अपने पावन स्थान का निर्माण करें

स्वामी अखण्डानन्द

‘मन्दिर में रहो’ सत्संग
सिद्धयोग वैश्विक हॉल में सीधा वीडिओ प्रसारण
शनिवार, ४ अप्रैल, २०२०

नमस्ते।

इस शनिवार की शाम—या जो लोग पूर्वी गोलार्ध में हैं उनके लिए इस रविवार की *सुबह*, सिद्धयोग वैश्विक हॉल में आप सभी के साथ होना मेरे लिए बड़े सम्मान की बात है। जैसा कि आप में से कुछ लोग जानते होंगे, हम इस सत्संग में एक ऐसे दिन एकत्रित हो रहे हैं जो इस विश्व के कई लोगों के लिए विशेष महत्त्व रखता है। ईसाई परम्परा में, यह दिन ‘पाम सन्डे’ अर्थात् ईस्टर के पहले आने वाला रविवार है।

श्रीगुरुमाई के साथ ‘मन्दिर में रहो’ सत्संगों में भाग लेने से आप जो सीख रहे हैं और आत्मसात् कर रहे हैं, उसके विषय में आपमें से कई लोग सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर अपने अनुभव भेज रहे हैं। इस कष्टप्रद समय में अपने सिद्धयोग अभ्यासों को जारी रखने के लिए आपको धन्यवाद, और धन्यवाद यह स्मरण रखने के लिए कि आप गुरुकृपा की शरण ले सकते हैं।

मैं आपके लिए सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर प्रकाशित एक अनुभव पढ़ना चाहता हूँ :

> “इन सत्संगों में से प्रत्येक में भाग लेना मेरे लिए अपनी सत्ता के केन्द्र में प्रवेश करने और उससे जुड़ने का एक द्वार रहा है। इस स्थान में, मैं मज़बूत हूँ, स्पष्ट हूँ, प्रेममय हूँ, विचारशील हूँ और कृतज्ञ हूँ . . . मैं इस पर मनन करता हूँ कि कैसे मैं शान्ति और मज़बूती के स्थान से कार्य

करूँ और किस प्रकार मैं—जितनी भी बार ज़रूरत हो, उतनी बार—अपने आपको प्यार से याद दिलाऊँ कि मैं लौट आऊँ, फिर से ठीक करूँ, और पुनः नवीन करूँ।"

कितना सुन्दर अनुभव है। मैं देख रहा हूँ कि आप सभी को 'मन्दिर में रहो' सत्संगों में श्रीगुरुमाई के वचनों को सुनने से प्रेरणा मिली है। श्रीगुरुमाई के वचनों को पूरे हृदय से ग्रहण करने के लिए मैं आपको धन्यवाद देता हूँ।

जैसा कि आप जानते हैं, श्रीगुरुमाई की सिखावनियाँ समयातीत हैं। और *विशेष तौर पर* इस समय में, इन सिखावनियों का असीम महत्त्व और भी अधिक स्पष्ट है, और भी अधिक प्रकट है।

आपमें से कई लोगों ने सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर यह भी बताया है कि कैसे बड़े बाबा के तेजोमय स्वरूप के दर्शन करने से आपकी अपनी अन्तर-सत्ता जगमगा उठी है। बड़े बाबा के सान्निध्य में, उनके मन्दिर में, आप स्वयं को श्रीगुरुमाई के इस वर्ष के सन्देश में निमग्न कर पा रहे हैं : 'आत्मा की प्रशान्ति'।

मैं जानता हूँ कि आप सभी अपने-अपने सरल और रचनात्मक तरीक़ों से इस समय का सदुपयोग करने का प्रयास कर रहे हैं। मैं आपको बताना चाहता हूँ कि ऐसा करके आप इस परिस्थिति के प्रति एक यौगिक दृष्टिकोण अपना रहे हैं। भारत के शास्त्रग्रन्थ यह बताते हैं कि योगीजन कैसे किसी भी परिस्थिति में सर्वोत्कृष्ट को ही देखते हैं। ऋग्वेद के ऋषिगण यह प्रार्थना करते हैं :

"हे ईश्वर, हम अपने कानों से शुभ शब्दों को सुनें;
हमारे नेत्र वही देखें जो शुभ और पवित्र हो;
हम ऐसे शरीरों में सुख और सन्तोष से रहें
जो स्वस्थ और सबल हों;
देवों ने हमें इस पृथ्वी पर जो समय दिया है,
उसमें हम सदैव परमात्मा की स्तुति और सेवा करें।"

