

श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान

ईशा सरदेसाई द्वारा लिखित

समापन-विचार

मकर संक्रान्ति के उपलक्ष्य में हुए सिद्धयोग सत्संग, 'सूर्य का प्रकाश' से श्रीगुरुमाई के वचनों पर अपने विचार, चिन्तन-मनन व ध्यान का समापन करते हुए, मैं आप सभी को धन्यवाद देना चाहती हूँ। मैंने जो लिखा उसे पढ़ने के लिए आपने समय निकाला, गुरुमाई जी की सिखावनियों के विषय पर आपने अपना अद्भुत चिन्तन-मनन हमारे साथ साझा किया, और साथ ही आपने जो सीखा उसे आप अपने जीवन में कैसे लागू कर रहे हैं वे तरीके भी साझा किए, इसके लिए आपको धन्यवाद। गुरुमाई जी हमें सिखाती हैं कि हम दूसरों को प्रेरणा दें और दूसरों से प्रेरणा लें; एक-दूसरों के साथ अपने अनुभवों को साझा करने के अभ्यास द्वारा हम उनकी इस सिखावनी पर अमल कर रहे हैं।

मैंने इस लेख को शीर्षक दिया है 'श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान' क्योंकि इन वचनों से जुड़ा मेरा अनुभव ध्यान का ही रहा है। जैसे-जैसे मैं गुरुमाई जी के वचनों पर चिन्तन-मनन करती गई, वे शब्द मेरी चेतना को अपनी स्वर्णिम आभा से आलोकित करते गए, मुझे ध्यान की शक्ति महसूस हुई है। निस्सन्देह, यह शक्ति श्रीगुरुमाई के वचनों में वास करती है। और मैंने इन शब्दों पर जितना अधिक चिन्तन-मनन किया है, उतना ही अधिक मैंने इस शक्ति को अपने भीतर भी पाया है। मैं गुरुमाई जी के प्रति बहुत-बहुत कृतज्ञ हूँ—उनके अथाह ज्ञान के लिए और इसलिए कि उन्होंने मुझे सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर अपनी सिखावनियों के बारे में लिखने के लिए कहा। इससे मुझे यह अवसर मिला कि मैं अपने चिन्तन के साथ बनी रहूँ—श्रीगुरुमाई के वचनों के बारे में अपनी समझ को स्पष्ट करूँ और मैंने जो सीखा है उसे जितना सम्भव हो, उतनी सटीकता से शब्दों में व्यक्त करूँ।

हालाँकि, मकर संक्रान्ति के उपलक्ष्य में हुए सत्संग के बारे में मैं यह अन्तिम लेख लिख रही हूँ, परन्तु मेरा चिन्तन-मनन यहीं समाप्त नहीं होगा। और मुझे लगता है कि आपका भी चिन्तन समाप्त नहीं होगा। मैं आशा करती हूँ कि पिछले माह के दौरान आप स्पष्टतः समझ ही गए होंगे कि गुरुमाई जी की सिखावनियों का अध्ययन करते हुए, हम अपने और अपने संसार के विषय में जो खोज सकते हैं, उसकी कोई सीमा नहीं है। तो फिर यह अच्छा ही होगा कि मैंने 'श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान' के अन्तर्गत जिन विषयों के बारे में विशेष तौर पर लिखा है, उन्हें हम बार-बार पढ़ें। यहाँ लिखने के लिए मैंने आठ

विषय चुने। मुझे विश्वास है कि यदि हम इन विषयों में निहित मर्म को 'आत्मसात् करने' का लगन से और परिश्रमपूर्वक प्रयास करें, यदि हम यह समझने की कोशिश करें कि इन्हें कहने के पीछे गुरुमाई जी का क्या आशय व क्या उद्देश्य है तो हम निश्चित ही अपनी साधना में ठोस, सकारात्मक बदलाव लाना शुरू कर सकते हैं। फलस्वरूप, हमारे चारों ओर इसका प्रभाव होता है, हमारे अपने जीवन के अन्य पहलुओं का और यहाँ तक कि हमारे आस-पास के संसार का भी उत्थान होता है।

मैंने स्वयं इन विषयों को दोबारा देखना आरम्भ किया है और इन्हीं विषयों को लेकर मेरे अन्दर जो नए विचार, जो नई अन्तर-दृष्टियाँ उभरी हैं उन्हें लिखने में मुझे बड़ा आनन्द आया है। गुरुमाई जी ने जो सिखाया है उसके सार को याद रखने में मदद हो, इस हेतु से मैंने अपने लिए अंग्रेज़ी में कुछ संक्षेपाक्षर बना लिए हैं [संक्षेपाक्षर यानी ऐसे अक्षर या अक्षर-समूह जो किसी नाम या वाक्यांश या शब्द को संक्षेप में दर्शाए, इसे अंग्रेज़ी में Acronym [ऐक्रोनिम] कहा जाता है]। यह अध्ययन की एक तकनीक है जिसके लिए मेरे मन में गुरुमाई जी के कारण ही सराहनाभाव व कृतज्ञता है। आपमें से कइयों को याद होगा कि गुरुमाई जी ने अपना मार्गदर्शन प्रदान करते समय अक्सर संक्षेपाक्षरों जिसे परिवर्णी शब्द भी कहते हैं, और अक्षरमाला शैली Acrostics [ऐक्रोस्टिक्स] का उपयोग किया है [ऐक्रोस्टिक्स वह शब्द है जिसमें भिन्न-भिन्न वाक्यांशों के पहले अक्षरों से मिलकर एक शब्द बनता है, यह शब्द उन वाक्यांशों या सिखावनियों को याद रखने में सहायक होता है]। [इसका एक उत्कृष्ट उदाहरण है, वर्ष २००३ का गुरुमाई जी का सन्देश "विश्वास" जिसके अंग्रेज़ी शब्द के अक्षर T * R * U * S * T सन्देश की पूरी विषय-वस्तु को दर्शाते हैं।]। मुझे यकीन है कि मेरी तरह, आपने खुद भी यह अनुभव किया ही होगा कि ऐसे स्मृतिसहायक शब्द, किसी चीज़ को सीखने व उसे याद रखने में कितनी मदद करते हैं।

