

# अपने बोध को शुद्ध करना

१ मार्च, २०१८

आत्मीय पाठकगण,

आपको याद है, कैसे जनवरी माह का आरम्भ पूर्ण चन्द्र के साथ हुआ था – और वह भी सुपरमून के साथ? उसकी धवल चाँदनी में हमने वर्ष २०१८ के लिए श्रीगुरुमाई का सन्देश प्राप्त किया, वह सन्देश जो हमें सतत मन्त्रमुग्ध करता रहता है, जो हमें साधना के लिए प्रेरित करता है। और अब, जब हम यह विचार कर रहे हैं कि मार्च का माह हमारे लिए क्या लेकर आने वाला है, उसी समय प्रकृति में और हमारी साधना में एक नए चक्र का आरम्भ हो रहा है, एक और पूर्ण चन्द्रमा के साथ — होली पूर्णिमा का पूर्ण चन्द्र। इस दिन, आपके साथ जुड़ना मेरे लिए बड़ी खुशी की बात है, वह दिन जो वसन्त ऋतु का सूचक है और अपने साथ रंग-बिरंगा त्यौहार लेकर आया है। [मैं सचमुच बहुत प्रसन्न हूँ कि आप यह पढ़ रहे हैं। कृपया पूरे सत्संग के दौरान मेरे साथ रहें।]

बचपन की एक याद है जो मेरे मन में घर कर गई है, वह आज भी मेरे साथ है। [कुछ ही देर में आपको पता चल जाएगा कि मैं क्या कहना चाहती हूँ।] क्या आपने कभी किसी को आटे की लोई बेलते हुए देखा है? उदाहरण के तौर पर, चपाती बनाने के लिए, समोसा-कचौड़ी या पास्ता बनाने के लिए? यह एक अद्भुत दृश्य हो सकता है। बचपन में मैं रसोईघर में एक स्टूल पर खड़े होकर, अपनी माँ को चपातियाँ बनाते हुए देखती। उन्हें एक के बाद एक चपातियाँ बनाते देख मैं मन्त्रमुग्ध हो जाती। उनके अनुभवी और सधे हुए हाथों द्वारा दबाकर बेलने से आटा फैलता और फिर थोड़ा सिकुड़ जाता, फिर थोड़ा और फैलता, और फिर से थोड़ा सिकुड़ जाता। बीच-बीच में माँ बिली हुई चपाती के किनारों को खींचतीं, या उस पर तेल लगातीं या सूखा आटा छिड़कतीं या फिर उसे थोड़ा गोल-गोल घुमाकर बेलतीं ताकि पूरी चपाती की मोटाई समान हो। चपाती बनाना उनके लिए बड़ा सहज-सा कार्य हो गया था; इसके लिए उन्हें खासतौर पर कुछ सोचना नहीं पड़ता था। फिर भी उन्हें देखकर, उनके हाथों की वह कुशलता देखकर और यह देखकर कि चपातियाँ बनाते समय उनके सामने जो कुछ भी घट रहा होता, कैसे वे उसके प्रति सतत अत्यन्त सजग रहतीं और तदनुसार कार्य करतीं — यह सब देखकर मैंने स्वप्रयत्न के विषय में कुछ सीखा। मुझे समझ में आया कि जो प्रयत्न सतर्कतापूर्वक, संवेदनशील रहते

हुए और एक विशिष्ट अन्तर-प्रज्ञा से किया गया हो, उसका कितना अधिक मूल्य है, वह कितना अधिक प्रभावकारी होता है।

