गुरुमाई चिद्विलासानन्द की सिखावनियाँ

ताल से जुड़े रहो

नामसंकीर्तन
शनिवार, २ मई, २०२०

भगवान नित्यानन्द मन्दिर

नाद, आत्मा, शान्तचित्तता। ♥ नाद, शान्तचित्तता, आत्मा। ♥ शान्तचित्तता, नाद, आत्मा। ♥
आत्मा, नाद, शान्तचित्तता। ♥ शान्तचित्तता, आत्मा, नाद। ♥ आत्मा शान्तचित्तता, नाद। ♥
नाद, आत्मा, शान्तचित्तता।

सिद्धयोग वैश्विक हॉल में, इस “मन्दिर में रहो” सत्संग में, हम नाद की रचना करेंगे, हम *ख़ूब* ज़ोर-शोर से गाएँगे। क्यों? क्योंकि यह नाद तुम्हें शान्तचित्तता के अनुभव तक ले जाता है। यह नाद तुम्हें आत्मा का अनुभव देता है।

प्रबन्ध निदेशक, रोहिणी मेनन ने मुझे बताया कि तुममें से कई लोग इन “मन्दिर में रहो” सत्संगों के सीधे वीडिओ प्रसारणों में बीच से भाग लेना शुरू करते हो। कैसी अद्भुत बात है! सत्संग की यही सुन्दरता है, विशेषकर सिद्धयोग सत्संग की। तुम इसमें किसी भी समय सम्मिलित हो, अध्ययन करने के लिए तुम्हें सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त होता है। तुम्हें अपनी साधना करने के लिए और अपने जीवन के उद्देश्य का अनुभव करने के लिए सम्पूर्ण आशीर्वाद मिलेंगे।

नाद। आज सत्संग में हम ख़ूब सारा नाद उत्पन्न करेंगे। भगवान का ख़ूब शुक्रिया कि हमारे पास यह साधन है—नामसंकीर्तन। भगवान का ख़ूब शुक्रिया कि हमारे पास आध्यात्मिक पथ है। कितना अद्भुत।

सत्संग में होना आत्मा के बारे में सीखना है। सत्संग में होना यह जानना है कि तुम्हारे पास वह है जो साधना करने के लिए चाहिए। सत्संग में होने का अर्थ है आत्मा की प्रभा के दर्शन करना और फिर जो भी तुम करते हो उसमें उस प्रभा को पहचानना।

आज सुबह "मन्दिर में रहो" सत्संग में किशोर सिद्धयोगियों ने अपने हुनर प्रस्तुत किए जिन्हें सुनने के बाद मैं नित्यानन्द झील के किनारे टहलने के लिए गई। जैसा कि पूर्वी तट पर रहने वाला हर व्यक्ति जानता है, आज, अन्ततः हम शीत ऋतु से बाहर आए हैं। तथापि, यह केवल थोड़े समय के लिए है। मैंने अगले सप्ताहान्त के लिए मौसम की रिपोर्ट देखी—एक बार फिर से ठण्ड पड़ने वाली है। लेकिन जब हम अमरीका के पूर्वी तट पर रहते हैं तो हमें जितनी भी ऊष्मा मिलती है हम उसे ले लेते हैं।

बाहर समाँ कितना ख़ूबसूरत था। आकाश कितना *नीला* था। तुम्हें तो मालूम ही है कि मुझे नीला आकाश कितना प्रिय है। यह मेरे लिए बाबा मुक्तानन्द का एक उपहार है।

जब मैंने पहली बार बाबा मुक्तानन्द के दर्शन किए तो वे मुझे नीले रंग के दिखाई दिए। उसके बाद, जब कभी मुझे उनकी याद आती तो मैं नीले आकाश की ओर देखती और अपने आपको उनके बहुत समीप पाती। इस कारण, मुझे नीला आकाश बहुत प्यारा, बहुत दुलारा है।

आज सुबह जब मैं, सर्वाधिक सौन्दर्यमय नीले आकाश के नीचे, झील के किनारे थी तो हमारे संसार में जो हो रहा है उसके बारे में सोच रही थी। लोग जिस अतिशय उलझन और गहन भय को महसूस कर रहे हैं उसे लेकर मैं बिलकुल ख़ुश नहीं थी।

