श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान

ईशा सरदेसाई द्वारा लिखित

परिचय

१४ जनवरी, २०२६ को मकर संक्रान्ति के उपलक्ष्य में श्रीगुरुमाई ने सिद्धयोग वैश्विक हॉल में एक सत्संग किया। इस सत्संग का शीर्षक था, “सूर्य का प्रकाश” और यह श्री मुक्तानन्द आश्रम स्थित, भगवान नित्यानन्द मन्दिर से सीधे वीडिओ प्रसारण द्वारा सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर आयोजित किया गया था।

सत्संग के तत्त्वों में, सूत्रधार श्री पीटर वॉल्श की एक वार्ता शामिल थी। श्री पीटर एक सिद्धयोग ध्यान-शिक्षक हैं जो व्यावसायिक तौर पर कार्यकारी [एग्ज़ेक्यूटिव] कोच के रूप में कार्य करते हैं। उन्होंने सभी को मकर संक्रान्ति के पर्व के विषय में जानकारी दी और बताया कि यह सूर्य-देवता की आराधना का पर्व है।

सुश्री अमी बन्सल ने सूर्य गायत्री मन्त्र के पाठ का परिचय भारत से दिया। वे भी एक सिद्धयोग ध्यान-शिक्षिका हैं और संस्कृत भाषा व शास्त्रों की विद्वान भी हैं। इसके साथ ही, एक अत्यन्त प्रतिभाशाली सिद्धयोगी, शिवालिनी किन्सले ने नामसंकीर्तन का परिचय दिया। वे एक फ़ोटोग्राफ़र व माइन्डफुलनेस प्रशिक्षिका हैं और एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन के डोनर रिलेशन्स् विभाग में सेवा अर्पित करती हैं; उन्होंने बताया कि हम ‘हरे राम हरे कृष्ण’ का नामसंकीर्तन करेंगे। इस नामसंकीर्तन को श्रीगुरुमाई ने राग भैरवी में संगीतबद्ध किया है।

नामसंकीर्तन के बाद, एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन की एक युवा स्टाफ़ सदस्या और लाइव ईवेन्ट्स् विभाग की नई प्रमुख, सुश्री भानु डेम्बर्ग ने आरती द्वारा समस्त संघम् की भक्ति को अभिव्यक्त किया। मैं तो यह कहूँगी कि सिद्धयोग पथ पर आरती की मनोहरता व शक्ति से मैं हमेशा ही मन्त्रमुग्ध रही हूँ। श्रीगुरु की ज्योति से ही हमारी अपनी अन्तर-ज्योति जाग्रत होती है—और फलस्वरूप यह हमारा सौभाग्य व उत्तरदायित्व होता है कि हम यह प्रकाश, यह ज्योति अपने संसार को दें। इस सत्य का स्मरण मुझे तब-तब हो आता है, जब-जब मैं ज्योति को ज्योति अर्पण करने के इस पावन अभ्यास में भाग लेती हूँ, जब-जब मैं दीपक की ज्योति का संगम दिव्य प्रकाश के साथ होते हुए देखती हूँ।

मेरे लिए और मुझे लगता है कि आपके लिए भी, किसी भी सत्संग का सबसे महत्त्वपूर्ण तत्त्व वह होता है जब श्रीगुरुमाई कुछ कहती हैं। अब मैं यह कहना चहती हूँ : गुरुमाई जी जो कुछ कहती हैं, गुरुमाई जी जो कुछ भी करती हैं, और वे जिस प्रकार उन बातों को कहती व उन चीज़ों को करती हैं, वे हमें अपनी सिखावनियाँ प्रदान कर रही होती हैं। श्रीगुरुमाई शास्त्रों से कुछ समझा रही हों, कहानी सुना रही हों या कोई प्रसंग सुना रही हों; वे प्यार से या विनोदपूर्वक कुछ कह रही हों, या फिर लोगों से यूँ ही कुछ बातचीत कर रही हों; हो सकता है कि वे आश्रम में पशु-पक्षियों के साथ खेल रही हों [जिनमें से कइयों की ऐसी प्रवृत्ति होती है कि वे गुरुमाई जी को ढूँढ़कर, उनके पीछे-पीछे जाते हैं], हो सकता है कि गुरुमाई जी मौन में दर्शन दे रही हों, जैसा कि उन्होंने पहले भी गुरुदेव सिद्धपीठ के गुरुचौक में, घण्टों तक बैठकर किया है। हो सकता है कि वे हमें अपने सपनों में दर्शन दे रही हों। इनमें से किसी भी और सभी परिस्थितियों में गुरुमाई जी हमें सिखा रही होती हैं। वे हमें अपना ज्ञान व अपना प्रेम प्रदान कर रही होती हैं।

