सद्‌गुणों के संग नृत्य करें,
अपने हृदय की अच्छाई को बाहर जगमगाने दें

१ जून, २०२५

आत्मीय पाठक,

‘आनन्दमय जन्मदिवस’ के माह की शुभकामनाएँ!

श्री मुक्तानन्द आश्रम में, मैं जहाँ भी देखती हूँ, ऐसा लगता है मानो हर नया फूल, हर डाली और ऊपर छाया हर बादल *दमक* रहा है। प्रकृति जो कुछ उजागर कर रही है, मेरी आँखें उसकी अनूठी मनोरमता को निहारते हुए उसका रसास्वादन कर रही हैं। प्रकृति के श्वास की सूक्ष्मता को महसूस कर मेरा हृदय पुलकित हो रहा है।

कुछ ही दिन पहले, सोमवार, २६ मई को, जब बाबा मुक्तानन्द का जन्मदिवस-माह समापन की ओर था और श्रीगुरुमाई के जन्मदिवस-माह का आरम्भ होने ही वाला था, तब आश्रम परिसर के ऊपर मुग्ध कर देने वाला एक इन्द्रधनुष दिखाई दिया। उसके रंग इतने चटकीले, इतने गहरे थे कि यदि मैं कुछ घण्टों बाद बाहर जाकर आकाश को देखती तब भी आकाश में उसकी छाप को देखकर मुझे आश्चर्य न होता। वह इन्द्रधनुष पूरे पैंतालीस मिनट तक आकाश में छाया रहा और उसका एक प्रतिबिम्ब जिसे मैं ‘इन्द्रधनुष की प्रतिछाया’ कहूँगी, वह भी दिखाई दिया। जब मैं अपनी एक सहेली के साथ उस इन्द्रधनुष को निहार रही थी, तब उसने बताया कि श्रीगुरुमाई ने एक बार उससे कहा था, “इन्द्रधनुष के दूसरे छोर पर प्रकट होने वाले लोकप्रसिद्ध स्वर्णिम पात्र की प्रतीक्षा करने में अपना समय व्यर्थ मत गँवाओ। तुम्हें इन्द्रधनुष की *सवारी* करनी है—और उसके हर रंग का आनन्द लेना है।”

तो, हम आनन्दमय उत्सव के माह में आ पहुँचे हैं [और यह मेरा सबसे पसन्दीदा माह भी है]। और हमने अभी-अभी एक *भव्य* उत्सव के माह का आनन्द लिया है। प्रकृति इस बात की पुष्टि कर रही है कि जिस प्रकार इन्द्रधनुष आकाश के इस छोर से उस छोर तक छाया होता है, उसी प्रकार एक प्रतीकात्मक इन्द्रधनुष समय के दो छोरों के बीच व्याप्त है। अतः, हमारी श्रीगुरु ने सिद्धयोग पथ पर उत्सव मनाने के बारे में हमें जो सिखाया है, उसे याद करना अच्छा है।

गुरुमाई जी ने प्रायः इस विषय में बताया है कि सिद्धयोग पथ पर, पवित्र वातावरण का निर्माण करने का, वातावरण में सतत स्पन्दित होते मांगल्य को पहचानने व उसमें स्वयं को निमग्न करने का जो भी अवसर हमें मिले, उसे हम दोनों हाथों से पकड़ लेते हैं—फिर चाहे वह अवसर रोज़मर्रा के जीवन के किसी सामान्य दिन पर हो या फिर किसी विशेष, महोत्सव वाले दिन पर [जैसे कि 'आनन्दमय जन्मदिवस' के दौरान]। गुरुमाई जी सिखाती हैं कि हर दिन हमें उत्सव मनाने का एक कारण देता है। हर दिन भगवान का दिन है। इसलिए, जब हम भगवान पर अपना ध्यान पुनः केन्द्रित करते हैं, जब हम श्रीगुरु का सम्मान करते हैं, जब हम सिद्धयोग के अभ्यासों के प्रति पुनः वचनबद्ध होते हैं, तब हम अपने समक्ष उपलब्ध समय को *मंगलमय* समय बनाते हैं। कोई भी समय हृदय को पुनः उसकी मूल अवस्था में ले आने का सटीक समय बन जाता है।

इसी प्रज्ञान को अपने बोध में धारण कर हम वर्ष २०२५ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश को हृदयंगम कर रहे हैं : *अपने समय को अपने लिए लाभप्रद बनाओ।*

अब, आइए, इस बात पर विचार करें कि हृदय को पुनः उसकी मूल अवस्था में ले आने का क्या अर्थ है।

क्या आप इस विषय में मेरी समझ जानना चाहेंगे?

मैं इसे इस तरह से कहूँगी। कल, मेरे पास नामसंकीर्तन करने के लिए समय था। आज, मैं नामसंकीर्तन करने के लिए समय निकालूँगी। कल, मैं फिर से नामसंकीर्तन करने का उत्सुकता से इन्तज़ार करूँगी। मैं जानती हूँ कि एक सप्ताह बाद, मैं नामसंकीर्तन करने के लिए लालायित होऊँगी। एक माह बाद, मुझे *निश्चित ही* यह बोध रहेगा कि नामसंकीर्तन करना कितना हितकारी है। बार-बार अभ्यास करके मैं स्वयं को यह याद दिलाती रहूँगी कि नामसंकीर्तन में कितनी शक्ति है।

