सद्‌गुणों को कार्यरत करना

गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा एक प्रवचन

रविवार, १२ अप्रैल, २०२०

भगवान नित्यानन्द मन्दिर

सद्‌गुरुनाथ महाराज की जय!

बड़े प्रेम से और सम्मान से सबका हार्दिक स्वागत।

ईस्टर सुखमय हो। हाँ, हम "सुख" कह सकते हैं, यद्यपि हमारे चारों ओर जो अंकुरित हो रहा है वह सुख नहीं है। इस कारण, पहले से भी कहीं अधिक, अभी हमें अपने भीतर सुख के अनुभव को नवप्राणित करने का हर सम्भव प्रयास करना होगा।

सुखमय ईस्टर। सुखमय पुण्य सप्ताहन्त।

हम बहुत भाग्यवान हैं कि हमें यह अवसर मिला है कि हम इस दिन, इस पावन दिन, इस पुण्य दिन का महोत्सव मनाने के लिए सिद्धयोग वैश्विक हॉल में एकत्र हुए हैं। हम सौभाग्यशाली हैं कि हम भगवान नित्यानन्द के मनोहारी मन्दिर में सत्संग कर रहे हैं। हम सौभाग्यशाली हैं कि हमारे पास सीधे वीडिओ प्रसारण द्वारा एक-साथ होने का साधन है।

इस संसार में लाखों लोग ईस्टर रविवार को शायद गत वर्षों की भाँति न मना पाएँ। इस वर्ष, श्रद्धालु भगवान की आराधना करने के और भगवान से प्रार्थना करने के, और अपने प्रियजनों के साथ भोजन ग्रहण करने के अपने-अपने अनूठे तरीक़े खोज रहे हैं।

जैसा कि हम जानते हैं, ईस्टर रविवार पुनर्जन्म और पुनर्नवीनीकरण का प्रतीक है। यह आन्तरिक संसार में और बाह्य संसार में निरन्तर होने वाले रूपान्तरण के महत्त्व का द्योतक है।

कठिनाइयों से गुज़रना हमेशा से रूपान्तरण की माँग रही है। इसके लिए कोई छोटा रास्ता नहीं है। इससे बचने का कोई रास्ता नहीं है।

तथापि, ऐसा लगता है कि पिछले कुछ महीनों में रूपान्तरण की संकल्पना ने ही एक नया व हतोत्साहित करने वाला अर्थ ले लिया है। अब, जब सब "रूपान्तरण" शब्द सुनते हैं तो वे रूपान्तरण के सफल और सुन्दर परिणाम के बारे में नहीं सोचते। बल्कि, जो स्वाभाविक रूप से उभरकर आता है वह है, भय, परेशानियाँ और चुनौतियाँ।

आज, संसार के बारे में हमारी समझ उलट-पुलट हो गई है— लगभग अक्षरशः। जीवन जीने का हमारा जो तरीक़ा है, जिसके हम आदी हो गए हैं, उसका अस्तित्व ख़त्म हो गया है। यह एक बावला, पागल संसार है। अमरीका में, लोग वाइल्ड वेस्ट यानि पश्चिम का अन्धेर नगरी के रूप में उल्लेख करते हैं। लेकिन अब केवल पश्चिम की ही बात नहीं है। यह *संसार* ही एक अन्धेर नगरी है जिसमें अभी, इस समय हम रह रहे हैं।

हाँ। ऐसा नहीं कि केवल एक क्षेत्र या एक देश या एक समूह के लोग प्रभावित हुए हैं। सम्पूर्ण संसार इस समस्या का सामना कर रहा है। लाखों लोगों के पास नौकरी नहीं है। लाखों लोग संघर्ष कर रहे हैं। लाखों लोगों को यह पता नहीं है कि वे इस जानलेवा बीमारी को अपने अन्दर लिए घूम रहे हैं या नहीं।

यहाँ निराशा है। यहाँ आशंका है। यहाँ पागलपन है। यह कहना कि हर कोई उद्विग्न है कमबयानी होगी। किसी भी भाषा में ऐसा कोई शब्द ही नहीं है जो यह वर्णन कर सके कि समय के इस पल में मानवता के ऊपर क्या बीत रही है।

मैं तुम्हें एक रहस्य की बात बताऊँ?

जनवरी २०२० में जब मैंने यह सुना कि ऑस्ट्रेलिया की बड़वाग्नि में डेढ़ अरब जानवरों ने अपने क़ीमती जीवन से हाथ धो दिया तो मैं व्यथित हो गई। मुझे ऐसा महसूस हुआ मानो मेरे हृदय पर डेढ़ अरब बिजलियाँ गिरी हों। आज भी, जब मैं सोचती हूँ कि उन महीनों में ऑस्ट्रेलिया में क्या घटा तो जो भावनाएँ उठती हैं उनसे निपट पाना मेरे लिए मुश्किल होता है।

मैं बार-बार यह सोचती हूँ, "मानवता के रूप में हमारा क्या कर्तव्य है? हम इस अविश्वसनीय क्षति का सामना कैसे करें? इन स्वर्गवासी जानवरों की आत्मा को शान्ति मिले इसके लिए हम क्या कर सकते हैं?"

इस क्षति के प्रत्युत्तर में क्या किया जा सकता है, इस विषय में मैं अपनी भावनाओं को समझ ही रही थी जब यह विचित्र और असाधारण समाचार सामने आया कि लोग एक अपरिचित बीमारी की चपेट में आ रहे हैं।

फिर से मेरे मन पर इस विचार का बोझ था : यद्यपि हम सभी को मालूम है कि परिवर्तन होते हैं, चीज़ें होती हैं, परिस्थितियाँ अस्त-व्यस्त हो जाती हैं, एक प्रश्न हमेशा मँडराता रहता है—मानवरूप में हमारा क्या धर्म है? हमारा सच्चा धर्म क्या है?

