दृढ़ता

‘आनन्दमय जन्मदिवस’ के लिए
गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा चुना गया एक सद्गुण

सिद्धयोग ध्यान शिक्षिका अचला वुलाकॉट द्वारा लिखित व्याख्या

‘दृढ़ता’ शब्द के लिए अंग्रेज़ी में एक शब्द है, जिसके सूक्ष्म अर्थभेद हैं; वह शब्द है, *steadfast* [स्टेडफ़ास्ट] जिसका उद्भव प्राचीन अंग्रेज़ी शब्द *stedefæst* [स्टेडॅफ़ॅस्ट] से हुआ है। ‘स्टेडॅफ़ॅस्ट’ में *stede* ‘स्टेडे’ का अर्थ है, ‘स्थान’ और *fæst* ‘फ़ॅस्ट’ का अर्थ है ‘मज़बूती से स्थापित’। इसका अर्थ है, उद्देश्य में मज़बूत होना या पक्का, अटल, अविचल। अतः *steadfast* [स्टेडफ़ास्ट] यानी दृढ़ होने का अर्थ है किसी स्थान पर मज़बूती से स्थापित होना, जैसे एक पर्वत या गहरी जड़ों वाला कोई पेड़। योग में, इससे तात्पर्य है—उद्देश्य, संकल्प और कर्म में अडिग या दृढ़ होने का आन्तरिक गुण।

अपनी पुस्तक ‘अन्तर-शुद्धि के सोपान’ में श्रीगुरुमाई दृढ़ता के महत्त्व के बारे में बताती हैं :

> दृढ़ता या जिसे कभी-कभी अध्यवसाय भी कहते हैं—इसका जीवन के हर क्षेत्र में बड़ा ऊँचा स्थान है। इसके बिना न सच्चा सुख हो सकता है, न सच्चा आनन्द और न कोई चिरस्थायी प्राप्ति।[१]

यह बहुत ही आश्चर्यजनक वाक्य है कि सुख और चिरस्थायी प्राप्ति दृढ़ता पर निर्भर हैं। तथापि इसकी सच्चाई को समर्थन मिलता है, अधिकांश कला-कौशलों को सीखने के हमारे अनुभव से। उदाहरण के लिए, एक बच्ची शायद वायलिन बजाना सीखना चाहती हो और बहुत उत्साह से अपना अध्ययन आरम्भ कर दे। फिर भी, हो सकता है कि कभी-कभी उसे दैनिक अभ्यास चुनौतीपूर्ण लगे और वह अपने प्रयासों को छोड़ देने के लिए बहक जाए। उस क्षण में शायद वह सबसे सरल उपाय लगे। लेकिन, यदि वह बस अपने अभ्यास को दृढ़ता के साथ करती रहेगी, तभी वह उस कला में महारत हासिल करने व अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का सच्चा सुख पाएगी। अभ्यास में दृढ़ता ही वह चीज़ है जिसके द्वारा उसे किसी धुन को कुशलता और साथ ही कलात्मकता से बजाने के आनन्द का अनुभव होता है और वह संगीतज्ञ होने के अपने उद्देश्य को हासिल कर लेती है। अतः सुख और प्राप्ति की कुंजी है, किसी भी उद्यम में दृढ़ता व निरन्तरता के साथ प्रयास करते रहना।

श्रीगुरुमाई आगे कहती हैं,

> संस्कृत में, अध्यवसाय की कई विशिष्ट परिभाषाएँ हैं। एक है—दीर्घ प्रयत्न। एक अन्य शब्द है, स्थैर्य, जिसके चार एकदम अलग-अलग अर्थ हैं : अडिगता, धैर्य, निरन्तरता और दृढ़ता।[२]

श्रीगुरुमाई द्वारा बताए गए अर्थ के ये सूक्ष्म भेद, दृढ़ता के सद्‌गुण के प्रति हमारी समझ को बढ़ाते हैं। ये हमें स्मरण कराते हैं कि दृढ़ होने का अर्थ है—अपने उद्देश्य में अडिग होना, अपने प्रयत्नों में निरन्तरता बनाए रखना, और जब हम अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए, स्थिरता के साथ, लम्बे समय तक यात्रा कर रहे हों तो स्वयं अपने प्रति धैर्यशील बने रहना। जब हम दृढ़ होते हैं तो रास्ते में मिलने वाली आन्तरिक या बाहरी चुनौतियों से अपने आपको भटकने नहीं देते।

