एक शक्तिपूरित शब्द

गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा प्रदान की गई सिखावनियों पर मनन

ईशा सरदेसाई द्वारा लिखित

सिद्धयोग पथ पर हमने अपनी परमप्रिय श्रीगुरु, गुरुमाई चिद्विलासानन्द से भगवान के समय के बारे में सीखा है, और हम यह विश्वास रखते हैं कि सब कुछ भगवान के समयानुसार होता है। यह ऐसा विश्वास है जो हमें प्रफुल्लित रखता है। यह ऐसा विश्वास है जो हमें एक लंगर की तरह दृढ़ सम्बल देता है, हम भटककर चाहे कितने भी दूर क्यों न चले जाएँ, यह हमें केन्द्र में लौटने के लिए मदद करता है।

यह भगवान के समय का प्रवाह ही है जो हमें वसन्त ऋतु में ले आया है। और शायद यह समय की रहस्यमयी, बहुआयामी गति ही है जो वर्ष की शुरुआत को हम सभी की स्मृति में इतना तरोताज़ा रखती है।

मैं श्रीगुरुमाई के साथ हुए एक सत्संग के विषय में पुनः चर्चा करना चाहूँगी जिसमें हमने इस वर्ष के आरम्भ में भाग लिया था। यह सत्संग सिद्धयोग पथ पर, आश्रम दिनचर्या के एक भाग के रूप में श्रीगुरुगीता पाठ की ५१वीं वर्षगाँठ के सम्मान में ७ जनवरी को हुआ था। यह मेरा सौभाग्य है कि उस सत्संग में, मैं एक लेखिका के रूप में सेवा अर्पित कर पाई और उस सत्संग में गुरुमाई जी ने हमें जो सिखावनियाँ प्रदान कीं, वे मेरे स्मृतिपटल पर अंकित हो गईं हैं, विशेषकर गुरुमाई जी ने जो उस सद्‌गुण, उस सार्वभौमिक तत्त्व "अच्छा" के विषय में कहा।

***

उस सत्संग में श्रीगुरुमाई ने स्वच्छन्दतन्त्र से एक सूत्र उद्धृत किया : 'नाशिवं विद्यते क्वचित्'।[१] "ऐसा कोई स्थान नहीं है जहाँ शिव न हों। ऐसा कोई स्थान नहीं है जहाँ भगवान न हों।" गुरुमाई जी ने समझाया कि श्रीगुरुगीता के पाठ के दौरान चाहे हमारा मन शान्त हो या चंचल, हम फिर भी "शिव में ही हैं।" हम तब भी "शिव के साथ अच्छा समय बिता रहे हैं।"

मुझे याद है कि जब गुरुमाई जी ने यह कहा तो मैं सहसा आस-पास के वातावरण के प्रति जागरूक हो गई—भगवान नित्यानन्द मन्दिर और पूरे सिद्धयोग वैश्विक हॉल के वातावरण के प्रति। सब कुछ शान्त था और सब कुछ गतिशील था। सब कुछ स्थिर था और सब कुछ चैतन्यता से स्पन्दित हो रहा

था। मैंने सोचा, "भगवान शिव सचमुच यहाँ मौजूद *हैं*, हमारे साथ, हमारे चारों ओर, वातावरण के कण-कण में वे मौजूद हैं।"

श्रीगुरुमाई जो सिखावनियाँ प्रदान कर रही थीं, उन्हें मैं अत्यन्त ध्यान से सुन रही थी। गुरुमाई जी ने कहा, "शिव लीलामय हैं। शिव चिति हैं और तुम भी। मैं चाहती हूँ कि तुम खुद अपने बारे में अच्छा महसूस करो।"

पिछले वर्षों में, एक बात जो मैंने पाई है वह यह है कि जब भी श्रीगुरुमाई हमें अपना ज्ञान प्रदान करती हैं तो वे हमें वह उपाय भी प्रदान करती हैं जिसकी सहायता से हम उस ज्ञान को कार्यान्वित कर सकें। ७ जनवरी के सत्संग में भी ऐसा ही था। गुरुमाई जी ने हम सभी से कहा कि हम "आगे, दिन भर और रात भर *अच्छा महसूस करें।"*

"यदि कोई पूछे, *आप कैसे हैं?"*

गुरुमाई जी तनिक रुकीं और फिर एक जानी-बूझी-सी मुस्कान के साथ उन्होंने कहा : "अच्छा।"

"आपका क्या हाल-चाल है?"