ऐसे विकट समय में, तुम—सिद्धयोग पथ पर एक विद्यार्थी की हैसियत से—पाओगे कि दर्शनशास्त्र और व्यावहारिकता दोनों का पालन करना लाभकारी है। तुम्हें दर्शनशास्त्र की ज़रूरत है मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए। तुम्हें व्यावहारिक क़दम उठाने हैं संसार को सुरक्षित और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाए रखने के लिए।

ईस्टर सुखमय हो। ईस्टर रविवार पुनर्जन्म और पुनर्नवीनीकरण का प्रतीक है।

हम ईस्टर का उत्सव क्यों मनाते हैं?

ईस्टर केवल किसी एक जिज्ञासु या भक्त के खुद के रूपान्तरण की प्रक्रिया से गुज़रने के बारे में नहीं है। यह सामूहिक रूपान्तरण के बारे में है। अभी, इस समय, समस्त संसार एक असाधारण रूपान्तरण से गुज़र रहा है। स्मरण रखो : समस्त संसार ऊन के एक गोले की तरह है। यदि कोई ऊन के इस गोले का एक धागा खींचेगा तो पूरा गोला खुल जाएगा।

यह आपसी सम्बन्ध तो देखो!

पिछली कई शताब्दियों में संसार सिकुड़ गया है। यह छोटे से छोटा होता गया है। जो कुछ किसी एक व्यक्ति को होता है वह दूसरे को प्रभावित करता है। जो कुछ किसी एक जगह पर होता है वह दूसरी जगह को प्रभावित करता है।

हम सब जानते हैं कि जीवन होता है। हम सब जानते हैं कि मृत्य होती है। तथापि, हम यह नहीं जानते कि कैसे और क्यों कोई आत्मा जन्म लेने का निर्णय लेती है। हम यह नहीं जानते कि कब इस पृथ्वी ग्रह पर हमारा समय समाप्त हो जाएगा। फिर भी, इस पृथ्वी ग्रह पर ये दो विलक्षण घटनाएँ—जीवन और मृत्यु—अविरल रूप से गतिमान हैं।

जब संसार चिचियाकर रुक गया है, तब प्रकृति में क्या हो रहा है?

नीला आसमान झिलमिला रहा है।
    इससे आनन्द गूँजता है।
कछुए समुद्र के किनारे की निर्मल रेत पर जन्म दे रहे हैं।
    यह आशा की किरण का निर्माण करता है।

संसार के विभिन्न भागों में और क्या हो रहा है?

ताबूत शवों से भर रहे हैं।
    सब ओर खलबली मची हुई है।

भाव-संवेगों का हुड़दंग मचा है।

परिवार एक-दूसरे के साथ रहने के लिए बाध्य हैं।

मित्र एक-दूसरे से दूर रहने के लिए बाध्य हैं।

बच्चों को और पालतू जानवरों को समझ में नहीं आ रहा है कि वे बड़ों के व्यवहार का क्या अर्थ लगाएँ।

तूफ़ान के बीचोबीच क्या हो रहा है, जहाँ रोग-वाहकों का या जो रोग वाहक हो सकते हैं उनका इलाज चल रहा है?

जिस प्रकार सैनिक अपने देश और देशवासियों के प्रेम के लिए गोलियों का सामना करते हैं, वैसे ही स्वास्थ्यकर्मी ज़िन्दगियाँ बचाने के लिए जंग लड़ रहे हैं। वे सैनिक की भाँति आगे बढ़ रहे हैं। वे अपनी शपथ को निभाने के लिए हर रोज़, हर दिन, वस्तुतः मृत्युदण्ड भुगतने की ओर बढ़ रहे हैं।

क्या तुम्हें लगता है कि यह एक सपना है? नहीं, यह सपना नहीं है। यह मत सोचो कि तुम आसानी से जाग जाओगे।

क्या तुम्हें लगता है कि यह एक दुःस्वप्न है? नहीं, यह एक दुःस्वप्न नहीं है। तुम खुद को चुटकी काटकर इससे भाग नहीं सकते।

यह वास्तविकता है, अभी, इस समय।

जो भी इस महामारी की गम्भीरता को समझता है वह छटपटा रहा है।

इसलिए, मेरे प्रियजनो, यह अत्यावश्यक है कि तुम मौजूद रहो।

अपना सिर रेत के अन्दर मत छिपाओ।

बादलों पर सवार मत हो।

तुम्हारे चारों ओर जो हो रहा है उसे नकारो मत।

अपने उत्तरदायित्वों से कतराओ नहीं।

यह संसार एक अन्धेर नगरी है। हम इस अन्धेर नगरी संसार में रह रहे हैं, अभी, इस समय।

हमारे अस्तित्व की ही परीक्षा ली जा रही है। हमारी सोच को बड़ी प्रबलता से चुनौती दी जा रही है। उदाहरण के लिए, हम यह सीखते हुए पले-बढ़े हैं कि किसी का स्पर्श करना उन्हें सान्त्वना देने का एक तरीक़ा है। विशेषकर बच्चों के साथ—तुम उन्हें जितना स्पर्श करते हो वे उतने ही शान्त

होते जाते हैं। अपने संसार के बारे में सीखने की और नए हुनर सीखने की उनकी क्षमता विस्तृत होती जाती है।

सामाजिक मेल-मिलाप, एक-दूसरे के साथ आदान-प्रदान, मानवीय मनोविज्ञान के विषय में जो सोच, जो शिक्षा हमें मिली है वह अब सुसंगत नहीं रह गई है। उस सोच को रूपान्तरण की ज़रूरत है। उस शिक्षा को संशोधन की ज़रूरत है। स्पर्श की उस ज़रूरत को, समीप रहने की उस ज़रूरत को, सहारा देने और पाने की उस ज़रूरत को पूरा करने के लिए हमें नए तरीक़े ढूँढ़ने की आवश्यकता है।