मैंने कभी इन शब्दों का एक-साथ उपयोग नहीं किया है : *गहन* और *भय* । मैं गहन आनन्द की, गहन आह्लाद की, गहन अनुभव की बात करती हूँ। लेकिन, इस वक़्त, हर कोई गहन भय महसूस कर रहा है। मैं उस बारे में सोच रही थी। और मैंने यह समाचार भी पढ़ा था कि पतझड़ आने पर, अगली शीत ऋतु आने पर, बात एक बार फिर बिगड़ेगी। संसार को ख़ुद को तैयार करना होगा, भविष्य में आने वाले रोग के लिए जो *आएगा* ही। समाचार में वे यह बात कर रहे हैं कि हर किसी को अभी, इसी वक़्त अपने जीवन में अनुशासन लागू करना ही होगा।

इसलिए, मैं तुमसे कहना चाहती हूँ कि यदि तुम इस विस्मयकारी पृथ्वी ग्रह पर स्वस्थ जीवन जीना चाहते हो और इस पृथ्वी को अपना बड़ा योगदान देना चाहते हो तो *अभी* शुरू करो। यदि तुम सही मायनों में ज़िन्दा रहना चाहते हो, और यदि तुम चाहते हो कि दूसरे भी ज़िन्दा रहें और इसका अनुभव

करें कि यह पृथ्वी क्या है तो *अभी* शुरू करो। जैसा कि तुम जानते हो, जीवन का अधिकार हर किसी को है।

वर्तमान में, संसार जिन सारी यातनाओं से जूझ रहा है जब मैं इस बारे में सोच रही थी तो मुझे अच्छा नहीं लग रहा था। कुछ देर तक चलने के बाद, मैं वेंकप्पा अण्णा को समर्पित वृक्ष के नीचे एक बैंच पर बैठ गई। तुममें से कई लोगों को इन महान शख़्सियत के बारे में मालूम है जिन्होंने आजीवन बाबा मुक्तानन्द की सेवा की। जब मैं छोटी थी तो वे मेरे आदर्श थे। जब कभी मैं उदास होती तो वेंकप्पा अण्णा के पास जाती और वे मुझे खुश कर देते। हाँ, यदि मैं खुश होती तो वे मुझे अनुशासित करते। लेकिन यदि मैं उदास होती तो वे मुझे *बहुत* खुश कर देते थे।

तो मैं उनके भव्य वृक्ष के नीचे, नीले आकाश के तले बैठी थी। मख़मली हवा बह रही थी। मैंने जब चारों ओर देखा तो सब कुछ चमचमा रहा था। अचानक मैंने ग़ौर किया कि स्वच्छ नीला आकाश निर्मल श्वेत बादलों से सज रहा है। बादल यहाँ-वहाँ प्रकट होने लगे; मैं अब भी नीले आकाश का विस्तार देख सकती थी।

मुझे उन बादलों की रूपाकृति का पता लगाने के लिए बहुत ग़ौर से देखने की भी ज़रूरत नहीं थी। मैं ख़ाली अपनी आँखों से इन बादलों में एक कुत्ते को दौड़ते हुए देख रही थी। और फिर एक ख़रगोश को दौड़ते हुए देख रही थी। फिर मैं एक घोड़े को दौड़ता देख रही थी। और फिर बहुतायत से हृदयाकार बादल दिखाई दिए। ढेर सारे ओऽम् दिखाई दिए। ठीक मेरी आँखों के सामने, बादल उड़ रहे थे और रूपाकृतियाँ बना रहे थे—मैं उस अदृश्य हाथ को देख सकती थी जो इन बादलों से रूपाकृतियों की रचना कर रहा था।

चूँकि इतने सारे हृदयाकार बादल और ओऽम् के आकार के बादल ऊपर नीले आकाश में जन्म ले रहे थे, निर्मित हो रहे थे, मेरा बोझिल हृदय ओऽम् गाने लगा। फिर मैं वापस सोचने लगती, "उन सब लोगों का क्या होगा जो कष्ट से गुज़र रहे हैं? प्रकृति का क्या होगा जिसकी देखभाल लोग करते हैं? जानवरों का क्या होगा जिनकी देखभाल करने वाला अब कोई नहीं है?" मुझे फिर से आसमान में निर्मित होता एक और ओऽम् दिखाई देता। और मेरा हृदय ओऽम् गाने लगता।

