इतना प्रेम करो कि उसकी सीमा न हो

१ फ़रवरी, २०१९

आत्मीय पाठकगण,

जब आप फ़रवरी माह का यह परिचय पढ़ना शुरू कर रहे हैं, तो मैं आपको अपनी उस आशा के बारे में बताना चाहती हूँ कि आपने समय-समय पर मेरे इस अनुरोध का स्मरण किया होगा कि आप अपना समय खुशी से बिताना याद रखें। और मैं आशा करती हूँ कि वास्तव में आपने अपना समय बड़ी खुशी से बिताया होगा। जैसा कि आप जानते हैं कि जब भी आपको कोई सुखद विचार आता है, जब भी आपके कृत्य आपको प्रसन्नता देते हैं तो आपका सम्पूर्ण अस्तित्व गाना चाहता है, नृत्य करना चाहता है। प्रसन्नचित्तता [प्रसन्न रहना] बड़ी ही प्रभावकारी और लाभदायक होती है, है न?

समय-समय पर, मुझे यह विचार आता है कि कैसे हम सब एक मानवजाति हैं, तथापि हम विभिन्न महाद्वीपों पर और अलग-अलग देशों में, दुनिया के अलग-अलग कोनों में रहते हैं। और, हम सब भिन्न-भिन्न ऋतुओं का अनुभव करते हैं। ऐसा क्यों हैं? वैज्ञानिक बताते हैं कि इसका कारण है, पृथ्वी की अपनी धुरी पर झुकाव की दिशा और पृथ्वी पर पड़ने वाले सूर्य के प्रकाश का कोण। हम चाहे किसी भी ऋतु में रह रहे हों, हर ऋतु अपने आपमें अपना ही सौन्दर्य, चुनौतियाँ और परिपूर्णता को धारण किए होती है। हर ऋतु हमें एक कारण प्रदान करती है खुशी मनाने का, और भी अधिक अर्थपूर्ण जीवन जीने का तथा साधना में अपने उद्यमों को आगे बढ़ाने का।

कितना मधुर है यह, अपनी सिद्धयोग साधना के फलों का स्वाद सतत लेते रहना — सभी ऋतुओं में उसका आस्वादन करना! साधना में प्रत्येक फलप्राप्ति को पहचानना — यह सब कितनी खुशी और सन्तुष्टि देता है। साधना के हमारे अनुभव चाहे नाटकीय हों या सूक्ष्म, हम उन्हें जितना अधिक स्मरण करते हैं, हम अपनी साधना को उतनी अधिक प्रबलता और उत्साह के साथ करना चाहते हैं। एक नवीन वचनबद्धता के साथ हम अपनी साधना को करने के लिए पुनः प्रेरित हो उठते हैं। कटिबद्धता।

***

क्या आपको विश्वास हो रहा है? हम फ़रवरी माह में पहुँच गए हैं। मैं यह अवश्य कहूँगी कि मुझे फ़रवरी का महीना 'बहुत प्रिय' है और यदि आप अन्दाज़ा लगा सकें कि ऐसा क्यों है तो मुझे लगता है कि आपको भी ऐसा ही महसूस होगा।

तो, हमें ऐसा क्यों महसूस होता है? शायद इसलिए कि फ़रवरी माह में एक दिन है, १४ फ़रवरी, जिसे विश्वभर में प्रेम के दिवस रूप में मनाया जाता है। इस दिन लाखों लाल गुलाब, कैन्डीज़ और चॉकलेट्स दी जाती हैं। लाखों मधुर शब्दों और भावों का, मुस्कानों का व प्रेम-पत्रों का आदान-प्रदान होता है, फिर चाहे वे किसी परिचित व्यक्ति से आए हों या किसी अपरिचित प्रशंसक से आए हों। यह कितना अद्‌भुत है, यह कितना सटीक है कि सम्पूर्ण विश्व प्रेम के विभिन्न रूपों का उत्सव मनाता है — सबसे सादगी भरे प्रेम से लेकर दिव्य प्रेम तक। प्रेम का स्पन्दन ब्रह्माण्ड के कण-कण में झंकृत होता है।