इस तरह, नामसंकीर्तन करने के लिए समय हमेशा ही होता है। या, और भी सटीकता से कहूँ तो हम नामसंकीर्तन करने के लिए हमेशा ही समय *निकाल सकते हैं।* इसी तरह, हम ध्यान करने के लिए समय निकाल सकते हैं। हम श्रीगुरु के दर्शन करने के लिए स्वयं को केन्द्रित कर सकते हैं। हम श्रीगुरु की सिखावनियों को पढ़ने व उन पर चिन्तन-मनन करने के लिए अपने आपको तैयार कर सकते हैं। हम मौन के मख़मली एहसास का आनन्द लेने के लिए समय का निर्माण कर सकते हैं। हम उत्कण्ठा से इस बात का इन्तज़ार कर सकते हैं कि हम जप-यात्रा पर कब जाएँगे, यानी मन्त्र-जप करते हुए टहलने कब जाएँगे। हम शास्त्रों में बताए अनुसार नियत समय पर प्रार्थना कर सकते हैं—या उस समय प्रार्थना कर सकते हैं जब हमारा मन हो। हम यह समझ सकते हैं कि दक्षिणा का अभ्यास करने हेतु हर समय

अच्छा समय है। हम इस बात को स्वीकार करते हुए अपने आपको सेवा के प्रति समर्पित कर सकते हैं कि सेवारत रहने के लिए हमें चाहे कितना भी समय मिले वह वास्तव में कभी *काफ़ी नहीं होता।* यह हमारा सद्‌भाग्य है।

और कृपा का आवाहन करने के विषय में चर्चा करें? इसके लिए तो हम समय अवश्य ही निकालना चाहेंगे। गुरुमाई जी की कृपा से जुड़ी हर चीज़ मुझे प्रिय है। उनकी कृपा सदैव मौजूद है, फिर भी ऐसे पल होते हैं जब हमें विशेष रूप से इसका एहसास होता है—एक अलौकिक सुगन्ध जो अकस्मात हमें अपने अंक में भर लेती है, एक पारदर्शी, झिलमिलाता निर्मल प्रकाश जो हमारे अस्तित्व को सुनहरी कान्ति से भर देता है। आप मुझे गुरुमाई जी की कृपा का आवाहन करने का कोई भी अवसर दें, मैं उसके लिए तत्पर हूँ।

और, सबके लिए सर्वश्रेष्ठ कामनाएँ करने व संसार के लिए आशीर्वाद भेजने के विषय में चर्चा करें? सादगी और वैचित्र्य से भरा यह संसार, परिपूर्णता और विरोधाभास से भरा हुआ प्रतीत होने वाला यह संसार, एक वास्तविकता है और इसी में हमें जीना है। इसमें रहते हुए क्या हमें अपनी भूमिका निभानी नहीं चाहिए? एक अधिक सौहार्दपूर्ण संसार की रचना करने के लिए जो आवश्यक है वह सब कुछ हमारे अन्दर ही है। इसीलिए, जब भी हम नामसंकीर्तन करें या जब भी हम ध्यान करें या सेवा करें, हम उदारहृदय से कर सकते हैं, इस समझ के साथ कर सकते हैं कि हम अपनी साधना के फल अपने आस-पास हर व्यक्ति और वस्तु के साथ बाँट रहे हैं।

यहाँ इन सब अभ्यासों का उल्लेख करने का मूल तात्पर्य यह है कि हम *उद्देश्यपूर्ण तरीक़े से* अपने समय का उपयोग कर सकते हैं। मेरे अपने जीवन में यह बात मेरे लिए महत्त्वपूर्ण रही है। मेरे माता-पिता ने लगभग उसी समय से सिद्धयोग पथ का अनुसरण करना आरम्भ किया जब मेरा जन्म हुआ था, तथापि मैं खुद एक साधिका तब बनी जब मैं वयस्क हुई। मेरे अन्दर यह प्रबल प्रेरणा जगी कि मेरा एक उद्देश्य हो, इस ग्रह पर मुझे जो समय दिया गया है उसमें मैं कुछ ऐसा करूँ जो *महत्त्वपूर्ण* हो। अब, इतने वर्षों से सिद्धयोग पथ का अनुसरण करने के बाद—श्रीगुरुमाई की सिखावनियों का अध्ययन करने के बाद और साथ ही दीर्घकालीन सिद्धयोगियों की सलाह मिलने के बाद—मुझे लगता है कि मुझे इस बारे में काफ़ी ज्ञान मिला है कि मेरा उद्देश्य क्या है। आख़िरकार, मैं इस बात से आश्वस्त हूँ कि मैं यूँही, इसमें या उसमें अपना समय नष्ट नहीं कर रही हूँ; मैं अपने समय का उपयोग एक महानतर उद्देश्य के लिए कर रही हूँ।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए, कृतज्ञता का विकास करना। क्योंकि, क्या यही वह चीज़ नहीं है जिसका अनुभव हम सिद्धयोग पथ पर चलते हुए करते हैं? क्या यही वह उद्देश्य नहीं है जिसके लिए हम अपने हृदय को पुनः उसकी मूल अवस्था में ले आते हैं और प्रत्येक क्षण को एक उत्सव बना लेते हैं? हम ऐसा इसलिए करते हैं ताकि हम *कृतज्ञता* के अनुभव को प्रकट कर सकें—हमारे पास जो है उस सबके लिए कृतज्ञता, हम जो कर सकते हैं उसके लिए कृतज्ञता, हम जो हैं उसके लिए कृतज्ञता और जो हमारे आस-पास हैं उनके लिए कृतज्ञता। मैं अपने जीवन की बहुत-सी चीज़ों के लिए कृतज्ञ हूँ और विशेषरूप से अपने माता-पिता के प्रति कि उन्होंने सिद्धयोग पथ से मेरा परिचय कराया।

