गुरुमाई चिद्विलासानन्द की सिखावनियाँ

फ़रिश्ते-सदृश बनो

सायंकालीन नामसंकीर्तन

शनिवार, २१ मार्च, २०२०

भगवान नित्यानन्द मन्दिर

सिद्धयोग पथ पर, मैं हमेशा अनुशासन के बारे में बात करती हूँ, और अब सारे संसार से यह अपेक्षित है कि वह कड़े अनुशासन का पालन करे जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि हर कोई सुरक्षित है, स्वस्थ है और दूसरों के प्रति सजग है। इस दुनिया में १९५ देश हैं और मुझे बताया गया है कि इनमें से १७० से भी अधिक देश इस नए रोग से प्रभावित हैं। जो देश सुरक्षित हैं और इससे प्रभावित नहीं हैं—वे ऐसे ही बने रहें। और वे देश जो इससे प्रभावित हैं—जिनमें शामिल है यह देश जहाँ मैं वर्तमान में हूँ, और वह देश जिसमें मेरा जन्म हुआ है—पुनः सुरक्षा का और अच्छे स्वास्थ्य का अनुभव करें।

अब एक हलकी-फुलकी बात, मुझे बताया गया है कि आजकल अन्तर्मुखी लोगों का समय बड़ा अच्छा बीत रहा है। तो यह एक तरीक़ा है यह जानने का कि इस भीषण परिस्थिति में तुम्हारे लिए क्या काम करेगा। अपने आस-पास ख़ूब सारी जगह होना अच्छा है और हमेशा व हर समय लोगों से बात करते रहने का कोई उचित कारण भी नहीं होता। जैसा तुममें से कुछ लोगों को याद होगा, सालों से मैंने आश्रमों में और पूरे विश्व में टीचिंग्स यात्राओं के दौरान, जागरूकता के साथ मौन का पालन करने के महत्त्व के बारे में सिखाया है। वास्तव में, श्री मुक्तानन्द आश्रम और गुरुदेव सिद्धपीठ में रिट्रीट के दौरान लोगों को, “मैं मौन में हूँ” का बैज लगाना बहुत प्रिय था। कुछ लोगों को तो यह बैज लगाना इतना पसन्द था कि वे अपने आश्रम-प्रवास के दौरान यह बैज लगाए रहते थे। अब मैं तुमसे यह नहीं कह रही कि तुम “मैं मौन में हूँ,” का बैज लगाओ; फिर भी इस दौरान तुम कुछ समय निकालकर मौन का अभ्यास करो।

वास्तविकता तो यह है कि यह एक बहुत लम्बी रिट्रीट का समय है। रिट्रीट के इस समय का लाभ उठाओ। यह सोचने के बजाय कि तुम्हें क्या नहीं मिल रहा है, अपनी खुद की एक ख़ूबसूरत जगह बनाओ—अपने अन्दर और अपने घरों में। यह समय है जब तुम अपने अन्दर की “बेकार चीज़ों” को

बाहर निकाल फेंकने का संकल्प कर सकते हो—ख़ासकर वे सब चीज़ें जिन्हें निष्कासित करने के लिए मैं श्री मुक्तानन्द आश्रम के स्टाफ़ के सदस्यों को कहती आ रही हूँ। मैं उनसे कहती हूँ : "तुम्हारे अन्दर ये सब चीज़ें देखना मुझे तनिक भी नहीं भाता।" तो जो चीज़ें रखना तुम्हें नहीं सुहाता उन सबको त्यागने का यह एक उत्तम समय है। मनुष्य हर छोटी-से-छोटी चीज़ से प्रभावित हो जाता है। यदि कोई उसकी ओर देखता है तो उसे चिन्ता घेर लेती है और वह सोचने लगता है, "वह व्यक्ति मुझे क्यों देख रहा है?" और फिर जब कोई उसकी ओर नहीं देखता तो वह चिन्तित हो जाता है और सोचता है, "वह मेरी ओर *क्यों नहीं* देख रहा?"

फ़रिश्ता बन जाओ—क्योंकि फ़रिश्ते इतनी जल्दी प्रभावित नहीं होते। अपने आपसे पूछो कि एक फ़रिश्ते-सदृश अभिवृत्ति क्या होती है यह समझने के लिए तुम कौन-से क़दम उठा सकते हो और इस अभिवृत्ति का विकास तुम किस प्रकार कर सकते हो। *उस* कीड़े को फैल जाने दो! अपनी फ़रिश्ते-सदृश रोशनी को चमचमाने दो। अपनी फ़रिश्ते-सदृश अभिवृत्ति को प्रसरित होने दो। अपने फ़रिश्ते-सदृश व्यवहार से दूसरों का कल्याण होने दो।

पहले इस सत्संग में मैंने कहा था कि दूसरे लोग जो महसूस करते हैं उसके लिए तुम ज़िम्मेदार नहीं हो। मगर, जब वे तुम्हें देखें तो उन्हें अच्छा महसूस होने दो। श्री मुक्तानन्द आश्रम में स्टाफ़ के सदस्यों से मैं हमेशा यही कहती हूँ—कि जब मैं उन्हें देखूँ तो मुझे ख़ुशी होनी चाहिए कि मैं उन्हें देख पाई। और मैं चाहती हूँ कि उनका व्यवहार इस बात को दर्शाए। तथापि, अधिकतर समय लोग बहुत अजीब-सा व्यवहार करते हैं और जब यह रहस्यमयी बीमारी फैल रही है तो मुझे बताया गया है कि लोग और अधिक अजीब व्यवहार कर रहे हैं। मुझे यह सोचने पर मजबूर होना पड़ता है, "अब क्या बदल गया है? इसे एक कारण बनाकर लोग और भी विचित्र व्यवहार क्यों कर रहे हैं, जबकि वे वैसे भी विचित्र व्यवहार ही करते हैं?"