मूलरूप से, यह तीसरी शताब्दी के, रोम के सन्त वैलेन्टाइन की कहानी थी, जिसका १४ फ़रवरी को सम्मान किया जाता था; उसके बाद यह कहानी लोगों के बीच के प्रेम और एक-दूसरे के प्रति उनकी भावनाओं के मूल्य का प्रतीक बन गई।

अब, वर्तमान क्षण में आते हैं। २१वीं शताब्दी में, हमारी श्रीगुरु ने प्रेम के मन्दिर में प्रवेश करने के लिए केवल एक ही दिन समर्पित नहीं किया है। वे हम सभी को आमन्त्रित करती हैं कि हम फ़रवरी के पूरे माह प्रेम का उत्सव मनाते रहें — और फिर इस महोत्सव को हम पूरे वर्ष मनाएँ! ☺ जिससे यह चलता रहे। और मुझे यह बहुत पसन्द है!

सिद्धयोग पथ पर, हम उस प्रेम का सम्मान करते हैं जो श्रीगुरु का अपने शिष्यों के प्रति है और शिष्यों का अपनी श्रीगुरु के प्रति है। यही वह निरपेक्ष व पूर्ण प्रेम है जो इस पथ के समस्त साधकों को जीवन के उतार-चढ़ावों के पार ले जाता है। यही वह निरपेक्ष व पूर्ण प्रेम है जो हमें जो हमें अपने उद्देश्य और लक्ष्यों पर केन्द्रण करने और बार-बार केन्द्रित होने की शक्ति व सामर्थ्य प्रदान करता है। यद्यपि १४ फ़रवरी की शाम को बढ़ता हुआ चन्द्रमा आकाश में केवल ६३ प्रतिशत ही दिखाई देगा और सागर की लहरें उसके अनुसार ही प्रत्युत्तर देंगी, किन्तु मुझे यह अत्यन्त हर्षित करता है कि श्रीगुरुमाई ने जो प्रेम हमारे हृदय में प्रज्वलित किया है, वह शत-प्रतिशत परिपूर्ण है। वह संसार-सागर की लहरों से प्रभावित नहीं होता। निष्प्रपञ्चाय।

मैं आपको एक पद की दो पंक्तियाँ बताना चाहूँगी जो श्रीगुरुमाई के प्रेम के विषय में सोचते हुए मेरे दिल से उभरी हैं। यह कविता उर्दू भाषा में है, जो मैंने लखनऊ शहर में बड़े होते हुए सीखी थी।

तेरा ख़्याल दिल को सुकून देता है,
ख़िज़ां में भी बहार नज़र आती है।

आपका स्मरण मेरे हृदय को सुकून देता है,

पतझड़ में भी मुझे वसन्त का एहसास होता है।

सिद्धयोगियों और नए साधकों के हित के लिए श्रीगुरुमाई ने इस माह को नाम दिया है, "हर कृत्य में प्रेम।" इसे "हर कृत्य में प्रेम" कहकर गुरुमाई जी हमें प्रोत्साहित कर रही हैं कि हम प्रेम के विषय में मात्र दिवा-स्वप्न न देखें, अपितु उसे अपने कृत्य में उतारें और अपनी कथनी को करनी में बदलें।