मकर संक्रान्ति के सत्संग के दौरान, गुरुमाई जी ने हमसे बात की और हमें अनेकानेक सिखावनियाँ प्रदान कीं। मैं यहाँ कुछ प्रमुख बिन्दुओं पर चर्चा करूँगी—उन सिखावनियों की चर्चा करूँगी जिन पर मैं अब तक केन्द्रण व चिन्तन-मनन करती रही हूँ।

सिखावनियों का अध्ययन इस तरह करने से मुझे मदद मिलती है, यानी एक बार में कुछ सिखावनियों पर अपना ध्यान केन्द्रित करना और उनका गहराई से अन्वेषण करना, क्योंकि श्रीगुरु सूत्रात्मक भाषा में बात करती हैं। श्रीगुरुमाई का हरेक वाक्य एक सूत्र की भाँति होता है जिसकी शब्द-रचना संक्षिप्त होने पर भी उसमें अर्थ की अनेक परतें निहित होती हैं। इसी कारण, जब भी गुरुमाई जी प्रवचन दिया करती थीं, तब सिद्धयोग आश्रमों व ध्यान-केन्द्रों पर, वर्षों तक, मनन सत्संग आयोजित किए जाते थे। सिद्धयोग के स्वामीगण, ध्यान-शिक्षक व केन्द्र के नेतृत्वकर्ता, सिद्धयोगियों व नए साधकों का मार्गदर्शन करते थे, ताकि साधकगण गुरुमाई जी के शब्दों में निहित अनेक अर्थों की कुछ बारीकियों को समझ सकें। वे यह समझने में लोगों की मदद करते थे कि गुरुमाई जी ने क्या कहा और उन्होंने ऐसा क्यों कहा होगा।

सिद्धयोग के साधना सर्कल का भी यही उद्देश्य है। इन्हें वर्ष २००३ में एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन ने आरम्भ किया था। गुरुमाई जी चाहती थीं कि संघम् के सभी लोग साथ मिलकर सिखावनियों का अध्ययन करें—भले ही वह अध्ययन अत्यन्त अनौपचारिक रूप से, स्थानीय संघम् के छोटे-छोटे समूहों में ही क्यों न हो। साधना सर्कल और इनके संचालन के लिए स्वामी वासुदेवानन्द व

एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन में उनकी टीम द्वारा स्थापित मार्गदर्शिकाएँ, विश्वभर के सिद्धयोगियों को एक रूपरेखा प्रदान करती हैं जिसके आधार पर वे अध्ययन कर सकें।