गुरुमाई जी ने जो सिखाया है, उसे याद करने के लिए आपने स्वयं अपने ही परिवर्णी शब्द बना लिए होंगे—और यदि ऐसा है तो कृपया उन्हें अपने साधना सर्कल में व सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर हम सबके साथ ज़रूर बाँटें! और इस बीच, मुझे खुशी होगी कि 'श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान' के इस समापन लेख में, मैं अपने बनाए परिवर्णी शब्द आपके साथ साझा करूँ और यह भी साझा करूँ कि इन विषयों पर मेरे अन्दर से और कौन-कौन-से चिन्तन-बिन्दु उभरे हैं।

Acknowledgment, a Wondrous Exchange (AWE)

अभिस्वीकृति, एक अद्भुत आदान-प्रदान [आदरयुक्त श्रद्धाभाव]

[Acknowledgment, a Wondrous Exchange इन शब्दों का अर्थ है, 'अभिस्वीकृति, एक अद्भुत आदान-प्रदान' और इन अंग्रेज़ी शब्दों के पहले अक्षरों से जो परिवर्णी शब्द बना है AWE, उसका अर्थ है, 'आदरयुक्त श्रद्धाभाव'।]

'श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान' के पहले भाग में, मैंने इस बात पर विचार किया था कि अल्पकालीन सूचना मिलने पर भी सत्संग में भाग लेने के लिए, गुरुमाई जी ने सबकी कैसे सराहना की, कैसे सबको धन्यवाद दिया। गुरुमाई जी ने जिस सहजभाव से सबकी सराहना की, उसने मेरे दिल को छू लिया। गुरुमाई जी स्पष्ट तौर पर हम सबके बारे में सोच रही थीं, अलग-अलग समय-क्षेत्रों में होने पर भी लोग सिद्धयोग वैश्विक हॉल में एक-साथ आने के लिए जो प्रयास कर रहे थे, वे उन प्रयासों के बारे में सोच रही थीं। ऐसा लगा कि सराहना के उनके शब्द, हम सभी के प्रति उनकी विचारशीलता और स्नेहिल परवाह को कितने सहज-स्वाभाविक रूप से व्यक्त कर रहे हैं।

गुरुमाई जी के शब्द मेरे लिए अभिस्वीकृति के विषय में, कृतज्ञता के विषय में गुरुमाई जी की उन सिखावनियों के भी प्रतीक थे जो उन्होंने इतने वर्षों में प्रदान की हैं। अभिस्वीकृति का मतलब बस "धन्यवाद" कह देना नहीं है। केवल औपचारिकता निभाना काफी नहीं है। जैसा कि गुरुमाई जी सिखाती हैं, कृतज्ञता एक अभिवृत्ति है, एक दृष्टिकोण है, जीवन जीने का एक तरीका है, आदान-प्रदान का एक तरीका है। अभिस्वीकृति का, कृतज्ञता का सार है, सामने वाले व्यक्ति को जानने का प्रयास करना। यह पहचानना कि वह कौन है, उसने जो किया है उसके महत्त्व को समझना, उसकी भावनाओं को समझकर उसके प्रति आत्मीयता का भाव रखना। जब हम दूसरे व्यक्ति को समझने की इस भावना को मन में रखते हुए उसके साथ व्यवहार करते हैं, तब कृतज्ञता की हमारी अभिव्यक्ति में सत्य की गूँज निहित होती है। और यह भाव सामने वाले के हृदय में उतर जाता है।

और फिर, अधिकतर, जिन लोगों के प्रति हम अभिस्वीकृति व्यक्त करते हैं वे भी किसी न किसी रूप में हमारे प्रति सराहना व्यक्त करना चाहते हैं। उन्हें धन्यवाद देने के लिए वे हमें धन्यवाद देते हैं। हो सकता है कि उन्हें भी ऐसा कुछ याद आ जाए जो हमने उनके लिए किया हो और जिसके लिए वे हमें धन्यवाद देने का, हमारी सराहना करने का इन्तज़ार कर रहे हों! अभिस्वीकृति को एक अद्भुत आदान-प्रदान कहने का मेरा यही आशय है। जब हम किसी के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने, उसे धन्यवाद देने, उसकी सराहना करने का प्रयास करते हैं, तब हम कृतज्ञता की एक पूरी की पूरी दुनिया का प्रवेशद्वार

खोल देते हैं और यह कृतज्ञता सभी दिशाओं में प्रसरित होती है—हम तक प्रसरित होती है, हमसे प्रसरित होती है और हमारे सब ओर प्रसरित होती है।

और इस विषय पर आगे बढ़ते हुए, यह याद रखना अच्छा है कि हमारी अभिस्वीकृति का प्रभाव केवल हम तक और जिस व्यक्ति या जिन लोगों के प्रति हम अभिस्वीकृति व्यक्त कर रहे हैं, उन्हीं तक सीमित नहीं रहता, बल्कि उसका प्रभाव उससे भी परे होता है। जैसे, यदि हमारे आस-पास बच्चे हैं तो हम उनके सामने एक आदर्श प्रस्तुत कर रहे हैं कि अभिस्वीकृति या कृतज्ञता व्यक्त करने का अभ्यास कैसा है और इसे करने से क्या होता है। कई बार, हमारी सराहना की अभिव्यक्ति दूसरों की ओर से सराहना व्यक्त करने का कार्य भी कर सकती है, फिर भले ही हमारी ऐसी मनशा हो या नहीं। कुछ लोग शर्मिले या मन की बात को मन में रखने वाले हो सकते हैं या फिर हो सकता है कि उन्हें अपने सराहना के भावों को शब्दों में व्यक्त करने में कठिनाई हो। इसलिए जब वे देखते हैं कि हम उस व्यक्ति को धन्यवाद दे रहे हैं जिसके प्रति वे खुद कृतज्ञ हैं, तब यह ऐसा होता है जैसे हम उनकी भी भावनाओं को व्यक्त कर रहे होते हैं। कभी-कभी तो हमारा उदाहरण भी उन्हें हिम्मत दे सकता है कि वे खुद भी उस व्यक्ति के पास जाएँ और उसकी सराहना करें, उसे अपनी ओर से स्वयं “धन्यवाद” कहें।

सच कहें तो, किसी के प्रति विशेष, सच्ची और अर्थपूर्ण अभिस्वीकृति व्यक्त करने में काफी कुछ लगता है और इससे बहुत अच्छा परिणाम निकल सकता है। अभिस्वीकृति व्यक्त करने के बारे में मुझे इस प्रकार सोचना पसन्द है कि यह एक कला है, जिसमें अपने ही एक अनूठे कौशल और निपुणता की आवश्यकता होती है। अभिस्वीकृति या सराहना व्यक्त करने के लिए हम किन शब्दों का प्रयोग करें? किसी को धन्यवाद देने का सही समय क्या है? कई बार मैंने खुद को कुछ असमंजस में पाया है। मैं सोचने लगती थी : इस व्यक्ति को धन्यवाद देने के लिए क्या यह उचित समय है? इस व्यक्ति को धन्यवाद देने का क्या यह सबसे सही तरीका है? कहीं वह यह तो नहीं सोच लेगा कि मैं ऐसा इसलिए कर रही हूँ क्योंकि मुझे उससे कुछ चाहिए या मैं उसे खुश करने के लिए या उसकी तसल्ली के लिए ऐसा कह रही हूँ?

