गुरुमाई चिद्विलासानन्द पर मनन

अभिस्वीकृति का महत्त्व

राधिका कपूर द्वारा लिखित

पिछले वर्ष, जब मैं लन्डन से दिल्ली आई थी तब मैंने एक ऑडिओ सत्संग में स्थानीय सूत्रधार की सेवा अर्पित की थी। इस सत्संग में हम गुरुमाई जी को सुन भी पा रहे थे और उनसे वार्तालाप भी कर पा रहे थे। इस सत्संग ने दिल्ली के सिद्धयोग संघम् के सदस्यों को श्री मुक्तानन्द आश्रम में गुरुमाई जी व सिद्धयोग विद्यार्थियों के साथ जोड़ा था। यह सत्संग भारत के गणतन्त्र दिवस पर आयोजित हुआ था; यह पर्व सन् १९५० के उस दिन का स्मरण करता है जब इस देश के संविधान की प्रतिष्ठापना हुई और इसके आधारभूत मूल्यों व सिद्धान्तों की नींव रखी गई।

भारत में सत्संग के प्रतिभागी, दिल्ली के आठ सिद्धयोग ध्यान केन्द्रों में से एक केन्द्र पर एकत्रित हुए थे। केन्द्र पर साधक बड़ी संख्या में उपस्थित थे — लम्बे समय से सिद्धयोग का अभ्यास कर रहे साधक, नए साधक, कलफ़ लगे सुन्दर कुर्ते पहने उत्साहित किशोर और इधर-उधर उछलते-कूदते बच्चे। सबके चहरे चमक रहे थे। सिद्धयोगी एक रात पहले से हॉल तैयार कर रहे थे और हॉल उनके प्रेम से झिलमिला रहा था। केसरिया, सफ़ेद और हरे रंग के सुगन्धित फूलों से हॉल सजा हुआ था; ये रंग भारत के झण्डे के रंग हैं।

प्रतिभागी अपने स्थान पर बैठ गए और हम सभी उत्साहपूर्वक प्रतीक्षा करने लगे। मेरा हृदय सामान्य गति से थोड़ा अधिक तेज़ी-से धड़क रहा था। हम सभी जुड़ाव के उस क्षण का इन्तज़ार कर रहे थे।

जल्द ही स्पीकर में से होती हुई गुरुमाई जी की आवाज़, दीप्तिमान सूर्योदय के सामन हम तक पहुँच गई। साधकों का बड़े प्रेम के साथ स्वागत करती उनकी वाणी में दृढ़ता थी, उनकी शक्ति में अपार तेज था। एक के बाद एक हर चेहरे पर उज्जवल मुस्कान छा गई। हम सभी अपने श्रीगुरु के सान्निध्य में थे। कुछ क्षण हमसे बात करने के बाद, गुरुमाई जी ने हमें श्रीगुरुगीता का पाठ करने के लिए आमन्त्रित किया। और हमने सहर्ष स्वीकार कर लिया।

पाठ के समापन पर मैंने लोगों को स्वाध्याय के अपने अनुभव बताने के लिए प्रोत्साहित किया। इससे पहले कि कोई बताता, गुरुमाई जी ने मुझसे कहा कि मैं उस स्थान का वर्णन करूँ जहाँ पर हम थे। मैंने केन्द्र के बारे में बताना शुरू किया। उन्होंने पूछा, “पर केन्द्र किसके घर में है?”

क्षण भर में ही मुझे समझ में आ गया। गुरुमाई जी मुझे सिद्धयोग के आधारभूत संस्कार, सम्मान देने व अभिस्वीकृत करने का स्मरण करा रही थीं। मैं केन्द्र के लीडर की अभिस्वीकृति करना भूल गई थी, जिन्होंने सत्संग का आयोजन करने के लिए इतनी उदारतापूर्वक अपने घर के द्वार हमारे लिए खोल दिए थे!

जैसे ही मैंने केन्द्र के लीडर का नाम बताया, गुरुमाई जी ने बड़े हर्ष के साथ उनका अभिवादन किया। गुरुमाई जी ने हमारा ध्यान उन सभी सेवाओं की ओर आकर्षित किया जो उन्होंने केन्द्र पर अर्पित की थीं और अन्य सभी सेवाओं की ओर भी जो वे इतने वर्षों से अर्पित करते आए थे। जब गुरुमाई जी उनसे बात कर रही थीं तब उन सेवाकर्ता का चेहरा भक्तिभाव से दमक रहा था।

उनकी बातचीत के बाद, मैंने श्रीगुरुमाई को हॉल के फूलों का विवरण दिया, उन्हें बताया कि किस प्रकार लोगों के चेहरे खिले हुए थे और कैसे लोग उनके साथ होने के लिए दिल्ली के कोने-कोने से आए थे। गुरुमाई जी ने हमें बताया कि श्री मुक्तानन्द आश्रम के हॉल में जो फूल सजे हुए थे वे भी भारतीय झण्डे के रंगों के ही थे। जब हम श्रीगुरुगीता पाठ के अपने अनुभव बता रहे थे तब हरेक वक्ता गुरुमाई जी को अपना परिचय दे रहा था और गुरुमाई जी भी हर अनुभव के बारे में उनसे स्वयं बात कर रही थीं। समय-समय पर, श्री मुक्तानन्द आश्रम में होने वाले इस सत्संग में उपस्थित एक प्रतिभागी जो दिल्ली के संघम् से सम्बन्धित थे, माइक लेकर हमसे बात करते। मुझे लग रहा था कि हम सभी एक साथ मजबूती-से जुड़े हुए हैं और प्रेम के सागर में गोते लगा रहे हैं!

