हर दिन आनन्द

१ जून, २०१८

आत्मीय पाठकगण,

शायद आपने ध्यान दिया हो कि जैसे-जैसे हम जून माह में प्रवेश कर रहे हैं, आकाश में गुलाबी रंग की छटा छाने लगी है। ऐसा लग रहा है मानो किसीने निर्मल नील-सरोवर-से दिखने वाले आकाश में गुलाबी रंग घोल दिया हो। इसे आप सूर्योदय के समय देखें या सूर्यास्त के समय, आप पाएँगे कि यह रंग भँवर की तरंगों की तरह फैलता जाता है और हमें चारों ओर से घेर लेता है। फिर भी, फैलते-फैलते, हल्का होने के बजाय यह रंग, गहरा, चमकदार और स्पष्ट होता जाता है। कभी-कभी मैं सोचती हूँ कि हमारे ऊपर कैनवस की तरह फैला आकाश भी क्या इतना बड़ा है कि ऐसे चमचमाते, खिलते हुए रंग को अपने में समाहित कर ले, ऐसे आनन्दातिरेक को धारण कर ले! और तब मैं समझ जाती हूँ कि वर्ष के इस समय आकाश भी अपने आपको रोक नहीं पाता। आख़िर, यह महोत्सव का माह जो है! यह जन्मदिन का माह है, हमारी परमप्रिय श्रीगुरुमाई के जन्मदिन का माह!

आपको आनन्दमय जन्मदिवस की ढेर सारी शुभकामनाएँ!

२४ जून के उस महान दिन की, “जन्मदिन” के महोत्सव की तैयारियाँ आरम्भ करते हुए मैं अपने आपको कुछ प्रश्नों पर गहराई से विचार करते हुए पाती हूँ। उदाहरण के लिए, वह क्या है जो पानी में गीलापन लाता है? वह क्या है जो रेशम को नरम-मुलायम बनाता है? वह क्या है जो गुलाब को खुशबू देता है और जो लाल रंग में अनोखी जीवन्तता भर देता है? अत्यधिक उल्लासमय आनन्द के केन्द्र में मौजूद वह प्रशान्ति क्या है? यदि आप किसी गहन भावना में डूब जाएँ, तो उस भावना के मूल में महसूस होने वाला वह मौन और अन्तर-स्थान क्या है — भले ही वे ऐसी भावनाएँ ही क्यों न हो जिनसे उबरना कठिन लगे?

मैंने सीखा है कि अपने आप से ऐसे प्रश्न पूछते रहना बहुत मददगार हो सकता है। इन प्रश्नों की मदद से मेरे अन्तर में एक समझ उभरती है जिससे मुझे यह समझने में व और अधिक स्पष्टता से इसे व्यक्त करने में मदद मिलती है कि इस विश्व के लिए गुरुमाई जी की उपस्थिति का, उनकी सिखावनियों का, उनकी कृपा का होना क्या मायने रखता है; मुझे यह भी समझ मिलती है कि मेरे अपने जीवन में, मेरे लिए इन सबका क्या अर्थ रहा है। सच तो यह है कि इस बारे में कितना कुछ कहा जा सकता है। इस विषय पर मन में कितनी ही कविताएँ रची जा सकती हैं, मेरी क़लम इस आनन्द को काग़ज़ पर उतारते हुए गद्य रूप में कितने ही पन्ने लिख सकती है। तथापि, अभी मैं यही कहूँगी — आपमें से अनेक लोगों की ही तरह मेरी भी यह असाधारण किस्मत है कि मैं गुरुमाई जी को अपनी श्रीगुरु कह सकती हूँ; यही कारण है कि अपने जीवन में गुरुमाई जी की उपस्थिति की वजह से मैं उसका अनुभव करने लगी हूँ जो सत्य का सार है।