अपना सराहनाभाव व्यक्त करते समय मैं हमेशा जितना हो सके ईमानदारी से व्यक्त करने का प्रयास करती हूँ। यह अभ्यास मेरे लिए निश्चित तौर पर ऐसा है जिसके बारे में मैं विचार करते रहना चाहती हूँ और इसे निखारने हेतु इस पर कार्य करते रहना चाहती हूँ। मेरे लिए यह महत्वपूर्ण है कि लोग जानें कि मैं अपने किसी व्यक्तिगत लाभ के लिए उन्हें धन्यवाद नहीं दे रही हूँ; मैं ऐसा इसलिए भी नहीं कर रही हूँ कि मैं अपने बारे में अच्छा महसूस करना चाहती हूँ या खुद को यह विश्वास दिलाना चाहती हूँ कि मैं

कितनी अच्छी, कितनी नेकदिल इंसान हूँ। जब मैं किसी को धन्यवाद दूँ तो मैं चाहती हूँ कि वह व्यक्ति अपने अन्दर वह देखें जो मैं उसके अन्दर देखती हूँ; मैं चाहती हूँ कि वह अपने हृदय की साधुता का अनुभव करे और अपने प्रयासों के मूल्य का भी अनुभव करे। मैं चाहती हूँ कि वह जाने कि मैं उसकी कितनी ज़्यादा सराहना करती हूँ।

Stay In Touch (SIT)

सम्पर्क बनाए रखें [बैठें]

[Stay In Touch इन शब्दों का अर्थ है, 'सम्पर्क बनाए रखें' और इन अंग्रेज़ी शब्दों के पहले अक्षरों से जो परिवर्णी शब्द बना है SIT, उसका अर्थ है, 'बैठें'।]

दूसरे भाग में, मैंने उस प्रश्न के बारे में लिखा था जो गुरुमाई जी ने हम सबसे पूछा था : “तुम लोग आजकल क्या कर रहे हो, विशेषकर १ जनवरी, २०२६ से?” मैंने समझाया कि किस प्रकार इस प्रश्न ने मेरे सामने अनेक विचार, अनेक चिन्तन-बिन्दु प्रस्तुत कर दिए, अनेक अन्तर-दृष्टियाँ खोलकर रख दीं—ऐसा बस इसलिए हुआ क्योंकि मैंने खुद से यह प्रश्न पूछने के बारे में नहीं सोचा था! यह बात मेरे मन को छू गई कि गुरुमाई जी ने इस बात में बहुत दिलचस्पी दिखाई कि हम वर्ष कि शुरुआत से क्या कर रहे हैं। और मुझे एहसास हुआ कि मैं भी सजगता-से इस बात पर ध्यान दे सकती हूँ कि मेरी साधना कैसी चल रही है—हर दिन, हर सप्ताह, हर माह, हर वर्ष।

जैसे-जैसे मैं गुरुमाई जी के प्रश्न पर अधिक विचार कर रही हूँ तो मेरा मन वर्ष २०२६ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश के बारे में सोचने लगता है। विशेषकर उनके सन्देश की पहली पंक्ति : “नव ऊर्जा भरो! अपने मन को तालबद्ध करो।” मेरा अनुभव यह रहा है कि “मन को तालबद्ध करना” कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिसे बस एक बार किया, और हो गया। हमारा मन कोई कम्प्यूटर नहीं है। हम बस उसे 'वाईप आउट' नहीं कर सकते, यानी बस एक बटन दबाकर उस पर लिखा सब कुछ मिटा नहीं सकते, उसे साफ़ नहीं कर सकते, या हम यह उम्मीद नहीं लगा सकते कि हमारा मन किसी नई स्क्रिप्ट, किसी नए कम्प्यूटर प्रोग्राम के अनुरूप कार्य करने लग जाए क्योंकि हमने अचानक यह तय किया है कि वह नए तरीके से काम करने लगे। मन को तालबद्ध करना यानी सजगता, अन्वेषण और पुनः जाँचने-परखने व पुनः व्यवस्थित करने की एक लगातार चलने वाली प्रक्रिया है। हमें अपने मन के बारे में सीखते रहना होगा कि वह जिस प्रकार कार्य करता है, उस प्रकार क्यों करता है और फिर उसके अनुसार हमें बदलाव करते रहना होगा। हो सकता है कि इस प्रक्रिया में हमारी प्रगति तेज़ी-से होने के बजाय धीरे-धीरे हो, परन्तु मेरा मानना है कि यह प्रगति अधिक स्थायी भी होगी।

‘सम्पर्क बनाए रखें’, इसके लिए अंग्रेज़ी है “Stay In Touch” और इसका संक्षिप्त रूप या लघु रूप [परिवर्णी शब्द] है “SIT” जिसका अर्थ है, ‘बैठें’। इस विषय पर गुरुमाई जी की सिखावनियों के लिए मुझे यह लघु रूप “SIT” यानी ‘बैठना’ बहुत अच्छा लगता है क्योंकि यह संकेत करता है कि हम विराम लें—यानी, जब आप पहले से ही किन्हीं कार्यों में सक्रिय रहे हों तो कुछ पल के लिए विराम लेकर बैठना, अपनी अन्तर-स्थिति की जाँच करते रहना। अपने प्रति सदयता का भाव रखना। यह पूछना, “मैं क्या करता आ रहा हूँ? यह कैसा चल रहा है? मैं जिस तरह साधना कर रहा हूँ, उसमें क्या सुधार ला सकता हूँ?”