एक अन्य उदाहरण है, तब क्या होता है जब एक व्यक्ति मृत्युशैया पर होता है। पूर्वी और पश्चिमी दोनों दर्शनशास्त्र, प्राचीन और आधुनिक दोनों चिकित्साशास्त्र यह कहते हैं कि जब एक व्यक्ति मृत्युशैया पर होता है, तो यह महत्त्वपूर्ण है कि उसके पास लोग हों—श्वास लेने में उसकी मदद करने के लिए, उसे साहस और भरोसा दिलाने के लिए, उसे सहारा देने के लिए जिससे इस लोक से परलोक में जाने का उसका मार्ग सुगम हो सके। इससे जो व्यक्ति मृत्यु को प्राप्त हो रहा है उसे चित्त की शान्ति मिलती है और जो लोग पीछे रह जाते हैं उन्हें वह आराम मिलता है जिसकी उन्हें सख़्त ज़रूरत होती है।

लेकिन अब, उस सोच में रूपान्तरण की ज़रूरत है। उस शिक्षा में संशोधन की ज़रूरत है। स्पर्श की उस ज़रूरत को, समीप रहने की उस ज़रूरत को, सहारा देने और पाने की उस ज़रूरत को पूरा करने के लिए हमें नए तरीक़े ढूँढ़ने की आवश्यकता है।

हम अपने सोचने के तरीक़े को नया जन्म कैसे दे सकते हैं?

हम जिस रीति से चीज़ें करते हैं उस रीति को पुनर्नवीन कैसे करें?

हम आपसी आदान-प्रदान के तरीक़ों में रचनात्मकता कैसे लाएँ?

अपने नित्यप्रति के कामों को करने के ढंग में आए बदलाव को हम कैसे स्वीकार करें?

धरती माँ के पुनर्नवीनीकरण को हम निश्चितरूप से देख रहे हैं और सराह रहे हैं। और हम इस नए संसार में किस तरह से कार्य करें, उसके बारे में भी हमें फिर से सोचने की ज़रूरत है।

ईस्टर सुखमय हो। ईस्टर रविवार पुनर्जन्म और पुनर्नवीनीकरण का प्रतीक है।

जैसा तुम जानते हो, सभी दर्शनशास्त्र, धर्म और परम्पराएँ आध्यात्मिक अनुशासन का अध्ययन करने के लिए, और आत्मनियन्त्रण व आत्मसंयम द्वारा इसका अनुपालन करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

इन अनुशासनों और इनके अनुपालन में शामिल हो सकते हैं, व्रत-उपवास, सजगता का अभ्यास या जानते-बूझते अकेले रहना। उनमें सम्मिलित हो सकता है, रिट्रीट पर जाना या मौन का पालन करना। तरीक़े भिन्न-भिन्न हैं, परन्तु उद्देश्य एक ही है। और वह उद्देश्य है कि लोग जिस ऊर्जा और जिस अवधान को निरन्तर बाहर की ओर बिखेर रहे हैं उन सबको वे अन्दर की ओर खींचें। लोग उस ऊर्जा को अन्दर खींचें और उसे पुनः लगाएँ अन्तर-शान्ति का विकास करने में, भगवान के साथ बातचीत करने में, अपने बारे में जानने-सीखने में, दूसरों के प्रति धैर्य रखने में, यह सुनिश्चित करने में कि उनकी आन्तरिक मज़बूती उन्हें थामे हुए है।

एक सिद्धयोगी और इस संसार के एक नागरिक के रूप में सर्वाधिक अर्थपूर्ण कार्य जो तुम्हें करना है वह सिद्धयोग साधना से भिन्न नहीं है। आत्मा की प्रशान्ति का अनुभव करने के लिए तुम्हें अपने मन को मौन करना ही होगा। तुम्हें नियमित रूप से चारों शरीरों के कुशल-मंगल का मानस-चित्रण करना ही होगा : स्थूल, संवेगात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक शरीर। मन की चख़चख़ का व शरीर की बेचैनी का दमन करने के लिए, तुम्हें अपने परिवेश में एक शरणस्थल का निर्माण करना ही होगा।

सिद्धयोग वैश्विक हॉल में, मानवता के पुनर्जन्म और इस पृथ्वी ग्रह के पुनर्नवीनीकरण के बारे में सोचते हुए, हमारे लिए यह समझना ज़रूरी है कि महानतर भलाई के लिए हम एक-दूसरे के बीच दूरी बनाए हुए हैं।

मैंने हमेशा से कहा है कि तुम्हारी सिद्धयोग साधना केवल तुम्हारे लिए, एक व्यक्ति के लिए ही नहीं है। यह दूसरों की भलाई के लिए भी है।

ईस्टर सुखमय हो। ईस्टर रविवार पुनर्जन्म और पुनर्नवीनीकरण का प्रतीक है।

प्रत्येक किसान, प्रत्येक माली यह जानता है कि जब वह मिट्टी में बीज डालता है या ज़मीन में कुछ बोता है तो उसके लिए यह सुनिश्चित करना ज़रूरी होता है कि उन पौधों की अपनी जगह हो, श्वास लेने के लिए उनके आसपास जगह हो। केवल तभी वे बड़े होंगे, फले-फूलेंगे। जब पौधों के पास पर्याप्त जगह होती है, जब वे सूर्य की गरमी के लिए या मिट्टी में पानी के लिए आपस में लड़ नहीं रहे होते तो वे अपना नियत रूप पा लेते हैं।

जब माली ऋतुओं के चक्र और प्रकृति की ताल का ध्यान रखता है, जब किसान यह सुनता है कि प्रकृति को क्या चाहिए जिससे वह अपनी कृपा को बाहर बहने दे तब वे बीज उसी क़द-काठी के पौधों में रूपान्तरित हो जाते हैं जो हमेशा से उनके लिए नियत थे।

वे उन चमकीले रंगों में खिलते हैं जिनकी कल्पना माली और किसान ने हमेशा से उनके लिए की थी।