पर फिर एक और विचार : "क्या होने वाला है? क्या लोग एक-साथ काम करेंगे? क्या देश एकजुट होंगे? क्या मनुष्यों में एकता होगी?" यह लो, देखते ही देखते, एक और शानदार हृदयाकार बादल।

और मेरा हृदय ओऽम् गाने लगता। एक और विचार। फिर वापस ओऽम् पर। एक और भाव। वापस ओऽम् पर।

जब यह सब चल रहा था तो एक बिन्दु पर मैंने देखा कि एक हवाई जहाज़ ऊपर, ऊपर, *ऊपर* की ओर उड़ता चला जा रहा है, और फिर वह मुड़ा और उसने एक ख़ूबसूरत यू-टर्न लिया यानि वह पलटा और वापस आने लगा! मैं देख रही थी कि जेट के धुँए की धार ने जेट के चारों ओर घूमकर, क्षितिज के छोर पर, अंग्रेज़ी का *यू* अक्षर लिख दिया है। मैंने कभी एक जेट को यू-टर्न लेते हुए नहीं देखा था। मैं सोचने लगी, "सचमुच? बस मुझे ख़ुश करने के लिए आसमान ने इतने सारे बेहतरीन नज़ारे दिखाए—रोज़मर्रा के भी और आध्यात्मिक भी?"

मैंने अपने आपसे कहा, "ठीक है फिर। बेहतर होगा कि मैं इस बारे में चिन्ता करना बन्द कर दूँ कि इस संसार का क्या होने वाला है और ओऽम् मन्त्र में तल्लीन हो जाऊँ। इस सृष्टि में एक महानतर शक्ति है जो कार्यरत है। उसके सत्त्व में मेरा विश्वास अधिक सुदृढ़ होना चाहिए।"

मैं बैंच से उठी और ख़ुशी-ख़ुशी चलने लगी, एक बार फिर से विस्तृत नीले आकाश का और मख़मली हवा का आनन्द उठाते हुए, और सिद्धयोग वैश्विक हॉल में, सत्संग में, बच्चों ने अपने कौशल की और हुनर की जो प्रस्तुति की थी उसे याद करते हुए। ओऽम् गुनगुनाते हुए और झील-पथ पर चलते हुए, मैंने देखा कि दो कलहंस हरी घास पर एकदम बढ़िया मुद्रा में बैठे हुए हैं। वे बेंत-वृक्षों के छोटे-से कुंज में सुरक्षित बैठे थे। बहुत ही रमणीय दृश्य था। कलहंस आराम से बैठे थे। वे ख़ुश थे। वास्तव में ख़ुश। सचमुच ख़ुश।

वे झील-पथ के काफ़ी निकट थे, इसलिए मैं सोचने लगी कि मैं उनके पास से होकर जाऊँ या वापस मुड़कर दूसरी ओर से जाऊँ। कलहंसों को यह मालूम तो है कि उन्हें श्री मुक्तानन्द आश्रम की इस झील के पास आना मना है। उन्हें यह तो मालूम ही है कि एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन प्रबन्धन उनसे कहेगा कि वे कहीं और अपना घर ढूँढ़ लें। इसका कारण यह है कि कलहंस जहाँ रहते हैं उस जगह पर अपना अधिकार जमा लेते हैं और जो कोई भी झील के किनारे चल रहा होता है उस पर हमला करते हैं।

इन कलहंसों को कॅनेडियन कलहंस कहते हैं। मुझे मालूम है कि कैनेडा एक बड़ा ही अच्छा देश है। और मुझे इन कलहंसों को देखना अच्छा भी लगता है, इसलिए मैं चुपचाप वहाँ खड़ी रही, उनकी असाधारण शान्तचित्तता पर हैरान और उस नज़ारे का आनन्द लेती हुई। मैं उनसे केवल तीन फ़ुट की

दूरी पर थी। आह—मुझे होना चाहिए था छः फुट दूर। ओह हो! ओह हो, किसी से यह मत कहना कि मैंने कॅनेडियन कलहंसों के साथ सामाजिक दूरी बनाए रखने के मानदण्डों का पालन नहीं किया। मैं उनसे केवल तीन फुट की दूरी पर थी!