यह उपमा भले ही सामान्य-सी लगती हो, फिर भी मार्च माह में प्रवेश करते हुए मेरे मन में बार-बार यही उभर रही है। जैसा कि मैंने पहले बताया यह माह, श्रीगुरुमाई के नववर्ष सन्देश, 'सत्संग' के हमारे अभ्यास में एक नई ऋतु का संकेत दे रहा है। कल ही सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर 'एक मधुर सरप्राइज़' सत्संग का समापन हुआ है। इसलिए हम, आज और आने वाले दिनों व सप्ताहों को एक अवसर के रूप में देख सकते हैं जिसमें हम उसे आगे बढ़ाएँगे जो हमने 'एक मधुर सरप्राइज़' सत्संग में भाग लेकर पिछले दो माह में सीखा है। हम इस पर अवलोकन करें, पुनः अवलोकन करें कि गुरुमाई जी ने अपने सन्देश में हमें जो संकल्प प्रदान किया है, उसे हम सर्वोत्कृष्ट तरीके से कैसे पूरा करें। हम इस बात पर फिर से विचार करें कि हम जहाँ भी हों और जब भी चाहें, अपने खुद के सत्संग की रचना करने के लिए क्या प्रयत्न कर रहे हैं।

पिछले माह के पत्र में मैंने लिखा था कि परम सत्य हर कहीं है और हर वस्तु में है और साथ ही यह सूक्ष्मातिसूक्ष्म भी है। यह वैसा ही है जैसे कोहरे में बिखरा हुआ प्रकाश — जो उसमें मौजूद होता है, चमकदार और पकड़ से बाहर होता है। आप लाख चाहें कि धुँधले-से इस प्रकाश को और अधिक जानें, इसके और भी अधिक निकट आएँ, फिर भी आपको पता है कि उसे एक शीशी में कैद करने की कोशिश करना व्यर्थ है। इसके लिए कोई और अधिक बुद्धिमानीपूर्ण, और अधिक सूक्ष्म तरीका अपनाने की आवश्यकता है।

इसी प्रकार, परम सत्य की अनुभूति करने के लिए, उसका बोध प्राप्त करने के लिए आप जो प्रयत्न करते हैं उसमें सूक्ष्मता का गुण होना चाहिए। यही कारण है कि गुरुमाई जी का सन्देश इतना महत्त्वपूर्ण है, 'सत्संग' इतना महत्त्वपूर्ण है। सत्संग ऐसा कृत्य है जिसके लिए विलक्षण सूक्ष्मता चाहिए, विशेषकर बुद्धि की सूक्ष्मता। सत्य के सान्निध्य या संग में होने के लिए, और सत्य के उस संग में बार-बार लौटने के लिए यह आवश्यक है कि स्वयं अपने बारे में आपकी समझ शुद्ध व सूक्ष्म हो। आपको कम से कम इसका एक आभास तो मिला होना चाहिए कि अपने हृदय में होने का एहसास कैसा होता है, और आपको यह भेद करना आना चाहिए कि कौन-से विचार, कौन-से शब्द और कौन-से कृत्य आपको अपने हृदय में ले जाते हैं और कौन-से विचार, शब्द या कृत्य आपको अपने हृदय से दूर ले जाते हैं। और फिर, आपको उसके आधार पर कार्य करने के लिए कदम उठाने होंगे, क्योंकि सत्संग कोई निष्क्रिय गतिविधि नहीं है जिसमें आप अपनी ओर से कुछ भी नहीं करते। सत्संग एक ऐसा कार्य है जिसमें

आपको पूरी तरह सक्रिय रहना होता है; यह ऐसा कार्य है जिसमें आपको निरन्तर उसके साथ एकलयता में बने रहना है जिसके बारे में आपको अपने अन्तरतम की गहराइयों में पता है कि वह सच है।