उनकी शाखाएँ और लताएँ स्वादिष्ट, रसीले, पोषक फलों से लदी होती हैं, जिन्हें फिर माली और किसान अन्य सभी को बाँट सकते हैं जिससे वे जी भरकर उनका आनन्द चखें।

भारी मात्रा में संसार के लोगों ने अलग रहने की, सबसे दूर रहने की ज़रूरत को स्वीकार कर लिया है। शायद तुम्हें पहले से ही मालूम हो, और मुझे "क्वारैन्टीन" शब्द के मूल के बारे में हाल ही में पता चला। इसका प्रयोग एक समयावधि के लिए किया जाता था—चालीस दिन की अवधि—जिसमें लॅन्ट के दौरान, चालीस दिन के उपवास का समय भी शामिल है।

अब, जब तुम्हें मालूम चल गया है कि "क्वारैन्टीन" का क्या मतलब होता है, मैं तुम्हें यह बताना चाहती हूँ :

यदि तुम अकेले और अलग रहने को लेकर चिन्तित हो, यदि तुम अकेले रहते-रहते ऊब गए हो और तुम्हें भविष्य की चिन्ता सता रही है तो सोच-विचार करने के लिए एक विचार मैं तुम्हें देना चाहती हूँ।

गणमान्य, जाने-माने, प्रतिभासम्पन्न, उत्कृष्ट कलाकारों, संगीतकारों, वैज्ञानिकों, लेखकों, शिल्पकारों, वक्ताओं, अदाकारों, योगियों और उन्नत आत्माओं के बारे में सोचो।

काफ़ी हद तक, उन्होंने जो उपलब्धियाँ हासिल कीं और जो कुछ अर्जित किया उसका कारण था कि उन्होंने स्वयं को एकान्त में रहने का समय दिया। उन्होंने भीड़ के शोर-शराबे और संसार के ध्यान बँटाने वाले झमेलों से दूर अपने लिए एक जगह बनाई।

इसलिए, इस समय को एक असाधारण समय मानो।

तुम ऐसे व्यक्ति बनो जो अपने पहले वाले संसार के बचे-खुचे-से दीखने वाले अवशेषों में अच्छाई की हलकी-सी झलक देखता है जिसे वह थामे रह सके।

ऐसे व्यक्ति बनो जो, मलबे-से दीखने वाले उस जीवन में जिसका वह इतना आदी था, रोशनी की धुँधली-सी किरण देखता है।

ऐसे व्यक्ति बनो जो अपने आसपास की ऊबड़-खाबड़ और अनजानी राहों का निरीक्षण करता है और पूर्ण विश्वास रखता है कि उसके अन्दर यह शक्ति है कि वह इस परिस्थिति को बदल देगा।

और वे जिन्हें स्वभावतः दूसरों से मदद की ज़रूरत होती है उन्हें यह मदद मिलेगी। उदाहरण के लिए, उस कछुए के बारे में सोचो जो एक चट्टान पर चढ़ता है, पर उसका पैर फिसलता है और वह अपनी पीठ के बल नीचे आ गिरता है। कछुआ खुद अपने बल पर सीधा नहीं हो सकता। मगर, ज़रा सोचो उस कछुए के अन्दर कितना विश्वास होगा, कितना भरोसा होगा।

उस कछुए को ज़रूर यह यक़ीन होगा कि कोई या कुछ तो आएगा जो हलके-से हाथ लगाकर सीधा होने में उसकी मदद करेगा।

ईस्टर सुखकर हो। ईस्टर रविवार पुनर्जन्म और पुनर्नवीनीकरण का प्रतीक है।

सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर, सन् २०१३ से हर जून माह में, तुम्हें यह अवसर मिलता रहा है कि तुम सद्‌गुण वैभव का अध्ययन करो और उसे आत्मसात् करो। मुझे आशा है कि तुमने इन सिखावनियों को हृदय में उतारा होगा और हर सम्भव प्रयत्न किया होगा उनका पालन करने का, उनका अभ्यास करने का और उन्हें अपने जीवन में लागू करने का। मैं आशा करती हूँ, चूँकि तुम सद्‌गुण वैभव के बारे में सीखते आ रहे हो इसलिए तुम्हारी अन्तरसत्ता पहले से अधिक मज़बूत है, पहले से अधिक चमकदार है और वह परम आत्मा की पुष्टिदायक शक्ति से धड़क रही है।

यह वैसा ही है जैसे तुम बैंक में अपने पैसे जमा करते हो। ब्याज के साथ वह राशि बढ़ती ही जाती है। इसी तरह, मुझे आशा है कि सद्‌गुण वैभव का तुम्हारा खाता, तुमने जो प्रयत्न किए हैं उनका फल, कई-कई गुना बढ़ गया है—जिससे अब सद्‌गुण तुम्हारी सेवा में हैं।

मुझे कहना ही होगा, हम सभी को इन सद्‌गुणों की पहले से भी कहीं ज़्यादा ज़रूरत है।

यह कहना कि हर कोई बुरी तरह थक चुका है, कमबयानी है।

यह कहना कि हरेक का मन प्रकाश की गति से घूम रहा है, कमबयानी है।

यह कहना कि हरेक का हृदय भयग्रस्त है, जवान हो या बूढ़ा, पढ़ा-लिखा हो या नहीं, अमीर हो या ग़रीब—कमबयानी है।

यह कहना कि इसका घोर प्रभाव उन लोगों पर पड़ रहा है जो किसी न किसी रूप से अक्षम हैं—जैसे वे जो अन्धे हैं, बहरे हैं, गूँगे हैं और व्हील चेयर में हैं—कमबयानी है।