इस तरह के मार्गदर्शन में, सामूहिक रूप से अध्ययन में भाग लेने का एक और कारण यह है कि हम सभी अपनी मान्यताओं, अनुभवों व पूर्वनिर्धारित धारणाओं की छलनी से छानकर जानकारी को ग्रहण करते हैं। मनोविज्ञान में इसे 'पुष्टि पूर्वाग्रह' [confirmation bias] कहते हैं। हम वही सुनते हैं जो हम सुनना चाहते हैं—या, और सटीक रूप में कहें तो हमारा रुझान इस ओर होता है कि हमें जो जानकारी मिलती है, उसे हम अपनी वर्तमान मानसिक व भावनात्मक धारणाओं व परिकल्पनाओं के साँचे में ढालें, बजाय इसके कि हम अपनी इन धारणाओं को, अपनी सोच के इन साँचों को चुनौती दें और जो जानकारी जैसी है, उसे वैसे ही सुनें। इसके पीछे विकासक्रम सम्बन्धी प्रयोजन है; 'पुष्टि पूर्वाग्रह' की यह प्रवृत्ति छलनी की तरह काम करती है, जिसके कारण हम किसी जानकारी के बारे में सोचने-समझने-निरीक्षण करने की पूरी प्रक्रिया को तुरन्त ही पूर्ण करना चाहते हैं और हमने जो समझा है, उसके आधार पर तुरन्त निर्णय ले लेते हैं, अर्थात् हम सोचने-समझने-निरीक्षण करने की पूरी प्रक्रिया से गुज़रने के बजाय, शॉर्टकट यानी छोटा रास्ता अपनाकर निर्णय तक पहुँचना चाहते हैं।

इसका नुकसान यह है कि हमारा निष्कर्ष हमेशा सटीक नहीं होता। और यदि हम सतर्क नहीं हैं तो ग़लत निष्कर्ष निकालने की हमारी यह प्रवृत्ति श्रीगुरु के शब्दों का अध्ययन करने की हमारी प्रक्रिया को भी प्रभावित कर सकती है। यह एक रोचक-सा सन्तुलन है जिसे हम हासिल करना चाहते हैं। निश्चित ही, हम जी-जान से, पूर्ण एकाग्रता के साथ श्रीगुरु की सिखावनियों को ग्रहण करना चाहते हैं। गुरुमाई जी ने कई बार कहा है कि सिखावनियों को लेकर जब हमें खुद अपने "आहा!" वाले क्षणों की अनुभूति होती है—जब हम व्यक्तिगत रूप से उनके महत्त्व का अनुभव करते हैं, जब हम यह अनुभव करते हैं कि वे सिखावनियाँ हमारे अन्तर में झंकृत हो रही हैं और वे हमारे लिए ही हैं—तब वे सिखावनियाँ सच में हमारे भीतर अपनी जड़ें जमा सकती हैं।

फिर भी हमें गुरुमाई जी के शब्दों में निहित अभिप्राय और उनके अर्थ को ध्यान से समझना चाहिए। यानी : *गुरुमाई जी क्या कह रही हैं?* न कि : *मैं गुरुमाई जी को क्या कहते हुए सुनना* चाहता हूँ? या : *अपने बारे में या इस विषय पर मेरे अपने विचारों व भावनाओं के अनुसार, मुझे* क्या लगता है *कि गुरुमाई जी क्या कह रही होंगी?*

सौभाग्य से, यह सचमुच कोई विरोधाभास नहीं है। सिद्धयोग पथ का अनुसरण करने के मेरे अपने अनुभव से मैंने जाना है कि जब मुझे अनुभव होता है कि किसी सिखावनी के मेरे अन्दर झंकृत होने के

असली क्षण, यानी ऐसे क्षण जब मुझे एहसास होता है कि वह सिखावनी मेरे लिए ही है, ऐसे क्षण जब मुझे अपने अन्दर महसूस होता है कि हाँ, बिलकुल, मैं समझ गई, तब घटित होते हैं जब मेरा मन खुला होता है और श्रीगुरु के शब्दों में निहित सत्य को स्वीकार कर उसका सामना करने के लिए तैयार होता है।