अगर यह करना आपको कठिन लगे — अगर अचानक ही आपको ऐसा लगे कि अपने ही हृदय में होने का अर्थ आपको पता नहीं या आपको यह मालूम नहीं कि उस अनुभव को पुनः पाने के लिए आप क्या करेंगे तो मैं आपको आश्वासन देना चाहती हूँ कि सबसे पहली बात तो यह है कि आप निश्चित रूप से इसे कर सकते हैं और दूसरी यह कि अवश्य ही ऐसे ठोस कदम हैं जिनसे यह किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, आप उस क्षण को याद कर सकते हैं जब आपको किसी ऐसी चीज़ से ऐक्य की अनुभूति हुई थी जो आपसे अधिक बढ़कर हो। हो सकता है वह क्षण इसी सप्ताह में घटित हुआ हो, या पिछले वर्ष में घटित हुआ हो, या फिर वह क्षण आपके बचपन का भी हो सकता है जब आपने विस्मयभरी आँखों से रात्रि के आकाश को देखा था और आपको यह कौतूहल हुआ था कि अगर आपने सितारों से जड़ी वह मखमली चादर हटा दी तो क्या होगा। या . . . आप सिद्धयोग सत्संग में भाग लेने के अपने किसी अनुभव को याद कर सकते हैं, जिसका मूल उद्देश्य ही है, भगवान के प्रेम की खातिर एकत्रित होना, भगवान की महिमा गाना, ध्यान में उतरकर अपने अन्तर में वास करने वाले भगवान को पाना।

फिर, अपने दैनिक कार्यक्रमलाप करते हुए यह देखने की कोशिश करें कि कौन-से क्षणों में आपको ऐक्य के उसी अनुभव की झलक मिलती है जिसे आपने याद किया था। हो सकता है यह झलक आपको तब मिले जब आप सुबह अपने कुत्ते को लेकर टहलने निकले हों — ताज़ी हवा चल रही है और सूर्य की किरणें पेड़ों में से चमक रही हैं, और अचानक ही आपको, सुबह-सुबह के उस निःशब्द वातावरण में ध्यान की स्थिरता की अनुभूति होती है। फिर जब आप घर लौटते हैं तो क्या पता, शायद कुछ पलों के लिए ध्यान करने का आपका मन हो ताकि आपको तसल्ली हो सके कि *हाँ बिल्कुल* जो अनुभव मैंने याद किया था और अब जो हुआ है, ये दोनों एक ही हैं; और फिर जब आपको ऐसा ही अनुभव अगली बार हो, तब आप इन अनुभवों के बीच की समानता को बेहतर रूप से पहचान पाएँ। सत्संग में अपनी आत्मा के साथ सक्रियता से संलग्न होने का जो अर्थ है, यह उसका ही हिस्सा है। बुद्धि में अधिक सूक्ष्मता लाने के लिए, अपने बोध को शुद्ध करने के लिए आध्यात्मिक अभ्यास अत्यन्त आवश्यक हैं।

आपके लिए सत्संग का क्या अर्थ है, इस समझ में आगे बढ़ने के लिए मैं आपको प्रोत्साहित करूँगी कि आप अपने अनुभव को व्यक्त करें, और उसे अधिक से अधिक बारीकी से व स्पष्टता से व्यक्त करें। इससे

कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप अपने आपको एक लेखक मानते हैं या नहीं; यदि आपको अनुभव हुआ है तो शब्द अपने आप बह निकलेंगे। और यदि आपको लगता है कि आप किसी भी तरह अपने अनुभव का वर्णन नहीं कर सकते क्योंकि वह बहुत महान, अवर्णनीय और भाषा के परे है तो मैं आपको एक प्रसंग सुनाती हूँ।

कुछ माह पहले मैं इसी दुविधा के विषय में गुरुमाई जी से बात कर रही थी कि जो वर्णन के परे है, उसका वर्णन करना कैसा विरोधाभासी है! मैंने उनसे कहा कि कुछ वाक्यांशों में जैसे, “यह अवर्णनीय है” या “यह शब्दों के परे है” अस्पष्टता का भाव होता है, और इनका उपयोग करने से मुझे कभी सन्तोष नहीं मिलता; फिर भी आध्यात्मिक पथ पर हमें जो अनुभव होते हैं, उनमें से कई अनुभव ऐसे होते हैं कि उन्हें शब्दों में समेटना बड़ा कठिन होता है! गुरुमाई जी ने पल भर मेरी ओर देखा, उनकी आखों में मृदुलता थी। फिर उन्होंने कहा, “इसीलिए लोगों से कहा जाता है कि वे कोई एक रत्न ही चुनकर बताएँ।”