यह कहना कि मानवीय मानस का खुद अपनी दुर्बलता से आमना-सामना हो रहा है, कमबयानी है।

यह कहना कि इस रोग के प्रकोप से लोगों की ऊर्जा क्षीण हो गई है, कमबयानी है।

यह कहना कि संसार के नेताओं ने जिस तरह आने वाले संकट को इतने लम्बे समय तक जनता से छिपाए रखा उसे देखकर लोग पूरी तरह अवाक् हैं, कमबयानी है।

यह कहना कि जिस तरह से संसार के नेता इस परिस्थिति से निपट रहे हैं उसे देखकर लोग क्रुद्ध और रुष्ट हैं, कमबयानी है।

यह संसार *वास्तव* में एक अन्धेर नगरी है जिसमें हम अभी इस समय रह रहे हैं।

मुझे याद है कि एक बार किसी ने मुझे प्यारा-सा लगने वाला एक वीडिओ दिखाया था जिसमें एक गाय अपने बछड़े के साथ एक जंगल के पास, एक घास से भरे मैदान के किनारे चल रही थी। कई पलों तक मैं एक मनोरम दृश्य, एक सुरम्य दृश्य देख रही थी। माँ और उसके शिशु के बीच का प्रेम देखकर मन द्रवित हो गया था। इसकी ख़ूबसूरती पर मैं मोहित हो रही थी कि सहसा, जाने कहाँ से, एक शेर उस माँ पर झपट पड़ा और उसके माँस के लिए लड़ने लगा। बछड़े को कुछ समझ में नहीं आया कि क्या हो रहा है तो वह बड़ी मासूमियत से उस शेर के पीछे चलने लगा जो उसकी माँ पर हमला कर रहा था। मैं अविश्वास से देखती रह गई और यह दृश्य—जो शुरुआत में तो सुरम्य था और अन्त में इतना वीभत्स—मेरी स्मृति में सदा के लिए अंकित हो गया।

सन् २०२० के आरम्भ में जब मीडिया में इस महामारी का समाचार आया तो यह चित्र मेरे सामने उभरा।

मैं ऐसा क्यों कह रही हूँ? सिद्धयोग पथ पर, सिद्धयोग वैश्विक हॉल में, १ जनवरी को मधुर सरप्राइज़ में मैंने सन् २०२० के लिए सन्देश दिया था, आत्मा की प्रशान्ति। उसके बाद, दिन-प्रतिदिन, हम सचेतन रूप से, प्रबलता से, जागरूकता के साथ प्रार्थनाएँ कर रहे थे, आशीर्वाद भेज रहे थे कि ऑस्ट्रेलिया में लपलपाती आग शान्त हो। सन् २०२० के मेरे सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका बन रही थी। सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर लगाने के लिए सिखावनियों की कई पोस्ट तैयार की जा रही थीं, इत्यादि, इत्यादि, इत्यादि।

ऐसा लगा मानो एक पल इस संसार में हम सब अपने-अपने धर्म का निर्वाह करते हुए आगे बढ़ रहे थे। हर कुछ और हर कोई अपने-अपने काम में लगा था। और फिर यह अज्ञात *चीज़* झपटी और इसने ख़तरे से बेख़बर अनगिनत मासूम लोगों के जीवन को धर दबोचा। और अब क्या हो रहा है? लाखों लोग इस भयंकर घटना को देख रहे हैं, इन्तज़ार कर रहे हैं कि क्या होगा, यह समझने की कोशिश कर रहे हैं कि उन्हें क्या करना चाहिए और संसार किस ओर जा रहा है।

ऐसा नहीं है कि इस रोग के फैलने से पहले सभी लोगों के पास कठिनाइयाँ नहीं थीं। ऐसा नहीं है कि असल में, सभी लोग बेफ़िक्री का जीवन जी रहे थे।

तो जब इस बिना चेहरे वाले, अनजान ख़तरे ने अपना सिर उठाया तो ऐसा लगा मानो घाव पर नमक छिड़का जा रहा हो।

वर्तमान में इस संसार में, सभी का जीवन ख़तरे में है, चाहे हम सभी को यह तथ्य पता हो या नहीं अथवा हम उससे सहमत हों या नहीं।

देखो। हम पहले से ही एक खड़ी चट्टान की कगार पर खड़े थे, इस पृथ्वी ग्रह पर हमें जो करना चाहिए वही करने की बेहतर से बेहतर कोशिश कर रहे थे। और इस दौरान, यह कपटी ताक़त पीठ पीछे से हम पर वार करने आ रही थी। बिना किसी चेतावनी के हमें उस चट्टान से धक्का दे दिया गया। अब, सारी मानवता इस कगार से लटकी है। हम अनिश्चय की स्थिति में हैं।

यह हत्बुद्धि कर देने वाला संसार है। यह संसार एक बड़ी अन्धेर नगरी है जिसमें हम अभी, इस समय रह रहे हैं।

इसलिए, सुनो मेरे प्रियजनो : हमें सद्‌गुणों में निहित फल को समझने की ज़रूरत है और हमें सद्‌गुणों को थामे रहने की ज़रूरत है। इस तरह, हम उसका सत्त्व नहीं खोएँगे जो हम हैं, सिद्धयोग साधना के माध्यम से हम जो बनते हैं और आध्यात्मिक दृष्टि से हम जो बनना चाहते हैं। और वह है, एक शिष्ट और परवाह करने वाले इंसान।

हाँलाकि लोगों को शारीरिक रूप से एक-दूसरे से दूर रहना है जिससे वे अपने स्वास्थ्य की रक्षा करें और एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को लगने वाली, कुछ जानवरों तक को लग जाने वाली इस बीमारी को फैलने से बचाएँ, इसका मतलब यह नहीं है कि परस्पर आदर-सम्मान की भावना दर किनार कर दी जाए।

दूसरे लोगों के आसपास सतर्क रहना—और यह सोचना कि कहीं वे इस निर्दयी बीमारी को लिए तो नहीं घूम रहे—इसका मतलब यह नहीं है कि उन्हें शक़ की निगाह से देखा जाए और उन्हें बेआराम कर दिया जाए।

