

# प्रेम का संदेश फैलाएं

कमलेश डी. पटेल



पूज्य चारीजी महाराज के जन्म की 90वीं वर्षगांठ  
के अवसर पर दिया संदेश  
24 जुलाई 2017, कान्हा शान्तिवनम्, हैदराबाद



[www.heartfulness.org](http://www.heartfulness.org)



हम निरन्तर यह देखते हैं कि पक्षियों के समूह एक साथ कैसे खाते हैं, साथ घूमते हैं और यात्रा करते हैं तथा कैसे समान प्रकृति के पक्षी एक साथ इकट्ठे हो जाते हैं। हमारा सम्मेलन भी इसी तरह का है। हम भी अपने पंख फैला कर अज्ञात की ओर भव्य रूप से ऊँची उड़ान भरने की ख्वाहिश रखते हैं। योग की भाषा में संसार के चक्र का समापन हंस या उससे परे की अवस्था में पहुँच कर होता है: हंस जो दूध को पानी से अलग करता है। फिर भी यह विवेक जिसको साधना चतुष्टय के पहले चरण के तौर पर अत्यधिक सराहा जाता है, हमको धोखे में रखता है।

यहाँ एक समान मेलभाव हमको एकजुट रखता है। ईश्वर करे यह बंधन आपसी विश्वास एवं आदर को बढ़ाए और भविष्य को जल्द ही इसी क्षण में ले आए ताकि सम्पूर्ण सद्भावना से एक दूसरे के लिए अज्ञातरूप से की गई सेवा द्वारा हम अपने संयुक्त लक्ष्य को प्राप्त होता देख सकें।

फिर भी हममें से कुछ लोग जीवन में 'कमी' की भावना से निरन्तर चिन्ताग्रस्त रहते हैं। इस चिन्ता या इस कमी को पूरा करने की निरन्तर लालसा के परिणामस्वरूप काफ़ी कमी या अपूर्णता की दीर्घकालिक स्थिति बन जाती है। हम उस कमी पर ही केन्द्रित रहते हैं जब तक वह पूरी नहीं हो जाती और जब वह पूरी हो जाती है तो हम कोई दूसरी ढूँढ लेते हैं।

हमारे अन्दर इस असंतुष्ट स्थिति के प्रति हमारी आदतन जागरूकता हमारे मन में ऐसी हलचल पैदा करती है जो हमारे दिमाग के स्नायु तन्त्र (nervous system) पर प्रभाव डालती है। यह सर्वज्ञात है कि जो स्नायु एक साथ सक्रिय होते हैं, वे एक साथ जुड़े होते हैं। इसके विपरीत जो स्नायु एक साथ काम नहीं करते वे स्नायु तन्त्र के अन्दर सम्पर्क खो सकते हैं। उन्हें तन्त्र के साथ जुड़ने के लिए पुनः प्रशिक्षित करना पड़ता है।

अपने जीवन की कमी अथवा अधिकता के लिए लगातार विचारमग्न रहना हमारे मन में ऐसा पैटर्न बनाता है और बाद में एक ऐसा स्नायु तन्त्र बनाता है जो मन की इस विचारमग्नता को बढ़ावा देता है। यदि यह पैटर्न भय और चिन्ता को पैदा करता है तो स्नायु तन्त्र निश्चित रूप से भय और चिन्ता को बढ़ावा देने के लिए अपने आप को उसी तरह ढाल लेगा। मन दिमाग को प्रभावित करता है और उसके बाद दिमाग मन को प्रभावित करता है। इस बीच, जब हम अपनी कमियों का पता लगाने और उन्हें पूरा करने के तरीके ढूँढने में लगे रहते हैं, तो जीवन तेजी से बीतता जाता है।

इस पैटर्न से, जो हमें नुकसान पहुंचाता है, कैसे उभरा जाए?

एक हल्का सा टहोका जो विचारमग्न रहने की आदत को सही दिशा में मोड़ दे, वह हमें भय एवं चिन्ताओं की खाइयों से बचने में मदद करता है। किसी भी आदर्श ध्यान के दौरान स्वयं को यह याद दिला कर कि वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है, क्या हम अवांछित विचारों को सफलतापूर्वक

नहीं निकाल देते हैं? यह जागरूकता – कि किसी भी क्षण क्या महत्वपूर्ण है - हमें भारी मुश्किलों से बचा सकता है, जिसमें निरन्तर चिंतित रहना भी शामिल है जो हमारे अन्दर जीवन के प्रति कड़वाहट भर देता है।

---

दैनिक ध्यान, साप्ताहिक सत्संग तथा साप्ताहिक व्यक्तिगत सिटिंग का नित्य नियम बनाएं और उसे दृढ़ता से लागू करें। इस तरह का जैविक सामंजस्य बनाएं जो मन व दिमाग को ऐसे विशिष्ट स्नायु मार्ग बनाने में प्रशिक्षित करता है जो विकास के हमारे उत्तम प्रयास में मदद करते हैं। उन मार्गों को बनाने के लिए अपनी आध्यात्मिक दशा को गहराई तक जाने दें। इस तरह के प्रयास यदि दिव्य इच्छा को समर्पित कर दिए जाएं तो वे मार्गों को दृढ़ता प्रदान करते हैं। उन मार्गों को बनाने के लिए अपनी आध्यात्मिक दशा को गहराई तक जाने दें। इस तरह के प्रयास यदि दिव्य इच्छा को समर्पित कर दिए जाएं तो वे मार्गों को दृढ़ता प्रदान करते हैं।

