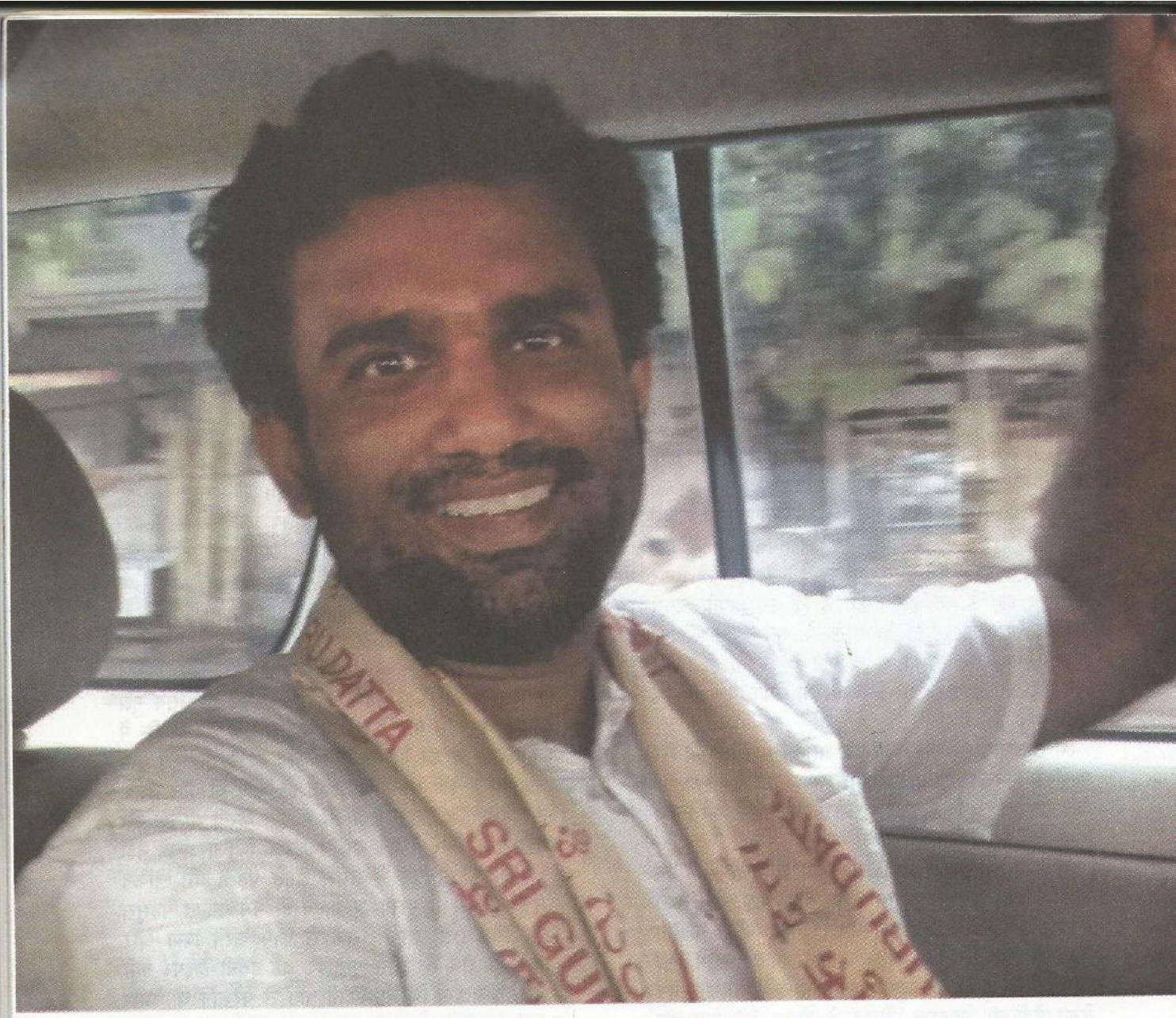


प्रभु पर निर्भर

भाविन शाह ने हिमालय क्षेत्र की 15 दिन की पदयात्रा की। इस यात्रा के दौरान उनकी जेब में एक रुपया भी नहीं था। बावजूद इसके उन्हें किसी तरह की परेशानी का सामना नहीं करना पड़ा और उन्होंने अनुभव किया कि स्वयं ईश्वर उनकी आवश्यकताओं और सुविधाओं का ध्यान रख रहा था