फिर वही मधुर मुस्कान। "अच्छा।"

गुरुमाई जी ने कहा, "तो उस अच्छाई को सामने आने दो। जब तुम श्रीगुरु को देखो तो अच्छा महसूस करो। जब तुम आकाश को देखो तो अच्छा महसूस करो। जब तुम उस पानी को देखो जो तुम पी रहे हो तो अच्छा महसूस करो। बस यह धारणा करो : 'अच्छा, अच्छा।' " [अधिकतर सिद्धयोगी इस शब्द से परिचित हैं क्योंकि उन्होंने अनेक सत्संगों में गुरुमाई जी को कहते हुए सुना है कि बाबा जी अकसर इन शब्दों को बोलते थे, "बहुत अच्छा।"]

गुरुमाई जी ने आगे समझाया : "मैंने कहा 'अच्छा'। मैं 'बेहतर' नहीं कह रही हूँ। अभी बेहतर होने की कोशिश मत करो। मैं 'बेहतरीन' नहीं कह रही हूँ। बेहतरीन होने की कोशिश मत करो। और बेहतर से बेहतरीन होने की भी कोशिश मत करो। बस अच्छा। याद रखो : मैंने यह नहीं कहा कि 'अच्छे बनो।' बस 'अच्छा।' "

***

उस सत्संग के बाद, मैं कई दिनों व सप्ताहों तक गुरुमाई जी के शब्दों पर, उन शब्दों के अर्थ पर मनन करती रही।

हाल ही में मुझे वह याद आया जो श्रीगुरुमाई ने एक बार दर्शन के दौरान कहा था। उन्होंने कहा था, "तुममें से हर एक को देवलोक की अच्छाई विरासत में मिली है और यह तुम्हारे अन्दर रहती है।" मेरा मानना है कि ७ जनवरी के सत्संग में गुरुमाई जी ने हमसे इसी अच्छाई को प्रकट करने के लिए कहा है। उस समय मुझे ऐसा लगा मानो उनके वे प्रेरणादायी शब्द *"उस अच्छाई को सामने आने दो,"* हवा के ऐसे मृदुल झोंके के समान हैं जो हमारे पीछे-पीछे, हमारे प्रयासों की ही दिशा में बह रहा है और हमें आगे बढ़ने के लिए सम्बल दे रहा है ताकि हम वह सब कुछ अनुभव कर सकें जो हमारे अन्दर निहित है।

श्रीगुरुमाई ने भगवान शिव के विषय में जो कहा था, उस पर भी मैं तब से विचार कर रही हूँ—उन्होंने हमें यह आश्वासन दिया कि हम सदैव भगवान शिव के साथ हैं, कि हम सदैव शिवभाव में निवास करते हैं। संस्कृत भाषा में भगवान शिव के नाम का शाब्दिक अर्थ है 'अच्छा' और 'शुभ'। यदि वास्तव में, ब्रह्माण्ड में ऐसा कोई स्थान नहीं है जहाँ शिव की अच्छाई का वास न हो तो इसके अनुसार यह स्पष्ट ही है कि इस ब्रह्माण्ड के निवासी होने के नाते, उसी परम चिति से बने मानव होने के नाते जिससे यह सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड बना है, हम भी अवश्य ही अच्छे हैं। इसीलिए, जब हम कहते हैं "मैं शिव हूँ," तो यह अतिशयोक्ति नहीं है। यह तो इस जगत में जीवन के सबसे मूल सत्य का उद्घोष है।

यह मुझे अपने चिन्तन-मनन के मुख्य केन्द्रण पर ले आता है : श्रीगुरुमाई के ज्ञान को हम अपने जीवन में किस प्रकार लागू करें, इस विषय में उनका मार्गदर्शन। जैसा कि लोग अकसर पूछते हैं, "आप कैसे हैं?"—तो जब भी कोई हमसे यह प्रश्न पूछे तो उसके जवाब में हम कह सकते हैं "अच्छा।" [अथवा, "अच्छी"]। और जब हम यह जवाब दें तो हम अपनी अन्तर्जात अच्छाई के प्रति जागरूक रहते हुए जवाब दें। इस प्रकार, हम उस वार्तालाप को एक ऐसे सुअवसर के रूप में देख सकते हैं जब हम अपनी अच्छाई को प्रकट करें व उसका अनुभव करें, तथा हम जिस भी व्यक्ति के साथ बात कर रहे हों उसके साथ अपनी अच्छाई को बाँटें।

