# प्रयत्न करना और पुनः प्रयत्न करना

१ अप्रैल, २०१८

आत्मीय पाठकगण,

अपने अन्तर में कहीं मुझे ऐसा महसूस हो रहा है कि अप्रैल का यह माह वास्तव में कुछ दिन पहले आरम्भ हुआ था। जब इसका आगमन हुआ तब यह वासन्ती बयार के पूरे प्रभाव और माधुर्य से पूरित था मानो वंशी के सुमधुर स्वर सम्पूर्ण वातावरण को गुंजित कर रहे हों; यह कवितामय हो उठा था। और कविता भी कोई साधारण कविता नहीं, बल्कि वह जो सीधे आपके हृदय में उतर जाए, इससे पहले कि आपका मन समझ पाए कि हो क्या रहा है; ऐसी कविता जो मौन से उतनी ही समृद्ध है जितनी कि भाषा से, और उस मौन में आपके दिल की ख़्वाहिश, आपके हृदय की इच्छा के बारे में कोई बात व्यक्त की गई है। हमारी परमप्रिय श्रीगुरुमाई ने एक कविता लिखी है और यह कविता सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध है ताकि हम इसे पढ़ें और इसका अध्ययन करें — फिर पढ़ें और फिर से इसका अध्ययन करें, इसके साथ बने रहें व अपने जर्नल में अपनी समझ व अनुभव व्यक्त करें। यह श्रीगुरुमाई के साथ 'सत्संग' है और ईस्टर के त्यौहार के इस सप्ताहान्त पर, नए माह का आरम्भ मनाने का अन्य कोई बेहतर तरीक़ा शायद ही हो सकता हो।

वस्तुतः काव्य एक प्रमुख माध्यम रहा है जिसके द्वारा पूरे सार्वभौमिक संघम् के लोग श्रीगुरुमाई के इस वर्ष के सन्देश की अनुभूति कर रहे हैं और इसे व्यक्तरूप दे रहे हैं। बात तो बिलकुल सटीक लगती है। क्या यह सच नहीं है कि सर्वोत्कृष्ट कविता ऐसी लगती है जैसे वह किसी व्यक्ति के अपनी ही आत्मा के साथ चल रहे वार्तालाप की झलक दे रही हो? और फिर कविताओं में निरन्तरता या सातत्य का भाव अन्तर्निहित होता ही है। कविता वास्तव में कहाँ से आरम्भ होती है? वह कहाँ समाप्त होती है? हाँ, यह सच है कि कविता का एक पहला शब्द होता है और एक आख़िरी शब्द, परन्तु उसे पढ़ते हुए आपको यह महसूस होता है कि *वस्तुतः* यह चलती ही रहती है। लिखने वाला सत्संग कर रहा होता है और आपको उस सत्संग के किसी ख़ास क्षण की रहस्यमय झलक दी गई है।

वर्ष के चौथे माह में प्रवेश करते हुए, निरन्तरता या सातत्य का यह विचार बड़ा ही आकर्षक है। कविता को पढ़कर हमें जो महसूस होता है, उसे हम अपने दैनिक जीवन में वास्तविक रूप कैसे दें? हम क्या करें जिससे सत्संग का हमारा अनुभव "चलता ही रहे"? क्या करने से हमारे पास सत्संग के और भी अधिक क्षण हों और कैसे उन क्षणों के हमारे अनुभव में और भी अधिक गहराई, सामर्थ्य व परिपक्वता आए?

शायद आपने इसके उत्तर का अन्दाज़ा लगा भी लिया हो? अपने अनुभव में एक विशिष्ट स्तर की निरन्तरता लाने के लिए यह अत्यावश्यक है कि आपके प्रयत्न में भी निरन्तरता हो। आपको प्रयत्न करना होगा, पुनः करना होगा और फिर, एक बार पुनः करना होगा।

अब प्रश्न यह उठता है कि अपनी इस समझ को अभ्यास में कैसे उतारा जाए। आपके संकल्प चाहे कितने भी उत्तम क्यों न हों, साधना में गहरे उतरने की आपकी ललक चाहे कितनी भी तीव्र क्यों न हो, फिर भी, उदाहरण के लिए, हो सकता है कि . . . आप व्यस्त हो जाएँ। हो सकता है कि आपके कामों की सूची इतनी लम्बी हो जाए कि उन्हें पूरा करना असम्भव लगे। या फिर हो सकता है कि आपका ध्यान भटक जाए; आपके चारों ओर ऐसी अनगिनत चीज़ें हों जो आपको उकसाती रहती हों, तरह-तरह का शोर आपके बोध की सीमाओं को तोड़कर आपको प्रभावित करता हो और आपका ध्यान इधर-उधर खींचता रहता हो।