‘सम्पर्क बनाए रखने’ के लिए आप एक चीज़ और कर सकते हैं। और वह है बस *होना*, बस *बने रहना*, अपने लिए ऐसा समय निकालना जिसकी आपने कोई रूपरेखा न बना रखी हो और आप स्वतन्त्र रूप से अपनी इच्छानुसार जो करना चाहें कर सकते हैं, अपने हृदय के मनोरम मौन में अवस्थित रहना और यह देखना कि क्या उभरकर आता है। यह ऐसी सिखावनी है जो मुझे अनेक अवसरों पर गुरुमाई जी से मिली है। मेरी यह प्रवृत्ति है कि मैं सतत और अधिक करना चाहती हूँ, और अधिक, *और अधिक*, फिर भले ही परिस्थिति जो भी हो, और यह आदत कभी-कभी खुद को नुकसान पहुँचा सकती है। मुझे याद है कि कुछ वर्षों पूर्व, एक बार, मैं दर्शन में सहायता करने की सेवा कर रही थी और उस दिन बहुत सारे लोग दर्शन के लिए आए थे। मैं इधर-उधर बहुत तेज़ी-से भाग-दौड़ कर रही थी, मैं यह कर रही थी, वह कर रही थी—परन्तु उस समय मुझे इतना कुछ करने की आवश्यकता नहीं थी। दर्शन में एक विराम के दौरान, गुरुमाई जी ने मेरी ओर ऐसे देखा कि जैसे उन्हें कुछ कहना हो। उन्होंने मुझे गहरी नज़र से देखते हुए कहा, “तुम्हें मालूम है न कि *तुम्हें बस होना है*, है न? तुम्हारी उपस्थिति ही काफी है। तुम्हारा यहाँ होना काफी है। तुम जैसी हो अब्बुत हो।”

इसलिए, हाँ : बस *बने रहें*। आप जैसे हैं, वैसे बने रहें। आप जो हैं, वही बने रहें।

बस प्रेममय बने रहें। बस अच्छे बने रहें। बस महान बने रहें। बस सुन्दर बने रहें। बस सम्माननीय बने रहें।

बस बने रहें, बस बने रहें, बस बने रहें।

बस विचारशील बने रहें। बस निराले बने रहें। बस प्यारे बने रहें। बस सक्रिय बने रहें। बस शान्तिमय बने रहें।

बस बने रहें, बस बने रहें, बस बने रहें।

बस उदार बने रहें। बस सदाशयी बने रहें। बस साहसी बने रहें। बस प्रसन्नचित्त बने रहें। बस भक्तिमय बने रहें।

बस बने रहें, बस बने रहें, बस बने रहें।

आपको पता ही है कि आप कितने ख़ास हैं, है न? मैंने जो सद्गुण बताए हैं, वे कोई ऐसी 'अतिरिक्त' चीज़ें नहीं हैं जिनका अब आपको विकास करना है। ये तो उन्हीं गुणों की एक झलक मात्र हैं जो आपमें पहले से मौजूद हैं—और आपको पता भी नहीं है कि आप दूसरों के साथ अपने व्यवहार में इन गुणों का परिचय देते हैं। क्या आपको इस बात का अन्दाज़ा भी है कि कितने सारे लोग आप जैसे बनना चाहते हैं? हो सकता है कि वे आगे आकर आपसे यह न कहें, परन्तु वे ऐसा चाहते हैं। वे आपमें कोई विशेष बात देखते हैं।

Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower (EPOCH)

उपस्वर को, अन्तर्निहित भाव को स्पष्टता से समझें और उसे बढ़ाएँ, उसकी अश्वशक्ति से, उसकी अनन्त ऊर्जा से जुड़ जाएँ [विशिष्ट काल या युगारम्भ]

[Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower इन शब्दों का अर्थ है, 'उपस्वर को, अन्तर्निहित भाव को स्पष्टता से समझें और उसे बढ़ाएँ, उसकी अश्वशक्ति से, उसकी अनन्त ऊर्जा से जुड़ जाएँ' और इन अंग्रेज़ी शब्दों के पहले अक्षरों से जो परिवर्णी शब्द बना है EPOCH, उसका अर्थ है, 'विशिष्ट काल या युगारम्भ'।]

तीसरे भाग में मैंने लिखा था कि गुरुमाई जी ने भारत में मनाए जाने वाले मकर संक्रान्ति के पर्व के अनूठे भाव का कितना शानदार और उद्बोधक वर्णन किया था। इस बात से मैं तब भी रोमांचित हो उठी थी और अब भी हूँ कि सिद्धयोग पथ पर हर पर्व, बल्कि हर दिन की एक विशेष ऊर्जा होती है। हम कैसे पहचानें कि वह ऊर्जा क्या है? हम इस ऊर्जा के स्रोत तक कैसे पहुँचें? हम यह कैसे सुनिश्चित करें कि हममें वह क्षमता हो कि हम इस ऊर्जा को पूर्णतया ग्रहण कर सकें? हम ऐसा सोच सकते हैं कि हर दिन एक अकॉर्डियन नामक वाद्ययन्त्र जैसा है। जब तक कोई दिन हमारे समक्ष उन्मीलित नहीं होता तब तक हमें यह पता नहीं होता कि वह हमारे लिए कौन-कौन-सी आश्चर्यजनक चीज़ें, कौन-से सरप्राइज़ लिए हुए है। इस बात को ध्यान में रखते हुए, हम किस तरह उन चीज़ों के प्रति सम्मान व्यक्त करें जो एक अमुक दिन हमारे लिए अपनी परतों में समेटकर लाया है? हम उस दिन की भव्यता का सामना कैसे करें, उसका अनुभव कैसे करें?

