

प्रेम हमें प्रगति की ओर¹ अग्रसर करता है



प्रिय मित्रों,

अपनी आध्यात्मिक यात्रा में हमें कई अवस्थाओं से गुज़रना पड़ता है और हर एक अवस्था की गहरी पकड़ हमें अगले आयाम में प्रवेश करने के लिए बड़ी खूबसूरती से तैयार करती है। वास्तव में प्रत्येक अवस्था हमें वह आधार प्रदान करती है, जिससे हम अगले आयाम में आगे बढ़ते हैं या दूसरे तरीके से कहें तो, प्रत्येक अवस्था स्वयं एक 'कारण' है जोकि एक 'प्रभाव' लाता है, वह होता है अगला आयाम। और फिर यही प्रभाव आने वाले अगले प्रभाव के लिए कारण बन जाता है, जो फिर उससे अगले प्रभाव का कारण होती है और यह क्रम जारी रहता है।

'कारण और प्रभाव' का यह महाक्रम केवल एक ही दिशा में नहीं बढ़ता, क्योंकि सबसे पहले तो हर प्रभाव, अपने कारण के मौजूद होने के लिए स्वयं ही उत्तरदायी है। यहाँ हम देखेंगे कि यह हमारी आध्यात्मिक यात्रा को कैसे ज़ारी रखता है।

प्रत्येक अवस्था स्वयं एक कारण है जोकि एक प्रभाव लाता है, वह होता है अगला आयाम।

जब हम अपनी यात्रा शुरू करते हैं, तो सामान्यतया हमारा मन बेचैन होता है और हृदय दैनिक जीवन के उतार-चढ़ाव के कारण भावनाओं और चिन्ताओं से ग्रस्त होता है। क्या बेचैनी के ऐसे आंतरिक वातावरण के रहते खुश रहना संभव है? शायद कभी-कभी, लेकिन जैसे ही हम बाह्य परिस्थितियों के प्रति नकारात्मक भावनाओं द्वारा खिंचाव या प्रतिक्रिया



को महसूस करते हैं, तो हमारी खुशी धुँए के एक गुबार की तरह हवा में उड़ कर गायब हो जाती है। यह अस्थायी होती है।

इस परिस्थिति में, 'कारण और प्रभाव' हमें उलझनों एवं जटिलताओं के एक जाल में पहुँचा देते हैं। उदाहरण के लिए, हम जानते हैं कि जब हम एक सुन्दर गुलाब के फूल की ओर आकर्षित हो जाते हैं तो क्या होता है : सर्वप्रथम हम उसे देखते हैं, उसके सुन्दरता की सराहना करते हैं और फिर अगली बार जब हम उसके पास से गुज़रते हैं, तो उसके समीप जाकर उसकी खुशबू का आनंद लेते हैं और अंततः हम उस पर इतने मोहित हो जाते हैं कि हम उसे तोड़कर अपने पास रखना चाहते हैं।

इस परिस्थिति में, कारण और प्रभाव हमें उलझनों एवं जटिलताओं के एक जाल में पहुँचा देते हैं।

एक संत के बारे में बहुत ही सुन्दर कहानी है। वह जंगल में शांतिपूर्वक ध्यान करते थे। उनको कहीं कोई समस्या नहीं थी। आस-पास के गाँव वाले उनका बहुत आदर करते थे। उनके पास बस एक धोती थी जिसे वह रात में धोते और पेड़ पर सुखाने के लिए टाँग देते। एक दिन जब धोती पेड़ पर टँगी थी तो एक छोटी सी चुहिया ने उसे कुतरना शुरू किया और वह धीरे-धीरे छोटी होती गयी। ऐसे में गाँव वाले चुहिया को भगाने के लिए उनके लिए एक बिल्ली ले आये।

किन्तु बिल्ली को रखने के लिए आपको उसे दूध देना पड़ेगा, लिहाजा बिल्ली को पिलाने के लिए हर शाम एक व्यक्ति दूध पहुँचाने लगा। तब एक दिन गाँव वालों ने कहा, “हम हर शाम क्यों आयें और वापस गाँव जाते वक्त अपना जीवन खतरे में डालें? चलिये, आपके लिए एक गाय ला देते हैं।” अब कोई ऐसा व्यक्ति चाहिए था जो गाय का दूध दुहे, बिल्ली को दूध पिलाये और उस चुहिया को पकड़े जो उनकी धोती कुतर रही थी। फिर उन्होंने गाय का दूध दुहने के लिए एक नौकरानी को भेजा। संत उस महिला के प्रेम में पड़ गये और उनका घर-संसार बस गया। केवल एक छोटी-सी जरूरत पूरी करने की प्रतिक्रिया में इतनी बड़ी श्रृंखला चल पड़ी। यह कारण और प्रभाव का एक सटीक उदाहरण है!

और इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी कोई खास इच्छा पूरी हुई या नहीं, वह इच्छा पूरी हो भी सकती है या नहीं भी, लेकिन जब तक मन में यह एक बीज के रूप में मौजूद है तो वह अंकुरण

के लिए सही अवसर की प्रतीक्षा करती रहेगी। वह आपके भीतर कई जन्मों तक सुषुप्त अवस्था में दबी भी रह सकती है।

जिन कारणों से हमें शांति और खुशी मिलती है, उनके बारे में हम सबके अपने-अपने विचार हैं: परीक्षा में अच्छा परिणाम, परिवार व मित्रों के साथ मधुर सम्बन्ध, अच्छा व्यवसाय, सुन्दर घर, खुशहाल बच्चे - यह एक लम्बी सूची है। लेकिन यह शांति शर्तों पर आधारित शांति है, जो बाहर सब कुछ ठीक रहने पर ही पूरी तरह निर्भर करती है। इस तरह की परिस्थितियाँ हमें एक घुमावदार रास्ते पर ले जाती हैं। ये हमें श्रेष्ठ नहीं बनाती बल्कि परिस्थितियों के जाल में और भी उलझा देती है। और हम इसी प्रकार संस्कार बना लेते हैं जो भविष्य के कर्मों के लिए एक पृष्ठभूमि तैयार करते हैं। और इस प्रकार के कारण और प्रभाव का घुमावदार रास्ता हमें केवल बंधनों में ही जकड़ता है।

पहला कदम है, बेचैन मन व हृदय की हलचल को स्थिर करें और उसका परिणामी प्रभाव है आंतरिक शांति। हमारी यात्रा की पहली अवस्था की पहुँच है शांति। जब हम वास्तव में अंदर से शांत होते हैं, तब हम उस अवस्था में बने रह सकते हैं, चाहे हमारे आस-पास कुछ भी हो रहा हो। हार्टफुलनेस का अभ्यास हमें उस दशा में ले जाता है, जहाँ हम किसी भी परिस्थिति में शांतिपूर्ण बने रह सकते हैं।

अब अगली अवस्था आती है। क्या आंतरिक रूप से शांत रहना काफी है? नहीं! यह तो हमारी शांत व सामंजस्यपूर्ण आंतरिक दशा को बाहरी स्तर पर लाने के लिए महज एक पूर्व तैयारी है, ताकि

आध्यात्मिकता में हमारी कोशिश होती है कि हम इस जटिल जाल में फँसने के बजाय इससे मुक्त हों और ऐसा समाधान खोजें जो हमें स्थायी और बिना शर्त शांति प्रदान करे तथा साथ ही हमें विकसित करते हुए आध्यात्मिक यात्रा में आगे ले जाए। तो हम कारण और प्रभाव का यह विकासशील क्रम कैसे बनायें?

हार्टफुलनेस का अभ्यास हमें उस दशा में ले जाता है, जहाँ हम किसी भी परिस्थिति में शांतिपूर्ण बने रह सकते हैं।

यह हमारी वाणी, कर्म तथा व्यवहार में प्रकट हो। आंतरिक समरसता हमारे बाहरी व्यवहार में दिखनी चाहिए। तभी हम शांति को बाहर बिखेर पाने में सक्षम होंगे, ठीक उसी तरह जैसे गुलाब अपनी सुगंध बिखेरता है। और तभी हमारी सोच, हमारी वाणी और हमारे कार्यों से शांति बहेगी। यही शांतिपूर्ण हृदय हमें अगली अवस्था के लिए तैयार करता है, जो और अधिक परिष्कृत और ऊँची अवस्था है जहाँ हम समय-समय पर ध्यान के दौरान समाधि का अनुभव करते हैं। समाधि क्या है? सरल शब्दों में समाधि वह अवस्था है जो सृष्टि के अस्तित्व में आने से पहले मौजूद थी, पूर्णतया संतुलित अवस्था। धीरे-धीरे वर्षों के अभ्यास के बाद हम इसे और ज्यादा लम्बे समय तक बनाये रखना सीख जाते हैं, जब तक कि यह स्थायी नहीं हो जाती।