यह सब चाहे जितना भी सच हो — बेशक़ आप व्यस्त *हैं* और सच में काफ़ी कुछ घट रहा *है* — फिर भी, बस एक पल के लिए मैं आपसे अनुरोध करूँगी कि आप अपनी इस कहानी से बाहर क़दम रखें। इस मामले में पहले-पहल जितनी आपने सोची हो, यदि आपकी ज़िम्मेदारी उससे थोड़ी अधिक हो और साथ ही आपकी सामर्थ्य भी, तो? सोचिए, क्या यह सच नहीं है कि आपके जीवन में अनगिनत गतिविधियाँ होती हैं जो न जाने कितना आवेश और चिन्ता भी उत्पन्न करती हैं, फिर भी उनमें फँसे रहना आसान ही नहीं बल्कि सन्तोषदायी भी लगता है? इन चीज़ों में फँसे रहना ज़्यादा आसान लग सकता है, बजाय इसके कि आप स्वयं अपने सान्निध्य में बैठें, अपने में परिवर्तन लाएँ और अपने अन्तरंग से जुड़ने का बार-बार प्रयास करें।

इसे स्वीकार करने के लिए आप भले ही अनिच्छुक हों, फिर भी आपके अन्दर कुछ है, चाहे आप उसे अपना अन्तःकरण कहें या फिर अपना धर्म अथवा कर्तव्यपरायणता कहें, अपने अन्दर कहीं आपको यह पता होता है कि परिवर्तन की शुरुआत ख़ुद आप ही से होती है। आपको शायद याद हो कि श्रीगुरुमाई ने यही बात वर्ष २०१८ के अपने सन्देश-प्रवचन में कही थी। अतः जब आपको लगे कि आपकी प्रेरणा

कमज़ोर हो रही है या आप इस उलझन में हैं कि आगे कैसे बढ़ें, तब उन क्षणों में, अपने अन्दर से प्रेरणा देने वाली उस शक्ति को याद करना मददगार होता है। अपने उस वायदे के साथ जुड़ जाएँ जो युगों-युगों पहले आपने खुद से किया था, उस आत्मविश्वास के साथ जुड़ जाएँ जो न जानें कितने जन्म-जन्मान्तरों के बाद आपके अन्दर उपजा है। अपने प्रयत्न के फल किसी दिन आपको स्पष्ट दिखाई देंगे तो हो सकता है किसी दिन न भी दिखें। यह समझ रखें कि ऐसा होना ठीक है। बस प्रयत्न करते रहें।

भारत के महाराष्ट्र में १७वीं शताब्दी में हुए सन्त-कवि, तुकाराम महाराज कहते हैं,

> ओले मूळ भेदी खडकाचे अंग। अभ्यासासी सांग कार्यसिद्धी॥
> नव्हे ऐसे कांही नाही अवघड। नाही कईवाड तोच वरी॥
>
> जिस प्रकार धरती के भीतर बढ़ते हुए,
> वृक्ष की नम व नई-नई, कोमल जड़ें पत्थर को भी भेद सकती है,
> उसी प्रकार निरन्तर प्रयास [अभ्यास] द्वारा समस्त कार्य सम्पन्न किए जा सकते हैं।[१]

इस पद में दी गई उपमा की छवि कितनी मोहक है — और ज्ञानपूर्ण भी। पौधा बस इतना जानता है कि उसे फलना-फूलना है। और इसीलिए वह निरन्तरता के साथ, एकाग्रता के साथ, दृढ़निश्चय के साथ आगे बढ़ता जाता है, धरती में से अपना रास्ता बनाता जाता है और ज़रूरत पड़ने पर पत्थर को भी भेद देता है, केवल इसीलिए क्योंकि उसे यही करना चाहिए।