ऐसे प्रश्न पूछकर, मैं यह समझने लगी हूँ कि सिद्धयोग पथ पर चलना केवल खुद से वार्तालाप करना नहीं है, बल्कि यह उस अवर्णनीय चीज़ से, उस अव्यक्त तत्त्व से वार्तालाप करना भी है जो ऐसा लगता है [कम-से-कम शुरू में तो लगता ही है] कि हमसे बाहर कहीं मौजूद है। हमारे हृदय का प्रकाश, सूर्य के प्रकाश से मिलना चाहिए। और जब ऐसा हो तो हो सकता है हमें यह पता लगे कि इन दोनों के स्पन्दनों की लय एक ही है।

EPOCH [“Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower”] इस अंग्रेज़ी लघुरूप का अर्थ है, ‘उपस्वर को, अन्तर्निहित भाव को स्पष्टता से समझें और उसे बढ़ाएँ, उसकी अश्वशक्ति से, उसकी अनन्त ऊर्जा से जुड़ जाएँ,’ और इसका प्रयोजन है, इसी तथ्य को दर्शाना कि दोनों की लय एक ही है। किसी वस्तु का उपस्वर या अन्तर्निहित भाव होता है, उसकी अन्तर्निहित गुणवत्ता, उसकी ऊर्जा, प्रभाव या एहसास। संगीत में इस शब्द, उपस्वर [overtone] का और भी विशेष अर्थ है [तथापि यह अर्थ इस सन्दर्भ से जुड़ा हुआ भी है]। उपस्वर जिसे अंग्रेज़ी में ओवरटोन [overtone] कहा जाता है, मुख्य स्वर के साथ उत्पन्न होने वाला अतिरिक्त या सहायक स्वर है। यह ध्वनि का वह कम्पन है जो मुख्य स्वर में निहित होता है, मुख्य स्वर से तीव्र स्तर का होता है, और उसे उसी मुख्य स्वर के ऊँचे स्तर पर सुना जा सकता है। हर ध्वनि के अपने-अपने उपस्वर होते हैं जो उस मुख्य ध्वनि को एक अनूठा नाद-गुण व समृद्ध अनुनाद प्रदान करते हैं।

हर दिन की ऊर्जा को हम उसका उपस्वर या ओवरटोन [overtone] मान सकते हैं, एक ऐसा प्रभामण्डल जो उस दिन के पूरे चौबीस घण्टों की अवधि को रँग देता है; यह ऊर्जा ऐसे तथ्यों से परे, ऊँचे स्तर पर होती है जैसे कि कैलेण्डर के अनुसार उस दिन तारीख़ कौन-सी है। हम हर दिन की शुरुआत करते समय अपने लिए यह स्पष्टता से समझ सकते हैं कि आज के दिन का उपस्वर, इसका अन्तर्निहित भाव क्या है। हम यह समझने का प्रयास कर सकते हैं कि इस दिन का विशेष गुण क्या है, वह क्या है जो इसे इतना स्वर्णिम बना रहा है, क्या अर्थपूर्ण है, क्या महत्त्वपूर्ण है, हम ऐसा क्या कर सकते हैं ताकि हमें इस दिन से सर्वोत्तम लाभ मिल सकें। इस तरह से हम उस उपस्वर को, उस अन्तर्निहित भाव को बढ़ा भी रहे होते हैं—हम उसे अपनी चेतना में और भी स्पष्ट कर रहे होते हैं, उसे और भी विशेष रूप दे रहे होते हैं। जब हम ऐसा करते हैं तो जो दिन अन्य किसी भी आम दिन जैसा लग सकता था, पिछले और अगले दिन महसूस होने वाली नीरसता से अलग प्रतीत नहीं हो सकता था, वह एक ऐसे विशेष दिन में रूपान्तरित हो जाता है जैसा कि वह हमेशा से होना चाहिए था।

और फिर—हम पूरे उत्साह, पूरी उमंग के साथ शुरुआत करते हैं! पूरे दिन, हम इस ऊर्जा के साथ, इस उपस्वर, इस भाव के साथ जुड़ना याद रख सकते हैं और इसकी अन्तर्जात शक्ति के साथ लयबद्ध रह सकते हैं। अश्व के इस वर्ष में हम यह सोच सकते हैं कि यह ऊर्जा उस दिन की अश्वशक्ति [horsepower] है। इस वर्ष चीनी नववर्ष 'अश्व का वर्ष' है। अतः अश्वशक्ति यानी horsepower शब्द को याद रखना उपयुक्त है, केवल इसलिए नहीं क्योंकि इस वर्ष यह चीनी या चान्द्र नववर्ष से जुड़ा है, परन्तु इसलिए भी कि यह महान बल, तीव्रता और गति का सूचक है। हम इस शक्ति का जितना अधिक उपयोग करते हैं, उतना ही सशक्त यह हमें बनाती है। इस शक्ति की अनुभूति हम अपने प्राण में, अपनी जीवन-शक्ति में करते हैं जोकि हमारे बाह्य जगत और हमारे अन्तर-जगत को जोड़ती है। हमारे प्राण में महान शक्ति निहित है। हमें बस श्वास लेना है। ठहरना है, विराम लेना है। और फिर से श्वास लेना है।

हर दिन अपने आप में एक छोटा-सा नया अध्याय होता है। दिन के अन्त में, हम खुद से वैसे ही पूछ सकते हैं जैसे कि हमने सुबह पूछा था। हम स्वयं से पूछ सकते हैं, "मैंने आज के दिन की ऊर्जा का अनुभव कैसे किया? मैंने इस ऊर्जा का सदुपयोग कैसे किया? मैंने किस तरह इसे अपना मार्गदर्शन करने दिया? मैंने इसकी उपस्थिति के प्रति किस तरह का व्यवहार किया व किस तरह प्रतिक्रिया व्यक्त की? मेरे इस ऊर्जा के मूर्तरूप होने का दूसरों पर क्या असर हुआ? आज मैंने दूसरों को कैसा महसूस कराया?"

स्पष्ट तौर पर कहें तो, ये प्रश्न अपने मूल्यों के आधार पर निर्णय लेने या अपनी आलोचना करने के और भी कारण ढूँढने के लिए नहीं हैं। ये आपके आत्म-निरीक्षण में मदद करने के लिए हैं। ये प्रश्न आपकी मदद कर सकते हैं जिससे आप इस बारे में अधिक जागरूक हो सकें कि आप अपना दिन किस तरह बिताते हैं ताकि आप यह तय कर सकें कि अगले दिन के लिए क्या परिवर्तन करने हैं। हम इसी तरह प्रगति करते हैं—अपनी साधना में, अपने व्यवसाय में, अपने सम्बन्धों में और अपने जीवन में। हम ऐसे निरीक्षक बनते हैं जो स्वयं को बारीकी से, सूक्ष्मता से और सहानुभूति से देखता है।

Satsang, Sadhana, Sangham (SSS)

सत्संग, साधना, संघम् [एस एस एस]

[Satsang, Sadhana, Sangham ये शब्द हैं, 'सत्संग, साधना, संघम्' और इन अंग्रेज़ी शब्दों के पहले अक्षरों से परिवर्णी शब्द बना है SSS, 'एस एस एस'।]