बदक़िस्मती से, भय को शोहरत के पन्द्रह मिनट मिल रहे हैं। यह हरेक की चेतना में अपने पंजे जमा रहा है, लोगों के शरीरों को ही तहस-नहस कर रहा है, उनके अंग-भंग कर रहा है।

इसलिए, सिद्धयोग पथ पर, मेरा प्रस्ताव यह है कि तुम इसकी काट के सबसे अच्छे इलाज का उपयोग करो—और वह है सद्‌गुण—जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि इंसानियत की इमारतें ढह न जाएँ।

ईस्टर सुखकर हो। ईस्टर रविवार पुनर्जन्म और पुनर्नवीनीकरण का प्रतीक है।

मैं तुम्हें उसकी याद दिलाना चाहती हूँ जिसका तुमने सिद्धयोग पथ पर अध्ययन किया है और जिसे तुम शायद अभ्यास में ला रहे हो। और वह है आत्म-विचार, आत्म-अनुसन्धान, आत्म-विमर्श।

जैसा तुम जानते हो, आत्म-विचार सच्ची शान्ति में होता है। यह आत्मा के रेशमी मौन में होता है। हृदय की निस्तब्धता में।

तुम अपनी खुद की मानवीयता के अन्दर झाँको। तुम्हें क्या मिलता है? अगर तुम्हें प्रशान्ति मिलती है तो उसे फैल जाने दो। यदि तुम्हें चिन्ताएँ मिलती हैं तो उन्हें नाम दो। यदि तुम्हें भय मिलते हैं तो उन पर एक लेबल चिपका दो। उनका परीक्षण करो।

आत्म-संवीक्षण। उन्हें बेरोक-टोक न निकल जाने दो।

वे सच्चे हों या निराधार, अपने इन भयों से तुम्हारा जो संघर्ष है, उनका बन्दोबस्त करने के लिए दिन प्रतिदिन, हर एक रात, दर्शनशास्त्र की सहायता लो, प्रज्ञान का सहारा लो, सिद्धयोग सिखावनियों का सम्बल लो।

तुम्हारे ऊपर उनकी जो पकड़ है तुम उसे ढीला कर *सकते* हो।
    तुम उनके अत्याचार से मुक्त हो सकते हो।

श्वास लो। गहरा श्वास लो।
    प्रश्वास छोड़ो। दीर्घ प्रश्वास छोड़ो।

अपनी दृष्टि को साफ़ करो। और अगर तुम ऐसा करोगे तो यह परिस्थिति जब शान्त होगी तो तुम पहले से अधिक अच्छी स्थिति में होगे। इसकी वजह से तुम एक बेहतर इंसान होगे।

भारतीय शास्त्रों में, भय का सर्वाधिक बुरे शत्रु के रूप में वर्णन किया गया है। जिन्होंने इन शास्त्रों की रचना की है, जब उन ऋषिगण ने शत्रु शब्द का प्रयोग किया तो उन्होंने ऐसा जानबूझकर किया। हिन्दी भाषा का शब्द "शत्रु" संस्कृत शब्द 'शद्' से आया है। 'शद्' शब्द का अर्थ है "मारना," "हत्या करना," "हटा देना", या "नाश कर देना।" एक शत्रु तुम्हारे सभी बड़े-बड़े प्रयासों का नाश कर देता है और तुम्हें भी उठाकर पटक देने का उद्यम करता है।

इन शत्रुओं को कोई भी अच्छी चीज़ पसन्द नहीं है। पूर्ण विराम।

उन्हें प्रकाश पसन्द नहीं है। पूर्ण विराम।

उन्हें कोई भी अद्‌भुत चीज़ पसन्द नहीं है। पूर्ण विराम।

उन्हें किसी को भी ख़ुश देखना पसन्द नहीं है। पूर्ण विराम।

उन्हें अच्छा स्वास्थ्य पसन्द नहीं है। पूर्ण विराम।

उन्हें किसी का सफल होना पसन्द नहीं है। पूर्ण विराम।

सूची अन्तहीन है। तो इससे तुम्हें इस तथ्य के प्रति जागरूक होना चाहिए कि वे निश्चित ही वहाँ नहीं पनपते जहाँ अच्छाई होती है।

इन शत्रुओं के प्रभाव से छुटकारा पाने के लिए, पहले तुम्हें उनकी कमज़ोरियाँ पता करनी होंगी। तुम्हारे कट्टर शत्रु—भय की कमज़ोरियाँ क्या हैं?

ताज़ी हवा भय के लिए ज़हर है। इसलिए यदि तुम सद्‌गुण वैभव की ताज़ी हवा में साँस लोगे तो यह भय छटपटाएगा और सिकुड़ जाएगा और निर्जीव हो जाएगा। यदि तुम सद्‌गुण वैभव की पावन अग्नि को हवा दोगे तो भय इसकी नृत्य करती लपटों में भस्म हो जाएगा।

भय को तेज़ रोशनी में रहना पसन्द नहीं है। इसलिए, ध्यान करो और इस पर आत्मा का प्रकाश डालो। इसके पास दुम दबाकर भागने के अलावा कोई चारा न होगा।

भय को परिवार और मित्रों का मीठा-मीठा सहारा पसन्द नहीं है। इसलिए, तुम जिस दबोचने वाले भय को महसूस कर रहे हो उसके बारे में अपने प्रियजनों से बात करो। भय पिछले दरवाज़े से निकल भागेगा।

भय को मन्त्र की शक्ति पसन्द नहीं है। इसलिए, मन्त्र जाप करो। मन्त्र के प्रकाश को इसके अस्तित्व को ही लुप्त करने दो।

यह चुनाव तुम्हारा है कि तुम अपने बोध में किस चीज़ को उन्नत करो। यह चुनाव तुम्हारा है कि तुम किसे अपने अवधान और अपनी ऊर्जा के योग्य मानते हो। यदि तुम भय को उन्नत नहीं करोगे तो वह तुम पर राज नहीं कर सकता। वह तुम्हारा बुरा राजा नहीं बन सकता।