साधना के लक्ष्य की ओर बढ़ने के सन्दर्भ में, दृढ़ होने का अर्थ है कि हम अपनी दृष्टि श्रीगुरु की सिखावनियों पर अविचलता से जमाए रखें और अपने कर्तव्यों को निभाने के प्रति व अन्तर में स्थित आत्मा को पहचानने के प्रति संकल्पबद्ध रहें। हमारे अवधान में इस स्तर का अध्यवसाय [दीर्घ प्रयत्न] यानी अडिगता या दृढ़ता, हमें अपने ही शुद्ध बोध, अपने ही शुद्ध प्रेम को पहचानने में सम्बल प्रदान करती है, जिसका परिणाम यह होता है कि हम जो कुछ भी करते हैं, उस सबमें हमें और अधिक तृप्ति मिलती है।

ऐसा प्रतीत हो सकता है कि अपने संकल्पों पर मज़बूती से टिके रहने के लिए किसी भगीरथ [असाधारण] प्रयास की आवश्यकता है। परन्तु, मेरा अपना अनुभव ऐसा नहीं रहा है। दृढ़ता का अभ्यास खुद ही हमें पोषित करता है और हमें उन क्षणों की ओर अग्रसर करता है जहाँ हम गहन आनन्द व हृदय की तृप्ति को पहचान लेते हैं, उसकी अनुभुति करते हैं। और इसके परिणामस्वरूप, हमें प्रेरणा मिलती है कि हम साधना में और गहरे स्तर पर उतरें। अपने मानस पटल पर दृढ़ता के सद्‌गुण की कल्पना करने का एक प्रभावी तरीक़ा है, उसे इस रूप में देखना कि वह हमारे हृदय और श्रीगुरु के परम हृदय के बीच प्रेम व आनन्द की एक अटूट ऊर्जस्वी डोर है। प्रेम का यह बन्धन, प्रेम की यही डोर हृदय के पथ पर हमारे केन्द्रण को मज़बूती से टिकाए रखती है।

श्रीभगवद्‌गीता में कहा गया है कि दृढ़ता एक मुख्य गुण है जिससे हृदय के अनवरत बोध को प्राप्त किया जा सकता है जो कि योग का उद्देश्य है। श्लोक ७:१८ कहता है :

> उदाराः सर्व एवैते ज्ञानी त्व् आत्मैव मे मतम्।
> आस्थितः स हि युक्तात्मा माम् एवानुत्तमां गतिम्॥
>
> जिसका मन दृढ़ है, वह केवल मुझमें यानी परम लक्ष्य में स्थित है।[३]

इस श्लोक में भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन को स्मरण कराते हैं कि दृढ़ रहने का, अपने मन को मज़बूती से अपने संकल्प पर टिकाए रखने का फल है, आत्मज्ञान। भगवान कहते हैं कि जिस व्यक्ति का मन अन्तर्मुख होने में दृढ़ है जिससे वह परम हृदय की ओर उन्मुख हो, वह इस अद्वितीय लक्ष्य को पा लेता है और अन्ततः वहीं अवस्थित हो जाता है।

भगवान श्रीकृष्ण की सिखावनी हमें साधना के लक्ष्य तक पहुँचने की कुंजी प्रदान करती है। क्षणिक बाधाओं, असफलताओं से तटस्थ या अप्रभावित रहते हुए, हम जीवन की चुनौतियों के ऊपर उठ पाते हैं। न तो सफलता से बहुत उल्लसित होकर और न ही असफलता से हतोत्साहित होकर, हम एक बार में एक क़दम बढ़ाते हैं और अपनी यात्रा के हर चरण का आनन्द लेना सीखते हैं। तब हमें यह अनुभव होता है कि हमारे हर क़दम में एक नया अवसर निहित है जिसके द्वारा हम अन्तर में विद्यमान आत्मा को पहचान पाने की अपनी क्षमता को बढ़ा सकते हैं। पहचानने का [अभिज्ञान का] यह अनुभव धीरे-धीरे, बार-बार होने लगता है और अन्ततः यह हमारी सतत बनी रहने वाली स्थिती बन जाती है। हम आत्मा के आनन्द में लीन हो जाते हैं। जैसा श्रीगुरुमाई कहती हैं, हम पाते हैं कि साधना में दृढ़ता चिरस्थायी प्राप्ति और सच्चा सुख प्रदान करती है।

दृढ़ता के लिए अभिकथन

हृदय पर दृढ़ केन्द्रण बनाए रखने के लिए मैं सतत प्रयत्नशील रहता हूँ।

[अभिकथन—वे कथन जिन्हें जागरूकता के साथ बार-बार दोहराया जाता है ताकि वे हमारी चेतना में पैठ जाएँ।]

---

[१] गुरुमाई चिद्विलासानन्द, *अन्तर-शुद्धि के सोपान,* [चित्शक्ति पब्लिकेशन्स, २०१३] पृ. ३८।

[२] पूर्वोक्त।

[३] भगवद्गीता, ७.१८, *अन्तर-शुद्धि के सोपान,* पृ. ५१।

©२०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।