इसका क्या अर्थ है? हम सभी लोग जो भगवान के प्रति अपने प्रेम के बारे में बात करते हैं, उन्हें अपने इस सम्बन्ध को सशक्त बनाने के लिए प्रयत्न करना चाहिए। इससे भी बढ़कर, उसे दूसरों के साथ बाँटने के लिए हमें प्रयत्न करना चाहिए। दान का अर्थ केवल यह नहीं है कि ज़रूरतमन्द लोगों को वस्तुएँ दी जाएँ; किसी भी [व्यक्ति, वस्तु या प्राणी] को प्रेम देना, जो कोई भी प्रेम हेतु ग्रहणशील है, उसे प्रेम देना भी दान है। ऐसे लोग भी हैं जो हो सकता है पहले भगवान में विश्वास नहीं करते थे लेकिन श्रीगुरु की कृपा पाने के बाद, उन्होंने साधना द्वारा भगवान को समझा और उनके प्रेम का अनुभव किया। उनमें से कई लोगों ने यह निर्णय लिया कि अपने हृदय में वे जिस प्रेम को महसूस करते हैं, उसे अपने तक सीमित रखने के स्थान पर दूसरों के साथ उसे बाँटें, दूसरों को भी दें। प्रेमदान भी महादान है।

ऐसे कई तरीक़े हैं जिनके द्वारा हम अपने हृदय में निहित प्रेम का स्मरण कर सकते हैं, उससे जुड़ सकते हैं, उसका उत्सव मना सकते हैं और उसे बाँट सकते हैं। उदाहरण के लिए हम सिद्धयोग-संगीत को सुन सकते हैं। प्रेम के इस माह के साउन्डट्रैक के रूप में आप ऐलबम 'Just Love' [जस्ट लव] की CD सुन सकते हैं जो सिद्धयोग संगीत-सेवाकर्ता, शाम्भवी क्रिस्चन द्वारा गाया गया है। और, दैनिक चिन्तन के लिए तथा अपने हृदय के अनेक रसों का निरीक्षण करने व उनका अनुभव करने के लिए आप श्रीगुरुमाई

की पुस्तक, *The Magic of the Heart: Reflections on Divine Love* [मैजिक ऑफ़ द हार्ट : रिफ़्लेक्शन्स ऑन डिवाइन लव] भी पढ़ सकते हैं।

प्रेम का उत्सव मनाने का और इस विषय पर मनन करने का मेरा एक पसन्दीदा साधन, ठीक यहाँ, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध है। वर्ष २०१४ से, प्रत्येक फ़रवरी माह में वैलेन्टाइन दिवस के सम्मान में, हमें वेबसाइट के माध्यम से श्रीगुरुमाई से एक सुन्दर उपहार प्राप्त होता आ रहा है। गुरुमाई जी के उपहार को कहा जाता है, "हर कृत्य में प्रेम।" और, वस्तुतः इस उपहार के नाम से ही गुरुमाई जी ने पूरे फ़रवरी माह को यह नाम प्रदान किया है।

मुझे इस उपहार के बारे में सभी कुछ बहुत अच्छा लगता है — विशेषकर यह कि श्रीगुरुमाई ने यह सुनिश्चित किया है कि इसके माध्यम से हमें एक अवसर प्राप्त हो जिसके द्वारा हम सिद्धयोग की सिखावनियों व प्रेम के अन्य कई प्रतीकों का लिखित व विजुअल रूपों में अन्वेषण कर सकें। यदि आप श्रीगुरुमाई के 'हर कृत्य में प्रेम' के पिछले वर्षों के उपहार नहीं देख पाए हैं तो मेरा सुझाव है कि जब आप 'हर कृत्य में प्रेम २०१९' की प्रतीक्षा कर रहे हों, तब तक आप सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर पिछले वर्षों के उपहार अवश्य देखें।