मैं कुछ देर और कृतज्ञता के सद्गुण पर चर्चा जारी रखना चाहती हूँ। कृतज्ञता के बारे में जो एक दिलचस्प बात है, वह यह कि पानी के एक क़तरे जैसी अत्यन्त छोटी-सी चीज़ से भी आपके अन्दर कृतज्ञता जाग सकती है अथवा विशाल, भव्य महासागर भी आपके अन्दर कृतज्ञता के भाव को जगा सकता है। फिर भी, उसका रस, उसका सार वही रहता है। दोनों ही परिस्थितियों में उसकी सामर्थ्य एक-समान बनी रहती है। जब हमें कृतज्ञता की अनुभूति हो रही होती है तब हमारे पास किसी चीज़ का अभाव नहीं रहता और यह बात तब भी लागू होती है जब हम किसी बड़ी सरल-सी, बड़ी आम दिखने वाली, बड़ी छोटी-सी, क्षणभंगुर चीज़ की सराहना कर रहे होते हैं। क्योंकि सच कहें तो, कृतज्ञता हमें हृदय की अन्तरतम गुहा तक ले जाती है। और एक बार जब हम वहाँ, हृदय में पहुँच जाते हैं तो कृतज्ञता हमारे समक्ष भगवान के प्रेम की अनुभूति को प्रकट करती है।

***

सिद्धयोग पथ पर शिष्य होने के नाते, हमें अपनी श्रीगुरु से अनन्त कृपा व आशीर्वाद मिलते हैं। इस सबके विस्तार का और इसकी थाह का वर्णन कर पाना असम्भव है, श्रीगुरु की कृपा जितने असंख्य रूपों व तरीक़ों से प्रकट होती है इसका वर्णन कर पाना असम्भव है। फिर भी, एक लेखिका होने के नाते मैं इस बात पर बल देना चाहती हूँ कि गुरुमाई जी ने हमें जितने भी सर्वाधिक मूल्यवान उपहार प्रदान किए हैं, उनके द्वारा हमें जो अत्यन्त महत्त्वपूर्ण आशीर्वाद मिले हैं उनमें से एक है उनके शब्द—लिखित व मौखिक रूप में उनकी सिखावनियाँ। अपने पिछले पत्र में मैंने बताया था कि वे श्रीगुरु की सिखावनियाँ ही हैं जो चिरकालीन हैं; वे ही हैं जिनका महत्त्व अन्ततः सर्वोपरि है। गुरुमाई जी की सिखावनियों द्वारा ही आने वाली पीढ़ियों तक लोग उनकी कृपा की अनुभूति करेंगे। हाँ, यह बात ज़रूर है कि वे इस कृपा को उसी अनुपात में पहचान पाएँगे व इसका लाभ उठा पाएँगे जिस अनुपात में उनके प्रयत्न होंगे। परन्तु श्रीगुरु की सिखावनियाँ जो उनके समक्ष हैं—इनसे जुड़े जो अनुभव हम

लिखित रूप में संगृहीत कर रहे हैं—उनके माध्यम से, लोगों के पास श्रीगुरुकृपा की शक्ति के बारे में जानने के अनगिनत अवसर होंगे।

कितनी अद्भुत बात है कि इस वर्ष, जनवरी माह के मध्य से लेकर मई माह तक हमें 'समय के समक्ष' के अन्तर्गत श्रीगुरुमाई की सिखावनियाँ प्राप्त हुई हैं! ये सिखावनियाँ वर्ष २०२५ के लिए गुरुमाई जी के सन्देश के हमारे अभ्यास हेतु, एक अनमोल सम्बल रही हैं। भले ही अभी हम जून माह में पहुँच गए हैं, और *यह ग्रीष्मकाल है, पार्टी करने का समय है, मौज-मस्ती करने का समय है, फ़ुर्सत का समय है, उत्सव मनाने का समय है,* आइए हम इस बात को याद रखें कि सिद्धयोग की सिखावनियों का हमारा अध्ययन कभी नहीं रुकता। है न? यह हमारा तरीक़ा है जीवन जीने का। यह कितनी ख़ूबसूरत बात है, है न?

'आनन्दमय जन्मदिवस' के माह में, हम 'सद्‌गुण वैभव' के साथ कार्यरत रहकर, समय के विषय में श्रीगुरुमाई की सिखावनियों का और अपने जीवन में उससे मिलने वाले लाभ का अध्ययन करते रहेंगे। दिव्य सद्‌गुण।

वर्ष २०१३ में, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के पुनः आरम्भ होने के दो वर्षों बाद, गुरुमाई जी ने पहली बार इन सद्‌गुणों के रूप में अपनी सिखावनियाँ प्रदान की थीं। वे हमारी श्रीगुरु की ओर से हमारे लिए जन्मदिन का उपहार थे, माह के हरेक दिन के लिए एक उपहार। हममें से अधिकतर लोग जो सिद्धयोग पथ का अनुसरण कर रहे हैं, वे तब से इन सद्‌गुणों का अध्ययन व अभ्यास करते आए हैं। 'आनन्दमय जन्मदिवस' के सद्‌गुण साल-दर-साल वही रहते हैं, हमें अवसर प्रदान करते हैं कि हम इन सद्‌गुणों की अपनी समझ को और भी परिष्कृत कर उसे निखार सकें, उसे ठोस बना सकें। इसके लिए अपवाद है, श्रीगुरुमाई के जन्मदिन यानी २४ जून का सद्‌गुण। हर वर्ष इस दिन पर श्रीगुरुमाई हमें एक *नया* सद्‌गुण प्रदान करती हैं। यह जन्मदिन का एक सरप्राइज़ होता है—उन सद्‌गुणों के ख़ज़ाने में एक ऐसा सुखदायी और अद्भुत गुण जिन्हें हम विकसित करना सीख रहे हैं।