यह वैसा ही है जैसे वे जानवर जिन्हें क्रूर या प्राणघातक माना जाता है—उदाहरण के लिए, साँप, बिच्छू, शार्क मछली। यदि तुम उन पर सामने से वार करो तो वे तुम्हें डँस लेंगे, काट लेंगे। वे तुम पर

आक्रमण करेंगे, तुम्हें मार भी देंगे। पर यदि तुम उनके साथ इस तरह का बर्ताव न करो कि वे एक भीमकाय ख़तरा हैं, यदि तुम उनके प्रति आक्रामक न बनो, यदि तुम उनके अस्तित्व के प्रति जागरूक तो रहो, लेकिन बिना सोचे-समझे प्रतिक्रिया करने से दूर रहो तो वे तुममें कोई रुचि नहीं दिखाएँगे। वे तुम्हारे पीछे नहीं लगेंगे। वे अपने काम से काम रखेंगे और तुम्हारे रास्ते से हट जाएँगे।

श्वास लो। गहरा श्वास लो।

प्रश्वास छोड़ो। दीर्घ प्रश्वास छोड़ो।

भारतीय शास्त्रों में एक और शब्द है जिसके बारे में मैं तुमसे बात करना चाहती हूँ। वह शब्द है "तपस्या।" तपस्या शब्द का प्रादुर्भाव हुआ है तपस शब्द से जिसका अर्थ है "ताप," "गरमी," "अग्नि" या "प्रकाश।" इसका मतलब "चरम सीमा की ठण्ड" या "चिलचिलाती गर्मी" भी है। तपस्या तप की गरमी है, अनुशासन की अग्नि है जिसके द्वारा अशुद्धियाँ और नकारात्मक प्रवृत्तियाँ भस्म हो जाती हैं।

योगसूत्र में महर्षि पतंजलि कहते हैं :

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः॥

तपस्या का फल है, अशुद्धियों का नाश कर शरीर की विभिन्न इन्द्रियों को सम्पूर्ण सर्वोत्कृष्टता देना।

तपस्या हमेशा आरामदायक नहीं होती। त्याग प्रायः रुचिकर प्रतीत नहीं होता। मन को ऐसी दिशा की ओर जो कल्याणकारी नहीं है द्रुतगति से दौड़ने से रोकना आसान नहीं होता या खुद को भाव-संवेगों में डूब जाने से रोकना आसान नहीं होता।

इसीलिए ऋषि-मुनि तपस्या की "गरमी" या "अग्नि" की बात करते हैं।

साथ ही, इसका यह मतलब भी नहीं है कि तपस्या का आवश्यकता से अधिक जटिल या दुष्कर होना ज़रूरी है। मैंने यह सिखाया है कि तपस्या मृदुलता से नई दिशा में मुड़ना भी हो सकती है। यह एक तरीक़ा है खुद को वर्तमान में लाने का और अपने दृष्टिकोण में, अपनी पद्धति में, अपने विचारों की प्रकृति में परिवर्तन लाने का।

तो, मेरे प्रियजनो : यदि तुम्हें लगे कि तुम्हारे भाग-संवेग अपनी पराकाष्ठा पर पहुँच गए हैं, यदि तुम्हें यह बोध हो कि इन भाव-संवेगों को अब सहन करना नामुमकिन है तो उस चमचमाते, पोषक प्रज्ञान को खोजो जो तुम्हें सहारा दे।

खुद से पूछो :

इस पल में कौन-सी सिखावनी मेरी मदद करेगी?

कौन-सा शब्द है जिसे मैं थामे रहना चाहती हूँ?

कौन-सा वाक्यांश मुझे वह रस देगा जिसकी मुझे ज़रूरत है?

बृहदारण्यकोपनिषद् का कथन है : अहं ब्रह्मास्मि। "मैं ब्रह्म हूँ।"

बाबा मुक्तानन्द कहते हैं सोऽहम्, "मैं 'वह' हूँ।"

धर्म लोगों को यह बोध रखना सिखाते हैं :

"भगवान मेरी रक्षा कर रहे हैं।"

सिद्धयोग पथ पर गुरु के संरक्षण का आवाहन किया जाता है।

इस समय, मैं चाहती हूँ कि तुम अपना खुद का अभ्यास करो। यदि तुम चाहो तो तुम स्वयं उन्नत करने वाला अपना एक वाक्य बना सकते हो और उसे लिख सकते हो। एक ऐसे ज्ञानवर्धक वाक्य की रचना कर सकते हो या उसे चुन सकते हो कि जब तुम उसे पढ़ो, जब तुम उसे सुनो तो तुम्हारी सम्पूर्ण सत्ता तनावमुक्त हो जाए। तुम्हारा श्वास एक सुन्दर नदी की तरह बहने लगे। तुम पकड़ ढीली हो जाने का अनुभव करोगे। तुम आरामदायक स्थिति में होगे और तुम जानोगे कि तुम सुरक्षित हो।

तुम्हारी अन्तर्दृष्टि से, तुम्हारे हृदय की गहराई से उभरे ये वाक्यांश दिव्यता का तेज देखें।

ईस्टर सुखमय हो। ईस्टर रविवार पुनर्जन्म और पुनर्नवीनीकरण का प्रतीक है।

खुद से बातचीत करो।

खुद से कहो :

मैं संरक्षित हूँ।

मेरा ख़याल आता है।

मुझे स्वीकार किया गया है।

मैं प्रेम का पात्र हूँ।

ईस्टर सुखमय हो। ईस्टर रविवार पुनर्जन्म और पुनर्नवीनीकरण का प्रतीक है।

संसार के कई भागों में एक कहावत प्रचलित है। *भगवान में विश्वास रखो और अपने ऊँट को बाँध दो।* जब तुम सिखावनियों का सहारा लेते हो तो सजगता के साथ लो। यह मत कहो, "ओह, कृपा