मनन सत्संग का उद्देश्य है कि हर साधक को गुरुमाई जी की सिखावनियों के बारे में और गहरी व सटीक समझ मिले तथा वह यह जान सके कि किस तरह ये सिखावनियाँ विशेषकर उसी के लिए हैं, उसी से सम्बन्धित हैं। और फिर, सामूहिक रूप से साधना करने में शक्ति भी होती है; मनन सत्संग में ऐसा स्वाभाविक रूप से होता है। हम एक-दूसरे को बताते हैं कि हमारी जो समझ और दृष्टिकोण हैं, वे हमें कैसे मिले और उस चर्चा में शामिल सभी के लिए यह जानकारी सहायक और प्रेरणादायक हो जाती है। हम सुनते हैं कि किसी और ने उस सिखावनी पर किस तरह कार्य किया, किस तरह उन्होंने सिखावनियों में छिपे विभिन्न अर्थों को खोजा और हम सोचते हैं, “अरे! यह तो मैं भी कर सकता हूँ!”

चूँकि हम सभी भौतिक रूप से एक-साथ, एक स्थान पर नहीं हो सकते, मैं इस बात के लिए कृतज्ञ हूँ कि आजकल हम डिजिटल माध्यम का उपयोग कर सकते हैं। गुरुमाई जी ने एक बार मुझे बताया था कि वे सिद्धयोग वैश्विक हॉल की कल्पना एक चमचमाते नील-मण्डप के रूप में करती हैं। मेरा यह सुझाव है कि जब भी हम वैश्विक हॉल में एकत्र हों तब हम अपने मन में यह सुन्दर छवि बनाए रखें कि हम इस चमचमाते नील-मण्डप में एकत्र हो रहे हैं—चाहे हम सत्संग के लिए एकत्रित हो रहे हों या अपने चिन्तन-मनन को एक-दूसरे के साथ साझा करने के लिए एकत्र हो रहे हों, जैसा कि हम अभी कर रहे हैं।

गुरुमाई जी ने मुझे प्रोत्साहित किया कि मैं मकर संक्रान्ति के सत्संग में प्रदान की गई उनकी सिखावनियों से जुड़े अपने विचार आपके साथ यानी अपने सभी सह-साधकों के साथ साझा करूँ। “श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान” शीर्षक के अन्तर्गत, ये चिन्तन-बिन्दु, फ़रवरी के पूरे माह के दौरान, कई भागों में सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर प्रकाशित होंगे।

***

अभिस्वीकृति का महत्त्व

सत्संग का आयोजन होने वाला है, यह बात आपको अपने रहने के स्थान के अनुसार, एक रात पहले या कुछ ही घण्टों पहले पता चली होगी। फिर भी आपमें से कइयों ने इसमें भाग लेने का हर सम्भव प्रयास किया, यह देखकर व इसके बारे में सुनकर मुझे बहुत अच्छा लगा। बहुत-से लोगों की परिस्थिति को देखकर तो ऐसा लगा कि कोई महान शक्ति है जो सत्संग में भाग लेने में आपका सहयोग कर रही है। ऐसा ही कुछ विस्कॉन्सिन से एक सिद्धयोगी ने बाद में सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर बताया :

> मेरी ग्यारह वर्ष की बेटी हर रात प्रार्थना करती रही है कि उसे गुरुमाई जी के दर्शन हों। यह संकल्प सालों से उसके मन में विशेष रूप से बना रहा है।
>
> आज सुबह, सत्संग शुरू होने से ठीक पहले हमारे पास उसके स्कूल से फ़ोन आया कि स्कूल की बिजली चली गई है। हमारे इलाक़े में ऐसा कई स्कूलों में हुआ था, पर अकेला उसका स्कूल ही ऐसा था जहाँ जॅनरेटर काम नहीं कर रहा था, इसलिए सभी बच्चों को बसों से जल्दी घर भेजा जा रहा था। बिल्कुल सही समय पर उसने दरवाज़े से प्रवेश किया, गुरुमाई जी के साथ नामसंकीर्तन किया, उन्हें बोलते हुए सुना और उनके दर्शन किए!

