

नई दृष्टि से 'सद्गुण वैभव' का अन्वेषण

१ जून, २०२६

आत्मीय पाठक,

आ गया : जून का माह आ गया! श्रीगुरुमाई के जन्मदिवस का माह, 'आनन्दमय जन्मदिवस' का माह। आइए, आधिकारिक तौर पर इसका शुभारम्भ करें, करें न? और हम इसका शुभारम्भ करते हैं, उस तरीके से जो हमें सबसे अच्छी तरह आता है, यानी अपने डिजिटल साधना सर्कल में एकत्र होकर।

मुझे लगता है कि मेरी ही तरह, आपमें से कई लोग यह सोच रहे होंगे कि आप गुरुमाई जी के जन्मदिवस के माह का उत्सव किस तरह मनाना चाहेंगे। सिद्धयोग पथ पर, वर्ष के इस समय की प्रतीक्षा हम हमेशा ही बड़े उत्साह व उम्मीदों के साथ करते हैं। सच कहें तो जून के आते ही सिद्धयोगीजन इतना आनन्द व्यक्त किया करते कि गुरुमाई जी ने इस माह को 'आनन्दमय जन्मदिवस' नाम दे दिया। १ जून से ही लोग गुरुमाई जी को जन्मदिन की शुभकामनाएँ देने लगते। वे जब भी दर्शन के लिए आते तो गुरुमाई जी को कोई न कोई उपहार देते। उनकी बड़ी-सी मुस्कानें, उनकी खिलखिलाहटें आश्रम के कक्षों में गूँजतीं। उनकी खुशी और आनन्द; उनका माधुर्य और अपनापन; उनकी दयालुता और उत्साह—सब कुछ खुलकर दिखते। इसलिए, गुरुमाई जी ने कहा, “चूँकि तुम अपना इतना सारा आनन्द मेरे साथ साझा कर रहे हो तो इस महीने को हम 'आनन्दमय जन्मदिवस' का नाम दे देते हैं।”

जब मैं यह चिन्तन करती हूँ कि मैंने गुरुमाई जी से क्या-क्या सीखा है और किस-किस तरह मेरे भाग्य को आकार दिया गया है, इसे निखारा गया है तो मेरे मन में बस आनन्द ही आनन्द होता है। और इसका अवश्यम्भावी परिणाम होता है, कृतज्ञता। अपने जीवन में मैंने जो-जो निर्णय लिए हैं, उन पर मुझे पूरा भरोसा है, और मुझे विश्वास है कि मेरे अधिकतर निर्णय उचित, विवेकपूर्ण और हितकारी रहे हैं क्योंकि मेरे पास गुरुमाई जी की सिखावनियों का मार्गदर्शन रहा है।

एक सिखावनी, बल्कि सिखावनियों का समूह, जो मेरे लिए अत्यधिक रूपान्तरणकारी रहा है, वह है 'सद्गुण वैभव' जो गुरुमाई जी द्वारा प्रदान किए गए सद्गुण हैं और जिन्हें जून माह के दौरान सिद्धयोग

पथ की वेबसाइट पर प्रकाशित किया जाता है। इस माह के हर दिन के लिए गुरुमाई जी ने एक विशेष सद्गुण चुना है जिसका हमें अध्ययन करना है, अभ्यास करना है और सबसे बढ़कर, उसका अनुभव करना है। गुरुमाई जी ने सबसे पहले ये सद्गुण हमें सन् २०१३ में प्रदान किए थे और उस समय उन्होंने यह बताया था कि हर सद्गुण उनकी ओर से हमारे लिए जन्मदिन का एक उपहार है। वे तब भी सबसे अद्भुत उपहार थे और आज भी हैं। मेरे लिए तो वे प्रतिदिन मिलने वाला प्रसाद ही हैं।

संस्कृत भाषा का शब्द 'सद्गुण,' दो शब्दों से मिलकर बना है, 'सत्' और 'गुण'। 'सत्' सर्वव्यापी आत्मा को वर्णित करता है और उसका सूचक है जो सत्य, वास्तविक, अच्छा, सुन्दर और शाश्वत है। 'गुण' का अर्थ है, लक्षण या विशिष्टता। गुरुमाई जी ने हमें सिखाया है कि ये सद्गुण हममें अन्तर्जात हैं, हम इन्हें अपने अन्दर भी पा सकते हैं और अपने आस-पास के लोगों में एवं संसार में भी देख सकते हैं। वास्तव में, सन् २०१७ में, सीधे वीडियो प्रसारण द्वारा हुए एक सत्संग में, गुरुमाई जी ने बताया था कि जब उन्होंने सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के लिए 'सद्गुण वैभव' का चयन किया था, तब वे उन सिद्धयोगियों के बारे में सोच रही थीं जिन्होंने गुरुमाई जी के जीवन के दौरान इन सद्गुणों को उनके साथ अपने व्यवहार में दर्शाया था। गुरुमाई जी का यह चुनाव उन लोगों के कार्यों और आचरण की श्रेष्ठता से प्रेरित था। गुरुमाई जी ने कहा, “‘सद्गुण वैभव’ तुम्हारे बारे में है। अतः यदि तुमने अब तक अपने अन्दर व अपने चारों ओर इन सद्गुणों को नहीं खोजा है तो अब खोजो।”