इन वर्षों में, 'आनन्दमय जन्मदिवस' के दौरान समय निकालकर सद्‌गुणों के साथ संलग्न रहते हुए मैंने हर एक सद्‌गुण की कल्पना उस विशिष्ट मार्ग के रूप में की है जिसका गन्तव्य-स्थान और उद्‌गम-स्थान हमारा हृदय है। हर रोज़ हम अपनी सत्ता के मर्म की तीर्थयात्रा पर जाते हैं और रास्ते में हमें मिलती हैं अपने अन्तर-जगत की जानी-पहचानी व आश्चर्यचकित कर देने वाली विलक्षणताएँ। कभी-कभी हमें कुछ ऐसा मिल सकता है जो हमें पसन्द न आए, कुछ ऐसा जो हमें परेशान करे। कोई बात

नहीं, और खुद से इस बारे में बातचीत करने से हमें सान्त्वना मिलनी चाहिए, खुद को यह बताने से चैन मिलना चाहिए कि सब कुछ ठीक है।

मैं ऐसा क्यों कह रही हूँ? क्योंकि ऐसी परिस्थिति में भी हम अपने बारे में कुछ सीख रहे हैं। और हम अपने बारे में *जो कुछ भी* सीखते हैं, वह उपयोगी होता है। मैं एक उपमा देकर इसे आगे और समझाती हूँ। हम एक यात्रा पर हैं, ठीक है? इस यात्रा के दौरान, नदी पार करने के लिए हमें उसमें पत्थरों की एक श्रृंखला मिल जाती है। परन्तु ये पत्थर एक सीध में नहीं रखे होंगे। हमें यह देखना होगा कि कौन-से पत्थर जमे हुए हैं और कौन-से पत्थर हिल रहे हैं, किन पत्थरों पर हमें क़दम रखना है और किन पत्थरों से बचकर निकल जाना सबसे अच्छा होगा। अपनी मंज़िल की ओर आगे बढ़ते हुए हमें निरन्तर अपने क़दम जमाए रखने होंगे। इसके लिए बहुत धैर्य चाहिए। सौभाग्यवश, हमारे पास सद्‌गुण है जो हमारा सहयात्री है। हम अच्छी संगत में हैं।

इसलिए, अपने सद्‌गुणों द्वारा सशक्त होकर हम अपने हृदय के गर्भगृह के और भी समीप आ जाते हैं। [इस विषय से ज़रा-सा हटकर मैं आपसे यह पूछना चाहती हूँ : क्या आप कभी अपने दिल पर हाथ रखकर खुद ही यह मानते हैं कि आपके पास एक अच्छा हृदय है?]

अन्ततः जब हम हृदय के उस पावन स्थान में पहुँचते हैं तो कुछ समय के लिए हम वहाँ पर मिलने वाले प्रचुर वैभव का आनन्द उठाते हैं। फिर—हम आगे बढ़ते जाते हैं। आप देख रहे हैं कि यह मार्ग चलता जाता है, यह हमारे हृदय से बाह्य संसार तक खिंची एक सीधी रेखा है। और यह महत्त्वपूर्ण है क्योंकि इसी तरह, हम जो हैं, उस बारे में हमारी सच्चाई और हमारी ईमानदारी बाह्य संसार में चमक सकती है। अकसर ऐसा होता है कि लोगों के हृदय की अन्तर्जात अच्छाई और बाह्य संसार में वे स्वयं को जिस तरह प्रस्तुत करते हैं उसके बीच एक अलगाव होता है। परन्तु जब हम सद्‌गुणों को विकसित करते हैं तो अन्तर-जगत और बाह्य जगत एकसीध में आ जाते हैं। एक प्रतीकात्मक इन्द्रधनुष आकार ले लेता है, जिसका जन्म परिस्थितियों के दैवी संयोग से होता है—हवा में मौजूद नमी सूरज की किरणों से मिलती है और देखने वाला बिलकुल सटीक जगह पर उपस्थित होता है। आसमान रंगों से भर जाता है और हम उसकी भव्यता को निहारते हैं।

***

मैंने सत्संग में गुरुमाई जी को यह कहते हुए सुना है कि जब वे ध्यान करती हैं तो जागरूकता के साथ यह संकल्प करती हैं कि वे अपने हृदय-मन्दिर की तीर्थयात्रा करेंगी। उन्होंने हम सभी को ऐसा करने के

लिए प्रोत्साहित किया है। गुरुमाई जी कहती हैं, “यह अत्यावश्यक है कि तुम हर दिन हृदय-मन्दिर की तीर्थयात्रा करो।”

जब आप ध्यान में ऐसा करते हैं तो आप अपने अवधान को उन सभी अन्य चीज़ों से दूर ले जाते हैं जो आपके अवधान को अपनी ओर खींचने के लिए आपस में धक्कामुक्की करती रहती हैं। आप प्रयत्नपूर्वक खुद को मन की चंचलता से, मानवी व्यवहार की अस्थिरता से और दुनिया में हो रहे अत्याचारों के जो भी समाचार आपने सुने हों, उनसे दूर रख रहे हैं और खुद को मज़बूत बना रहे हैं।

यह बात है, खुद को वह *क्षण* देने की—पावनता का निर्माण करने का वह क्षण जिसका अनुभव आपको ज्योत जलाते समय होता है।