गुरुमाई जी ने जब बोलना आरम्भ किया तो उन्होंने सबसे पहले, इतनी अल्पकालीन सूचना पर वैश्विक हॉल में आने के लिए सबकी सराहना की। मेरे लिए यह बात बहुत ही प्रासंगिक थी और इसने मेरे दिल को छू लिया। मुझे गुरुमाई जी से यह मार्गनिर्देशन मिला है और मैंने उन्हें दूसरों को भी यह मार्गनिर्देशन देते हुए सुना है कि लोगों की सराहना करना और उन्हें धन्यवाद देना कितना महत्त्वपूर्ण है।

यह मेरा सौभाग्य भी रहा है कि अनेक अवसरों पर मुझे गुरुमाई जी से विशिष्ट और व्यक्तिगत रूप से सराहना मिली है। इन क्षणों में, मैंने अभिस्वीकृति की, सराहना की सम्पूर्ण शक्ति को महसूस किया है—अपने हृदय में व उसके चारों ओर, सूर्य के ही प्रकाश जैसी स्वर्णिम आभा के रूप में और इस अटल विश्वास के रूप में महसूस किया है कि मेरा भी महत्त्व है। जो मैं कर रही हूँ, उसका महत्त्व है। जब भी मुझे गुरुमाई जी से अपने कार्य के लिए सराहना मिली है, मुझे ऐसा लगा है कि मैं कुछ भी कर सकती हूँ, किसी भी चुनौती का सामना कर सकती हूँ और गुरुमाई जी के लिए व उनके मिशन के लिए ऐसा करना मेरे लिए बहुत आनन्द की बात होगी।

मुझे दूसरों से भी काफ़ी सराहना मिली है। मैं अपनी बड़ाई करने के लिए ऐसा नहीं कह रही हूँ [सच में! मेरा यक़ीन मानिए!], बल्कि यह बताने के लिए कह रही हूँ कि मुझे मालूम है कि जब कोई कुछ पल

देकर आपको बताता है कि वह आपके काम की, आपके प्रयासों की सराहना करता है तो कैसा महसूस होता है। बहुत फ़र्क़ पड़ता है इससे। मुझे मिली हुई हर सराहना, हर मान्यता से मुझे फ़र्क़ पड़ा है। और मैं आशा करती हूँ कि मैंने जिन लोगों के भी काम को मान्यता दी है, उसकी सराहना की है, उन्हें भी ऐसा ही महसूस हुआ होगा—कि उनके प्रति व्यक्त की गई मेरी सच्ची कृतज्ञता को उन्होंने महसूस किया होगा।

जब गुरुमाई जी ने सभी को वैश्विक हॉल में आने के लिए धन्यवाद दिया तो ऐसा लगा कि मैंने अभिस्वीकृति के बारे में, सराहना करने के बारे में जो कुछ भी सीखा और अनुभव किया है, वह मेरे अन्दर समा गया, एकरूप हो गया। मुझे याद आया कि यह अभ्यास कितना महत्त्वपूर्ण है। हमें लोगों को यह बताना *ही* चाहिए कि उनके प्रयास सराहनीय हैं। कई संस्कृतियों में, इस प्रकार सराहना करना, कृतज्ञता अभिव्यक्त करना, स्थापित सामाजिक शिष्टाचार का एक हिस्सा है। कुछ लोग इस शिष्टाचार का पालन करते हैं; कुछ लोग नहीं करते। तथापि, सिद्धयोग पथ पर गुरुमाई जी ने हमें यह सिखाया है कि ऐसा करना अच्छा व ज़रूरी है। दूसरों के प्रति कृतज्ञ होना, एक प्रकार की पूजा है। हृदय से धन्यवाद देना वन्दना है। मैं समझती हूँ कि उस दिन श्रीगुरुमाई की अभिस्वीकृति हममें से हरेक के लिए उनका प्रसाद था।

इसलिए अब, मैं सोच रही हूँ : *आप* लोगों को किस प्रकार धन्यवाद देते हैं, किस प्रकार *आप* उनकी अभिस्वीकृति करते हैं, उनकी सराहना करते हैं?

© २०२६ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।