गुरुमाई जी ने इन सिखावनियों के सूत्र-समान होने के लाभों के बारे में भी बताया है—ये संक्षिप्त भी हैं [एक शब्द की हैं!] और बहुरंगी व बहुआयामी अर्थों से समृद्ध भी हैं। हर सद्गुण का अन्वेषण असंख्य दृष्टिकोणों से किया जा सकता है। केवल भाषा के सन्दर्भ में ही देखें तो हमारे पास अनगिनत विकल्प हैं। किसी सद्गुण के अंग्रेज़ी शब्द के ही अकसर कई अर्थ व अभिप्राय होंगे। यदि हम अंग्रेज़ी के अतिरिक्त अन्य भाषाएँ बोलते हैं तो जब हम उन भाषाओं के शब्द पर चिन्तन-मनन करेंगे तो हमारे सामने इस सद्गुण के अन्य रस भी उजागर होंगे। फिर यह बात आती है कि हम इस सद्गुण की अनुभूति किस तरह करते हैं। यह भी अपने आपमें एक भाषा है, हमारा बोलने का ढंग एक-दूसरे से कुछ अलग होता है न, इसलिए! मैं अपने जीवन में 'धैर्य' का जिस तरह अनुभव करती हूँ, वह उससे अलग होगा जिस तरह आप उसका अनुभव करते हैं। 'उदारता' के बारे में आपकी जो धारणाएँ हैं, वे मेरी धारणाओं से भिन्न होंगी।

इन सभी सम्भावित भिन्नताओं के बावजूद—और शायद, एक हद तक, इनके कारण—सामूहिक रूप से सद्गुणों का विकास करने का प्रभाव ज़बर्दस्त होता है। आइए कुछ देर के लिए इसकी कल्पना करें। अगर संसार में हर कोई, किसी विशिष्ट दिन के सद्गुण को अपने जीवन में उतारने का निश्चय कर ले तो कैसा लगेगा? इससे लोगों के बीच होने वाले परस्पर व्यवहार पर क्या असर होगा, समुदायों, पूरे के पूरे देशों और संस्कृतियों के बीच होने वाले आपसी व्यवहार को यह किस तरह प्रभावित करेगा? इससे हमारे लिए और सभी के लिए, जीवन का स्वरूप, इसकी बुनावट ही किस तरह बदल जाएगी?

यह एक प्रेरणादायी तस्वीर है, है न? और आकांक्षाओं से भरी भी। संसार में लोग जो कुछ करते हैं, उस पर हमारा नियन्त्रण नहीं है। परन्तु, सौभाग्यवश हम जो करते हैं, सिद्धयोगी होने के नाते जो प्रयास करना हम चुनते हैं, उस पर हमारा पूरा अधिकार है। इसमें अपनी ही शक्ति होती है—इतनी महान जिसकी थाह नहीं ली जा सकती।

जैसा गुरुमाई जी ने कहा, इस प्रयत्न का मुख्य अभिप्राय सद्गुणों की खोज करना है। इन्हें पाना है। इन्हें खोदकर निकालना है। गुरुमाई जी सिखाती हैं कि ये सद्गुण हमारे अन्दर पहले से ही विद्यमान हैं। यह एक ऐसा सच है जिस पर मुझे आश्चर्य होता है—क्या कभी ऐसा भी समय था जब इन सद्गुणों का प्रकाश अक्षुण्ण था और हम स्पष्ट रूप में इसकी अनुभूति कर सकते थे, जब यह हमारे सीखे हुए व्यवहारों की परतों से, रोज़मर्रा की ज़िन्दगी के दुःखों व उतार-चढ़ावों से उत्पन्न ग़लतफ़हमियों की परतों से ढका हुआ नहीं था? इसके लिए शायद हमें उस समय में लौटना पड़ेगा जब हम गर्भ में थे।