'लेट गो' करना आसान नहीं होता है। यहां पर मैं दूसरों के हित को ध्यान में रखकर किये जाने वाले त्याग के बारे में बात नहीं कर रहा हूं। मैं यहां उस अवश्यम्भाविता, सुरक्षा, सुख-सुविधा, 'ज्ञात' अथवा 'विदित' स्थिति के विषय में चर्चा कर रहा हूं जिनका हम त्याग नहीं करना चाहते हैं। मैं दूसरों से अलग नहीं था। तब तक जब तक कि मैंने अनुभव नहीं किया कि मेरे गुरु ने हमें यह समझाया नहीं।

मेरे गुरु, स्वर्गीय गुरुजी ऋषि प्रभाकर (सिद्ध समाधि योग के संस्थापक), भिक्षुक के रूप में, अकेले ही, नियमित रूप में पदयात्रा करते थे। वस्तुतः इस प्राचीन अभ्यास का अनुसरण आदि शंकराचार्य, बुद्ध, महावीर और स्वामी विवेकानन्द ने

भी किया।

उन्होंने इसका उद्देश्य बताया- इसका उद्देश्य था कि आप जिससे भी मिलें उसमें ईश्वर को देखें, जहां भी जायें लोगों के काम आयें और असुरक्षा के मध्य सुरक्षा की खोज करें।

असुरक्षा का अंचल

पदयात्रा खाली जेब की जाती है। धन के साथ, व्यक्ति सुरक्षित अनुभव करता है। सुरक्षा के साथ अवश्यम्भाविता आती है, और सूक्ष्म दम्भ भी। रुपयों के साथ, व्यक्ति तीर्थयात्री बनने के स्थान पर पर्यटक बन जाता है। समस्त यात्रा निर्धारित, नियोजित, व्यवस्थित, होती है, इसीलिये सारा रोमांच ही समाप्त हो जाता है।

भोजन, आश्रय व परिवहन की आवश्यकता उस तीर्थयात्री को भी होती है जिसके पास रुपया नहीं होता है। लेकिन रुपया पास न होने पर भी वह अपनी हर ज़रूरत को पूरा कर पाता है, कभी-कभी ज़रूरत से ज़्यादा भी। ऐसा इसीलिये होता है क्योंकि वह सबकुछ ईश्वर पर छोड़ देता है, और मानता है कि ईश्वर उसकी तरफ से ज़िम्मेदारी निभाता है। पैसा पास न होना ईश्वर के साथ होने के समान है।

तैयारी

दो सप्ताह तक, मार्च 13 से 27 मार्च तक, मैंने पवित्र राज्य उत्तराखण्ड के कुमाऊं की सुन्दर पहाड़ियों में तीर्थयात्रा की, जिन्हें कैलाश का प्रवेश द्वार कहा जाता है।

यहां मेरी भेंट बाबाजी से हुई, मेरे नित्य-उपस्थित आध्यात्मिक धर्म-पिता, जिन्हें अक्सर लोग महावतार बाबाजी (परमहंस योगानन्द ने उन्हें यह नाम देना) भी कहते हैं। अनेक लोगों के अनुसार, बाबाजी वास्तव में स्वयं भगवान शिव हैं। महावतार शिवस्वरूप हैड़ाखान बाबा की मृत्यु के उपरान्त, बाबाजी ने कुमाऊं क्षेत्र में सशरीर दर्शन देना आरम्भ कर दिया (चयनित भक्तों को)।

मेरे आध्यात्मिक गुरु, लिओनार्ड ऑर (रिबर्थिंग ब्रेथवर्क के संस्थापक), बाबाजी के प्रत्यक्ष शिष्य हैं। इसीलिये, मैं भाग्यशाली हूं कि मैं बाबाजी से सम्पर्क कर पाया, जिन्होंने निजी दर्शन देने के लिये मेरी प्रार्थना को स्वीकृति दी।

मेरी पत्नी, बेटी और मेरे माता-पिता (जो कि रक्षात्मक प्रवृत्ति के हैं) ने मुझे पूरे दिल से अनुमति दे दी, जिसकी वजह से मुझे ज़्यादा कोशिश नहीं करनी पड़ी। मैंने महसूस किया कि समर्पण के कारण स्वतः ही सबकुछ सम्भव होता चला जाता है।