समाधि की अवस्था को अधिकाँश लोग पाना चाहते हैं। लेकिन इस मार्ग पर चलते हुए समाधि की अवस्थाएँ बदलती रहती हैं - समाधि के भिन्न-भिन्न स्तर होते हैं। सभी अवस्थाओं में, एक समान विशेषता होती है - तल्लीनता, लेकिन चेतना के स्तर अलग-अलग होते हैं। समाधि की पहली अवस्था है पाषाणतुल्य चेतना जहाँ हमें कुछ भी महसूस नहीं होता; हमारे अंदर जो भी हो रहा होता है, हम उससे पूर्णतया अनभिज्ञ होते हैं, क्योंकि हम मन के उस भाग में चले जाते हैं, जो हमारी जागरूकता के परे है। जब हम ऐसी समाधि से बाहर आते हैं तो हमें लगता है कि हम उसमें ढूब गए थे। दूसरी अवस्था में हम स्वप्नवत् अवचेतन हालत में होते हैं। प्राणाहुति की सहायता से हम तेज़ी से सूक्ष्मतर स्तरों की ओर बढ़ते हैं और समाधि की उच्चतर अवस्थाओं का अनुभव करते हैं।

तीसरी अवस्था में हम एक समय पर पूरी तरह जागरूक भी होते हैं और तल्लीन भी। इसे सहज-समाधि कहते हैं यानि स्वाभाविक समाधि और यही अगली अवस्था है। यह, वह अवस्था है जिसमें हम ध्यान में गहराई से तल्लीन होते हैं और साथ ही जो कुछ भी आस-पास हो रहा होता है, उसके प्रति पूर्णतया सचेत भी होते हैं और हम मौलिक(वास्तविक) अवस्था के संपर्क में होते हैं। इसे तुरीय अवस्था भी कहते हैं यह चेतना की चौथी अवस्था है जहाँ सब कुछ हमारी निगाहों में होता है।

सहज-समाधि, वह अवस्था है जिसमें हम ध्यान में गहराई से तल्लीन होते हैं और साथ ही जो कुछ भी आस-पास हो रहा होता है, उसके प्रति पूर्णतया सचेत भी होते हैं और हम मौलिक(वास्तविक) अवस्था के संपर्क में होते हैं।

समाधि वह अवस्था है जो सृष्टि के अस्तित्व में आने से पहले मौजूद थी, पूर्णतया संतुलित अवस्था।

आगे बढ़ते हुए, ध्यान की अवस्था में बने रहकर हम चेतना की इस अवस्था को दिन भर के दूसरे कामों में व्यस्त होते हुए भी बनाये रखते हैं। हम एक साथ कई चीज़ों (जैसे अपने काम पर, आस-पास के वातावरण पर, टीवी पर, बाहर कुछ हो रहा है तो उस पर, हमसे प्रवाहित हो रही प्राणाहुति पर, अपनी वर्तमान आंतरिक अवस्था पर, जो हमारे भीतर होने वाला है उस पर, उठ रहे विचारों पर, अपने अगले कदम पर जो हमें लेना चाहिए) में संलग्न होते हुए भी अपनी आंतरिक अवस्था से जुड़े रहते हैं। हम इन सब चीज़ों को एकसाथ होते हुए देखते भी स्थिर रहते हैं। यह समाधि-अवस्था हमारी दैनिक गतिविधियों के दौरान लगातार बनी रहती है।

तब हम आध्यात्मिक आयाम की अगली अवस्था में, जिसे लयावस्था कहते हैं, प्रवेश करने योग्य बन जाते हैं। हम विलय होने लगते हैं, और विलय की शुरुआत, तुरीयातीत अवस्था पैदा करती है। इस तुरीयातीत अवस्था में हमारी चेतना की पहुँच आँखें खुली होते हुए भी 360° (चारो-ओर) पर बनी रहती है। किसी वस्तु विशेष पर केंद्रित होने की ज़रूरत नहीं होती। और वैसे भी जैसे ही हम किसी वस्तु विशेष पर केंद्रित होते हैं, वह ध्यान की अवस्था नहीं रहती बल्कि एकाग्रता हो जाती है।

