जो मेरे विचारों के उतार-चढ़ाव से अनासक्त है। श्वास सतत उपस्थित है और यह एक महान सम्बल है। प्रशान्ति के उस स्थान से अपनी आदतों को पहचानने व उन्हें देखते रहने से मैं अपने स्रोत तक पहुँच सकती हूँ, उस स्थान तक पहुँच सकती हूँ जहाँ से विचार उत्पन्न होते हैं, जो आँकलन के परे है और जो विशुद्ध चित्ति के अतिरिक्त और कुछ नहीं है।