मैंने बस ज़रूरत भर का सामान लिया ताकि मेरा बैग हल्का रहे- दो जोड़ी कपड़े, ऊनी कपड़े, एक स्पीलिंग बैग, टॉइलेट किट, एक किताब और एक नोटबुक ताकि कुछ लिख सकूं। बैगइट के आर्मी-ग्रीन बैकपैक, हिमालय की तलहटी तक जाने वाली एक तरफ की टिकट, अपने होठों पर गीत और बहुत सारे हौसले के साथ, मैं अपने जीवन की सबसे बड़ी साहसिक यात्रा पर निकल पड़ा।

पहला कदम

बाबाजी से मिलने के लिये हल्द्वानी से 17 घण्टों की पैदल यात्रा करनी थी। मुम्बई में पैदल चलने का अभ्यास करते समय मेरे पैर में छाले पड़ गये थे। ऐसे में कुछ दिनों तक 17 घण्टे तक पैदल चलने के बारे में सोचना भी मुश्किल था। ऊपर से, मेरे पास बस से जाने के पैसे तक नहीं थे। हालांकि, भगवान में आस्था रखते हुये, मैं हल्द्वानी से चलने

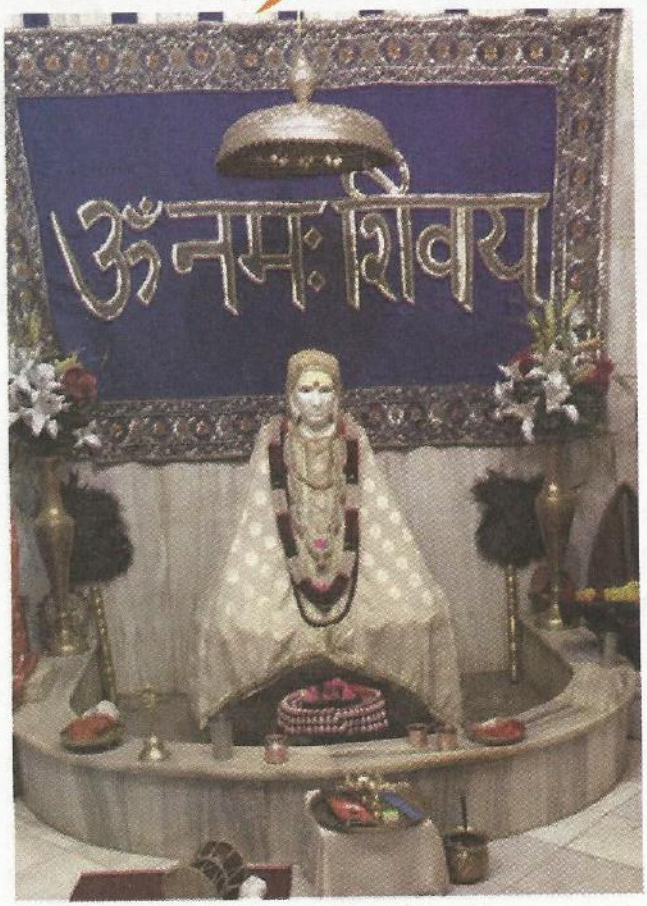
> रुपयों के साथ, व्यक्ति तीर्थयात्री बनने के स्थान पर पर्यटक बन जाता है

वाली बस में चढ़ गया। कन्डक्टर मुझसे टिकट मांगता उससे ठीक पहले, सीबी पन्त नाम के एक व्यक्ति बस में चढ़े और मेरी बगल वाली सीट पर आकर बैठ गये। सौभाग्य से, वह श्री राम चन्द्र मिशन के हिमालयन आश्रम के केयर टेकर थे। मेरी यात्रा का प्रयोजन बताने पर, उन्होंने खुशी-खुशी मेरा किराया (जो कि 90 रुपये था) दे दिया। यह सिर्फ किस्मत की बात नहीं थी, बल्कि चमत्कार था! उसके बाद, मैं निश्चिन्त हो गया कि ईश्वर मेरे साथ है क्योंकि मैंने रुपयों में विश्वास करने के स्थान पर उस पर विश्वास किया था! उसके बाद चमत्कार होते रहे।