कभी-कभी मुझे यह कल्पना करना अच्छा लगता है कि जब हमारा कोई रूप या आकार नहीं था तब हम प्रकाश में झूल रहे थे—और यह प्रकाश क्या है, यह बता पाने में असमर्थ थे, हम इससे उत्पन्न किसी भी रूप को पहचान नहीं सकते थे, क्योंकि तब तक न हमारी बुद्धि और न ही हमारी इन्द्रियाँ पूरी तरह विकसित हुई थीं। हमारे पास जो था, वह था केवल शुद्ध प्रकाश; वह समय, जो समय से परे था; और हमारे पास थी, पूर्ण विश्वास की वह अवस्था। विश्वास की उसी शक्ति में हम समाए हुए थे, उसी से घिरे हुए थे, वह सर्वव्यापी थी।

ऐसा चिन्तन गूढ़ हो सकता है, परन्तु मुझे इससे गहरा आश्वासन मिलता है। कितना सुखद है यह जानना कि मेरे अन्दर कहीं, यह अवस्था अब भी मौजूद है—पूर्णतया दीप्तिमान और शुद्धतम स्वर्ण जैसी मौलिक। गुरुमाई जी की सिखावनियों द्वारा मैं उस परत को हटा सकती हूँ जो इस प्रकाश को चमकने से रोकती है, उस रूपकात्मक मैल को जो स्वर्ण को ढक देता है। उस मूल अवस्था पर पड़े आवरण को

मैं एक बार फिर हटा सकती हूँ और उसे अपनी चेतना के सबसे प्रमुख स्थान पर आसीन कर सकती हूँ। मैं इसे अपने अस्तित्व का अभिन्न अंग बना सकती हूँ, अपना जीवन जीने का आधार बना सकती हूँ।

मुझे इस बात से भी प्रेरणा मिलती है कि इस प्रयास में आप सब, मेरे सह-सिद्धयोगी और नए साधक मेरे साथ होंगे। इतना ही नहीं, हम सामूहिक प्रयास करेंगे, इस समय में, जो कि आनन्द का माह है, हमारी परमप्रिय श्रीगुरु के जन्मदिवस का माह है। जैसा कि हम में से कई लोगों ने खुद अनुभव किया है, सिद्धयोग पथ पर महोत्सवों के समय में विशेष ऊर्जा होती है। हमारी साधना की शक्ति बढ़ जाती है। और उस साधना के फल कई गुना बढ़ जाते हैं, बल्कि तेज़ी-से बढ़ते हैं। तो जब बात आती है 'सद्गुण वैभव' की—हाँ, यह सच है कि हमें जून माह के बाद भी इन पर काम करते रहना है और यह भी सच है कि विशेषकर इस माह के दौरान इन्हीं पर केन्द्रित रहने के विशेष लाभ हैं। सद्गुणों की हमारी अभिव्यक्ति—यानी संसार में हम जो अच्छे कर्म करते हैं—वह और भी अधिक प्रभावशाली हो सकती है। आनन्द के जो बीज हम अभी बोएँगे, उनमें अद्भुत सामर्थ्य होगी; हो सकता है वे उल्लासमय और अनपेक्षित रूप से अंकुरित हो उठें।

मैंने पहले ही बताया है कि सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर 'सद्गुण वैभव' हर जून माह में पिछले तेरह वर्षों से प्रकाशित होता आया है। गुरुमाई जी ने यह मार्गदर्शन दिया है कि प्रत्येक वर्ष, इस महीने के हर दिन का सद्गुण वही रहे। इसका अपवाद है, श्रीगुरुमाई के जन्मदिवस, यानी २४ जून का सद्गुण। हर वर्ष, २४ जून को गुरुमाई जी एक नया सद्गुण प्रदान करती हैं—और मेरे लिए यह श्रीगुरुमाई के सिखाने की अद्भुत विलक्षणता है। यहाँ तक कि जब बात इतनी परम्परागत, इतनी महान चीज़ की हो, जैसे कि 'सद्गुण वैभव,' तब भी गुरुमाई जी उसमें नयापन लाने के लिए, उसे अभिनव रखने के लिए, उसमें सरप्राइज़ देने वाला तत्त्व जोड़ने के लिए कोई ना कोई तरीका ढूँढ़ ही लेंगी। इतना ही नहीं, 'सरप्राइज़' यानी अचम्भित करने वाले इस अप्रत्याशित तत्त्व से हमेशा ही कोई प्रयोजन सिद्ध होता है। इससे हम ठिठक-से जाते हैं। यह हमें उस पर पुनः विचार करने के लिए प्रोत्साहित करता है जिसे हमने सच या सही मान लिया हो और इस बात पर भी गौर करने के लिए प्रेरित करता है कि किसी विषय या सिखावनी के बारे में जो कुछ भी जाना जा सकता है, वह शायद हमें अब तक ज्ञात न हो।

