श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान
ईशा सरदेसाई द्वारा लिखित

हम सबके लिए श्रीगुरुमाई का प्रश्न

अपने प्रवचन के दौरान श्रीगुरुमाई ने जो प्रश्न बार-बार दोहराया वह था : *तुम लोग आजकल क्या कर रहे हो, विशेषकर १ जनवरी, २०२६ से?* मुझे पूरा यक़ीन है कि हर बार जब गुरुमाई जी ने यह प्रश्न पूछा तो मेरे चेहरे पर मुस्कान बढ़ती चली गई। यह प्रश्न, और जिस तरह गुरुमाई जी ने इसे पूछा, दोनों में उनकी अतिविशिष्टता झलकती है। जब वे यह प्रश्न पूछ रही थीं तो उसमें उनकी कृपा और हमारे प्रति कितनी आत्मीयता महसूस हो रही थी, उन्होंने यह जानने में जो हार्दिक दिलचस्पी दिखाई कि हम इस वर्ष के पहले दो हफ़्तों में क्या करते रहे, वह हमारे लिए उनका अत्यन्त कृपापूर्ण मार्गदर्शन था।

मैंने स्वयं अपने लिए इस प्रश्न पर विचार किया। 'मैं' १ जनवरी से क्या कर रही हूँ? क्या नया साल आरम्भ हुए दो सप्ताह हो चुके हैं, क्या 'मधुर सरप्राइज़' को दो हफ़्ते हो चुके हैं, जिसमें हमने वर्ष २०२६ के लिए श्रीगुरुमाई का सन्देश प्राप्त किया था? मैं यह स्वीकार करती हूँ कि श्रीगुरुमाई के प्रश्न से मैं पल भर के लिए ठहर-सी गई। एक ओर, मेरे पास एक बिलकुल सीधा व स्पष्ट उत्तर था। मैंने 'मधुर सरप्राइज़' के तुरन्त बाद आने वाले दिनों में अपना जर्नल और पेन निकाला, और श्रीगुरुमाई के सन्देश का अध्ययन व अभ्यास करने के लिए एक व्यक्तिगत योजना बना ली। तब से मैंने अपनी योजना का पालन करने का पूर्ण प्रयास किया है।

दूसरी ओर, मुझे नहीं पता कि मैंने खुद से यह पूछा था या नहीं कि मैं क्या कर रही हूँ और यह योजना किस प्रकार कार्य कर रही है, कम-से-कम उस तरह से तो नहीं जैसे गुरुमाई जी ने पूछा था—कितनी सौम्यता से और खुलेपन से भरी उत्सुकता के साथ पूछा था उन्होंने। मैं जो क़दम उठा रही हूँ, क्या वे मेरे लिए कारगर हैं? मैंने जो लक्ष्य निर्धारित किए हैं, क्या मैं असल में उन्हें कार्यान्वित कर पाऊँगी? क्या ये लक्ष्य, श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश में निहित ज्ञान के अनुरूप जीवन जीने में सच में मेरी सहायता कर रहे हैं? फिर मुझे कुछ ऐसा याद आ गया जिसे मैंने गुरुमाई जी से बार-बार सीखा है—वह यह कि सिद्धयोग पथ पर साधना एक जीवन्त और ऊर्जस्वी प्रक्रिया है, अपने आप से लगातार ज्ञानवर्धक व हितकारी रूप से वार्तालाप करते रहने की प्रक्रिया है। श्रीगुरुमाई ने हमें सिखाया है कि हम 'परम आत्मा' [अर्थात् वह प्रकाश जो हमारे अन्तर में वास करता है व हमारे चारों ओर विद्यमान है]

की अनुभूति, जीवात्मा [अपने चित्त या संकल्प-विकल्पात्मक मन व शरीर की क्रियाओं] के 'माध्यम' से करते हैं।

जब कभी यह तत्त्वज्ञान सम्बन्धी विषय विशेष आता है तो मुझे यह स्मरण हो आता है कि भारत की भाषाओं में किसी व्यक्ति की जीवात्मा व परमात्मा, दोनों को दर्शाने के लिए 'आत्मा' शब्द का प्रयोग किया जाता है। मुझे भगवद्गीता का यह श्लोक याद आ रहा है जिसके बारे में मैंने श्रीगुरुमाई को अपने प्रवचनों में सिखाते हुए सुना है। इस श्लोक में भगवान श्रीकृष्ण अपने शिष्य अर्जुन से कहते हैं :

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

मनुष्य को चाहिए कि वह स्वयं अपनी आत्मा द्वारा
अपना उद्धार करे और अपना पतन न होने दे,
क्योंकि आत्मा ही उसकी मित्र है
और आत्मा ही उसकी शत्रु है।[१]

मैंने पहले उल्लेख किया है कि मुझे महसूस हुआ कि गुरुमाई जी ने हमसे जो प्रश्न पूछा उसमें कैसी जिज्ञासा है। मुझे लगा कि वे हमारे सामने इसका एक उदाहरण रखकर हमें बता रही हैं कि हम किस प्रकार खुद से बातचीत कर सकते हैं, हम किस प्रकार इस बात का ध्यान रख सकते हैं कि हम अपने मन को अपना मित्र बनाएँ, जैसा कि भगवान श्रीकृष्ण यहाँ कहते हैं। श्रीगुरुमाई का प्रश्न कोई 'पॉप क्विज़' यानी अचानक पूछा गया प्रश्न नहीं था जिसका आपको तुरन्त उत्तर देना है। उस प्रश्न का उद्देश्य हमें असमंजस में डालना नहीं था। मैं ऐसा बिलकुल नहीं कह रही कि आपने इसे इस रूप में समझा; मैं केवल अपना विचार बताना चाह रही हूँ कि उस क्षण मुझे गहराई से कैसा अनुभव हुआ। मुझे लगा कि गुरुमाई जी ने जो कहा वह कितना स्नेहपूर्ण व हमारा ध्यान रखने वाला था; हमारे प्रति कितनी विचारशीलता थी उनके प्रश्न में—सूर्य के प्रकाश जैसे उनके शब्द हम पर अपना उजाला बिखेर रहे थे।

मेरा यह भी मानना है कि ये शब्द हमें गहन अन्तर-अन्वेषण हेतु आमन्त्रित कर रहे हैं। मेरे लिए तो वे निश्चित रूप से ऐसा ही कर रहे हैं। अब जब मैंने आपको बता दिया कि 'मैं' हाल ही में क्या करती रही हूँ तो वही प्रश्न मैं आपसे पूछना चाहती हूँ जो गुरुमाई जी ने पूछा था।

आप लोग आजकल क्या कर रहे हैं, विशेषकर १ जनवरी २०२६ से?

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

---

[१] श्रीमद्भगवद्गीता ६.५; © अंग्रेज़ी भाषान्तर २०२६एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®।