इस वर्ष के अपने सन्देश-प्रवचन में गुरुमाई जी ने हमें एक शब्द प्रदान किया था, "सत्यरस"। सत्यरस का अर्थ केवल परम सत्य नहीं है, बल्कि इसका अर्थ है, उस परम सत्य में निहित अमृत, उस परम सत्य का विशिष्ट गुण। और यह बिलकुल सटीक तरीक़ा है, — है ना?— यह वर्णन करने का कि गुरुमाई जी हमें यही सिखाती हैं, कि हम इस अमृत को अपने जीवन में पहचानें व उसे अपने जीवन में प्रकट होने दें। "सत्यरस" से मन में एक ऐसी चीज़ आती है जो शुद्ध है, निर्मल है व साथ ही जिसकी बनावट में प्राचुर्य भी है; एक ऐसी चीज़ जो अत्यन्त स्पष्ट है फिर भी असाधारण रूप से सघन है, बिलकुल जून माह में दिखने वाले आकाश की तरह! "सत्यरस" शब्द अपने आप ही स्पष्ट कर देता है कि यह कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिसका केवल दूर से ही निरीक्षण कर, उसके बारे में विचार किया जाए और उसे समझा जाए। नहीं — हमें अपनी अन्तर-इन्द्रियों की पूरी क्षमता से इसका रस लेना चाहिए, इसका आनन्द लेना चाहिए, और यह हमारे अन्तर से झरकर दूसरों तक पहुँचना चाहिए।

दो माह पहले, मैं श्री मुक्तानन्द आश्रम की अनुग्रह बिल्डिंग की नीचे वाली लॉबी में जा रही थी। अपराह्न का समय था, आकाश उज्ज्वल व साफ़ था और प्रकाश खिड़कियों में से अन्दर झाँक रहा था। जब मैं अन्दर गई तब मैंने देखा कि लॉबी के एक ओर गुरुमाई जी खड़ी हैं जहाँ तरह-तरह के पौधे व फूल, एक के बाद एक पंक्तियों में रखे थे। गुरुमाई जी के साथ एक सेवाकर्ता थे जो उन पौधों को इधर-उधर खिसका रहे थे।

मुझे देखकर गुरुमाई जी मुस्कराईं और उन्होंने कहा, "हम एक छोटे-से स्वर्ग की रचना कर रहे हैं।"

पौधों के पास एक नाज़ुक-सा स्टैण्ड भी रखा था जो लोहे का बना हुआ लग रहा था; वहाँ कुछ छोटे स्टूल भी रखे थे। वे सेवाकर्ता उन विभिन्न पौधों को स्टैन्ड व स्टूलों पर तथा उनके आस-पास रख रहे थे, शायद ऐसे दृश्य की रचना करने के लिए जो आँखों को सुहावना लगे। मैं भी उसमें मदद करने लगी, और कुछ देर में वहाँ अन्य सेवाकर्ता भी आ गए। हम सबने मिलकर पौधों को थोड़ा इधर, थोड़ा उधर खिसकाया और नीचे गिरे हुए पत्तों को भी हटा दिया। हम बार-बार उस रचना को अलग-अलग कोण से देखते, अपनी गर्दन झुकाकर कुछ इस तरफ़ से देखते, कुछ उस तरफ़ से देखते, और फिर उसमें थोड़ा और बदलाव करते। गुरुमाई जी हमारे पास ही खड़ी हमारा मार्गदर्शन कर रही थीं। वे हमें बता रही थीं कि कौन-सा पौधा कहाँ रखना चाहिए। उन्होंने एक बार फिर कहा, “हम एक छोटे-से स्वर्ग की रचना कर रहे हैं।”

काम पूरा करके, हमने थोड़ा पीछे हटकर अपनी रचना पर नज़र डाली। जहाँ पहले सब पौधे खिड़कियों के पास एक पंक्ति में फैले हुए थे, वहाँ अब वे एक ही स्थान पर एक-साथ, इस क्रम में रखे गए थे कि बहुत आकर्षक लग रहे थे; हमने लॉबी के उसी कोने में एक छोटा-सा बगीचा सजा लिया था, एक हरे-भरे रमणीय स्थान की रचना कर ली थी। एकाएक ही उन पौधों की गतिशीलता व छवि, न जाने कैसे, और भी अधिक स्पष्ट हो गई थी। मैंने ग़ौर किया कि एक पौधे के पत्तों का कैसा गहरा लाल रंग है, और गार्डीनिया के पौधे की शाखाएँ कैसे हल्के-से झुकी हुई हैं। पौधों की मिलीजुली सुगन्ध में भी कुछ विशेष बात थी, वह वास्तव में मोहित कर देने वाली थी और ऐसी महसूस हो रही थी जैसी कुछ ही क्षणों पहले नहीं महसूस हो रही थी। उनसे उठती हुईं महक की तरंगें हमें सराबोर कर रही थीं।