आध्यात्मिक आयाम की अगली अवस्था में, जिसे लयावस्था कहते हैं,
तुरीयातीत अवस्था पैदा करती है। इस अवस्था में हमारी चेतना की पहुँच आँखें
खुली होते हुए भी 360° पर बनी रहती है।

जब तक हम अपने अंदर वह पूर्ण संतुलन प्राप्त नहीं कर लेते, तब तक, जो भी हम जीवन में करते हैं, उसमें हमारी आत्मा हमेशा अधूरापन महसूस करेगी। एक बार हम अपनी भौतिक और आध्यात्मिक, सभी गतिविधियों में वह संतुलित अवस्था प्राप्त कर लेते हैं, तब सच्चा आनंद स्वतः ही जीवन में आ जायेगा, फिर चाहे हम अपने कर्मों में सफल हों या असफल।

ऊपर बताई गयी आरंभिक सभी अवस्थाओं में अहंकार सर्वोपरि होता है, अतः सब कुछ ‘मैं’ के इर्द-गिर्द घूमता है: सर्वप्रथम मेरी समस्याएँ और रोजमर्द के मेरे किरदार, फिर ध्यान में मेरे अनुभव और बाद में शांति व आनंद की मेरी अवस्थाएँ। धीरे-धीरे हम उच्चतर आयामों में पहुँचते हैं। ‘मैं’ फीका

पड़ने लगता है और अंतः समाप्त हो जाता है, यह बस उस अत्यंत सूक्ष्म रूप में बना रहता है जहाँ हमारी चेतना से कुछ भी बच नहीं सकता, और फिर भी हम किसी भी चीज पर केन्द्रित नहीं होते। यह लयावस्था है। यह (उनकी) उपस्थिति है। हम स्वयं से बेखबर होते हैं।

एक अवस्था से दूसरी अवस्था में जाने की तुलना, कुछ मायने में, उपग्रह को आकाश में भेजे जाने से की जा सकती है। पहले उपग्रह को प्रक्षेपण यान द्वारा धरती से दूर प्रक्षेपित किया जाता है, जिसमें उसे पलायन वेग को पाने के लिए, पहले कुछ मिनटों में भारी मात्रा में ईंधन का प्रयोग किया जाता है। इससे उपग्रह को पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण क्षेत्र से बाहर निकलने के लिए पर्याप्त वेग मिल जाता है और वह पृथ्वी के वायुमंडल से बाहर निकल जाता है। कुछ घंटों बाद दूसरा चरण आता है जब उपग्रह अपने प्रक्षेपण यान से अलग हो जाता है और वह अपने प्रक्षेपण में चला जाता है। फिर उसे और बल की ज़रूरत नहीं होती।

हमारी यात्रा में हमें उच्चतर आयामों में पहुँचाने के लिए जिस बल की ज़रूरत होती है, वह है प्रेम की निरंतर परिष्कृत होती अवस्था। अब प्रश्न उठता है कि हम उतार-चढ़ावों से युक्त अपनी इस यात्रा में पूरा समय प्रेम की उस अवस्था में कैसे लीन रह सकते हैं? पुनः उस आधार पर विचार करते हैं, यानी एक समय में बस एक ही कदम। पहला कदम है कि हम अपनी यात्रा के शुरू में ही बिना किसी शर्त के शांति व खुशी स्थापित करें। इसका यह प्रभाव होता है कि बाह्य अनियमिततायें इस प्रेम को हिला नहीं सकतीं।

हमारी यात्रा में हमें उच्चतर आयामों में पहुँचाने के लिए जिस बल की ज़रूरत होती है,
वह है प्रेम की निरंतर परिष्कृत होती अवस्था।

लेकिन प्रेम आंतरिक अनियमितताओं से कैसे प्रभावित होता है? हमारी आंतरिक यात्रा हर पल बदलती रहती है और ये बदलाव कई बार अंदर हलचल पैदा कर देते हैं। अतः प्रेम को ऐसे स्तर पर पहुँच जाना