अपने संकल्प को पुनः नवीनता से भर देना, अपने तरीके का पुनः मूल्यांकन करना

इस सन्दर्भ में गुरुमाई जी ने मुझसे आप सबके साथ यह साझा करने को कहा है कि इस वर्ष, सन् २०२६ में, वे चाहती हैं कि हम 'सद्गुण वैभव' का अध्ययन करने के अपने तरीके पर दोबारा

विचार करें और उसका फिर से मूल्यांकन करें। वे चाहती हैं कि हम अपने भीतर टटोलें—यह निश्चित करने के लिए कि इन सद्गुणों को समझने और इनका विकास करने को लेकर हम सही रास्ते पर हैं या नहीं।

सिद्धयोगी होने के नाते, हमने दीर्घकाल तक अध्ययन व अभ्यास में रत रहते हुए, इस तरह स्वयं को टटोलना सीखा है। और—मेरी यह समझ है कि इस वर्ष गुरुमाई जी हमसे और भी अधिक सजग प्रयास करने को, और भी अधिक दृढ़ प्रयास करने को कह रही हैं। हम अपने लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए आत्म-निरीक्षण करें। हम स्वयं से आलोचनात्मक प्रश्न पूछ सकते हैं और अलग-अलग दृष्टिकोणों को समझने में सन्तुलन बनाए रखने की अपनी क्षमता को विस्तृत कर सकते हैं। आखिरकार, असली उन्नति तो तब ही होती है, जब हमारा सामना अपनी आन्तरिक चुनौतियों से होता है—जब काम करने के हमारे आजमाए हुए तरीके, नए और यहाँ तक कि विरोधाभासी विचारों से टकराते हैं।

तो फिर शुरू से ही शुरुआत न करें तो कहाँ से करें? गुरुमाई जी ने बार-बार हमें इसके महत्त्व के बारे में सिखाया है कि हम साधना में जो भी करें, उसके पीछे के संकल्प को समझकर करें और फिर उस संकल्प पर वापस लौटकर आएँ, यह सुनिश्चित करने के लिए कि हमारे कर्म उसके साथ अब भी मेल खाते हैं। जैसा कि मैंने हाल ही में लिखा था, साधना एक निरन्तर प्रक्रिया है सीखने, सीखे हुए को भुला देने और फिर से सीखने की। यह बात है, अपने अन्दर के कम्पास को जाँचकर उसे पुनः व्यवस्थित करते रहने की, अपनी समझ को परखने और उसे पुनः परखने की। जब हम इस बात के प्रति अपनी जागरूकता को बनाए नहीं रख पाते कि हम क्या कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं—जब हम अपनी अन्तर-स्थिति को देखना और उसके प्रति अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करना बन्द कर देते हैं—तब एक जड़ता-सी, निष्क्रियता-सी आ जाती है, सब कुछ रुक-सा जाता है। प्रगति अवरुद्ध हो सकती है और हमारी सोचने की क्षमता क्षीण हो सकती है। तो ऐसा न हो, इसके लिए हमें हर सम्भव प्रयास करना चाहिए, ताकि हम उसके प्रति सजग व संवेदनशील रहें जो हमारे अन्दर घटित हो रहा है। हमें हमेशा यह याद रखना चाहिए कि हमारे अन्दर ऊर्जा का सच्चा भण्डार है, वह स्रोत जिससे सभी सद्गुणों का उदय होता है और जिसमें वे पुनः समा जाते हैं।

गुरुमाई जी ने एक उपमा देते हुए बताया है कि कैसे लोग—अकसर शताब्दियों पहले, बल्कि सहस्राब्दियों पहले—अपनी धन-सम्पदा धरती में बहुत नीचे गाड़ देते थे। वे धन-सम्पदा को सुरक्षित रखने के लिए ऐसा करते थे। लेकिन, जैसे-जैसे समय बीतता गया, जैसे-जैसे सभ्यताओं का उत्थान और पतन हुआ, वे कभी अपनी धन-सम्पदा लेने के लिए वापस नहीं गए। यदि कोई धरती के उस भाग

में किसी वजह से खुदाई करता तो कभी-कभी सालों बाद या जन्म-जन्मान्तरों बाद उस ख़ज़ाने का बचा-खुचा भाग मिल जाता। मगर तब तक नुकसान तो हो चुका होता। वह धन-सम्पदा कब की खो चुकी होती।