यह अनुभव मेरी स्मृति में बना रहा है क्योंकि यह कितना कुछ सिखाता है। सारे पौधे वहीं लॉबी में पहले से रखे हुए थे; स्टैन्ड और स्टूल भी आस-पास से ही लाए गए थे। फिर भी गुरुमाई जी से मार्गदर्शन पाकर और थोड़ा प्रयत्न करके — पौधों को थोड़ा खिसकाकर, उठाकर इधर-उधर रखकर, कुछ पुनर्विचार करके उन्हें फिर से व्यवस्थित कर — हमने उसी जगह पर, उन्हीं उपलब्ध चीज़ों से, उस स्थान को बदलकर अत्यन्त अकर्षक, अत्यन्त सुगन्धमय बना दिया। एक ऐसा स्थान जहाँ ऐसा लग रहा था कि वह सुनहरी परत जो हमारे जीवन में अदृश्य रूप से विद्यमान है, बाहर आकर झाँकने लगी है और उसने वहाँ से गुज़रने वालों को थोड़ा और अधिक आनन्दित कर दिया है। बाद में मुझे बोध हुआ : क्या यह वही नहीं है जो गुरुमाई जी हमें निरन्तर सिखाती हैं? यही, कि हमारी परिस्थितियाँ चाहे जो हों, एक छोटा-सा स्वर्ग यानी थोड़ा-सा सत्यरस हमेशा ही हमारी पहुँच के भीतर है।

***

इस माह हम जिस-जिस प्रकार से भी उत्सव मनाएँगे, उस सब पर मनन करने के साथ-साथ, स्वयं से यह पूछना भी अत्यन्त विवेकपूर्ण होगा : अपनी श्रीगुरु की प्रतिष्ठा में हम सर्वोत्कृष्ट रीति से उत्सव *कैसे* मनाएँ? गुरुमाई जी के जन्मदिन पर उनका सम्मान करने का सर्वोत्तम तरीक़ा कौन-सा है? उन्होंने इस धरती पर जन्म लिया है, इस बात के माहात्म्य को हम किस प्रकार समझ सकते हैं? उनकी कृपा जिन-जिन रूपों में हमारे जीवन में प्रवाहित होती है, उसके लिए हम किस प्रकार कृतज्ञता व्यक्त कर सकते हैं? जिन-जिन रूपों में उनकी सिखावनियाँ हमें और भी अच्छे मानव बनने में मदद करती हैं, हमें अधिक दयालु, अधिक सबल व अधिक प्रेमल बनने में मदद करती हैं, उन सबके लिए गुरुमाई जी के प्रति आभार व्यक्त करने का सर्वश्रेष्ठ तरीक़ा कौन-सा है? मुझे नहीं लगता कि मेरे पास इन प्रश्नों का बिलकुल सही उत्तर है ही; कम से कम ऐसा उत्तर तो नहीं है जो इस पत्र को पढ़ने वाले सभी लोगों पर लागू हो सके। इसका उत्तर तो शायद हममें से हरेक को अपने-अपने लिए ख़ुद ही खोजना होगा।

फिर भी, मेरे पास एक विचार है। हम इस प्रकार गुरुमाई जी का सम्मान करें तो कैसा रहे? — उन्होंने हमें जो दिया है उसके लिए हम उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करें जो कि हमारा कर्तव्य है। उन्होंने हमें जो सिखावनियाँ दी हैं उनका एकमात्र उद्देश्य है, हमारा व हमारे संसार का कल्याण; अतः हम उनकी सिखावनियों का पालन कर उनका सम्मान करें और इस प्रकार, उन्होंने हमें जो दिया है उसके लिए यही हमारी ओर से उन्हें अर्पित एक भेंट हो। आख़िर, एक विद्यार्थी व शिष्य होने के नाते हमारा यह उत्तरदायित्व है, और यह हमारा सद्भाग्य है, कि उन्होंने हमारे लिए जो किया है, हमें जो दिया है व जो पाना सम्भव बनाया है, हम उसका विकास करें और उसे पोषित करें।

इसलिए, मैं आपको प्रोत्साहित करती हूँ कि इस माह में आप श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१८ के सन्देश का अध्ययन व अभ्यास करना जारी रखें। सत्संग का अभ्यास करें और एक नई श्रद्धा से, सर्तकता व परिश्रम से, और अधिक विवेक से सत्यरस के उस महान कुण्ड तक पहुँचने का प्रयत्न करें जो आपके अन्दर विद्यमान है। गुरुमाई जी के सन्देश-प्रवचन में एक धारणा है जिस पर इस समय खोज करना प्रेरणादायी होगा। वह धारणा है : सत्संग करने के लिए अपनी ख़ुद की ही अच्छी संगति पर केन्द्रित रहने का क्या अर्थ है।