महावतार बाबाजी से भेंट

साढ़े तीन घण्टे की बस यात्रा और पहाड़ों की पगडंडियों

> मैंने रुपयों में विश्वास करने के स्थान पर उस पर विश्वास किया था! उसके बाद चमत्कार होते रहे



पर थोड़ी दूर चलकर मैं सीधे बाबाजी की कुटिया में पहुंचा। उसी शाम और अगले दिन, मुझे महावतार बाबाजी के चरणों में प्रति दिन दो घण्टे तक विशेष सत्संग में उपस्थित होने का अवसर मिला। वह महरून रंग के कपड़े पहने हुये थे। कद-काठी अच्छी थी, शरीर सुड़ौल था, स्वभाव विनम्र था, वह समावेशी थे और विद्वान भी। उन्होंने मुझे विभिन्न आध्यात्मिक विषयों की शिक्षा दी। मेरे आज्ञा चक्र पर भभूति से अभिषेक कर मेरी व्यक्तिगत अभिलाषा को पूर्ण किया। उसी पल, मैं अपने आन्तरिक विस्तार में आये अन्तर की अनुभूति कर सकता था। मैं सोच में पड़ गया कि इस अमूल्य अवसर को प्राप्त करने के लिये मैंने कौनसी आध्यात्मिक योग्यता अर्जित की थी! मुझे अभी भी विश्वास नहीं हो रहा था कि मैंने बाबाजी से भेंट की।

पैरों में छाले पड़ने के बाद भी, मैं सूरज डूबने से पहले हर दिन पांच घण्टे से ज़्यादा पैदल चलता था, ताकि स्थानीय आवास योग्य स्थान पर पहुंच सकूं। हालांकि कभी-कभार एक दो फ्री-राइड मिल जाती थी। मैं बादल की तरह था जिसकी कोई मंज़िल नहीं थी। मेरी मंज़िल अपने आप तय होती थी कि वह सवारी किस ओर जा रही थी, जिसे मैं सफ़र तय करने के लिये चुनता था।

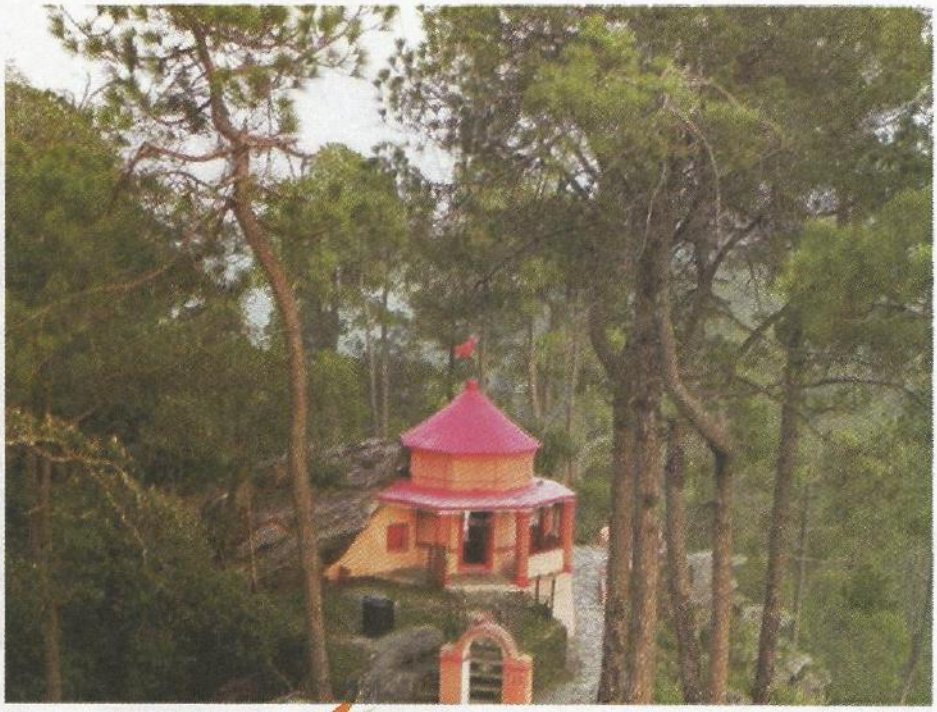
बाथरूम में नहाने का सुख कभी-कभार मिलता, आमतौर पर मैं झरनों में नहाता था। जंगल में आराम करना मेरी दिनचर्या बन गयी थी। हर सुबह मैं कुछ घण्टे ध्यान और ब्रेथवर्क (श्वसन अभ्यास) करता था, और पैदल चलते समय लगातार ओम नमः शिवाय का जाप भी करता था। इसी कारण, पहाड़ों में यात्रा करते समय मुझमें ऊर्जा बनी रहती थी।