यदि हम सावधान न रहें तो साधना और सद्गुणों के साथ भी ऐसा ही हो सकता है। हमें जो ज्ञान मिला है, उसे हम भूल सकते हैं। हो सकता है कि हम उसे पुनः प्राप्त करने का उपाय भी भूल जाएँ। इसीलिए, यह आवश्यक है कि हमने जो सीखा है, हम उस पर पुनः-पुनः विचार करते रहें। और यदि आप सिद्धयोग पथ पर नए हैं या यदि आप सद्गुणों के बारे में पहली बार सुन रहे हैं तो अपने लिए यह लिखकर रख सकते हैं या इस बात को ध्यान में रख सकते हैं—कि कुछ समय तक सद्गुणों का अभ्यास करने के बाद, आप इनका विकास करने के अपने संकल्प पर फिर लौटने की, उसमें पुनः नयापन लाने की खुद को याद दिलाएँगे।

तो क्या है वह संकल्प? आइए हम खुद से यह पूछें। हम सद्गुणों का विकास क्यों करते हैं? इस प्रश्न पर विचार करते समय आपके मन में क्या उभरकर आता है? अभी जो आपका उत्तर है, क्या वह उस उत्तर से अलग है जो एक साल पहले, या पाँच साल पहले या दस साल पहले रहा होगा? क्या कारण हो सकता है कि आपका उत्तर अलग है? आपका उत्तर वही क्यों है जो पहले रहा होगा? वह क्या है जो बदल गया है? वह क्या है जो अब भी उतना ही सच है जितना तब था?

वर्ष २००२ में अपने जन्मदिवस पर दिए गए प्रवचन, *Intention and Blessing* ['इण्टेन्शन ऐण्ड ब्लैसिंग' जिसका अर्थ है, 'संकल्प और आशीर्वाद'] में गुरुमाई जी ने सिखाया कि सिद्धयोग पथ पर संकल्प क्या है। इस समय, जब हम सद्गुणों का विकास करने के अपने संकल्प को नवीन कर रहे हैं तो उस परिभाषा पर पुनः गौर करना उपयोगी होगा। संस्कृत शब्द 'संकल्प' के विषय में बात करते हुए गुरुमाई जी ने समझाया कि किसी संकल्प की रचना करने के लिए हमें अपने विचारों, उम्मीदों और शुभकामनाओं को केन्द्रित करना या उन्हें एक-सीध में लाना आवश्यक है। जैसा कि गुरुमाई जी ने कहा, यह है हमारे विचारों के सत्त्व को निकलाना—और फिर उस सत्त्व को सँजोकर उसे एक ऐसा रूप देना जो निहारने योग्य हो, जो हमारे जीवन में साकार होने योग्य हो।

संसार वैसा होता है, जैसा हम इसे बनाते हैं। हमारा *जीवन* वैसा होता है, जैसा हम इसे बनाते हैं। तो हमें क्या संकल्प लेना चाहिए? हमें किस परिकल्पना को साकार करना चाहिए? हम सभी जानते हैं कि नकारात्मकता की शक्ति ने संसार में कितनी मज़बूती से जड़ें जमा रखी हैं। हम देख ही रहे हैं कि

लालच और दम्भ जैसे अवगुण किस तरह एक व्यक्ति व समूह की मानसिकता को अपनी गिरफ्त में लिए हुए हैं। किन्तु, गुरुमाई जी हमें सिखाती हैं कि सद्गुण भी उतने ही प्रबल हैं—कि अपने जीवन में इन सद्गुणों को अभिव्यक्त कर हम असली और चिरस्थायी प्रकाश वहाँ फैला सकते हैं जहाँ अँधेरा-सा दिखाई पड़ता है।

सोचें इस बारे में। खुद के प्रति ईमानदार रहकर सच में आत्म-निरीक्षण करें। जब कोई आपके साथ कठोरता से व्यवहार करता है, तब आपके अन्दर क्या घटित होता है? आपके मन में क्या चलने लगता है? आपकी मनोदशा किस तरह प्रभावित होती है? आपका दृष्टिकोण? क्या कभी ऐसा होता है कि आप उस व्यक्ति के व्यवहार को सम्पूर्ण मानवजाति का व्यवहार मान बैठें? दूसरे शब्दों में कहें तो हो सकता है आपको केवल वह एक ही व्यक्ति बुरा न लग रहा हो। हो सकता है कि उस पल उसके रूखे व्यवहार से आप यह राय बना लें कि पूरी दुनिया ही रूखी है, मानो उसका वह व्यवहार यह दर्शा रहा हो कि यह दुनिया सचमुच बहुत असंवेदनशील है, जहाँ अपनापन है ही नहीं।

परन्तु इसका उलटा भी सच हो सकता है, है न? कैसा लगता है आपको, जब कोई आपकी ओर देखकर प्रेम से मुस्कराता है? जब आप एक पल के लिए उसके साथ जुड़ जाते हैं और वह आपके साथ खुलकर हँसता है? क्या उस समय आपको बस वह व्यक्ति ही अच्छा प्रतीत होता है, या फिर ऐसा है कि उसका वह मधुर व्यवहार संसार के प्रति आपके दृष्टिकोण में भी मिठास घोल देता है? क्या ऐसा हो सकता है कि आप उसकी अच्छाई को, उसकी दयालुता को इस बात का संकेत मानें कि लोग कितने अच्छे हो सकते हैं?

