सिखावनी को सँजोना

सत्या सेलेस्ट स्टैन्टन द्वारा लिखित

जब मैंने वर्ष २००३ के लिए श्रीगुरुमाई का सन्देश "विश्वास" पहली बार सुना तो मैं उत्साह से भर गई, यह सोचकर कि इसका अध्ययन करने के लिए मेरे पास पूरा वर्ष है। मैंने खुले हृदय से सन्देश को ग्रहण किया। पूरे वर्ष मैंने सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविरों और सत्संगों में तथा प्रवचन की वीडिओ व ऑडिओ रिकॉर्डिंग्स् के माध्यम से श्रीगुरुमाई के इस सन्देश का अध्ययन किया। वर्ष २००३ समाप्त होने के बाद भी मैं नियमित रूप से श्रीगुरुमाई के सन्देश प्रवचन का अध्ययन करती रही। विशिष्ट तौर पर, प्रवचन का वह अंश जो "विश्वास पवित्र है" के विषय पर था, मेरे लिए एक मापदण्ड बन गया। इसमें श्रीगुरुमाई पूछती हैं, "जब भी तुम अपने वायदे को पूरा करो या अपने कर्तव्य को निभाने में सफल हो जाओ या तुम कोई लाभकारी कार्य करो तब हर बार यदि तुम स्वयं को आभार-स्वीकृति देने के लिए समय निकालो तो इसका तुम्हारी अन्तर-स्थिति पर कैसा प्रभाव होगा?" मैंने पाया कि समय लेकर स्वयं को धन्यवाद देने के विषय में गुरुमाई जी का यह मार्गदर्शन एक सुकून भरा मरहम था। इस मरहम ने, खुद की आलोचना करते रहने वाले मेरे मन को शान्त कर दिया, ताकि मैं जगमगा सकूँ और सभी प्रकार की परिस्थितियों में सर्वश्रेष्ठ रूप में व्यवहार कर सकूँ।

पिछले वर्षों में, मैंने गुरुमाई जी की इस सिखावनी का भिन्न-भिन्न अवसरों पर, भिन्न-भिन्न तरीक़ों से अभ्यास किया। कभी-कभी, मैं एक सूची बना लेती कि मुझे किन-किन चीज़ों के लिए खुद की सराहना करनी चाहिए, या प्रत्येक दिन मैं मनन करती कि उस दिन मैंने कौन-कौन-से हितकारी कार्य किए हैं, या मैं इस सिखावनी से जुड़े अपने अनुभव को अन्य सिद्धयोगियों को बताती। यहाँ तक कि, जब भी मैं किसी वायदे को पूरा करती तब मुझे ज़ोर-से "धन्यवाद" कहने की आदत हो गई थी! कभी-कभी मुझे अपने मन में गुरुमाई जी की आवाज़ गुंजित होती सुनाई देती जो मुझे प्रोत्साहित कर रही होती कि "पल भर के लिए रुको और अपने आप को धन्यवाद दो!"

हालाँकि, मुझे हर समय इस सिखावनी का अभ्यास करने का स्मरण नहीं रहता, तथापि, मैंने पाया कि यह मेरे जीवन में किन्हीं विशेष क्षणों पर नियमित रूप से प्रकट हो रही है, विशिष्ट तौर पर तब, जब मैं अपने प्रति कठोर हो रही होती। जब भी श्रीगुरुमाई की सिखावनी मेरे हृदय में जीवन्त हो उठती तो ऐसा महसूस होता मानो मैं किसी प्रिय मित्र के सुखद घर में लौट रही हूँ—जो हमेशा स्नेहिल है, प्रसन्नचित्त है और जिसका हृदय खुला है। जब भी मैं इस सिखावनी को अपने व्यवहार में उतारती तब

हर बार मैं पाती कि दैनिक जीवन और भी अधिक सरल व उल्लसित हो गया है, साथ ही इसमें एक गहराई आई है। इस सिखावनी के अभ्यास ने मुझे आत्मविश्वास से भर दिया और श्रीगुरुमाई के प्रेम व कृपा के लिए उनके प्रति कृतज्ञता से पूरित कर दिया।