यह सुनकर मुझे व्यक्तिगत तौर पर बहुत प्रसन्नता मिलती है कि आप इस असाधारण चुनौतीपूर्ण परिस्थिति का सामना उन विभिन्न साधनों का अभ्यास करते हुए कर रहे हैं जिन्हें आपने श्रीगुरुमाई से सीखा है ताकि आप स्वयं को सशक्त कर सकें। और मैं यह जानकर भी प्रसन्न हूँ कि कैसे आप अपनी शक्ति के उस अनुभव के साथ एक सुदृढ़ सम्बन्ध स्थापित कर रहे हैं।

वर्तमान में वैश्विक महामारी के विषय पर, हम सभी को विश्व स्वास्थ्य संगठन [WHO] से बहुत ही स्पष्ट और कड़े निर्देश प्राप्त हुए हैं कि हमें किस प्रकार एहतियाती क़दम उठाने हैं, किस प्रकार सावधानियाँ बरतनी हैं ताकि हम यह सुनिश्चित कर सकें कि हम सुरक्षित रहें और दूसरों को भी सुरक्षित रखें।

'मन्दिर में रहो' इन सत्संगों में, आपने श्रीगुरुमाई से सुना कि कैसे वे और बाबा मुक्तानन्द, सच में, कितने वर्षों से, साल-दर-साल स्वच्छता और सफ़ाई के विषय में हमें सिखाते आ रहे हैं। इसी कारण, मुझे विश्वास है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा बताए गए क़दमों का पालन करना आपके लिए उतना कठिन नहीं होगा। आप इन बातों का पहले से ही पालन कर रहे होंगे क्योंकि स्वच्छता और सफ़ाई हमारे पथ के अभिन्न अंग हैं।

पातञ्जलयोगसूत्र में महर्षि पतंजलि सिखाते हैं कि चाहे हमारी परिस्थितियाँ कैसी भी हों, हममें हमेशा यह क्षमता है कि हम आत्मा की शान्तिमय स्थिति और आनन्द का अनुभव कर सकें। यह अनुभव हमें अब भी उपलब्ध है और भविष्य में भी रहेगा।

जब मैं इन 'मन्दिर में रहो' सत्संगों पर मनन करता हूँ, मैं यह भी सोचता हूँ कि कैसे एक पावन मन्दिर एक-एक ईंट, एक-एक पत्थर से बनता है। मैं आपसे अनुरोध करना चाहता हूँ कि प्रत्येक सिद्धयोग अभ्यास को करते हुए, प्रत्येक सिद्धयोग सिखावनी पर मनन करते हुए, और इन सिखावनियों को अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में लागू करते हुए, आप कल्पना करें कि आप अपने अन्तर-मन्दिर का निर्माण कर रहे हैं।

श्रीगुरुमाई के कहने पर, कई वर्षों पूर्व १९८० और ९० के दशकों में, मैंने गुरुदेव सिद्धपीठ और श्री मुक्तानन्द आश्रम—दोनों आश्रमों में लैन्डस्केपिंग प्रोजेक्ट में सेवा अर्पित की। [लैन्डस्केपिंग प्रोजेक्ट अर्थात् भूदृश्य-निर्माण परियोजना जिसमें बगीचों व किसी स्थान की संरचना पर कार्य किया जाता है ताकि वे और सुन्दर दिखाई दें।]

जब मैं इन क्षेत्रों में सेवा कर रहा था, मैंने जाना कि इनमें से किसी भी एक प्रोजेक्ट को पूरा करने में कम से कम तीन से पाँच वर्ष का समय लगेगा। आरम्भ में यह मेरे लिए चौंका देने वाला था कि मैं इन कार्यों को रातोंरात पूरा नहीं करवा सकता। मैं युवा और उत्साही था, तेज़ी-से कार्य सम्पन्न करना मेरा स्वभाव था, और मैं हर प्रोजेक्ट को *पूरा, पूरा और बस पूरा* करना चाहता था ताकि मैं अपने अगले सेवा-प्रोजेक्ट की ओर बढ़ सकूँ। फिर, मुझे शीघ्र ही एहसास हुआ कि मुझे अपने रवैये और दृष्टिकोण को ठीक करना होगा, उसमें सामंजस्य लाना होगा। अतः मैंने कुछ क़दम उठाए।

