



ध्यान और शांति

मेरे प्रिय आत्मन् !

ध्यान में अपने विकास को नापने का एक निश्चित तरीका यही है कि तुम अपने भीतर प्रकट हुई शांति की मात्रा और जाति को जान पाओ। जीवन के प्रसंग तुमसे तुम्हारी शांति को छीन नहीं सकते। और इस शांति की जाति कुछ ऐसी है जिसे दूसरों को समझाया भी नहीं जा सकता है। तुम बस संतुष्ट हो अपने होने भर से..! और यह आश्चर्य नहीं तो और क्या है? क्योंकि जन्मोजन्म से हमने तो कुछ पा कर ही संतुष्टि को जाना था लेकिन अब होने मात्र से शांति है, संतोष है। आपकी यही स्थिति प्रमाण है कि ध्यान के इस दिव्य जगत में आपने प्रवेश कर लिया है। ज़रा देखो अपना जीवन — क्या अपने होने मात्र से आप खुश हैं या कुछ और हो कर खुश होना चाहते हैं? अरे, यह पढ़ का ऐसा मत मान लेना कि ध्यान को उपलब्ध मनुष्य अब कोई नया कार्य ही नहीं करता क्योंकि वह तो संतुष्ट है! नहीं, वह नए कार्य कुछ पाने के लिए नहीं करता परंतु जो पाया है उसे दूसरों को लौटाने के लिए करता है।

यात्रा भीतर की है तो कहीं पहुँचना नहीं, लौटना है।
और लौटने के मार्ग का आरंभ बिंदु ध्यान है।

शांत प्रतीति में
श्री गुरु की मंगल भावना...

सभी सहज कथन लेखों को पढ़ने
के लिए यहाँ देखें:

srm Delhi.org/sahajkathan