बीमारियों से मुक्ति पाने की इच्छा केवल शारीरिक व्याधियों से छुटकारा पाने की इच्छा नहीं है। आध्यात्मिक मार्ग पर हम आत्मा की व्याधि की भी बात करते हैं। आत्मा पवित्र है; परन्तु, आत्मा की महानता को न पहचानकर तुम ऐसी चीज़ें करते हो जो न तो उचित हैं और न ही सही।

सन् २०२० के लिए मेरा सन्देश है *आत्मा की प्रशान्ति।* तुम्हारे अन्दर जो कुछ भी चल रहा हो, इस सन्देश को अग्रभूमि में ले आओ। *आत्मा की प्रशान्ति। आत्मा की प्रशान्ति। आत्मा की प्रशान्ति।*

प्रकृति बड़ी निर्दयी हो सकती है। वनप्रान्त में हमेशा जानवर जानवरों को खाते हैं। मगर इन्सान होने के

नाते तुम्हारे अन्दर बुद्धि है और बुद्धि कितनी ख़ूबसूरत है। तुम अपनी बुद्धि का उपयोग कोई महान कार्य करने के लिए कर सकते हो। इसलिए, यह सोचने के बजाय, “मैं अपने समय के साथ क्या करूँ?”—यह सोचो कि इस समय के साथ तुम कुछ अच्छा काम कैसे कर सकते हो। यह सोचो कि जब तुम अन्ततः इस परिस्थिति से बाहर आओगे तो कैसे अपने जीवन की देखभाल अनुशासन के साथ करोगे।

इस समय हज़ारों, हज़ारों लोगों के पास नौकरी नहीं है या फिर वे काम के लिए कार्यालय नहीं जा पा रहे। निस्सन्देह, और समझ में आने वाली बात भी है कि यह चीज़ अनकही चिन्ताओं और व्यग्रताओं को जन्म देती है। चूँकि हर कोई इसी नाव पर सवार है, इसलिए यह सर्वथा आवश्यक है कि हर कोई एक-दूसरे का मनोबल बढ़ाने में सहायक हो। यह अत्यावश्यक है कि हर कोई एक-दूसरे को सहारा देने के रचनात्मक तरीक़े ढूँढ़े। बहुत-से लोग यह बात करते हैं कि कैसे उन्हें रचनात्मक होना अच्छा लगता है—तो अब मैं तुमसे रचनात्मक होने को कह रही हूँ। ख़ुद अपनी मदद करने के और दूसरों की मदद करने के तरीक़ों में रचनात्मकता दिखाओ। दूसरों से मदद प्राप्त करने के तरीक़ों में रचनात्मकता दिखाओ।

निश्चित ही, लोगों के हृदय रो रहे हैं। परन्तु, चूँकि वे ख़ुद को पूरी तरह असहाय पा रहे हैं, इसलिए सान्त्वना ढूँढ़ने के लिए उनका एक तरीक़ा यह है कि वे किसी ऐसे की तरफ़ उँगली उठाएँ जो उनके कष्ट का कारण हो सकता है। इससे निपटने का यह एक खेदजनक उपाय है—उनके जीवन में या इस संसार में जो भी समस्याएँ चल रही हैं उनके लिए किसी न किसी को दोषी ठहराना। समस्या के स्रोत को निर्धारित करने में और उसके लिए किसी और को दोषी ठहराने में फ़र्क़ है। तुम्हारे लिए मेरी सलाह है कि जितना हो सके तुम अपने हृदय को सुदृढ़ करो, क्योंकि तुम जानते हो कि तुम हृदय की माँसपेशी को और मज़बूत बनाने के लिए उस पर जितना काम करोगे वह उतनी ही मज़बूत होती जाएगी। फिर तुम उसकी ऊर्जा को, हल खोजने में लगा सकोगे।

यह समझो कि रोने और शिक़ायत करने से तुम्हें कुछ हासिल नहीं होगा। जब तुम ऐसा करते हो तो मानो तुम गोल-गोल घूमने वाले झूले पर बैठे हो और उससे तुम कभी नीचे नहीं उतर पाते। तुम चक्कर पर चक्कर लगाते रहते हो। यह एक दुश्चक्र बन जाता है। अतः अपनी बुद्धि को चमकाओ।

अपने हृदय को सुदृढ़ करने और अपनी बुद्धि को चमकाने का एक तरीक़ा है फ़रिश्ते-सदृश अभिवृत्ति का विकास करना। सोचो कि तुम किस प्रकार फ़रिश्ते-सदृश कार्य कर सकते हो। अब हो सकता है

कि तुम सोचो, “यह फ़रिश्ते-सदृश अभिवृत्ति है क्या?” संदीप कनोसल, एस. वाय. डी. ए. फ़ाउण्डेशन के वेबसाइट विभाग के प्रमुख यहाँ संगीत-मण्डली के साथ बैठे हैं और वे सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर बहुत-बहुत सारी सिद्धयोग सिखावनियों को पोस्ट करते रहते हैं। और इन सिखावनियों में है मेरे २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका। इस अभ्यास-पुस्तिका में, बहुत-से प्रश्न हैं जो मैंने दिए हैं जिनका उत्तर तुम अपने जर्नल में लिख रहे हो और उसमें, तुम ये प्रश्न भी जोड़ सकते हो। “मैं फ़रिश्ते-सदृश अभिवृत्ति का विकास कैसे करूँ? मैं फ़रिश्ते-सदृश प्रकाश का प्रसार कैसे करूँ?”

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।