कभी-कभी जब मैं अपने इस अभ्यास में ढीली पड़ जाती तो मैं पाती कि मैं नीरसता में डूब रही हूँ और मुझे अपने बारे में अनिश्चितता महसूस होती। वर्ष २०१४ की वसन्त-ऋतु के दौरान मैं ऐसे ही समय से गुज़री। तब एक दिन, संकीर्तन सत्संग के दौरान, मैंने श्रीगुरुमाई से प्रार्थना की कि मैं जिस भारीपन को महसूस कर रही हूँ, उससे छुटकारा पा सकूँ—मैं आत्मा के आनन्द की अनुभूति कर सकूँ और उस आनन्द को अपने आस-पास के संसार में बाँट सकूँ।

कुछे दिनों बाद, मैं अपने मीडिया प्लेअर पर, सिद्धयोग संगीत सुन रही थी जो 'शफ़ल मोड' पर यानी बिना किसी क्रम में बज रहा था। अकस्मात्, श्रीगुरुमाई के प्रवचन का वह भाग बजने लगा जो "विश्वास पवित्र है" के विषय में था। अचानक, मैंने पाया कि मैं अकेली नहीं हूँ—गुरुमाई जी मेरे साथ थीं और मुझे स्मरण करा रही थीं कि मैं अपने अन्दर विश्वास और बल को कैसे पोषित करूँ और जीवन की पवित्रता की अनुभूति कैसे करूँ! उस दिन मैंने श्रीगुरुमाई के शब्दों को बार-बार सुना और निश्चय किया कि मैं पुनः उनकी सिखावनी को व्यवहार में उतारूँगी। मैंने अपने आपको इस बात के लिए धन्यवाद देने से शुरुआत की कि मैंने गुरुमाई जी का प्रवचन सुना और उस क्षण उनसे प्रार्थना की जब मैं अत्यधिक निराशा महसूस कर रही थी। जब मैं रात को घर पहुँची तो मैंने स्वयं को धन्यवाद देने के लिए उन कई चीज़ों को लिखना शुरू किया जिन्हें मैंने पूरा कर लिया था, जैसे—मैंने किराया भर दिया है! मैंने पेन्टिंग पूरी कर ली है! मैंने सेवा अर्पित की है!

आने वाले सप्ताहों में, स्वयं की अभिस्वीकृति करना मेरे लिए सरल से सरल होता गया और इससे हर दिन मेरा उत्साह भी बढ़ता गया। मैं जो भी छोटे-बड़े कार्य करती, उनके लिए अपने हृदय में लगातार अपने आपको धन्यवाद देती जाती। यदि किसी दिन मैंने दरवाज़ा खोलने में किसी अपरिचित व्यक्ति की मदद की या किसी मित्र को किसी कार्य में मदद की तो मैं स्वयं को धन्यवाद देती। यदि मैं ध्यान के लिए समय निकालती या अपना कार्य पूरी लगन के साथ करती तो स्वयं को धन्यवाद देती। यदि मैं रास्ते से गुज़रते वक्त अपने चेहरे पर एक मुस्कान रखती तो खुशी के अपने अनुभव को सँजोए रखने के लिए स्वयं को धन्यवाद देती।

मैंने पाया है कि जब भी मैं श्रीगुरुमाई की किसी सिखावनी का नियमित रूप से अभ्यास करती हूँ तो मैं महसूस करती हूँ कि मेरी ख़ुशी बढ़ती जा रही है और अपनी सच्ची आत्मा के साथ मेरा सम्बन्ध और भी गहरा होता जा रहा है, और तब मैं अति स्वाभाविक रूप से अपने जीवन में अन्य लोगों के लिए प्रेम और सराहना का अनुभव करती हूँ। मैं श्रीगुरुमाई की जीवन-रूपान्तरणकारी कृपा और सिखावनियों के लिए सदैव कृतज्ञ हूँ जिनमें अन्धकार को प्रकाश में बदलने की शक्ति है, जीवन के हर क्षण को पवित्र बना देने की शक्ति है।

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