धीरे-धीरे हम उच्चतर आयामों
में पहुँचते हैं। 'मैं' फीका पड़ने
लगता है और अंतः समाप्त हो
जाता है, यह बस उस अत्यंत
सूक्ष्म रूप में बना रहता है जहाँ
हमारी चेतना से कुछ भी बच
नहीं सकता, और फिर भी हम
किसी भी चीज पर केन्द्रित नहीं
होते। यह लयावस्था है।

चाहिए जहाँ वह आंतरिक बदलावों से स्वतंत्र हो जाये। हमारे अनुभव के परिपेक्ष्य में इसका क्या मतलब है? शुरू में हम आंनद और सुन्दर आंतरिक अनुभवों के लिए लालायित हो सकते हैं, लेकिन कुछ समय बाद हम जान जाते हैं कि यह असली चीज़ नहीं है जिसे हमें पाना है - प्रेम, आनंदमय महसूस करना नहीं है या समाधि, परमानन्द में डूब जाना नहीं है। शांति के समान प्रेम भी अनुभव की शर्त पर आधारित नहीं है।

विभिन्न दशाओं के विकास को संक्षेप में कुछ इस तरह रखा जा सकता है:-

हम आंतरिक बेचैनी से शुरू करते हैं और एक सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हुए आंतरिक शांति की ओर बढ़ते हैं।

फिर हम इस आंतरिक शांति का प्रसार अंदर से बाहर की ओर अपने प्रत्येक कार्य में करते हैं।

फिर हम कभी-कभी समाधि का अनुभव करने लगते हैं, धीरे-धीरे ये अनुभव बार-बार होने लगते हैं और फिर स्थायी हो जाते हैं।

हम समाधि के सभी स्तरों से होकर गुज़रते हैं, पाषाणतुल्य से स्वप्नवत से सचेत तक, पूरा समय ध्यान के दौरान अंतः केन्द्रण तथा तल्लीनता बनाये रखते हैं। यही तुरीय अवस्था है।

फिर जब हम इस अवस्था को सोते-जागते, पूरा समय बनाये रखते हैं, तो उसे तुरीयातीत अवस्था कहते हैं, इस अवस्था में सब कुछ हमारी निगाह में होता है; हम हर चीज़ में विलय हो जाते हैं। और आगे बढ़ते हुए हम परम विलय के योग्य हो जाते हैं।

रोचक बात यह है कि जो कारण हमें एक दशा से दूसरी में जाने के लिए प्रेरित करते हैं वे समान रहते हैं। जैसे केन्द्रित होना, अभ्यास, गहन रुचि, शुद्धता, विनीत भाव, गुरु के प्रति समर्पण। और इन सबके आधार रूप में होता है प्रेम। यह किसी वृक्ष के बढ़ने जैसा है, बीज को पानी चाहिए, अंकुरित बीज को भी वही पानी चाहिए, पौधे को भी वही पानी चाहिए, फिर बड़े वृक्ष को भी वही पानी चाहिए।

जो कारण हमें एक दशा से दूसरी में जाने के लिए प्रेरित करते हैं वे समान रहते हैं।
जैसे केन्द्रित होना, अभ्यास, गहन रुचि, शुद्धता, विनीत भाव, गुरु के प्रति समर्पण।
और इन सबके आधार रूप में होता है प्रेम।

सार तत्व :

प्रेम वह ईंधन है, जो हमें आगे बढ़ाता है।

लयावस्था की परिपक्ता प्रेम और केवल प्रेम से ही बढ़ती है।

इस प्रेम के समुद्र में प्रेमी और प्रेमास्पद, दोनों केवल नाममात्र के लिए ही रहते हैं।

प्रेमी, प्रेमास्पद एवं प्रेम की त्रिमूर्ति सब एकाकार हो जाते हैं।

प्रेम और आदर सहित

कमलेश पटेल

30 अप्रैल 2018

कान्हा शांतिवनम्

प्रेम वह ईंधन है, जो हमें आगे बढ़ाता है।

लयावस्था की परिपक्ता प्रेम और केवल प्रेम से ही
बढ़ती है।

इस प्रेम के समुद्र में प्रेमी और प्रेमास्पद, दोनों केवल
नाममात्र के लिए ही रहते हैं।

प्रेमी, प्रेमास्पद एवं प्रेम की त्रिमूर्ति सब एकाकार हो
जाते हैं।

पूज्यश्री बाबूजी महाराज के 119 वीं जन्म सालगिरह के अवसर पर