वास्तव में, मैं उनके इतना समीप थी कि यह देख सकूँ कि कैसे उन्होंने एक-दूसरे की ओर देखा, और उस सूक्ष्म वार्तालाप का अवलोकन कर सकूँ जो उनके बीच हुआ। ऐसा लग रहा था मानो वे एक-दूसरे से कह रहे हों, “क्या हम लोग यहाँ से उड़ जाएँ क्योंकि यहाँ पर कोई है और हमें यहाँ आना मना है?” फिर देखते ही देखते वे तनावमुक्त हो गए, उनका शरीर कुछ इन्च और ज़मीन की ओर झुक गया, और उनके इस बर्ताव को देखकर मुझे मालूम चल गया कि वे सोच रहे हैं, “ठीक है। ये हमारे साथ कुछ नहीं करेंगी। ये एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन की प्रबन्धक नहीं हैं। हम बस यहीं रहेंगे इस तरह से कि लगे ही नहीं कि हम यहाँ हैं। हम अदृश्य हैं। वे हमें नहीं देख सकतीं।”

जब उन्होंने ऐसा किया तो मेरे चेहरे पर बड़ी-सी मुस्कराहट आ गई—विशेषकर यह देखकर कि वे सोच रहे थे कि वे अदृश्य हैं, और अगर वे एक भी पंख नहीं हिलाएँगे तो किसी को भी यह पता नहीं चलेगा कि वे वहाँ हैं। वे इतने अचल थे कि मूर्तियों जैसे लग रहे थे।

तो झील के किनारे वह मेरी सुबह थी। मैं यह अनुभव तुम्हें इसलिए बताना चाहती थी ताकि यदि तुम कभी खिन्नता महसूस करो तो अपने चारों ओर देखो। सृष्टि *चाहती है* कि तुम खुश रहो। सृष्टि तुम्हें खुश *करेगी* । सृष्टि तुम्हें मार्ग *दिखाएगी* । यह ठीक तुम्हारे सामने है।

आज दोपहर, चन्द्रमा—बाबा जी का चन्द्रमा—नीले आकाश में कितनी *सुन्दरता* से चमक रहा था। तथापि, जब मैं “मन्दिर में रहो” सत्संग में, वैश्विक हॉल में आने के लिए आश्रम की लॉबियों में से गुज़र रही थी तो मैंने खिड़कियों से बाहर नज़र डाली और देखा कि कैसे हौले-हौले पर निश्चित रूप से, घना कोहरा छाने लगा था और आकाश को ढँक रहा था।

मन्दिर में प्रवेश करने के ठीक पहले, मैंने देखा कि सम्पूर्ण आकाश इस कोहरे से ढँक गया है। हो सकता है तुम सोच रहे हो, “क्यों?” क्योंकि अब हम वैश्विक हॉल में हैं। हम नीले आकाश को देखने के लिए बाहर नहीं जाएँगे तो आकाश को जो करना है वह उसे करना है। देखो, हर किसी को अपना कर्तव्य निभाना है। आकाश अपना कर्तव्य निभा रहा है। प्रकृति अपना काम कर रही है।

हम वैश्विक हॉल में *खूब* सारा नाद उत्पन्न करेंगे। *साम्ब सदाशिव।* हमारे साथ एक असाधारण

हारमोनियम वादक हैं। उनका नाम शाम्भवी क्रिश्चियन है। मैं शाम्भवी से कहने जा रही हूँ कि चूँकि इस सुन्दर नामसंकीर्तन में बहुत सारे शब्द हैं इसलिए वे पहले हमें शब्दों का अभ्यास कराएँ। मुझे *साम्ब सदाशिव* बहुत प्रिय है। मुझे याद है जब हम लॉस एंजिलस में, पैसेडीना में, *साम्ब सदाशिव* का नामसंकीर्तन कर रहे थे। याद है कि कैसे घण्टों तक हम नामसंकीर्तन करते रहे थे और नाचते रहे थे, नामसंकीर्तन करते रहे थे और नाचते रहे थे? उसके बाद, पूरे एक साल तक मुझे हर सुबह उस सी.डी. को सुनना ही होता था। केवल इसी तरह से मैं अपनी सुबह की शुरुआत करती थी, पैसेडीना में गाए गए *साम्ब सदाशिव* नामसंकीर्तन को सुनकर।

सिद्धयोग वैश्विक हॉल में हर किसी ने, वास्तव में, पचपन मिनट तक साम्ब सदाशिव नामसंकीर्तन कर खूब सारे नाद की रचना की। नामसंकीर्तन के दौरान श्रीगुरुमाई बीच-बीच में बोल रही थीं। इस दौरान उन्होंने निम्न सिखावनियाँ दीं। क्या नामसंकीर्तन श्रीगुरुमाई की सिखावनियों से अनुप्राणित था? या श्रीगुरुमाई की सिखावनियाँ नामसंकीर्तन की शक्ति से अनुप्राणित थीं?