आप ज्योत पर बिलकुल एकाग्रचित्त होते हैं। इसलिए, आपके आस-पास जो हो रहा है उसके बारे में आपकी जो सामान्य चिन्ताएँ हैं उनके कारण आपका मन विचलित नहीं होता। इस पल में, जैसे-जैसे आपके हृदय का प्रकाश अधिकाधिक प्रबल होता जाता है, वैसे-वैसे बाक़ी सब कुछ छूटता चला जाता है। अपने श्वास-प्रश्वास की ध्वनि के सिवा आपके कानों को अन्य कोई ध्वनि सुनाई नहीं देती। वातावरण का हर कण पूर्णतः स्थिर व शान्त है। बस आप होते हैं और, होती है निस्तब्धता एवं वह ज्योत। यह कृपा से पूरित क्षण होता है।

जब हम गुरुमाई जी की सिखावनी का सम्बल लेकर अपने हृदय-मन्दिर की तीर्थयात्रा करेंगे तो कृपा आएगी ही। जब हम ऐसा करते हैं तब हमें एहसास होता है कि हम अकेले या असहाय नहीं हैं। हम अपने अन्दर तसल्ली और असीमित धैर्य पा सकते हैं। हम अपनी अच्छाई की अनुभूति कर सकते हैं। वस्तुतः, यह लिखते समय *मुझमें* प्रेरणा जग रही है। मैं थोड़ा रुकना चाहती हूँ; और पल भर के लिए उस अच्छाई का स्वाद चखना चाहती हूँ जो मेरे अपने हृदय में और इस ग्रह पर रह रहे अनेकानेक जीवों के हृदय में व्याप्त है।

यहाँ मुझे एमिली डिकिन्सन की एक कविता की एक प्रसिद्ध पंक्ति याद आ रही है : “Forever –is composed of Nows.”[1] जिसका अर्थ है, ‘वर्तमान क्षणों को जोड़कर चिरकाल की रचना होती है।’ शाश्वतता वर्तमान के प्रत्येक नए पल का संचय नहीं तो और क्या है? गुज़रने वाला हर क्षण—पलक झपकाने भर से ग़ायब हो जाने वाला हर क्षणांश—परस्पर जुड़कर किसी ऐसी चीज़ का निर्माण करता है जो अत्यन्त व्यापक है। सद्‌गुणों के हमारे अभ्यास के साथ भी ऐसा ही है। किसी एक सद्‌गुण को अंगीकार करने, उसका मूर्तरूप बनने के लिए कोई बड़ा-भारी क़दम उठाने की आवश्यकता नहीं है।

बल्कि, यह तो वह संयुक्त फल है जो बार-बार हृदय-मन्दिर में आते-जाते रहने से प्राप्त होता है। यह हमारे सेवाभाव से किए गए या दयालुताभरे दैनिक कार्यों का संग्रह है जैसे कि किसी की मदद करना या किसी से स्नेह से बात करना। यदि बहुत सारे वर्तमान क्षणों को जोड़कर चिरकाल की रचना होती है तो हमारे 'छोटे-से' लगने वाले सभी सत्कर्मों को एक-साथ पिरोने से सद्‌गुणों की रचना होती है।

***

मैंने एक बात देखी है और मैं वह आपको बताना चाहती हूँ। वह बात यह है कि जब हम लगातार अपने सद्‌गुणों को पहचानते हैं और जब हम दूसरों में दिखने वाले सद्‌गुणों को मान्यता देते हैं तो वातावरण में एक परिवर्तन आ जाता है। हमारे प्रयासों से होने वाले लाभ केवल हमें ही नहीं मिलते, वे हमसे परे चले जाते हैं; वे हमारे वास्तविक व हमें महसूस होने वाले तुच्छता के भाव से परे चले जाते हैं और हमारे आस-पास की हरेक चीज़ को समृद्ध बनाते हैं।

कुछ सप्ताह पूर्व गुरुमाई जी ने इसी बात से सम्बन्धित एक सिखावनी प्रदान की और वह मुझमें घर कर गई। उस दिन मातृ-दिवस था और गुरुमाई जी, श्री मुक्तानन्द आश्रम के भगवान नित्यानन्द मन्दिर में सत्संग कर रही थीं। हम 'निरञ्जनी अन्नपूर्णेश्वरी' का नामसंकीर्तन कर रहे थे और जब संगीत व नामसंकीर्तन के शब्द हमारे चारों ओर गूँज रहे थे, तब मैंने गुरुमाई जी को कहते हुए सुना :

"Raise the vibrations in the universe." [रेज़ द वाइब्रेशन्स् इन द युनीवर्स।]

"संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से भर दो।"

इन शब्दों को सुनते ही, वे मेरे मन में पैठ गए; वे मेरे हृदय में समा गए। गुरुमाई जी से मिली इस सिखावनी के बारे में मैं और अधिक जानना चाहती थी। मैं इसके स्पन्दनों के साथ बने रहना चाहती थी। इसलिए सत्संग के बाद मैंने एक सह-सेवाकर्ता से इस सिखावनी के बारे में चर्चा की और उन्होंने मुझे एक बहुत ही बोधप्रद प्रसंग सुनाया।

गुरुमाई जी ने हाल ही में उनसे इस बारे में बात की थी कि संसार में कितना अधिक भय उत्पन्न हो रहा है। यह भय अलग-अलग रूप ले रहा है—जैसे चिन्ता, लालच, सन्देहवृत्ति और नकारात्मक सोच। गुरुमाई जी ने समझाया कि ऐसा नहीं है कि ये अप्रिय लक्षण और प्रवृत्तियाँ पहले मौजूद नहीं थीं, परन्तु ऐसा लगता है कि अब ये ज़ोर पकड़ रही हैं। ये सारी दुर्भाग्यपूर्ण आदतें सम्मिलित रूप से लोगों का काफ़ी समय निगल रही हैं, वे उनकी ऊर्जा को धीरे-धीरे क्षीण कर रही हैं, उनके उत्साह को शुष्क कर रही हैं। इसी कारण, गुरुमाई जी हमें यह सिखा रही हैं कि सिद्धयोग पथ पर हम जो सर्वश्रेष्ठ रूप से