यह बड़ा दिलचस्प भी है कि कैसे तुकाराम महाराज "ओले" कहकर पौधे की जड़ का वर्णन करते हैं जिसका अर्थ है — "नम" या "नई-नई, कोमल"। विचार करें, यदि आपका प्रयत्न वृक्ष की "नई-नई, कोमल" जड़ों के समान हो तो यह कैसा होगा, यदि यह धरती में से बस अभी-अभी अंकुरित होते हुए पौधे की नरम-मुलायम जड़ों समान हो तो कैसा होगा। ऐसे प्रयत्न में कुछ विशिष्ट गुण होने चाहिए, जैसे कि एक तो उसमें सूक्ष्मता होनी चाहिए और साथ ही उसमें ताज़गी, नयापन तथा उत्साह व तत्परता का भाव होना चाहिए। जब भी आप सत्संग को अभ्यास में उतारने का प्रयत्न करें तब हर बार यदि आप उसे अपने प्रथम प्रयत्न की तरह करने की कोशशि करें तो, . . . भले ही वह आपका १०वाँ, २५वाँ या ६००वाँ सत्संग क्यों न हो? उस तरह का प्रयत्न करने का आपका अनुभव किस प्रकार अलग होगा?

सिद्धयोग पथ पर हम विभिन्न नवारम्भों का सम्मान करते हैं — इनमें से एक है वसन्तबहार का आना — जिससे हम अपने आप को याद दिला सकें कि किसी भी समय हम अपनी साधना को फिर से एक नए रूप में आरम्भ कर सकते हैं। गुरुमाई जी के सन्देश का अभ्यास करने का हरेक क्षण बिलकुल ऐसा ही हो सकता है — नवीन आरम्भ का क्षण, एक *नया* क्षण जिसे थामकर हम उसमें से भरपूर लाभ उठा सकते हैं। इसलिए, मैं आपको प्रोत्साहित करती हूँ कि आप आने वाले सप्ताहों में इस बात पर ग़ौर करें कि वह क्या है जो आपको प्रेरणा देता है, वह क्या है जो आपको अपनी साधना के प्रति नएपन का भाव बनाए रखने में मदद करता है।

और ऐसा करने के लिए सिद्धयोग पथ की वेबसाइट से आपको मदद मिलेगी जहाँ आपको नववर्ष-सन्देश का अध्ययन करने के विविध तरीक़े, विविध दृष्टिकोण प्राप्त होंगे। उदाहरण के लिए, वेबसाइट पर अधिक कविताएँ दी जाएँगी। इस माह से वेबसाइट पर एक नया भाग शुरू किया जाएगा जो कि सन्तजनों व सिद्धों के काव्य के प्रति समर्पित होगा; जनसाधारण को सत्संग उपलब्ध कराने की इन सन्तों की धरोहर का गुणगान श्रीगुरुमाई ने वर्ष २०१८ के अपने नववर्ष सन्देश-प्रवचन में किया था।

वेबसाइट पर एक कहानी भी दी जाएगी, एक हाथी व भ्रमर की पारम्परिक कहानी जो गुरुमाई जी व गुरुमाई जी के श्रीगुरु बाबा मुक्तानन्द, हमारे प्रयत्न का महत्त्व समझाने के लिए पिछले कई वर्षों में सुनाते रहे हैं। साथ ही, प्राणायाम विषयक एक व्याख्या भी होगी जो पातंजल योगसूत्र के दृष्टिकोण पर आधारित होगी। श्रीगुरुमाई ने यह प्राणायाम अपने नववर्ष सन्देश-प्रवचन में सिखाया था जिससे हमें सहजता से ध्यान में उतरने में मदद मिल सके।

वेबसाइट पर और भी बहुत कुछ होगा, अतः वेबसाइट देखते रहें और सत्संग करते रहें। सत्संग का आपका हर नया क्षण जब संचित हो जाएगा तो आप पाएँगे कि आप सत्संग की रचना करने की शक्ति को विकसित कर रहे हैं। आप अधिकाधिक निरन्तरता का, सातत्य का विकास कर रहे हैं।

अप्रैल माह के अन्त में हम एक महान विभूति का सम्मान करेंगे जिन्होंने हमें सत्संग के विषय में सिखाया। अक्सर जब हम उन्हें याद करते हैं तो मानस-पटल पर यह दृश्य उभर आता है कि वे असंख्य जिज्ञासुओं से घिरे हुए सत्संग कर रहे हैं और उन्होंने अपनी सिखावनियाँ व शक्तिपात दीक्षा प्रदान कर उन जिज्ञासुओं का जीवन रूपान्तरित कर दिया है। जी हाँ, २९ अप्रैल की पूर्णिमा को [अथवा भारत में व पूर्वी गोलार्द्ध के अन्य भागों में ३० अप्रैल को] हम चान्द्र तिथि के अनुसार बाबा मुक्तानन्द का

जन्मदिवस मनाएँगे। सन् १९९९ के बाद पहली बार बाबा जी का चान्द्र जन्मदिवस मई माह के बजाय अप्रैल माह में पड़ रहा है। बाबा जी के माह का उत्सव मनाने के लिए हमें और भी अधिक समय मिल रहा है जिसका शुभारम्भ हम करेंगे बाबा जी की कहानियों द्वारा, उनकी सिखावनियों द्वारा और उनके नाम का संकीर्तन करके!