तो यदि आपको लगता है कि आप सत्संग के विविधतापूर्ण और व्यापक परिदृश्य का वर्णन नहीं कर पाएँगे तो अपने अनुभव के किसी एक ‘रत्न’ पर, उसके किसी एक पहलू पर केन्द्रण करें। जिस प्रकार गुरुमाई जी का नववर्ष-सन्देश प्राप्त करते हुए आपको जो पहला-पहला अनुभव हुआ था, और जो सन्देश के आपके अध्ययन में एक केन्द्रबिन्दु बन गया, ठीक वैसे ही आपके अनुभव का यह एक पहलू, एक ऐसा केन्द्र-बिन्दु बनेगा जहाँ आप हमेशा लौट सकते हैं। जैसे-जैसे आप अपने अन्तर के सत्य की ओर अपनी नाव को बढ़ाते जाएँगे, वैसे-वैसे आपके अनुभव का यह पहलू एक पतवार की तरह कार्य करेगा और आपका दिशा-निर्देशन करेगा।

मुण्डकोपनिषद् में कहा गया है,

महान व देदीप्यमान आत्मा का स्वरूप अचिन्त्य है। आत्मा सूक्ष्मातिसूक्ष्म है,  
दूर से भी सुदूर है। यह यहाँ, हमारे अन्तर में है और ऋषिगण इसे हृदयगुहा में ही  
विद्यमान पाते हैं।<sup>१</sup>

इन शब्दों में, इस शाश्वत प्रज्ञान में कितना आश्वासन है! इसमें अविलम्ब यह स्वीकार किया गया है कि परम सत्य सूक्ष्म है; यह विचार या चिन्तन के परे है, साथ ही इसमें यह भी दृढ़ता से कहा गया है कि आत्मा को जाना जा सकता है। जी हाँ, आप निश्चित ही इस विरोधाभास के परे जा सकते हैं और उसके दर्शन व उसकी अनुभूति कर सकते हैं जिसके दर्शन व अनुभूति करना लगभग असम्भव-सा लगता है।

इसका समाधान इसी श्लोक में निहित है जो अनकहा होने पर भी पूर्ण जीवन्तता से मौजूद है और वह समाधान है, आपका अपना प्रयत्न।

इसलिए, मैं आपको प्रेरित करती हूँ कि आपके लिए जिस प्रकार का प्रयत्न करना आवश्यक है, उसके स्वरूप को इस माह के दौरान, और भी ध्यान से देखें। वह प्रयत्न *अवश्य करें*। वह प्रयत्न आप जितना अधिक करेंगे, आपकी बुद्धि उतनी अधिक सूक्ष्म व तीक्ष्ण होती जाएगी; आप उतनी ही अधिक स्पष्टता से यह भेद कर पाएँगे कि कब आप सत्संग का अनुभव कर रहे हैं और कब नहीं कर रहे हैं। और, आप यह जान जाएँगे कि सत्संग भले ही सुगम है, सुलभ है, फिर भी यह सचमुच बहुत श्रेष्ठ व अलौकिक है।

जैसा कि आप जानते ही हैं, सत्संग केवल अच्छी संगति या प्रेमल एहसास नहीं है; यह आनन्ददायी खाना खाने के बाद महसूस होने वाला सन्तोष नहीं है और न ही यह कोई रोचक खेल खेलने पर मिलने वाली खुशी है। सत्संग इससे कहीं अधिक महान है, अधिक भव्य व वैभवशाली है, यह कहीं अधिक शक्तिशाली है। यह आपके सही व सावधानीपूर्वक किए गए प्रयत्न का फल है; यह श्रीगुरु की अनन्त कृपा का प्रसाद है; यह महान व देदीप्यमान आत्मा की झलक है; यह परम सत्य का संग है।

आदर सहित,

ईशा सरदेसाई



१ मुण्डकोपनिषद् ३.१.७, अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०१८ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन।

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