पहला क़दम जो मैंने उठाया वह था, दिन के अन्त तक जो कार्य पूरा करना है उस पर केन्द्रित होना और मैं जो भी प्रगति कर रहा हूँ उसके हर छोटे-से-छोटे पहलू के लिए स्वयं की सराहना करना।

दूसरा क़दम जो मैंने उठाया वह था, खुद को यह स्मरण दिलाना कि मुझे धैर्य रखना है। तीसरा क़दम जो मैंने उठाया वह था, आगे आने वाले लम्बे समय तक का विचार करके कार्य करना। और चौथा क़दम था, टीम के अन्य सदस्यों को यह समझाना कि मैं क्या सोच रहा हूँ और क्या कर रहा हूँ ताकि सभी लोग एक-साथ, एक स्तर पर हों, सभी की सोच एक-सी हो।

यह सब मैंने यह सुनिश्चित करने के लिए किया कि मैं और मेरी टीम निरन्तरता व दृढ़ता के साथ प्रयास करते रहें, यह जानते हुए कि इस निरन्तर व दृढ़ प्रयास से हरेक प्रोजेक्ट सफलतापूर्वक सम्पन्न होगा। और देखते-ही-देखते, मेरे रवैये में यह छोटा-सा बदलाव बड़ा फलदायी बना।

अब मैं सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध 'श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश की अभ्यास-पुस्तिका' के विषय में कुछ कहना चाहता हूँ, जो आपको अपने अन्तर-मन्दिर का निर्माण करते समय सहायता करेगी।

मेरा मानना है कि आपमें से कई लोगों ने अभ्यास-पुस्तिका के लिए पंजीकरण करा लिया है, और आप उसे पूरे हृदय से, गम्भीरता से ग्रहण कर रहे हैं व श्रीगुरुमाई के प्रश्नों पर कार्य करने के लिए हर सम्भव प्रयत्न कर रहे हैं।

मैं आपको अभ्यास-पुस्तिका के बारे में एक छोटा-सा मधुर क़िस्सा सुनाता हूँ। जनवरी के आरम्भ में, चिन्मयी और मल्लिका मैक्सवेल, जिनकी देख-रेख में अभ्यास-पुस्तिका का निर्माण हो रहा है, ने एक प्रमुख लेखक से कहा कि इस वर्ष अभ्यास-पुस्तिका पर कार्य करने के लिए लोगों के पास शायद इतना समय न हो। उन्होंने कहा कि अभ्यास-पुस्तिका की रचना करते समय इस बात को ध्यान में रखना चाहिए—और एक माह में श्रीगुरुमाई का एक ही प्रश्न होना चाहिए।

लेखक ने तब इस योजना के विषय में श्रीगुरुमाई को बताया। गुरुमाई जी ने कहा, "मुझे ऐसा नहीं लगता। मुझे नहीं लगता कि यह सही है। क्योंकि लोग चाहे इन प्रश्नों पर *काम* करें या न करें—उन्हें फिर भी मेरे प्रश्न *प्राप्त होने* चाहिए।"

अतः जो योजना २०१९ में थी, हम उसी के अनुसार आगे बढ़े—अभ्यास-पुस्तिका में *प्रत्येक सप्ताह के लिए* श्रीगुरुमाई का एक प्रश्न है। अक्सर सप्ताह के प्रश्न के साथ अनेक सम्बन्धित प्रश्न होते हैं ताकि आपको अपने अन्वेषण और अध्ययन में सहायता हो।

हमें खुशी है कि हम श्रीगुरुमाई के प्रज्ञान को लागू कर पाए क्योंकि अब हम जान रहे हैं कि आपमें से कई लोगों के पास अतिरिक्त समय है जिसके दौरान आप वर्ष २०२० के लिए गुरुमाई जी के सन्देश की अभ्यास-पुस्तिका में दिए गए उनके प्रश्नों के साथ कार्य कर सकते हैं।

‘मन्दिर में रहो’ श्रीगुरुमाई की ओर से प्रसाद है।

आश्रम के दैनिक कार्यक्रम में, हर शनिवार की शाम को नामसंकीर्तन होता है। और इसलिए मुझे यह जानकर प्रसन्नता हो रही है कि श्रीगुरुमाई का यह प्रसाद आप सभी तक सिद्धयोग वैश्विक हॉल में आज शाम के नामसंकीर्तन के सीधे वीडिओ प्रसारण के माध्यम से पहुँच रहा है।

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