अक्सर जब मैं श्रीगुरुमाई को बाबा जी के विषय में बात करते हुए सुनती हूँ, जब भी मैं देखती हूँ कि कैसे वे यह बताते हुए मुस्कराती हैं कि बाबा जी किस प्रकार सिखाते थे, या बाबा जी के साथ नामसंकीर्तन करना कैसा लगता था, या जब मैं उन्हें बाबा जी की पूजा करते हुए देखती हूँ, तब मेरे अन्तरंग में स्थिरता व प्रशान्ति छा जाती है। कभी-कभी ऐसा होता है कि मेरे मन की आँखों के सामने बाबा जी के वस्त्रों का भगवा रंग चमक उठता है; उनकी आवाज़ या उनकी हँसी मेरे कानों में गूँज उठती है जिसे मैंने पिछले वर्षों में उनके प्रवचनों व संकीर्तनों की रिकॉर्डिंग में सुना है। मुझे ऐसा लगता है कि मैं गुरुमाई जी *और* बाबा जी के साथ सत्संग कर रही हूँ; सिद्धों के साथ सत्संग कर रही हूँ।

इस वर्ष में बाबा जी व उनकी सिखावनियों पर चिन्तन-मनन करना विशेषरूप से आनन्ददायी है, क्योंकि इस वर्ष हम परम सत्य की संगति में होने के लिए अत्यन्त तीव्र ललक के साथ कोशिश कर रहे हैं, और भरसक प्रयास कर रहे हैं ताकि उस लक्ष्य तक पहुँचने के अपने प्रयत्नों में हम और भी अधिक स्थिरता ला सकें। बाबा जी अक्सर साधना में निरन्तरता बनाए रखने के महत्त्व के विषय में सिखाते थे; वे बार-बार साधकों से कहते कि वे अपने अभ्यासों को करते रहें — श्रद्धा से, भक्ति से, दृढ़ता व निर्भयता के साथ।

अपनी एक कविता में बाबा जी लिखते हैं :

> अपनी दृष्टि अन्तर-चिति पर बनाए रखो।
> अन्तर-साक्षी में आनन्द से विश्राम करो।
> अपने प्रयत्नों को बढ़ाओ;
> विवेक का विकास करो।
> जोश और साहस के साथ,
> ऊपर, और भी ऊपर उठते जाओ।[२]

*जोश और साहस के साथ, ऊपर, और भी ऊपर उठते जाओ।* इन पंक्तियों को पढ़कर आप सच में अपने सामने पर्वत की कल्पना कर रकते हैं — यह पर्वत भव्य और बर्फ़ से आच्छादित है या फिर हो सकता

है कि यह हरियाली और स्वर्णिम सूर्यप्रकाश से ढका हो। और आप उस पर चढ़ रहे हैं, एक-एक क़दम आगे बढ़ रहे हैं; इसकी खाँचेदार सतह को पार करते जा रहे हैं जो सख़्त भी है और नरम भी। ऊपर चढ़ते हुए, हो सकता है आपको हर समय कोई विशेष बात महसूस न हो पर यदि आप पल भर रुकें, अपने श्वास का स्वर सुनें और अन्तहीन क्षितिज पर दृष्टि डालें, तब आपको एहसास होता है कि आप एक और अधिक व्यापक आयाम में प्रवेश कर रहे हैं, जहाँ की हवा इतनी शुद्ध व स्वच्छ है जितनी आपने पहले कभी महसूस न की हो।

अप्रैल माह में आपकी साधना के लिए अनेकानेक शुभकामनाएँ।

आदर सहित,

ईशा सरदेसाई

---

[१] अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०१८ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[२] स्वामी मुक्तानन्द, *Reflections of the Self,* द्वितीय आवृत्ती [साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, १९९३] पृ. ६४।

© २०१८ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।