'हर कृत्य में प्रेम' के इस माह के विषय में बात करते समय और ऐसे उपहारों के रूप में श्रीगुरुमाई का प्रेम प्राप्त होने के बारे में बात करते हुए ऐसा हो ही *नहीं* सकता है कि मैं उस पतली, लम्बी-सी डण्डी वाले हल्के नारंगी-गुलाबी मिश्रित रंग के गुलाब का उल्लेख न करूँ जो श्रीगुरुमाई ने सभी को सिद्धयोग वैश्विक हॉल में, १ जनवरी को 'मधुर सरप्राइज़' के सीधे वीडिओ प्रसारण के दौरान दिया था। कई लोगों ने मुझे बताया कि उस क्षण उनका हृदय भर आया था; उन्होंने महसूस किया था कि उन्हें प्रत्यक्ष रूप में गुरुमाई जी से वह गुलाब मिल रहा है, श्रीगुरुमाई के हाथों से सीधे उनके अपने हाथों में। मैं अपने बारे में यह जानती हूँ कि अग़र अब मैं कहीं गुलाब का फूल देखूँ तो ऐसा नहीं हो सकता कि मुझे गुरुमाई जी की याद न आए। [मुझे लगता है कि आपके साथ भी ऐसा ही हो रहा होगा!] जब मैं किसी किराने की दुकान से या फिर अपने पड़ोसी के बगीचे से गुज़रते समय कोई खिला हुआ गुलाब देखती हूँ तो ऐसा लगता है कि यह एक प्यारा-सा रहस्य है जो केवल गुरुमाई जी और मेरे बीच का है। ऐसा महसूस होता है कि गुरुमाई जी ने ही उस गुलाब को वहाँ रखा है, सिर्फ़ मेरे लिए।

गुरु का प्रेम गुलज़ार है।

***

तो इस महीने और क्या-क्या हो रहा है?

- हमारा एक पसन्दीदा उत्सव यानी नववर्ष का महोत्सव आ रहा है। ५ फ़रवरी को चीनी नववर्ष है जो कि शूकर-वर्ष [वराह-वर्ष] का आरम्भ है।
- हमारे एक प्रिय देवता — भगवान श्रीगणेश का जन्मदिन, गणेश जयन्ती ८ फ़रवरी को है।
- हमारी मनपसन्द वसन्त ऋतु, भारत में १० फ़रवरी को शुरू हो रही है [जो अमरीका में ९ फ़रवरी को है]।

वह त्यौहार जो भारत में वसन्त ऋतु के आगमन का सूचक है, उसे वसन्त पंचमी कहते हैं और यह हिन्दू पंचांग के अनुसार हर साल माघ माह के पाँचवे दिन आती है। वसन्त पंचमी और वसन्त ऋतु के बारे में कई काव्य और गीत लिखे गए हैं जो धरती में से अंकुर फूटने के बारे में हैं, कोमल कलियों के बारे में हैं, और भारत के गाँवों के बारे में हैं कि कैसे इस समय सरसों के खेत लहलहाने लगते हैं और धरती पीले फूलों की चादर ओढ़ लेती है। लोग इस दिन अकसर उजले पीले रंग के कपड़े पहनते हैं, उन सभी चीज़ों की प्रत्याशा में, जो यह ऋतु लेकर आने वाली है।

वसन्त पंचमी के दिन, देवी सरस्वती जो ज्ञान की देवी हैं और सिद्धयोग पथ पर हमारी एक प्रिय इष्ट हैं, उनकी आराधना की जाती है। उनका वाहन हंस है। विशेषकर इस वर्ष हमारा देवी सरस्वती और उनके वाहन के साथ एक विशेष सम्बन्ध है। क्या आपको याद है कि वह क्या है? इस वर्ष के अपने सन्देश-प्रवचन के अन्त में गुरुमाई जी ने हमें हंस पर एक धारणा में निर्देशित किया था; हम पूरे वर्ष के दौरान बार-बार अपने मन को उस छवि पर केन्द्रित कर सकते हैं। बल्कि आपने ध्यान दिया होगा कि इस वर्ष सिद्धयोग पथ की वेबसाइट में कई स्थानों पर मूल-चिह्नों [मोटिफ़] के लिए हंस की आकृति का प्रयोग किया गया है जो श्रीगुरुमाई के सन्देश का स्मरण कराता है।