कसारदेवी मन्दिर का ऊर्जा क्षेत्र

अल्मोड़ा के निकट हिमालय की चोटी पर बना कसारदेवी मन्दिर मेरे गन्तव्यों में से एक था। मैं सौभाग्यशाली रहा कि कसारदेवी में मुझे धूनी वाला ध्यान कक्ष मिला, जहां स्वामी विवेकानन्द और स्वामी रामा ने हिमालय यात्रा के समय ध्यान लगाया था। बाबाजी के निर्देशानुसार मैंने तीन दिन तक प्रतिदिन ध्यान और ब्रेथवर्क किया। नासा वैज्ञानिकों के अनुसार, कसारदेवी, विश्व में ध्यान के उपयुक्त तीन सर्वश्रेष्ठ स्थानों में से एक है।

यहां, मुझे केरला में महान स्वामी रामदास द्वारा स्थापित आनन्द आश्रम के प्रमुख स्वामी मुक्तानन्द के साथ दो घण्टे तक सत्संग करने का अवसर मिला। मैंने प्रसिद्ध तिब्बत बौद्ध मठ में भी शान्ति और आनन्द के कुछ घण्टे बिताये, जहां कभी लामा अनागरिका गोविन्दा रहा करते थे।

कुमाऊं की सुन्दरता अतुलनीय है। समुद्रतल से 6,000 से 9,000 फीट की ऊंचाई पर स्थित पहाड़ियों में घूमते वक़्त, चीड़, देवदार, बलूत और आड़ू, सेब और खुबानी के पेड़ों का साथ बना रहता था। बर्फ से ढंके हिमालय के शीर्ष जैसे नन्दा देवी और त्रिशूल के चित्रात्मक परिदृश्य पर ध्यान केन्द्रित करना स्वर्गीय अनुभव होता था।



दरिद्र-नारायण को देखना

मेरी यात्रा मुझे अल्मोड़ा लेकर गयी। यहां मैं तीखी सर्द रात में नन्दादेवी मन्दिर के बरामदे में सोया क्योंकि मुझे मन्दिर प्रांगण के भीतर सोने की अनुमति नहीं मिली थी। परेशानी यहीं ख़त्म नहीं हुई, रात को मुझे स्थानीय पुलिसवाले ने पूछताछ करने के लिये जगाया। इस रात ने मेरे सम्पूर्ण आन्तरिक परिदृश्य को परिवर्तित कर दिया। अब मैं बेघर भिखारियों की दुर्दशा और आकांक्षाओं को आसानी से समझ सकता था। अब मैं अपने सिर पर छत होने की कीमत समझ सकता था (और अपने प्यारे से परिवार का महत्त्व समझ सकता था जिन्हें मैंने पूरी ज़िन्दगी वह महत्त्व नहीं दिया जो देना चाहिये था)। अब मैं रेल्वे पुल के पास बैठने वाले भिखारियों को दान देने के लिये खुद को जेब टटोलने से नहीं रोक सकता। अब मैं गांधी जी के दर्शन का महत्त्व समझ सका कि अभावग्रस्त व्यक्ति में दरिद्र-नारायण को देखना चाहिये। मैं दूसरों के कष्ट व दुःखों के प्रति अधिक संवेदनशील व समानुभूति रखने वाला बना। सिर्फ एक रात के लिये सिर पर छत न होने पर मुझे यह बात समझ में आ गयी कि यह रात किसी उपहार से कम नहीं थी क्योंकि इस एक रात के कारण मैं उन सभी रातों के लिये ईश्वर का आभारी बना जिनमें मेरे सिर पर छत थी।