करते हैं, उसे हमें और भी अधिक वचनबद्धता के साथ करना होगा। हमें अच्छाई को बढ़ने देना होगा। *उसे* ज़ोर पकड़ने दें। *उसे* संसार में फैलने दें।

संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से भर देने के बारे में गुरुमाई जी की सिखावनी मेरे मन को आकृष्ट करती रही, इसलिए मैंने कुछ अन्य हिन्दी भाषी सह-सेवाकर्ताओं से पूछा कि वे इसे हिन्दी में किस तरह कहेंगी। मुझे लगा कि किसी अन्य भाषा में इस सिखावनी को सुनने से शायद इसका कोई नया पहलू मेरे सामने आए।

उन्होंने मेरे साथ यह वाक्य साझा किया *[यह वाक्य ऊपर पृष्ठ ८ पर दिया गया है]।* मुझे इससे प्यार हो गया है।

"संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से भर दो।"

हिन्दी वाक्य का यदि वापस अंग्रेज़ी में भाषान्तर किया जाए तो कहा जाएगा "Suffuse the world with positive vibrations." [सफ़्यूज़ द वर्ल्ड विद् पॉज़िटिव वाइब्रेशन्स्] अर्थात् "संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से भर दो।" जैसा कि आप देख सकते हैं, मेरी सह-सेवाकर्ताओं ने इस हिन्दी वाक्य में, अंग्रेज़ी में सिखावनी के शब्द raise [रेज़] यानी 'ऊपर उठाओ' के लिए suffuse [सफ़्यूज़] यानी 'भर दो' शब्दों का इस्तेमाल किया है। और विशेष तौर पर, उन्होंने 'स्पन्दनों' शब्द के पहले 'सकारात्मक' शब्द जोड़ा जिससे यह स्पष्ट हो जाए कि हम अच्छी और उन्नत ऊर्जा में वृद्धि करना चाहते हैं।

विभिन्न भाषाओं में सिखावनी का अनुवाद करने का यही तो सौन्दर्य है। सिखावनी को विश्वभर के लोगों के लिए समझने योग्य बनाने की प्रक्रिया में—और यह सुनिश्चित करने के लिए कि उसका अर्थ सटीक रूप से व्यक्त हो—जिस बात का अर्थ एक भाषा में अन्तर्निहित है उसे किसी अन्य भाषा में बहुत खोलकर बताना ज़रूरी हो सकता है। इससे सिखावनी के अनेक आयाम, उसकी बारीकियाँ और उसके अर्थ की समृद्धता और भी साफ़ तौर पर प्रकट होती हैं। और मैं यह कहना चाहती हूँ कि जबसे मैंने संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से भर देने की गुरुमाई जी की सिखावनी को हिन्दी में सुना है, मैंने सचमुच अपने आस-पास के संसार को चितिशक्ति से झिलमिलाते देखा है। हाँ, मैं यह तो नहीं कह सकती कि मैं चौबीसों घण्टे ऐसा देखती हूँ, परन्तु इसकी जितनी भी झलक मुझे मिल सके, मैं उसे ग्रहण करूँगी।

जैसा कि मैंने पहले बताया, मातृ-दिवस के सत्संग के दौरान हमने नामसंकीर्तन करके श्रीगुरुमाई की सिखावनी को कार्यान्वित किया। वह एक असाधारण रूप से शक्तिपूरित अनुभव था। हम सब सिद्धयोगी एक-साथ थे—विभिन्न आयुवर्ग के, अलग-अलग पृष्ठभूमियों व राष्ट्रीयताओं के सिद्धयोगी जो अपनी श्रीगुरु के प्रेम में एक-साथ जुड़ गए थे, उन श्रीगुरु के प्रेम में जिन्होंने हमारे अन्तर में कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत किया है। हमने देवी की स्तुति में, शक्ति की आराधना में और संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से भर देने का संकल्प धारण करते हुए गुरुमाई जी के साथ नामसंकीर्तन किया। मुझे महसूस हो रहा था कि मेरी सम्पूर्ण सत्ता *जगमगा रही है*—मेरी सम्पूर्ण सत्ता प्रकाश से, नामसंकीर्तन की तरंगित ऊर्जा से, इस विनम्र एहसास से स्पन्दित हो रही है कि श्रीगुरुमाई ने *मुझे* और हम सबको इस शक्ति से नवाज़ा है कि हम इस संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से भर दें।

यह वह चीज़ है जिस पर मैं कार्य करती रहूँगी—कैसे मैं श्रीगुरुमाई की आज्ञा का पालन करूँ, इस प्रकार कैसे मैं उनके आशीषों की वाहक बनूँ। निस्सन्देह, हमारे सामने यह एक बड़ा कार्य है, पर जैसा कि हम जानते हैं, जब गुरुमाई जी हमसे कुछ करने को कहती हैं तो उसके साथ ही वे उसे करने की कृपा भी प्रदान करती हैं। इसलिए मैं यह मानती हूँ कि गुरुमाई जी की इस आज्ञा का पालन करना मेरी सिद्धयोग साधना का एक भाग है। शायद आपको भी ऐसा ही लगे!