मैं यह सब इसलिए बता रही हूँ क्योंकि मुझे एक ही समय पर इनका घटित होना दिलचस्प लग रहा है। वसन्त पंचमी को भारत में प्रेम के उत्सव के रूप में भी मनाया जाता है; इस समय लोग भगवान श्रीकृष्ण और उनकी परम भक्त राधा, जो प्रेम की साक्षात् मूर्ति के रूप में पूजनीय हैं, उनकी कथाएँ कहते हैं। २०१९ में वसन्त पंचमी और वैलेन्टाइन दिवस एक ही माह में आ रहे हैं। इसके अतिरिक्त,

वसन्त पंचमी देवी सरस्वती का आवाहन करने और उनका सम्मान करने का समय है तथा वर्ष २०१९ में देवी और उनका हंस श्रीगुरुमाई के सन्देश के हमारे अध्ययन का एक अभिन्न अंग है।

इन उत्सवों के विषय में सीखने और श्रीगुरुमाई के नववर्ष सन्देश का अध्ययन करने में मदद के लिए, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर ज्ञान का वास्तविक भण्डारा होगा, मैं आपका ध्यान कुछ और भी स्वादिष्ट दावतों पर लाना चाहती हूँ जो आपको श्रीगुरुमाई के सन्देश के अपने अध्ययन को और गहरा करने में मदद करेंगे :

- अनेक परम्पराओं की कहानियाँ होंगी जो आपकी साधना और आपके जीवन के विषयों पर प्रकाश डालती हैं।
- भारतीय शास्त्रों से उद्धरण होंगे जो आपके मन के अँधेरे कोनों को प्रकाशित करते हैं।
- भारत के सन्त-कवियों के अभंग और भजन
- 'श्रीगुरुमाई के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका' — यह अपने आपमें इस प्रकार का पहला साधन है जो सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर प्रकाशित होगा।
- इस माह के लिए, सीधे ऑडिओ प्रसारण द्वारा ध्यान-सत्र, जिसका शीर्षक है, "Study the Landscape of the Mind."
- मधुर सरप्राइज़ २०१९ हेतु 'एक बार से अधिक प्रतिभागिता पैकेज' (Multiple Participation Packages)

अब, जब आप सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर इन सभी पृष्ठों व अन्य कई चीज़ों का अन्वेषण करने के लिए तैयार हो रहे हैं तो मेरे पास आपके लिए एक सुझाव है। हाल ही में अपने कुछ मित्रों से बात करते समय मुझे पता चला कि हालाँकि, कई लोग अपनी सर्वाधिक प्रिय वेबसाइट यानी सिद्धयोग पथ की वेबसाइट को देखना, एक दैनिक अभ्यास बनाते हैं परन्तु हरेक ने इस बारे में विचार नहीं किया है कि वे इस वेबसाइट पर जल्दी कैसे पहुँच सकते हैं। तो सुझाव यह है : अपने कम्प्यूटर ब्राउज़र पर सिद्धयोग पथ की वेबसाइट को अपना होमपेज बना लें — इस तरीक़े के द्वारा आप वेबसाइट पर जल्दी पहुँच सकते हैं और नई पोस्टिंग्स देख सकते हैं। साथ ही, आप चाहें तो अपने मोबाइल पर भी सिद्धयोग पथ की वेबसाइट को एक आइकन की तरह बना सकते हैं। [यह एक ऐप जैसा लगेगा!]।

***

हाल ही में, जब मैं श्री मुक्तानन्द आश्रम में, मधुर सरप्राइज़ २०१९ के लिए सेवा अर्पित कर रही थी तो गुरुमाई जी ने मुझे एक तिब्बती कहावत बताई। समापन शब्दों के रूप में, मैं गुरुमाई जी द्वारा प्राप्त इस उपहार को आप सभी के साथ बाँटना चाहती हूँ।

अच्छा और दीर्घ जीवन जीने की कुंजी है,

खाओ आधा,

चलो दोगुना,

हँसो तीन गुना

और प्रेम करो निस्सीम।

फिर मिलेंगे। प्रेम को अपनी प्राथमिकता बना लें।

इसे एक उत्कृष्ट माह बना लें।

आदर सहित

गरिमा बोरवणकर

©२०१९ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।