मैं तुमसे प्रेम करती हूँ।

करुणा।

नामंसकीर्तन करते हुए जब बीस मिनट हुए थे तो श्रीगुरुमाई ने मृदंग वादक को मृदंग न बजाने का इशारा किया। नामसंकीर्तन तम्बूरे और हारमोनियम के साथ जारी रहा। इसलिए, आप देखेंगे कि श्रीगुरुमाई की अधिकांश सिखावनियाँ ताल के बारे में थीं।

ताल में आओ।

ताल नामसंकीर्तन में है। ताल वैश्विक हॉल में है।

प्रियजनो : ताल को महसूस करो। नामसंकीर्तन की ताल के अनुसार गाओ।

वैश्विक ताल।

अपने रक्त को नृत्य करने दो।

याद रखो, जब तुम मृत्यु को प्राप्त होते हो तो तुम अकेले होते हो।
अपनी सत्ता में ताल को महसूस करो।

उपस्थित रहो।

इस बिन्दु पर आकर वैश्विक हॉल में नामसंकीर्तन का अनुभव अधिक सुरीला हो गया।
श्रीगुरुमाई ने कहा :

तुम जान गए हो।

अपने रक्त को नृत्य करने दो।

पानी पर गिरती नन्हीं बूँदें।

अपने रक्त को नृत्य करने दो।

यदि तुम्हारे अन्दर रक्त है तो गाओ।

नामसंकीर्तन की शक्ति से अपने रक्त का शुद्धिकरण हो जाने दो।

नामसंकीर्तन की ताल के साथ बने रहो।

नाद कहाँ से उदय हो रहा है? अपने रक्त को गाने दो। लाल रंग ख़ूबसूरत है। यह शक्ति है।

मज़बूत बनो। मज़बूत बनो। ताल में बने रहो।

बिना ताल के, संसार ख़त्म है। ताल में, संसार आनन्दमय बन जाता है। ताल में गाओ।

नामसंकीर्तन की बुनावट अचानक मक्खनी हो गई। वह अतिशय मुलायम हो गई। श्रीगुरुमाई ने कहा :

सुन्दर। अब मुझे महसूस हो रहा है। अब *यह* सुन्दर है। इस अनुभूति के साथ बने रहो।

हारमोनियम बजाने वाली महिला को सम्बोधित करते हुए, जो बिना मृदंग की सहायता के हारमोनियम बजा रही थी, श्रीगुरुमाई ने कहा :

नामसंकीर्तन के लिए हारमोनियम को ताल देनी चाहिए। सो मत जाओ। जगी रहो।

ख़ूब सारे नाद की रचना करो।

जैसे-जैसे नामसंकीर्तन की ताल अधिक पुख़्ता, अधिक ठोस होती गई, श्रीगुरुमाई की आवाज़ सिद्धयोग वैश्विक हॉल में गर्जन करने लगी, मृदंग वादक ने इसे एक संकेत समझा और वह फिर से मृदंग बजाने लगा। परन्तु ऐसा नहीं था। अतः, श्रीगुरुमाई ने कहा :

ध्यान दो। देखो संसार को क्या हो गया है। लोगों ने खुद की नहीं सुनी, लोगों ने दूसरों की ओर ध्यान नहीं दिया, जिससे सारा संसार कष्ट पा रहा है।

चीज़ें जितनी बिगड़ गई हैं, उससे अधिक नहीं बिगड़ सकतीं। मेहरबानी करके, तुम लोग, अपने रक्त को नृत्य करने दो।

कृपा को सुनो। याद रखो, साधना फूलों की सेज नहीं है।

तुम प्रेम के पात्र हो।

इस नामसंकीर्तन में, हम मृत्युंजय से, मृत्युदेव से प्रार्थना कर रहे हैं : "आप हम पर दया करें।"