---

एक काम है जो आप कर सकते हैं। दैनिक ध्यान, साप्ताहिक सत्संग तथा साप्ताहिक व्यक्तिगत सिटिंग का नित्य नियम बनाएं और उसे दृढ़ता से लागू करें। इस तरह का जैविक सामंजस्य बनाएं जो मन व दिमाग को ऐसे विशिष्ट स्नायु मार्ग बनाने में प्रशिक्षित करता है जो विकास के हमारे उत्तम प्रयास में मदद करते हैं। उन मार्गों को बनाने के लिए अपनी आध्यात्मिक दशा को गहराई तक जाने दें। इस तरह के प्रयास यदि दिव्य इच्छा को समर्पित कर दिए जाएं तो वे मार्गों को दृढ़ता प्रदान करते हैं।

अब तक हम सूर्योदय से पहले ध्यान, सूर्यास्त से पहले सफ़ाई तथा सोते समय प्रार्थना करने के महत्व को अच्छी तरह जान चुके हैं। हमारे पास अपने उस असीम आंतरिक स्रोत तक पहुँचने का विकल्प है जहाँ स्थिरता, शान्ति तथा सन्तोष व्याप्त है - अतुलनीय सम्पत्ति एवं परमशक्ति का खज़ाना। इस खज़ाने पर केन्द्रित रहना हमारे संकल्प को और भी सुदृढ़ करेगा लेकिन इससे दूर रहना हमारे निरन्तर सुधार के संकल्प को कमज़ोर कर सकता है। अक्सर, जब हमारे प्रिय मालिक के साथ फिर से जुड़ना उपयुक्त और नितान्त ज़रूरी होता है तब हम उस जागरूकता से भटकजाते हैं। ऐसा भटकाव, कुछ क्षणों के लिए ही सही, हमारे आंतरिक वातावरण को झकझोर देता है।

इस भटकाव को कैसे रोका जाए?

सूक्ष्म ध्यान के साथ सूक्ष्म-प्रबन्धन द्वारा। अपनी रोज़मर्रा की भागदौड़ के दौरान कुछ एक क्षणों का ही ध्यान हमें एक पल में ही अपनी ध्यानस्थ अवस्था को पुनः प्राप्त करने के लिए तैयार कर सकता है। यदि हम ज़रा सा भी सतर्क रहें तो हम तुरन्त ही अपनी ध्यानस्थ अवस्था पैदा कर सकते हैं।

क्या यह मानसिक व्यायाम है जो हम सीख रहे हैं? नहीं, वास्तव में हम अपने आंतरिक स्रोत की ओर स्वाभाविक रूप से आनन्दपूर्वक बढ़ रहे हैं। अपने अन्दर निहित परमशक्ति पर आश्रित होने का भाव बनाकर हम बेहतर स्नायु तंत्र व्यवस्था बना लेते हैं जो मन की उस स्नायु तंत्र व्यवस्था से कहीं आगे निकल जाता है जो हमारी कमियों पर केन्द्रित होता है।

इस आनन्दपूर्ण यात्रा को सुगम बनाने के लिए हमारी ओर से किस चीज़ की ज़रूरत है? एक हार्दिक इच्छा कि, “मैं अपने अन्दर निरन्तर सुधार लाता रहूँगा” और साथ ही यह समझ की हमारे अभ्यास जैसे एक सरल अभ्यास को अनदेखा नहीं किया जा सकता। एक बार जब हम आंतरिक स्थिरता को जान लें, तो विकास का अगला चरण स्वतः ही प्रकट हो जायेगा।

सतत स्मरण, यानि मेरे रचयिता और मेरे बीच सम्बन्ध स्थापित करने की कला, एक सफल ध्यान का परिणाम है। आध्यात्मिक दशाओं के दाता के बारे में ‘सोचने’ के लिए स्वयं को बाधित करना ‘स्मरण’ नहीं है। प्रियतम को स्मरण करना कभी भी कष्टदायी नहीं हो सकता जबकि सोचना कष्टदायी हो सकता है। बल्कि वह सिरदर्द दे सकता है। इसके स्थान पर प्रियतम की याद को हमारे सहज मार्ग के भावपूर्ण अभ्यास का स्वाभाविक परिणाम होने दें।

हमारा तरीका बहुत सरल है, उसकी सहजता अति उत्तम है और स्वयं सहज बन जाना इसका निश्चित परिणाम है। आइये विनम्रता से, दृढतापूर्वक, अत्यन्त सावधानी से और उनकी प्रेममयी याद में रहते हुए हम इस पवित्र मार्ग पर चलें जिस पर हमारी महान गुरु परम्परा हमसे आगे चल रही है।

एक ही प्रकार के पक्षियों की तरह, सत्य के जिज्ञासुओं के रूप में, आइये, हम जीवन के इस तरीके को अपना मूल केन्द्रबिन्दु बनाएं। इस संदेश को विश्व भर में फैलाएं और अपने जीवन में अपनाएं। हंसों की तरह एकसाथ जुड़ते रहें और ऊँचाईयों को प्राप्त करते हुए प्रेम का संदेश भव्य रूप से फैलाएं।

इस सर्वाधिक दिव्य दिन, आइये हम अपने प्रिय मालिक के साथ पुनः जुड़ जाएं।