***

कोई भी व्यक्ति जो वायुमण्डल में सकारात्मक ऊर्जा प्रेषित करने में रुचि रखता है, वह जानता ही होगा कि ऐसे असंख्य तरीक़े हैं जिनसे हम अपने अन्तर को सकारात्मक स्पन्दनों से भर सकते हैं और साथ ही सम्पूर्ण संसार को भी। जून माह में हमारा केन्द्रण हैं, हमारी सद्‌गुरु; और श्रीगुरुमाई ने हमें एक केन्द्रण प्रदान किया है—सद्‌गुण! सद्‌गुणों का अध्ययन व अभ्यास करना, उन्हें आत्मसात् करना व उनका परिपालन करना—ये सभी ऐसे उत्कृष्ट तरीक़े हैं जिनसे हम वातावरण के स्पन्दनों को उन्नत कर सकते हैं।

अब जब हम इस कार्य का आरम्भ कर रहे हैं तो सबसे पहले तो मैं कहना चाहती हूँ कि हमें डरना नहीं है। एक सरल-सा अभ्यास जो मैं करना पसन्द करती हूँ वह है, अपने आपको यह याद दिलाना कि मैं एक अच्छी इंसान हूँ। इसी तरह, मैं आपको भी याद दिलाना चाहती हूँ कि *आप* एक अच्छे इंसान हैं—और मैं आपको इस बात के लिए भी प्रोत्साहित करना चाहती हूँ कि आप किसी और को भी याद दिलाएँ कि वह एक अच्छा इंसान है। यही वह बिन्दु है जहाँ से हम आरम्भ कर रहे हैं—हम इस समझ के साथ आरम्भ कर रहे हैं कि हम जन्मजात रूप से एक अच्छे इंसान हैं—अतः बात बस यहाँ से ऊपर की

ओर अग्रसर होने की है। [यदि आप इस बारे में और अधिक जानना चाहते हैं कि मैंने यह अभ्यास क्यों शुरू किया तो आप सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर *“One Powerful Word ”* “एक शक्तिपूरित शब्द” के अन्तर्गत ‘अच्छा’ शब्द पर श्रीगुरुमाई की सिखावनियाँ पढ़ सकते हैं। इसका लिंक है : https://www.siddhayoga.org/2023/april/one-powerful-word]

अब मैं इस बारे में थोड़ा और बताऊँगी कि हम किस प्रकार सद्‌गुणों के साथ संलग्न होते हैं। आपमें से बहुत-से लोग सद्‌गुणों का दैनिक अभ्यास कर ही रहे होंगे, ख़ासकर जून माह में। फिर भी, मैं आप लोगों को इस वर्ष जो करने के लिए आमन्त्रित करूँगी, वह यह है कि आप सद्‌गुणों का अभ्यास करने का एक *नया* तरीक़ा खोजें। कोई ऐसी चीज़ जो आपने पहले न की हो। कोई ऐसी चीज़ जो आपके लिए रोमांचकारी हो। और फिर, जब आप अपने इस ‘नवीन’ अभ्यास में स्थिर हो जाएँ, तब इस बात पर ध्यान दें कि यह किस प्रकार छोटे-बड़े तरीक़ों से आपके लिए फलित हो रहा है।

क्या आपने ध्यान दिया है कि आपके ‘छोटे’ लगने वाले या क्रमशः बढ़ने वाले प्रयासों का प्रभाव भी स्थायी हो सकता है?

जो लोग सिद्धयोग पथ पर नए हैं और इस वर्ष सद्‌गुणों के अपने अभ्यास का शुभारम्भ कर रहे हैं, उनसे मैं बस यही कहूँगी : इसका दायरा असीमित है! आप कहीं से भी शुरुआत कर सकते हैं। आप उस दिन के सद्‌गुण का अर्थ शब्दकोश में खोज सकते हैं; आप उस सद्‌गुण की अपनी समझ को जर्नल में लिख सकते हैं। आप उस सद्‌गुण को मन में धारण करते हुए ध्यान कर सकते हैं; आप दूसरों से पूछ सकते हैं कि उनके लिए उस सद्‌गुण का क्या अर्थ है।

आप जो भी करने का निर्णय लें, इस बात पर ध्यान दें कि दिन के अन्त में आपको कैसा लग रहा है। अब, हो सकता है कि आपको ऐसा लगे कि कुछ हुआ ही नहीं। क्या यह जानी-पहचानी-सी बात लगती है? क्या आपका यह मानना है कि आप उन लोगों में से एक हैं जिन्हें कोई अनुभव ही नहीं होता? क्या हो अगर मैं आपसे कहूँ कि यदि आप सचमुच अपने मन को एकाग्र करें—यदि आप अपने मन और शरीर की स्थिति को ध्यान से देखें—तो हो सकता है आपको कुछ . . . *और मिल जाए* . . . जो आपके विचारों के छोर पर जगमगा रहा हो?

इस वर्ष हमें यह विशेष लाभ मिला है कि हम वर्ष २०२५ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश और समय के बारे में निरन्तर चल रहे अपने अध्ययन के बीच सद्‌गुण प्राप्त कर रहे हैं। इससे सद्‌गुणों के साथ हमारे

कार्यरत रहने में एक नया दिलचस्प तत्त्व जुड़ जाता है; हो सकता है हम उन्हें लेकर कई रोचक कड़ियाँ जोड़ें, कई सम्बन्ध बनाएँ।

जून माह के अन्त में आने वाले सद्गुण 'worthiness' [वर्दीनॅस] पर ग़ौर करें जिसके लिए हिन्दी में शब्द है, 'योग्यता'। अंग्रेज़ी भाषा का यह शब्द 'worthiness' [वर्दीनॅस] हमें अंग्रेज़ी में श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश के शब्द 'worth' [वर्थ] की याद दिलाता है—इन दोनों शब्दों में पारस्परिक सम्बन्ध भी है।