अब तक आपमें से बहुत-से लोग इस सिखावनी का व्यक्तिगत रूप से अभ्यास करते रहे होंगे — हो सकता है आप नीले-गुलाबी आकाश के सान्निध्य में अकेले हों और उस समय आपने कुछ और अधिक जाना हो कि ख़ुद की संगति में होना कैसा होता है। यह बड़ा ही अद्भुत है; और सच कहा जाए तो सत्संग करने के लिए बस इसी की आवश्यकता है। पर, युगों-युगों से, परम्परागत रीति से जिस रूप में

सत्संग का अभ्यास किया जाता रहा है, उसका इस प्रकार के व्यक्तिगत सत्संग के साथ क्या सम्बन्ध है? व्यक्तिगत सत्संग, उस सत्संग के साथ किस प्रकार सम्बन्धित है जिसका आप इस माह निश्चित ही अभ्यास करेंगे — जब आप सिद्धयोग के आश्रमों व ध्यान-केन्द्रों में एकत्र होकर गुरुमाई जी का जन्मदिन मनाएँगे? व्यक्तिगत रूप से सत्संग करना और भगवान की आराधना हेतु साधकों का सत्संग में एकत्र होना, इन दोनों के बीच क्या सम्बन्ध है?

इस वर्ष के लिए गुरुमाई जी के सन्देश के अनेक अद्‌भुत पहलुओं में से एक पहलू यह है कि उनका सन्देश सत्संग के विषय में हमें एक नवीन बोध और सुलभ तरीक़ा ही प्रदान नहीं करता, बल्कि यह हमें प्रेरित भी करता है कि हम इस पर पुनः ग़ौर करें कि हम सत्संग के पारम्परिक स्वरूप का अभ्यास किस प्रकार करते हैं, हम उसमें किस प्रकार भाग लेते हैं। सत्संग चाहे किसी भी रूप में हो, चाहे आप व्यक्तिगत रूप से सत्संग करें या अन्य साधकों के साथ इसका अभ्यास करें, सत्संग का अर्थ है, परम सत्य की संगति में होने का प्रयत्न करना व उसकी संगति में होना। प्रश्न यह है कि उस परम सत्य का वास कहाँ है? इसमें कोई सन्देह नहीं है कि जब आप अन्य साधकों के साथ होते हैं तो आपको उनकी संगति में रहना अच्छा लगता है, उनके ज्ञान से सीखना व उनके साथ मिलकर आध्यात्मिक अभ्यास करना अच्छा लगता है। फिर भी, इस प्रकार से एकत्रित होने को अन्य कुछ नहीं, बल्कि “सत्संग” इसलिए कहा जाता है क्योंकि इसका उद्देश्य है, अपनी आत्मा से और अधिक जुड़ने में आपकी सहायता करना। यह वैसा ही है जैसे सूर्य देवता के सान्निध्य में बैठकर ध्यान करना। जो बाहर है, वह उसे सम्बल देता है जो अन्तर में है; और फिर समय के साथ-साथ, अन्तर में जो है वह बाह्य के साथ मिलकर एक हो जाता है। ऐसा हो सके, इसके लिए एक सौम्य-सूक्ष्म प्रयत्न ज़रूरी है, यह आवश्यक है कि हम स्वयं इसके प्रति विशेष रूप से जागरूक रहें।

तो, वर्ष २०१८ में आप जिस तरीक़े से गुरुमाई जी का जन्मदिन मना सकते हैं, उसका मुख्य अंग होगा, सत्संग का अभ्यास — व्यक्तिगत रूप से, अन्य साधकों के साथ तथा अधिक दृढ़निश्चय के साथ। और इस माह के हर दिन, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट इस अभ्यास में आपकी सहायता करेगी। प्रत्येक दिन आपके लिए नए-नए साधन लेकर आएगा जिनसे आप अपने हृदय के साथ जुड़ सकेंगे।

जैसे कि आज वेबसाइट पर यह पत्र है, इसी तरह, वेबसाइट पर और भी ‘कुछ’ है। क्या आपने उसे पढ़ा? या फिर ऐसा पूछना ज़्यादा सही होगा कि क्या आपने उसे *अनुभव* किया जो वेबसाइट पर दिया गया है; क्या आपने उसकी लय को सुना और उसके आरोह-अवरोह को साँस के साथ अपने अन्दर भर जाने दिया; क्या आपने उन शब्दों में गुँथी हुई सिखावनी को अपने हृदय में उतरने दिया, यह