हम इस बात पर स्पष्ट हो जाएँ कि यह आम तौर पर होने वाले कुशल-मंगल या ख़ैरियत पूछने के आदान-प्रदान से भिन्न है, जिसमें किसी के हाल-चाल पूछने पर व्यक्ति का यन्त्रवत् उत्तर होता है, "अच्छा हूँ," जबकि वास्तव में हो सकता है कि वह व्यक्ति वैसा महसूस न भी कर रहा हो। गुरुमाई जी की सिखावनी का अर्थ यह नहीं है कि हम इस तरह का उथला प्रत्युत्तर दें। वस्तुतः, उनकी सिखावनी हमें प्रोत्साहित करती है कि हम इस प्रकार के ऑटोमैटिक व्यवहार यानी स्वचालित आचरण से ऊपर उठें। गुरुमाई जी हमारे सामने एक चुनौती रख रही हैं कि हम अच्छा

महसूस करें—दूसरे शब्दों में, हम जो कह रहे हों वह हम सच में कहना चाहते हों यानी हमारा तात्पर्य वही हो।

अभी मेरे मन में हिन्दी भाषा के दो शब्द उभर रहे हैं : 'भाव' और 'भावना'; आपमें से कुछ लोगों ने इन पर अध्ययन भी किया होगा या फिर शायद आप इनसे अवगत होंगे। 'भावना' प्रायः उस संवेदना को दर्शाती है जो अस्थायी या क्षणिक होती है, जबकि 'भाव' व्यक्ति की गहरी अन्तर-स्थिति को दर्शाता है। 'भाव' अन्तर की एक सहज-स्थिति, एक आन्तरिक मुद्रा है, यह व्यक्ति के आन्तरिक स्थान का दृढ़ आधार है जो उस व्यक्ति की सच्चाई से सम्बन्धित किसी भी क्षणभंगुर पहलू से प्रभावित नहीं होता। भावना की ही तरह, भाव भी ऐसे अनुभव के रूप में प्रकट हो सकता है जिसे महसूस किया जा सकता है, हालाँकि 'महसूस होने वाले इस भाव' का स्वरूप, उसका एहसास सतही स्तर पर महसूस होने वाली भावनाओं से स्पष्टतः भिन्न होता है।

मुझे ऐसा लगता है कि जब गुरुमाई जी ने 'अच्छा महसूस करने' के विषय में कहा, तब वे अच्छाई के उस भाव के विषय में कह रही थीं जिसे हम सब अपने अन्तर के गहरे स्थान में धारण किए हुए हैं। इससे भी बढ़कर बात यह है कि श्रीगुरुमाई के शब्द हमें उस स्थान से जोड़ देते हैं। मैं पाती हूँ कि जब मैं अपने आपको इस स्थान में विश्रान्त होने देती हूँ तो मेरे मन में चल रहे अन्य विचार व मनोभाव धुँधले हो जाते हैं, उनका शोर शान्त हो जाता है। यह ऐसा होता है जैसे गुरुमाई जी ने मुझे स्वयं को जाँचने-परखने के लिए एक बड़ा-सा लेंस दिया हो जिसकी सहायता से मैं अपने अन्तर-स्थान को बड़ा करके, निकटता से देख सकूँ कि सबसे हितकर क्या होगा, और इसके फलस्वरूप मैं एक उच्चतर, स्पष्ट व निष्पक्ष दृष्टिकोण के साथ अपने शेष अन्तर-जगत को देखूँ व उसकी ओर बढ़ूँ।

मैं आपको भी प्रोत्साहित करती हूँ कि आपको जो भी अवसर मिले, उसमें आप इस लेंस का उपयोग करें और इसका उपयोग करने के विभिन्न तरीक़े भी खोजें। एक अभ्यास जिसे मैं करती हूँ, वह है, दिन के दौरान घटित हुईं तीन से पाँच ऐसी चीज़ें लिखना जो मुझे स्वयं अपनी अच्छाई का स्मरण कराती हैं। एक लेखिका होने के नाते मुझे अच्छा लगता है कि मैं हमेशा अपने साथ एक छोटी-सी नोट-बुक रखूँ ताकि दिन भर में जब-जब मुझे कोई नया विचार स्फुरित हो या नई प्रेरणा मिले, उसे मैं नोट कर लूँ। [हाँ, इस डिजिटल-युग में हममें से कुछ लोग नोट्स् लिखने के लिए अब भी काग़ज़ और कलम का उपयोग करना पसन्द करते हैं!]