‘श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान’ के चौथे भाग में हमने कलियुग के बारे में गुरुमाई जी की सिखावनियों पर मनन किया, वह युग जिसमें हम अभी जी रहे हैं और जिसकी पृष्ठभूमि घोर कष्टमय होने के कारण यह बदनाम है। तथापि, गुरुमाई जी ने हमें समझाया कि भारत के सन्त-कवि कलियुग को एक अलग ही दृष्टि से देखते थे। सन्त-कवियों ने दृढ़तापूर्वक यह बताया है कि जब ऐसा लगे कि बाहरी जगत में अत्यधिक उथल-पुथल हो रही है तो हमें अपने आध्यात्मिक अभ्यासों को करने से असीमित बल मिल सकता है। हम सत्संग में, साधना में और संघम् में शरण ले सकते हैं।

मेरे कहने का यह अर्थ नहीं है कि हमारे आस-पास जो कुछ भी हो रहा है, हमें उसे नज़रअन्दाज़ कर देना चाहिए या हम आँख बन्द करके उसे आशावाद की दृष्टि के साथ देखें। गुरुमाई जी हमें सिखाती हैं कि संयमित मात्रा में आलोचनात्मक दृष्टिकोण का होना—और उचित मात्रा में संशय-भाव का होना भी, विशेषकर कठिन समय में—रचनात्मक परिणाम दे सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि ऐसा रवैया तर्कसंगत व अलोचनात्मक सोच-विचार को दर्शाता है। नहीं, हमें सब कुछ वैसे ही स्वीकार नहीं कर लेना चाहिए जैसा वह दिख रहा है। हमें यह मानकर खुद को धोखा नहीं देना चाहिए कि सबके इरादे नेक ही हैं। ऐसा सोचना बेवकूफी होगी और इससे केवल छलपूर्ण व्यवहार को बढ़ावा मिलेगा।

जिसका नकारात्मक परिणाम अवश्य होता है, वह है—*लम्बे समय तक सन्देह-वृत्ति रखना* यानी जब हम निराशा, उदासी और अन्धकारमय वृत्ति से काम करते हैं, जब हमारा सम्पूर्ण व्यवहार तीखा व कटु हो जाता है, जब हम अपने सोचने व महसूस करने के तरीकों में किसी भी तरह का लचीलापन नहीं दिखाते, तब हमारी मनोवृत्ति दीर्घकाल तक सन्देहपूर्ण हो जाती है। उम्मीद को बढ़ावा देने के लिए मेहनत ज़रूरी होती है, निराशा में *डूबे रहने* की किसी भी प्रवृत्ति के प्रति सजग रहने व उसका प्रतिरोध करने की आवश्यकता होती है। दरअसल बात यह है कि जब हम इस तरह की मेहनत करते हैं—जब हम खुद को नियमित रूप से सिद्धयोग के अभ्यासों में लगाते हैं तो एक पुण्यशाली चक्र का निर्माण होता है। हमारे अन्दर आशा के अंकुर फूटने लगते हैं। और इससे हममें और अधिक साधना करने की ललक जगती है—और हमारी साधना दूसरों को साधना करने के लिए प्रेरित करती है और जल्द ही हमारे मन, हमारे हृदय, हमारे जीवन में आशा, अच्छाई और सकारात्मक सोच का प्रभाव प्रबल होने लगता है।

इससे मुझे एक और अन्तर-दृष्टि मिली है जो कलियुग में हम सबकी भूमिका के बारे में बताती है। बारम्बार गुरुमाई जी ने हमें सिखाया है कि हम साधना केवल अपने लिए ही नहीं करते। एक बार जब हमें यह लगने लगता है कि हम संसार-सागर की लहरों में भलीभाँति तैर रहे हैं तो हमारा काम वहीं

रुक नहीं जाता। हमारी साधना—विशेषकर हमारी सामूहिक साधना—और हमारे सत्संग में शक्ति है। जब हम अपने प्रयासों के मूल्य में भरोसा रखते हैं और जब हम कृपा के चमत्कारों पर अपने विश्वास को दृढ़ता से बनाए रखते हैं तब हम स्वप्रयत्न व कृपा के इसे मेल से उत्पन्न होने वाली ज़बरदस्त शक्ति का अनुभव करते हैं। यह शक्ति इतनी प्रबल, इतनी महान होती है कि संसार की उथल-पुथलभरी और तूफ़ानी लहरों को शान्त कर सकती है।

सत्संग, साधना, संघम् [Satsang, Sadhana, Sangham] का अंग्रेज़ी भाषा में लघु रूप है “SSS” और यह इस बात की पुनः पुष्टि करता है। जब हम एक-एक करके इसके अक्षर पढ़ते हैं ‘एस एस एस’ [“S”, “S”, “S”] तो यह अंग्रेज़ी में बिल्कुल “Yes!”, “Yes!”, “Yes!” जैसा सुनाई देता है, जिसका अर्थ है “हाँ!”, “हाँ!”, “हाँ!” हाँ, हम बदलाव ला सकते हैं! हाँ, हम इस दुनिया के लिए एक सकारात्मक शक्ति बन सकते हैं! हाँ, हम इस संसार को अपने आशीर्वादों की चादर से ढक सकते हैं! हाँ, हर अँधेरी रात के बाद सवेरा होता है!

Stay Engaged and Attentive (SEA)

सक्रिय और सजग रहें [सागर]

[Stay Engaged and Attentive इन शब्दों का अर्थ है, ‘सक्रिय और सजग रहें’ और इन अंग्रेज़ी शब्दों के पहले अक्षरों से जो परिवर्णी शब्द बना है SEA, उसका अर्थ है, ‘सागर’।]

पाँचवें भाग में हमने श्रीगुरुमाई की इस सिखावनी का अन्वेषण किया कि हम *सन्देश के बारे में ऐसे समय में सोचें जब हमें सन्देश के बारे में सोचना चाहिए।* इससे मुझे यह समझ में आया कि यह उस समय का सम्मान करने के विषय में है जो हमने वर्ष २०२६ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश के अध्ययन व अभ्यास हेतु निर्धारित किया है—फिर चाहे यह सुबह के पाँच मिनट हों या फिर शाम को एक घण्टा। यह समय को अपना मित्र बनाने के बारे में है।

इसका क्या अर्थ है? हम उस समय का ‘सम्मान’ किस प्रकार करें जो हमने किसी चीज़ के लिए निर्धारित किया है? आम तौर पर कहें तो हम किस तरह समय को अपना *मित्र बनाएँ?* मैंने इस बारे में लिखा कि एकाग्रता बनाए रखना, *सक्रिय और सजग रहना* और ध्यान भटकने न देना कितना ज़रूरी है। सिद्धान्त की दृष्टि से यह कितना बढ़िया लगता है, है न? इसमें शायद हैरान होने वाली कोई बात नहीं है कि मैंने पाया है कि इस सिखावनी को अमल में लाने में एक दिलचस्प चुनौती सामने आती है। कई बार मेरे मन में ऐसा विचार आया, “जो चीज़ ध्यान भटकाने वाली लग रही है, वह सच में ज़रूरी

हो तो? अगर यह ऐसा कुछ है जिसे करना मेरे लिए आवश्यक हो तो?”