समझते हुए कि ऐसा करने से आप जीवन जीने के और कार्य करने के अपने तरीक़ों में परिवर्तन ला सकेंगे? जी हाँ, मैं उसी अप्रतिम कविता के बारे में बात कर रही हूँ जो श्रीगुरुमाई ने हमारे लिए लिखी है, जिसका शीर्षक है : "सटीक पल की प्रतीक्षा में"।

इसके अतिरिक्त, आने वाले कई दिनों व सप्ताहों में वेबसाइट पर और भी बहुत कुछ होगा। वेबसाइट पर, श्रीगुरुमाई के साथ हुए प्रसंगों के नए वृत्तान्त होंगे, Reflections on Gurumayi [गुरुमाई जी से प्राप्त सिखावनियों पर सिद्धयोग विद्यार्थियों का चिन्तन] होंगे, उन सद्‌गुणों की व्याख्याएँ होंगी जिन्हें जून माह के हर एक दिन के लिए गुरुमाई जी ने स्वयं चुना है। गुरुमाई जी के जन्मदिन पर हम उन्हें जो नैवेद्य अर्पित करते हैं, उस विषय पर एक व्याख्या होगी; तथा गुरुमाई जी के नववर्ष-सन्देश से प्रेरित एक धारणा भी दिखाई जाएगी [विज़ुअल] जो ध्यान में उतरने के लिए आपका मार्गदर्शन करेगी।

और २४ जून, जन्मदिवस के उस दिन, व उसके आस-पास के दिनों में क्या होगा! मेरा अनुमान है कि आपमें से कुछ लोग यह जानने के लिए बहुत अधीर हैं — तो, उसके लिए तो आपको हमारे साथ बने रहना होगा! ☺ सिद्धयोग पथ की वेबसाइट देखते रहें।

और यहाँ हमें एक मीठा-सा विरोधाभास देखने को मिल रहा है। एक ओर हम "हमारी गुरुमाई जी" का सम्मान करना चाहते हैं। हम उनका यशोगान करने के लिए उत्सुक हैं, हम उल्लास से उनका स्तुतिगान करना चाहते हैं, उनके जन्मदिन पर हम उन्हें अनगिनत शुभकामनाएँ अर्पित करना चाहते हैं। हम गुरुमाई जी को कितना कुछ अर्पित करना चाहते हैं, हम उन्हें कितना कुछ देना चाहते हैं, उनके लिए कितना कुछ करना चाहते हैं और फिर भी, होता यह है कि गुरुमाई जी का जन्मदिन मनाते हुए, उसके बदले में हमें ही कितना कुछ प्राप्त हो जाता है। मैं अक्सर सोचती हूँ कि गुरुमाई जी ने इस माह को "आनन्दमय जन्मदिवस" नाम क्यों दिया है — वह इसलिए कि पूरे माह के दौरान सतत "आनन्द" शब्द को सुनकर व इसका उच्चारण कर, हम अपने ही लिए आनन्द की अनुभूति का आवाहन करते हैं। इससे मुझे और भी स्पष्ट रूप में समझ में आता है : "आनन्दमय जन्मदिवस," अपने मूल में, गुरुमाई जी की करुणा की अभिव्यक्ति है। इसका जन्म उनकी उदारता से ही हुआ है।

एक सुन्दर भजन है जिसे सन्त-कवि कबीर जी ने रचा है। इस भजन को गुरुमाई जी ने पिछले वर्षों में कई बार गाया है, और इस समय इसका ध्रुवपद मुझे याद आ रहा है :

> साधो, सो सद्‌गुरु मोहे भावै।
> सत्त प्रेम का भर-भर प्याला, आप पिवै मोहे प्यावै॥

ओ साधु, मुझे अपने उन सद्‌गुरु से कितना प्रेम है,
जो सत्य के प्याले को बार-बार लबालब भरते रहते हैं।
जिस प्याले से मेरे सद्‌गुरु स्वयं पीते हैं, उसी से वे मुझे भी पिलाते हैं।[१]

आदर सहित,

ईशा सरदेसाई

---

[१] *साधो, सो सद्‌गुरु,* ध्रुवपद का अंग्रेज़ी भाषान्तर ©२०१८ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन।

©२०१८ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।