यदि हमें अपने बारे में अच्छा महसूस नहीं होता, यदि हम स्वयं अपनी योग्यता के प्रति आश्वस्त नहीं हैं तो अपने समय का मूल्य समझना हमारे लिए चुनौतीपूर्ण होगा। उदाहरण के लिए, यदि हमारा आत्मगौरव दूसरों की राय पर निर्भर है तो *उन लोगों* की सनक, पसन्द और रुझानों पर अपना समय बर्बाद करना हमारे लिए बहुत आसान हो जाता है। या फिर यदि हम अभाव की स्थिति में जी रहे हैं तो हम अपने में जिस चीज़ की कमी समझते हैं, उसे बाहर ढूँढ़ने में अपना समय व्यतीत करेंगे। मुझे यक़ीन है कि यह एक ऐसी चीज़ है जिसका अनुभव हम सभी ने किया है। बात यह है कि यदि हम अपनी पूर्वधारणाओं पर कभी सवाल उठाए बिना इसी तरह जीते रहेंगे तो हमारे लिए कभी *कुछ भी* काफ़ी नहीं होगा। कोई भी चीज़ हमें सन्तुष्ट नहीं करेगी। हमारी शिकायतों के पंख लग जाएँगे; हमें हमेशा लगता रहेगा कि हमें कुछ और चाहिए, कुछ नया, कुछ चमकदार ताकि हमें सन्तुष्टि का वह भ्रामक भाव प्राप्त हो सके। यह विडम्बनापूर्ण है, है न? और भी अधिक आत्मयोग्यता की खोज में हम अपने आपको खोने लगते हैं और हम अपने उस संसाधन का सौदा कर लेते हैं जो सबसे मूल्यवान है यानी *हमारा समय।*

हमारा समय वह सर्वश्रेष्ठ उपहार है जो हम अपने आपको और दूसरों को दे सकते हैं। हम संसार को सकारात्मक स्पन्दनों से कैसे भर पाएँगे यदि हमने अपने समय को उन चीज़ों में गँवा दिया हो जो समय देने योग्य नहीं हैं?

इस पत्र में मैंने इस बात का ज़िक्र पहले किया है कि हमें इस धरती पर, इस मानव शरीर में समय दिया गया है ताकि हम कुछ अर्थपूर्ण कर सकें। इस उद्देश्य को कार्यान्वित करना, कहने में तो आसान है पर करने में नहीं। हम जानते हैं कि जीवन कठिन है। हम जानते हैं कि इसके बारे में पूर्वानुमान नहीं लगाया जा सकता। हम समझते हैं कि हमें कितने ही तरह के दबावों, तनावों और बाहरी प्रभावों से जूझना पड़ता है। इसके साथ ही, मैं उस बात की ओर ध्यान आकर्षित करना चाहती हूँ जो साफ़-साफ़ दिख रही है, वह यह कि हमारे जीवन में एक सदेह गुरु हैं। हमारी श्रीगुरु हमें सदैव आगे बढ़ने का मार्ग दिखा

रही हैं। हम किसी भी समय श्रीगुरुमाई की सिखावनियों का सहारा ले सकते हैं। हम अपने जीवन में उन्हें उतार सकते हैं; ऐसा हम बार-बार कर सकते हैं।

हमारी अपनी परमप्रिय श्रीगुरु के जन्मदिवस माह के आरम्भ में, मैं आपको अपना संकल्प बताना चाहती हूँ कि जून माह के हरेक अनमोल दिन का उपयोग मैं सर्वश्रेष्ठ रूप में करूँगी।

और मैं ऐसा किस तरह करूँगी? एक चीज़ जिसे आज से ही करने का संकल्प मैंने ले लिया है, वह है डैन्डीलायन यानी सिंहपर्णी के पुष्प को हाथ में लेना। जब तक ये पुष्प यहाँ श्री मुक्तानन्द आश्रम में खिल रहे हैं, तब तक मैं धरती माँ से एक पुष्प माँग लिया करूँगी और बाद में मैं मन की आँखों से उसकी कल्पना करूँगी। अपने इस काल्पनिक सिंहपर्णी पुष्प का मैं पूरा ध्यान रखूँगी : मैं उसे बेहद शानदार बनाऊँगी, उसमें इतने बीज होंगे कि मैं जो-जो इच्छाएँ करूँगी उन सभी के लिए वे पर्याप्त होंगे। मैं उसे इन्द्रधनुष की तरह विविध रंगों में रँगूँगी, उसे चमकदार बनाऊँगी और जब भी मैं अपने उस सिंहपर्णी पुष्प की मन ही मन कल्पना करूँगी तो उसमें एक नया रंग चमक उठेगा, उसमें एक नए रंग का बीज दमक उठेगा।

और जून के माह में हर रोज़, मैं यह कामना करूँगी :

॥ ॐ शान्ति ॐ ॥
हम एक-दूसरे को सम्मान दें।
हम सब आगे आकर मदद का हाथ बढ़ाएँ।
हम सामंजस्य में गाएँ, हमारा संगीत हमारी पृथक आवाज़ों को एक करे।
हम तारों-भरे गगन से सीखें जो सब पर एक-समान अपना प्रकाश बिखेरता है।
हम यह जानें कि शान्ति के अमृतरस का पान करना हमारा धर्म है, हमारा कर्तव्य है।

तथास्तु ॥ *ऐसा ही हो।*

आदर सहित,
ईशा सरदेसाई

© २०२५ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[1] एमिली डिकिन्सन, *Final Harvest: Emily Dickinson's Poems* से, थॉमस एच्. जॉन्सन द्वारा सम्पादित (Little, Brown, १९६१), पृ, १५८।