यदि मैं यह बातचीत खुद के साथ करूँ [क्योंकि ऐसा लगता है कि यह मेरे चिन्तन-मनन में चल रहा मूल विषय है!] तो मैं इसका प्रत्युत्तर एक और प्रश्न से दूँगी। “मैं जिस चीज़ के लिए अपने कार्य को रोक रही हूँ क्या वह *सचमुच* इतनी महत्वपूर्ण है? क्या वह इतनी महत्वपूर्ण है कि मैं उसे बाद में नहीं कर सकती?” दस में से नौ बार इसका उत्तर होगा, नहीं।

और वह एक बार जब इसका उत्तर ‘हाँ’ हो सकता है, तो मुझे कुछ ऐसा याद आ रहा है जो मैंने श्री मुक्तानन्द आश्रम में सेवा करते हुए गुरुमाई जी के सान्नाध्य में रहकर सीखा है। वह यह है कि जीवन को कठोरता से, सख्ती से नहीं जीना चाहिए। ऐसे अवसर भी होंगे जब हम *सोचेंगे* कि हमें इस समय अमुक कार्य करना चाहिए परन्तु वास्तव में वह समय उस कार्य के लिए उपयुक्त नहीं होगा।

ऐसे अवसरों पर, अपनी मूल योजना से हटने का अर्थ यह नहीं है कि हम अपना ध्यान भटकने का शिकार हो रहे हैं। वास्तव में, हम उस वर्तमान क्षण में मौजूद हैं, हम सक्रिय हैं। हम उस क्षण की आवश्यकताओं के प्रति सजग हैं और हमारी प्रतिक्रिया उन्हीं आवश्यकताओं के अनुसार है।

Flowing In Time (FIT)

समय के साथ बहना [उपयुक्त या अनुकूल]

[Flowing In Time इन शब्दों का अर्थ है, ‘समय के साथ बहना’ और इन अंग्रेज़ी शब्दों के पहले अक्षरों से जो परिवर्णी शब्द बना है **FIT**, उसका अर्थ है, ‘उपयुक्त या अनुकूल’।]

गुरुमाई जी ने यादगार ढंग से “जो पुराना है, वह सोना है” यानी “Old is gold” के विषय में बताया और मैंने उनकी सिखावनियों के बारे में छठे भाग में अपने विचार साझा किए। मैं इस विषय पर बहुत कुछ कहना चाहती थी [अब भी चाहती हूँ!]*—*और यदि उन विचारों का सार मैं संक्षेप रूप में बता पाती तो वह होता : *समय के साथ बहना*, इसके लिए अंग्रेज़ी वाक्यांश है “*flowing in time*” जिसके लिए लघु रूप है, **FIT** और उसका अर्थ है, ‘उपयुक्त या अनुकूल’। समय के बीत जाने की चिन्ता करने के बजाय, बीते हुए समय को बार-बार याद करने और भविष्य की फ़िक्र करने के बजाय, हम समय के साथ चलने का चुनाव कर सकते हैं। जीवन में ऐसी कुछ ही चीज़ें हैं जो निश्चित तौर पर हमारे पास हैं, उनमें से एक है, *यह* क्षण, वर्तमान क्षण। तो क्यों न इसका पूरा-पूरा लाभ उठाएँ? यही क्षण है कार्य करने का, अपने धर्म को निभाने का, अपनी साधना करने का, वह करने का जो करने के लिए हम यहाँ आएँ हैं।

गुरुमाई जी ने यह वाक्यांश उद्धृत किया “जो पुराना है, वह सोना है” यानी “Old is gold” उससे मुझे यह समझ में आया कि यह पुरानी पीढ़ियों के लिए सराहना की अभिव्यक्ति भी है, और साथ ही यह हमें याद दिलाता है कि उम्र के बढ़ने के साथ-साथ हमारा उत्तरदायित्व क्या है। जो ज्ञान हमने अर्जित किया है उसे हमें, सिद्धयोग पथ पर, अपने से छोटों को या इस पथ पर नए आए लोगों को अवश्य ही देना चाहिए। हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जीवन में हमें जो प्रज्ञान मिला है, वह हमारे बाद आने वाली पीढ़ियों में जीवित रहे।

मुझे लगता है यह एक ऐसा बोध है जिसका विकास हम किसी भी उम्र में कर सकते हैं। मैं बीस वर्ष से कुछ अधिक की थी जब गुरुमाई जी ने पहली बार मुझे अपने सह-सिद्धयोगियों का मार्गदर्शन करने के लिए कहा था। इनमें से कई लोग बच्चे, किशोर और कॉलेज जाने वाले विद्यार्थी थे, परन्तु कभी-कभी गुरुमाई जी ने मुझे अपने से बड़े लोगों का भी मार्गदर्शन करने के लिए कहा है। इससे मुझमें यह समझ विकसित हुई है कि मुझमें कुछ ऐसा ज्ञान, जीवन का कुछ अनुभव और साधना का कुछ अनुभव है जो दूसरों के लिए लाभदायक हो सकता है।

मुझे यह भी समझ में आया है कि सिद्धयोग पथ पर अन्य साधकों के सीखने और उनके विकास के प्रति मेरा भी कुछ उत्तरदायित्व है। इस पथ पर, अपने बचपन और युवावस्था में मुझे कितना कुछ मिला है। मैंने कितना कुछ सीखा है, सर्वप्रथम गुरुमाई जी से, और उन लोगों से भी जिन्होंने मेरा मार्गदर्शन किया। यह स्वाभाविक ही है और उचित भी कि मैं भी अपनी ज़िम्मेदारी निभाऊँ।