जब बात इस बारे में होती है कि हम किस तरह के संसार का निर्माण करना चाहते हैं तो इसे चुनना हमारे हाथ में है। अपनी बात कहूँ तो मेरा यह मानना है कि जिस तरह के संसार का निर्माण करने की तस्वीर हमने अभी-अभी खींची है—यानी एक ऐसे संसार की जिसमें वे सारी सर्वश्रेष्ठ चीज़ें हैं जो मानवता दे सकती है—वह इस बात को स्पष्टता से दर्शाती है कि हमें सद्गुणों का विकास क्यों करना चाहिए। हम ऐसा इसलिए करते हैं, ताकि प्रकाश फैले। ताकि अच्छाई बढ़ सके। ताकि खुशियाँ बिखरें। ताकि ज्ञान उपजे। ताकि विश्वबन्धुत्व की भावना में वृद्धि हो। ताकि आपसी समझ बढ़ाने के लिए प्रोत्साहन मिले। ताकि जीवन में थोड़ा और विस्मयभाव छिटक जाए। ताकि हमें बार-बार यह एहसास हो कि जो चीज़ें हमें आपस में जोड़ती हैं, जो चीज़ें हम सबमें समान रूप से हैं, उनमें हमारी कल्पना से कहीं अधिक प्रबल शक्ति है।

सद्गुणों में 'अति करना'

मैंने पहले बताया है कि गुरुमाई जी हमसे कह रही हैं कि सद्गुणों का विकास करने के अपने तरीके पर हम दोबारा विचार करें और उसका फिर से मूल्यांकन करें। इसका एक पहलू तो वह है जो हमने अभी-अभी किया है, यानी खुद को उस कारण की याद दिलाना कि हम सद्गुणों का विकास क्यों करते हैं। दूसरा पहलू यह है कि हम ईमानदारी से देखें कि सद्गुणों का विकास करने के हमारे प्रयास, उस संकल्प के अनुरूप हैं या नहीं। हम जिस उद्देश्य को हासिल करने निकले थे, क्या उसे हासिल कर रहे हैं? या हम मार्ग से भटक गए हैं?

श्रीगुरु के शब्दों का ग़लत अर्थ निकालना, जितना हमें लगता है, उससे कहीं आसान है। हो सकता है कि किसी सद्गुण को जीवन में उतारना कैसा होता है, इसे हम ग़लत अर्थ में समझें और उस सद्गुण का विकास करने के प्रयास में हम अन्ततः उस तरह का व्यवहार कर बैठें जो उस सद्गुण के बिलकुल विपरीत हो। ऐसा होने की सम्भावना शायद तब ज़्यादा होती है जब हम उस सद्गुण के साथ *अति कर देते हैं*—जब ऐसा लगता है कि हम उस सद्गुण को 'बहुत अधिक' बढ़ा रहे हैं या हम उस सद्गुण के नाम पर बहुत अधिक प्रयास कर रहे हैं। स्पष्ट रूप से कहें तो किसी सद्गुण विशेष की अधिकता को मापने का कोई सही-सही पैमाना है ही नहीं। न तो वैज्ञानिकों ने, न ही योगीजनों ने—किसी ने भी इसकी मात्रा निर्धारित नहीं की है। पर हमें इस बात का अन्दाज़ा तो हो ही सकता है कि कब हम किसी सद्गुण का अभ्यास कुछ ज़्यादा ही कर रहे हैं। यह अन्दाज़ा इस बात पर आधारित होता है कि उस सद्गुण को लेकर हमारे मन में क्या भावनाएँ हैं, उसके बारे में हमें दूसरों से क्या प्रतिक्रियाएँ मिलती हैं और हमारे प्रयासों का वास्तविक परिणाम क्या है।

उदाहरण के लिए प्रचुरता के सद्गुण को लें। हमारे जीवन में जब कोई चीज़ *बहुत अधिक* हो जाती है तो क्या होता है? क्या हम फिर भी उसे उतना ही सम्मान देते हैं, उसे उतना ही महत्त्व देते हैं जितना तब देते थे जब वह हमें कठिनाई से मिलने वाली या हमारी पहुँच के बाहर लगती थी?