ताल को सुनो। यह वैश्विक हॉल में है। ताल से जुड़े रहो।

करुणा।

जगे रहो। जगे रहो। अपने आनन्द को बढ़ाओ।

नामसंकीर्तन के मुख्य भाग की समाप्ति पर, श्रीगुरुमाई "शम्भो, शम्भो" गाने लगीं, और उन्होंने मृदंग वादक को मृदंग बजाने का आमन्त्रण दिया। वह हमेशा की तरह बड़े प्रभावशाली ढंग से बजाने लगा, उसके मृदंग की थाप सिद्धयोग वैश्विक हॉल में गूँजने लगी।

बाद में श्रीगुरुमाई ने मृदंग वादक से केवल अकेले मृदंग बजाने के लिए कहा और वे स्वयं ढपली बजा रही थीं। मृदंग वादक ने बड़ी तत्परता और ज़िन्दादिली के साथ मृदंग वादन किया, क्योंकि नामसंकीर्तन के दौरान अधिकतर समय मृदंग न बजाने से उसकी बाहें और हाथ बिलकुल भी थके हुए नहीं थे।

नामसंकीर्तन की पूर्णाहुति से यह स्पष्ट था कि श्रीगुरुमाई कैसे सबको सिखा रही थीं कि अनाहद नाद के बारे में सभी और अधिक जानें, हृदय की ताल के साथ जुड़ने के बारे में और अधिक जानें। यह बिलकुल वैसा ही था जैसा उन्होंने सत्संग में थोड़ा पहले कहा था—उस दिन सुबह उस अदृश्य हाथ को

देखना जिसने विस्तृत नीले आकाश में हृदयाकार और ओऽम् के आकार के बादलों की रचना की थी।

फिर श्रीगुरुमाई सबको ध्यान में ले गईं। ध्यान के बाद श्रीगुरुमाई ने कहा :

हे करुणाकर। करुणा के मूर्तरूप—हम पर दया करें।

हे मृत्युंजय, हे मृत्युदेव—हम पर दया करें।

सच्चित्सुखमय। चिति, प्रकाश और आनन्द के मूर्तरूप—हम पर दया करें।

मैं यह ज़रूर कहना चाहती हूँ कि यह ध्यान तो चलता ही रह सकता था, चलता ही रह सकता था, चलता ही रह सकता था। यह कितना सही लग रहा था, कितना अद्भुत। *साम्ब सदाशिव* नामसंकीर्तन ने हमें पूरी तरह ध्यान की स्थिति में अवस्थित कर दिया था।

इस अनुभव को थामे रखो। इस बोध को बनाए रखो। फिर तुम्हारे सामने जो कुछ भी आएगा तुम उसके साथ बने रह पाओगे। यदि तुम उदास भी होगे तो तुम उससे ऊपर उठ पाओगे। यदि तुम्हें अतिशय भय भी महसूस होगा तो तुम उससे निकल पाओगे। यह याद रखो—अन्तर में नीला आकाश। नीलपुरुष तुम्हारे साथ हैं।

आपको याद होगा, श्रीगुरुमाई ने आरम्भ में यह कहा था कि नीला आकाश बाबा मुक्तानन्द की ओर से उनके लिए एक उपहार है। इतना ही नहीं, इस धन्य दिन पर बड़े बाबा नीले रंग के परिधान में सजे हुए थे, और सबने तभी-तभी भगवान शिव के, नीलेश के नाम का संकीर्तन किया था।

श्रीगुरुमाई ने आगे कहा :

शम्भो, शम्भो। बस अपने हृदय को आह्लादित होने दो।

इस लॉकडाउन के दौरान जो हो रहा है, तुम उसे सहन नहीं भी कर पाओ तब भी, बच्चों को खुश रखो। बच्चों से ठीक तरह से और शालीनता से बात करो। उन्हें समझाओ कि क्या हो रहा है। उन्हें समझने दो। कृपया बच्चों पर अपनी हताशा, अपनी चिन्ता, अपना गुस्सा प्रकट मत करो, क्योंकि उन्हें पता

नहीं है। किसी भी अन्य चीज़ से अधिक उन्हें तुम्हारे सहारे की ज़रूरत है। जितना हो सके और जितनी अच्छी तरह से हो सके उनसे बात करो। मेहरबानी करके।

और ऐसा करते हुए, एक-दूसरे के साथ अच्छा समय बिताओ। इसे मज़ेदार बनाओ। बच्चों को मज़ा करना बड़ा प्यारा लगता है। वे ऐसे ही सीखते हैं। वे ऐसे ही बड़े होते हैं। ऐसे ही वे भविष्य के हमारे नेतृत्वकर्ता बनते हैं।

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