आप चाहे कुछ भी उपयोग करते हों, इस सिखावनी का अभ्यास अवश्य करें। इस अभ्यास को करने का संकल्प बना लें : अभ्यास, अभ्यास और अभ्यास *करते रहें,* अपने अन्दर की उस 'अच्छाई' को खोजने का अभ्यास करें; वह अच्छाई जो खिलती रहती है, फिर चाहे अन्दर या बाहर कोई भी मौसम हो; वह अच्छाई जो सदैव विजयी होती है, फिर चाहे कैसा भी हिमपात [आन्तरिक या बाह्य रूप

से] हो रहा जो उस 'अच्छाई' को ढक देता हो। हम, हम सब, अच्छाई को *प्रकट कर सकते हैं*। हम अपने लिए, दूसरों के लिए और हमारे इस संसार के लिए अच्छाई को प्रकट कर सकते हैं। भगवान ने आशीर्वाद स्वरूप हमें जो अच्छाई का वरदान दिया है, उससे छिपने की हमें आवश्यकता नहीं है। हम इस अच्छाई को सँजोकर रख सकते हैं; हम इस अच्छाई का रसास्वादन कर सकते हैं और इसे एक-दूसरे के साथ बाँट सकते हैं। यह हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है; यह हमारा उत्तरदायित्व है।

जैसा कि श्रीगुरुमाई ने कहा है, "यह सुनिश्चित करना समस्त मानवता का उत्तरदायित्व है कि अच्छाई की रूपान्तरणकारी शक्ति विजयी हो।"

***

समापन के रूप में मैं आपके साथ एक कविता साझा करना चाहती हूँ जो मैंने लिखी है। आपको याद होगा कि दिसम्बर २०२२ में मैंने आपसे कविता के विषय में बात की थी—श्रीगुरुमाई के सीज़न्स् ग्रीटिंग्स् के विषय में हमने अपनी कविताओं द्वारा जो रचनात्मकता अभिव्यक्त की, उसे हम नववर्ष में भी प्रकट करते रहें।

यह कविता तब उभरी जब मैं ७ जनवरी, २०२३ को हुए सिद्धयोग सत्संग में श्रीगुरुमाई द्वारा प्रदान की गई सिखावनियों पर चिन्तन-मनन कर रही थी।

विद्युत्मय वायु में
और उन घेरों में जिनमें मैं लगातार घूमती हूँ,
उस हर्ष में जिसमें नारंगी-सा रंग चमचमाता है
और दिन में लाखों बार महसूस होने वाली उस मायूसी में
जो उठती है बस पल भर में—
'वह' मौजूद है
जो सुकोमल है, और जो ले आता है केन्द्र की ओर,
अच्छाई का वह गुरुत्वाकर्षण
प्रबलता से खींचता है मुझे
सूर्य की उस रश्मि की ओर, उस विशुद्ध ऊर्जा की ओर
जिससे बनी हूँ मैं,
वह मौजूद है
वह दुलारता है मुझे
अपने सत्त्व से,
मुक्त कर ले जाता है मुझे

अनन्त विस्तार में
जो स्पन्दित हो रहा है,
उस ज्ञात मण्डल में
जो है महान
और
भव्य।

एक अन्तिम बात जो मैं आपसे कहना चाहती हूँ : जब मेरी यह कविता पूरी हुई, मुझे कुछ स्मरण हो आया जो गुंजायमान है, सुमधुर है। वह था श्रीगुरुमाई का स्वर, उनके वे शब्द जो उन्होंने वर्षों पहले एक सत्संग में कहे थे।

उन्होंने कहा था, "हम सदैव चितिक्षेत्र में मिलते रहेंगे।"

---

[१] स्वच्छन्दतन्त्र ४.३१४।

© २०२३ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।