इतना ही नहीं, भले ही मुझे यह लगे कि मैं दूसरों को सिखा रही हूँ परन्तु मैंने यह जाना है कि वास्तव में, मैं जिनका मार्गदर्शन कर रही हूँ उनसे मुझे बहुत कुछ मिल रहा है—शायद उससे भी अधिक जो उन्हें मुझसे मिल रहा है! मेरे मस्तिष्क को प्रोत्साहन मिला है। मेरा मन और भी अधिक सम्भावनाओं के प्रति खुल गया है। मैं अपने मन की आँखों से नए और अधिक विस्तृत क्षितिज देख पा रही हूँ। इस विषय पर विस्तार से बताते समय मैंने लिखा था कि यह बुजुर्गों व युवाओं का एक-साथ कार्य करना “win-win” [विन-विन] यानी लाभप्रद स्थिति है। इसमें लेशमात्र भी सन्देह नहीं है, कि मेरा अनुभव भी यही रहा है।

Make a Plan (MAP)

एक योजना बनाएँ [नक्शा]

[**Make a Plan** इन शब्दों का अर्थ है, 'एक योजना बनाएँ' और इन अंग्रेज़ी शब्दों के पहले अक्षरों से जो परिवर्णी शब्द बना है **MAP**, उसका अर्थ है, 'नक्शा'।]

सातवें भाग में हमने सिद्धयोग सत्संग की तैयारी करने के बारे में श्रीगुरुमाई की सिखावनियों पर मनन किया। मैंने सत्संग में भाग लेने से पूर्व *एक योजना बनाने* के बारे में लिखा—इसका तात्पर्य है, पहले से सत्संग के उन विशिष्ट तत्त्वों को निर्धारित कर लेना जिन पर आप ख़ास तौर पर अपना ध्यान केन्द्रित करना चाहेंगे। हम अपने लिए इस योजना को रोचक बना सकते हैं, जिस रूप में चाहें वैसे इसे बना सकते हैं—चाहे एक सूची के रूप में, चित्रकारी के रूप में, या एक मानसिक नक्शे के रूप में। सत्संग की पूर्वतैयारी के इस अभ्यास को हम जैसे भी करें, इसका उद्देश्य है कि यह हमें सत्संग के विभिन्न तत्त्वों पर और अधिक ध्यान देने के लिए तैयार करेगा।

तो, सत्संग का आरम्भ वास्तव में कब होता है? जब से मैंने तैयारी के बारे में श्रीगुरुमाई की सिखावनियों को दोबारा पढ़ा है, तब से मैं इसी प्रश्न पर विचार करती रही हूँ। हो सकता है कि हमें भाग लेने का निमन्त्रण मिले, और उस निमन्त्रण से हमें यह पता चले कि सत्संग कितने बजे आरम्भ होगा। परन्तु मेरा मानना है कि यदि *वातावरण* के स्तर पर देखें तो अपनी तैयारी शुरू करते ही हम सत्संग में पहुँच चुके होते हैं। हमारा मन सत्संग की विषय-वस्तु के साथ, उसके विशेष भाव व ऊर्जा के साथ एकलय हो रहा होता है। हमारा शरीर सिद्धयोग वैश्विक हॉल में उपस्थित होने के लिए स्वयं को तैयार कर रहा होता है।

जब हम एक निर्धारित कार्यक्रम की बात करते हैं, तो हाँ, सत्संग के आरम्भ व समापन का समय निश्चित होता है। परन्तु और विस्तृत तौर पर देखें तो जब हम अपनी श्रीगुरु के साथ सत्संग की बात करते हैं—तो यह एक अनवरत होने वाली अनुभूति होती है। सच कहूँ तो यह सत्संग न कभी शुरू होता है और न कभी समाप्त होता है। जब आप श्रीगुरु का स्मरण करते हैं तो आप श्रीगुरु के साथ सत्संग में होते हैं। आप श्रीगुरु के दर्शन की अनुभूति कर रहे होते हैं। सत्संग की कोई दीवारें, कोई खिड़कियाँ, कोई दरवाज़े नहीं होते। यह स्थान के परे है। यह समय के परे है।

Radiant as Yourself (RAY)

आपकी तरह देदीप्यमान [किरण]

[**Radiant as Yourself** इन शब्दों का अर्थ है, 'आपकी तरह देदीप्यमान' और इन अंग्रेजी शब्दों के पहले अक्षरों से जो परिवर्णी शब्द बना है **RAY**, उसका अर्थ है, 'किरण'।]

'श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान' के आठवें भाग में हमने श्रीगुरुमाई की सिखावनी को पुनः याद किया कि भगवान का प्रकाश होना हममें से हर एक के जन्म का उद्देश्य है। हम भगवान का प्रकाश हैं/ ये शब्द सुनकर मैं द्रवित हो गई थी और फिर मैंने किसी तरह अपने आपको समेटकर उबारा, और आपके साथ यह साझा किया कि गुरुमाई जी ने अकसर कहा है कि हममें से हर कोई भगवान के प्रकाश की एक किरण के समान है।

इसके बारे में पुनः सोचते हुए मुझे श्रीगुरुमाई की एक और अमूल्य सिखावनी याद आ गई। कई सत्संगों और शक्तिपात ध्यान-शिविरों की समाप्ति पर, गुरुमाई जी सबसे कहतीं कि जिस प्रकाश का अनुभव तुमने किया है उसे अपने घर और उस समुदाय में वापस ले जाओ जहाँ तुम रहते हो। अब जब मैं 'श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान' का समापन कर रही हूँ, मुझे लगता है कि फिलहाल इसी भाव के साथ इसका समापन करना उचित होगा। मैं बहुत खुशी-खुशी ऐसा कर रही हूँ, इस विचार के साथ समापन कर रही हूँ कि मैंने जो लिखा है उससे शायद आपको अपनी साधना में आगे बढ़ने के एक सोपान के रूप में सहायता मिलेगी और शायद आपको अपने ही तरीके से श्रीगुरुमाई के वचनों पर ध्यान करते रहने के लिए प्रोत्साहन मिलेगा। आप मेरे लेखों के साथ कार्यरत रहे, इसके लिए मैं आपको बारम्बार, अपने सम्पूर्ण हृदय से धन्यवाद देती हूँ।