श्रीगुरुमाई का हर कृत्य किस प्रकार एक सिखावनी होता है; यह देखना मुझे बहुत प्रिय है। उसी क्षण समय लेकर, उदारतापूर्वक लोगों को उनकी उपस्थिति, उनकी योग्यताओं और उनके लाभकारी कृत्यों के लिए अभिस्वीकृत करके उन्होंने सच्ची अभिस्वीकृति के अर्थ की मेरी समझ को विस्तृत कर दिया। अभिस्वीकृत करना वह तरीक़ा है जिससे आप स्पष्टतापूर्वक लोगों को यह बताते हैं कि आप उनका आदर व सम्मान करते हैं, कि आप उनकी महानता को पहचानते हैं।

जब मैंने इस पर मनन-चिन्तन किया तो मैंने देखा कि मुझे केवल उन्हीं कृत्यों के लिए आभार प्रकट करने की आदत थी जिन्हें मैं "विशेष" कृत्य समझती थी। मैं दैनिक कार्य जैसे घर के काम या सामान्य शिष्टाचार के लिए अभिस्वीकृति देने या पाने की अपेक्षा नहीं रखती थी।

धीरे-धीरे मैं आभार प्रकट करने के नए तरीक़ों का अभ्यास करने लगी। संकोच करते-करते मैंने अपने परिवार के सदस्यों के साथ शुरू किया। एक रात, मैंने अपने पति को धन्यवाद दिया कि उन्होंने रात का खाना बनाने के लिए सब्ज़ियाँ काटीं। उनके इस सहायक कार्य पर ध्यान देने के लिए मैंने समय

निकाला, एक ऐसा कार्य जिसे मैं पहले करने योग्य नहीं समझती थी। उनके प्रति आभार प्रकट करने से मुझे मन-ही-मन इतनी खुशी मिली कि मैंने अपनी अभिस्वीकृति को तीन बार दोहराया। उनके चेहरे व आवाज़ में एक शान्तिपूर्ण खुशी झलक रही थी। एक दिन की बात है, मैं फ़ोन पर अपनी माँ से बात कर रही थी। मैं किसी बात को लेकर परेशान थी और उन्होंने अपनी स्नेहपूर्ण आवाज़ में मुझे आश्वासन दिया। मेरे लिए उनकी चिन्ता और फ़िक्र, फ़ोन लाइन से होते हुई मेरे पास पहुँच गई और उस भावना ने मुझे बहुत प्यार-से गले लगा लिया। मैंने सोचा, "वे मुझसे कितना प्रेम करती हैं। मैं कितनी भाग्यशाली हूँ कि वे मेरी माँ हैं।" फिर मैंने सोचा, "हाँ, पर मैं उन्हें यह बता क्यों नहीं रही!" इसलिए, अगले दिन मैंने उन्हें फ़ोन करके अपनी इस भावना के बारे में बताया। इसपर उनकी हँसी में इतनी मिठास थी जितनी काँच के बड़े-बड़े डब्बों में भरी सन्तरे की टॉफ़ियों में होती है। हमारे बीच प्रेम व मृदुलता जगमगाने लगी।

गुरुमाई जी की सिखावनी द्वारा मैं यह समझ गई हूँ कि दूसरों को उनके दैनिक कार्यों के महत्त्व के लिए अभिस्वीकृत करना कितना अद्‌भुत होता है। जब मैं समय लेकर साधारण-सी चीज़ों के लिए दूसरों का यानी अपने मित्रों, परिजनों, सहकर्मियों व अन्य लोग जिनसे मैं रोज़ मिलती हूँ उनका आभार प्रकट करती हूँ तो मैं उनमें एक बदलाव देखती हूँ। उदाहरण के लिए, एक मित्र के साथ कार्य करते समय, जब मैं हमारी कार्य परियोजना में किए उनके विशिष्ट योगदान को अभिस्वीकृत करती हूँ, तब मुझे हमारे बीच अधिक सहज ऊर्जा के उभरने का अनुभव होता है। अभिस्वीकृत करने के अभ्यास द्वारा मुझे दूसरे सद्‌गुणों पर केन्द्रण करने में मदद मिलती है। जैसे-ही मैं अपना ध्यान उनके योगदान की ओर केन्द्रित करती हूँ और उनके प्रति अपने आभार को शब्दों में व्यक्त करती हूँ, वैसे-ही मुझे अधिक प्रेम की अनुभूति होती है! मैं श्रीगुरुमाई के प्रति कृतज्ञ हूँ कि उन्होंने मुझे सच्ची अभिस्वीकृति का महत्त्व सिखाया है जो संसार में अच्छाई और प्रेम को बढ़ाती है।

© २०१९ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।