क्रिया तीर्थ

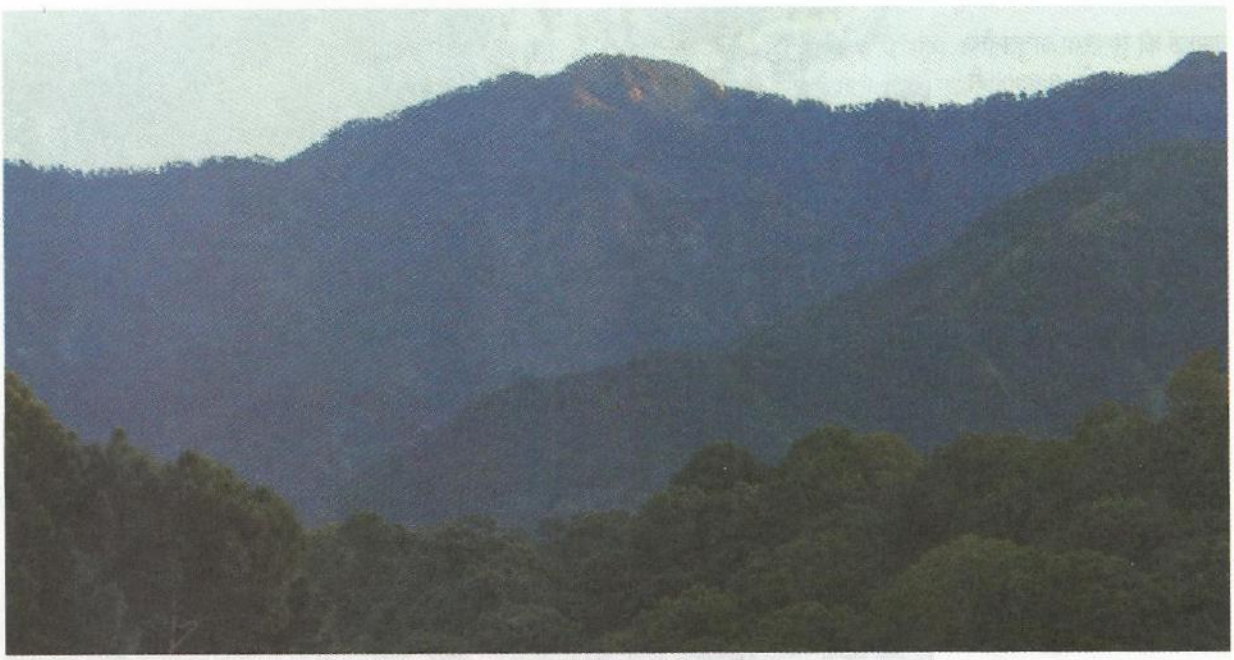
कुकुछीना गांव जिसे पहले कौरव छावनी के नाम से जाना जाता था, मेरी यात्रा के विशिष्ट स्थलों में से एक रहा। यह गांव प्रसिद्ध गुफा की तलहटी के रूप में देखा जाता है जहां

"बर्फ से ढंके हिमालय के शीर्ष जैसे नन्दा देवी और त्रिशूल के चित्रात्मक परिदृश्य पर ध्यान केन्द्रित करना स्वर्गीय अनुभव होता था"

महावतार बाबाजी ने लाहड़ी महाशय को दीक्षा दी थी ताकि वह संसार को क्रिया योग सिखा सकें। इस गुफा में मैंने लगातार दो दिनों तक ध्यान किया। यहां एक आतिथेय ग्रामीण मुझे अपने कुछ मित्रों के साथ होली के दिन पाण्डव-खोली की कठिन पैदल यात्रा पर ले गया। यह वही स्थान था जहां पांडव देश निष्कासन के समय रहे थे और आज यहां छोटा किन्तु सुन्दर मन्दिर संकुल है। वह और उसके मित्रों ने मेरा बैग ढोया, पेड़ से तोड़कर खुबानी खिलाई, पानी में इलेक्ट्रल मिलाकर पिलाया और जब मैं थककर धीरे-धीरे चलने लगता तो वे भी अपनी रफ्तार धीमी कर लेते ताकि मेरे साथ-साथ चल सकें। उन लोगों ने यह सब किया वह भी पैसे का फायदा सोचे बिना। इन विनम्र ग्रामीणों ने मुझे स्वार्थहीन प्रेम का पाठ पढ़ाया जिसे मैंने अब तक सिर्फ किताबों में पढ़ा था।