अत्यधिक सन्तुलन के बारे में क्या कहेंगे? क्या वह सख्ती जैसा लगने लगेगा? या अत्यधिक अनुशासन जैसा? कब वह ऐसे आत्म-बलिदान में बदल जाता है जो अनावश्यक हो?

एक सद्गुण की अति भी हो सकती है, इस विचार को मुझे समझाने के लिए गुरुमाई जी ने कहा, "गुरु की सिखावनियों की पावनता को संरक्षित रखने और ढोंगी होने के बीच अन्तर है।" हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि साधना में हमारे प्रयत्न ऐसे न हों कि हम आत्म-केन्द्रित हो जाएँ, हम अपने

आप में ही खो जाएँ। हमें अपने मन में गुणशील व्यवहारों का या सद्गुणी लोगों का कोई वर्गीकरण नहीं करना चाहिए जिसमें हम उन लोगों को अलग कर दें जो गुणशील व्यवहार के हमारे उच्च आदर्शों के अनुसार आचरण न कर सकते हों, जैसे कि जो उदार या पराक्रमी या विनम्र होने के हमारे आदर्शों के अनुसार आचरण न कर सकते हों।

सिद्धयोग पथ का अनुसरण करने से मैंने सीखा है कि श्रीगुरु की सिखावनियों का उद्देश्य हमेशा ही होता है, हमें एक करना, हमारे आपसी जुड़ाव को पोषित करना व उसे सुदृढ़ बनाना। मूलभूत रूप से, इसका अर्थ है—और जैसा कि भारत के शास्त्र हमें बताते हैं—कि हम यह अनुभूति करें कि हमारी आत्मा व परम आत्मा एक ही हैं। इसका परिणाम यह होता है कि हम देख पाते हैं कि एक ही आत्मा हर व्यक्ति में और हर वस्तु में विद्यमान है।

तो यदि श्रीगुरु की सिखावनियों का अभ्यास करने के हमारे प्रयास हमें विभाजन पैदा करने के लिए उकसा रहे हैं तो हमारे लिए इस बात की जाँच कर लेना लाभदायक होगा कि हम श्रीगुरु की सिखावनियों का अभ्यास कर भी रहे हैं या नहीं। यह एक संकेत है कि हम अपनी सद्गुण-यात्रा में पीछे मुड़कर देखें और पहचानें कि हम वास्तव में कहाँ अपने मूल मार्ग से भटक गए थे। इस बात पर ध्यान देना अनिवार्य है कि कब और कैसे हमने सद्गुणों के नाम पर अति कर दी हो।

और जब वे चीज़ें हमारे ध्यान में आ जाएँ, एक बार जब हम अपने कार्यों व समझ का आकलन कर लें, तब जो कुछ हमने सीखा, उसे हम दूसरों के साथ साझा कर सकते हैं। इस पूरे वर्ष के दौरान और विशेषकर मेरे द्वारा लिखे गए श्रीगुरु-वचनों पर आधारित 'ध्यान' से सम्बन्धित सिखावनियों व लेखों के बारे में, आपने सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर बड़े उत्साह के साथ प्रतिक्रियाएँ भेजीं। आपने अपने विचार, अपना चिन्तन-मनन, साधना में हुए अपने अनुभव बताए। मैं आपसे आग्रह करती हूँ कि आप इस माह 'सद्गुण वैभव' के साथ भी ऐसा ही करें। एक-दूसरे के साथ साझा करने में बहुत शक्ति है—और वह शक्ति आपके पास है।

हर दिन के सद्गुण के नीचे आप न केवल इस विषय में अपनी अन्तर्दृष्टियाँ बता सकते हैं कि वह सद्गुण क्या है और आप उसका अभ्यास कैसे कर रहे हैं, बल्कि इस बारे में अपनी समझ भी बता सकते हैं कि उस सद्गुण की 'अति' हो जाए तो वह कैसा लगेगा। आप बता सकते हैं कि उस सद्गुण को अमल में लाने, उसे अंगीकार करने की उत्सुकता में कैसे आप हद पार कर गए हों। आप उन तरीकों के बारे में लिख सकते हैं जिनसे आप खुद को टटोलना सीख रहे हैं ताकि आप अपने संकल्पों के प्रति

सच्चे बने रहें। इस विषय में आपका खुलेपन के साथ लिखना बहुमूल्य है; कौन जाने कि आपके द्वारा साझा की गई बातें किसके मन को छू लें, किसके लिए गहरा अर्थ रखती हों और आपकी समझ व अनुभव उन्हें अपनी साधना में किस प्रकार मदद करें। इस विषय में मैं जितना कहूँ कम है : साझा करने में अनकही शक्ति होती है।

अपने संकल्पों को नई ऊर्जा से भर देने और सद्गुणों के प्रति अपने दृष्टिकोण पर पुनर्विचार करने की भावना से मैं आपको इस बात के लिए भी प्रोत्साहित करती हूँ कि आपने जो तरीके अपनाकर, अपने संकल्प के अनुसार हर सद्गुण का विकास किया है, उन तरीकों की आप सराहना करें। और हाँ, यह बात विशेष रूप से उन सद्गुणों पर भी लागू होती है जिनसे आप पूरी तरह जुड़ाव महसूस न करते हों। गुरुमाई जी ने कहा है कि हम सब अपने अन्दर इन सद्गुणों के अस्तित्व का कोई छोटा-सा अंश, कोई धागा सबूत के तौर पर पा सकते हैं। भले ही हम लम्बे समय से निराशा का अनुभव कर रहे हों, पर ऐसे कुछ क्षण अवश्य आए होंगे जब हमने प्रसन्नता को भीतर से फूटते हुए अनुभव किया होगा। भले ही हम अनुशासन बनाए रखने के लिए संघर्ष करते रहे हों, फिर भी हमारे पास अपने लिए अनुशासन के कोई आधारभूत नियम तो अवश्य होंगे जिनके सहारे हम अपना दिन व्यतीत कर सकते हैं।

अपनी साधना में डटे रहने हेतु हमें उन व्यवहारों को भुला देना या छोड़ देना होगा जो हमें भटका देते हैं, साथ ही उन विकल्पों को पुनः दृढ़ता देनी होगी जो हमें आगे बढ़ने में मदद करते हैं [भले ही वे विकल्प कितने ही छोटे या नगण्य क्यों न लगे]। यह कोई संयोग नहीं है कि गुरुमाई जी ने हमें 'आनन्दमय जन्मदिवस' के हर दिन के लिए एक सद्गुण दिया है जिस पर हमें केन्द्रित रहना है। सद्गुण का विकास करना दिन-प्रतिदिन किया जाने वाला प्रयास है—शायद क्षण-क्षण किया जाने वाला प्रयास भी। हमारे यही निर्णय व कार्य जब संचित होते जाते हैं, हम निरन्तर रूप से जो सुधार करते जाते हैं, पुनः-पुनः सुधार करते रहते हैं, उनके कारण ही हम एक ऐसी दुनिया का निर्माण कर पाते हैं जिसमें सद्गुणों की विजय होती है।

विदा लेने से पहले, मैं एक और बात कहना चाहती हूँ। मैंने पहले भी कहा है कि 'सद्गुण वैभव' हमारे लिए गुरुमाई जी के जन्मदिन के उपहार हैं, ये हमारे लिए उनका प्रसाद है। जब हम सद्गुणों का अध्ययन व अभ्यास करते हैं, जब हम उन्हें आत्मसात् करते हैं व उनका परिपालन करते हैं, तब हम श्रीगुरु के प्रसाद के महत्त्व के बारे में अपनी समझ को अभिव्यक्त कर रहे होते हैं। हम इन प्रसादों को केवल प्रतीकात्मक रूप से किसी अलमारी में नहीं रख रहे होते हैं, बल्कि हम कुछ ऐसा कर रहे होते हैं

जो उससे कहीं बढ़कर है। इनसे हम किसी उपयोगी, किसी सुन्दर चीज़ का निर्माण कर रहे होते हैं। हम इस बात का ध्यान रख रहे होते हैं कि सद्गुणों के उदार प्रसाद में प्रचुरता से वृद्धि हो।

गुरुमाई जी ने मुझे बताया है कि कई बार जब वे प्रसाद रूप में किसी को एक सुन्दर-सा पौधा देतीं तो कालान्तर में वह व्यक्ति वापस आकर उन्हें उस पौधे के फूल व फल अर्पित करता। यहाँ भी वही अवधारणा है। गुरुमाई जी की इच्छा है कि हम सब “इस संसार को एक बेहतर स्वर्ग बनाएँ।” इस जून माह में जब हम ‘सद्गुण वैभव’ का विकास कर रहे होंगे तो हम गुरुमाई जी से उपहार केवल प्राप्त नहीं कर रहे होंगे। हर दिन, हम भी अपनी ओर से उन्हें, उनके जन्मदिन का उपहार दे रहे होंगे।

जय गुरुमाई!

आदर सहित
ईशा सरदेसाई