खाली जेबें, बड़े दिल

सम्पूर्ण यात्रा में मुझ पर अपरिचित व्यक्तियों की करुणा की वर्षा होती रही। खाली जेबों लेकिन बड़े दिल वाले दोस्त अपनी उदारता दिखाते रहे। बस एक दो बार ऐसा हुआ जब



> यदि मैं धन में विश्वास रखता, धन उपकृत करता। किन्तु मैंने ईश्वर में विश्वास रखा, इसीलिये ईश्वर से अनुगृहित किया।

मुझे भोजन और आश्रय मांगना पड़ा, वरना मेरी पदयात्रा के बारे में पता चलते ही लोग स्वयं ही मुझे भोजन और शरण दोनों का प्रस्ताव देते थे। मीडिया के झूठे दावों के उलट, दुनिया ऐसे लोगों से भरी पड़ी है जो निःस्वार्थ हैं। आज, मैं यह मानने लगा हूं कि इस संसार में प्रत्येक व्यक्ति अन्य व्यक्तियों की सहायता करना चाहता है।

इस नवीन स्वस्थ दृष्टिकोण के उपहार के अतिरिक्त मुझे मेरे दयालु मित्रों से प्राप्त होने वाले निःशुल्क उपहारों ने आदर, आभार और प्रतिदान के बोध से भर दिया, जिसके कारण मैंने निर्णय लिया कि मैं अपने जीवन का प्रत्येक क्षण शुद्ध रूप से मानवता की सेवा के लिये समर्पित कर दूंगा और व्यक्तिगत रूप से मुझे प्रेम से जो भी दिया जायेगा उसी पर निर्भर रहूंगा।

हर बार जब भी मुझे भोजन, शरण, या फ्री राइड दी गयी, मेरे मुंह से अपने आप यही शब्द निकलते थे 'भगवान आपका भला करे'। यह मेरा तकिया क़लाम बन गया था। सच्चे भिखारी की तरह मांगना और दान देने वाले को दिल से आशीर्वाद देने का कार्य मेरे अहम को घटाने और मेरी आत्मा को अलोकित करने का सार्थक प्रयास प्रमाणित हुआ।

समर्पण का नियम

इस क्रम में, अपनी यात्रा के 13वें दिन मैं काठगोदाम की ओर रवाना हुआ। आपको विश्वास नहीं होगा, किन्तु यात्रा के समय मुझ पर अपार उदारता बरसी और मुम्बई लौटने के लिये मेरे पास पर्याप्त पैसा एकत्रित हो गया, वह भी एसी दुरन्तो एक्सप्रेस का। इसका तर्क सरल था। यदि मैं धन में विश्वास रखता, धन उपकृत करता। किन्तु मैंने ईश्वर में विश्वास रखा, इसीलिये ईश्वर से अनुगृहित किया।

जब हम किसी वस्तु की कल्पना या इच्छा करते हैं, तब हम प्रकट या प्रत्यक्ष रूप में उसे प्राप्त करते हैं। किन्तु जब हम ब्रह्माण्ड के समक्ष समर्पण कर देते हैं, तब हम प्रचुरता को प्रकट होते देखते हैं। यह मेरा व्यक्तिगत अनुभव है। समर्पण के सिद्धान्त ने आकर्षण के नियम को मात दे दी। कम से कम मेरे जीवन में यही हुआ। समर्पण ने मुझे आनन्द प्रदान किया। सीधे ईश्वर की गोद में पहुंचने का आनन्द।

भाविन शाह एक समर्पित शिष्य व आधुनिक-युग के योगी हैं। मुम्बई में रहने वाले भाविन प्रशिक्षक, आरोग्यसाधक, जीवन व व्यापार शिक्षक है। अधिक जानकारी के लिये उनकी बेवसाइट www.bhaavinshah.co.in देखें।

इस लेख पर अपने विचार भेजने के लिए हमें lph@lifepositive.net पर मेल करें या लिखें C-153 Okhla Industrial Area Phase-1, New Delhi-110020.