हर चीज़ की देखभाल कर लेगी।" सिखावनियाँ फलद्रूप हों इसके लिए तुम्हें अपना काम तो करना ही होगा।

हाँ, कृपा उपलब्ध है।
हाँ, कृपा शक्तिशाली है।
हाँ, कृपा महान है।

साथ ही, खुद को भी उपलब्ध बनाओ।

और कैसे?
खुद को मज़बूत बनाकर।
खुद को महान बनाकर।

जब तुममें और कृपा में सामंजस्य होता है, जब तुम एक-साथ होते हो तब तुम सुरक्षित आश्रय-स्थल बना पाते हो।

मैं तुम्हें एक कहानी सुनाना चाहती हूँ। सन् १९९९ मैं सैण्टा क्लारा, कैलिफ़ोर्निया में अपनी एक टीचिंग यात्रा पर थी। तब मैंने उस वर्ष का अपना यह सन्देश दिया था, "स्वर्णिम मन, स्वर्णिम जीवन।" जब मैंने यह सन्देश दिया था तो मैंने सन्त कबीर का यह भजन गाया था, *'नाचो रे मेरो मन मत्त होए! प्रेम को राग बजाए, रैन दिन शब्द सुनै सब कोई।'*

कुछ समय बाद, एक अन्य सत्संग में मैं दर्शन दे रही थी। एक तीन-वर्षीय बालक की माँ मेरे पास आई। उसने कहा, "गुरुमाई जी, मैं आपको कुछ बताना चाहती हूँ। कृपया बुरा न मानें, पर...मेरा बेटा बस *नाचो रे* ही सुनना चाहता है। हम बार-बार, बार-बार इसे सुनते हैं। हमारी सी.डी. पूरी घिस गई है! मैं तो इस भजन से थक गई हूँ। मैं यह भजन सुन-सुनकर थक गई हूँ।"

जब उसने मुझसे यह कहा तो मैं ख़ूब हँसी, ख़ूब हँसी, ख़ूब हँसी।

इसी समय के दौरान, मुझे एक नवयुवती से एक ख़त मिला जो बिस्तर पकड़े हुए थी। अपने ख़त में, इस नवयुवती ने लिखा कि केवल एक ही चीज़ ने उसे मानसिक रूप से सन्तुलित रखा था और दर्द से उसे राहत दी थी। और वह थी *"नाचो रे "*भजन को सुनना। इस भजन के स्वर ही थे जिन्होंने उसे शान्ति दी थी और यह आश्वासन दिया था कि सब कुछ ठीक हो जाएगा।

मेरे पूरे जीवन में ऐसा ही होता रहा है। जो मैं करती हूँ कभी लोगों को वह अच्छा लगता है और कभी नहीं। जो मैं सिखाती हूँ कभी लोगों को वह अच्छा लगता है, कभी नहीं। मुझे यह बेहतरीन

अवसर मिला है निर्लिप्तता को पनपाने का और खाल मोटी करने का। जो किसी एक के लिए काम करता है वह दूसरे के लिए नहीं करता—मगर इसका मतलब यह नहीं है कि जो अच्छा काम मैं कर रही हूँ उस पर सवाल उठाऊँ।

साथ ही, मैं अपने कानों को हाथी के कानों जैसा बना सकती हूँ। लोग जो कहते हैं मैं वह सुन सकती हूँ और यह समझ सकती हूँ कि वे कहाँ हैं। क्योंकि हर कोई अलग समय और अलग स्थान पर होता है और मानसिक रूप से अलग जगह पर होता है।

हर कोई विकास के अलग स्तर पर होता है। हर किसी के सीखने का वक्र अलग होता है, गति अलग होती है।

मैं तुम्हें इतना व्यक्तिगत क़िस्सा क्यों सुना रही हूँ? यह प्रोत्साहन देने के लिए कि *तुम* सख़्त बनो। तुम्हें आमन्त्रित करने के लिए कि *तुम* मज़बूत बनो।

यदि कभी, तुम्हारी यह इच्छा रही है कि तुम अपनी खाल को मोटा करो जिससे कि तुम अपने जीवन की हलचल का सामना कर पाने में अधिक सक्षम बनो तो यह समय है बिलकुल वही करने का। अपने ख़ुद के स्तम्भ से परिचित हो। अपने उद्देश्य में सुदृढ़ बनो।

जानो कि तुम कौन हो, और अपनी इस जानकारी से दूसरों की मदद करो।

विज्ञानभैरव में एक सुन्दर श्लोक है जिसमें कहा गया है :

आनन्दे महति प्राप्ते दृष्टे वा बान्धवे चिरात्।
आनन्दमुद्गतं ध्यात्वा तल्लयस्तन्मना भवेत्॥

जब बहुत लम्बे समय के बाद तुम अपने प्रिय मित्र से मिलते हो,
तो तुम महान, व्यापक, उल्लसित आनन्द का अनुभव करते हो।
पूर्ण एकाग्रता के साथ इस आनन्द के स्रोत पर ध्यान करो।
स्वयं को इस आनन्द में पिघल जाने दो
तब तक, जब तक तुम्हारा मन सर्वथा और पूर्णरूपेण
इस आनन्द में तल्लीन न हो जाए।

यह समय है साक्षी भाव का अभ्यास करने का। मन ही मन ऐसी कल्पना करो कि तुम एक लम्बे समय से खोए हुए मित्र से मिल रहे हो, और यह मित्र तुम हो।

यह भला-सा मित्र कैसा है?

अन्तर में जाओ। आत्म-अन्वेषण। ख़ुद को जानो।

श्वास लो। गहरा श्वास लो।
प्रश्वास छोड़ो। दीर्घ प्रश्वास छोड़ो।

जिस प्रकार जब तुम एक डॉक्टर या नर्स के पास जाते हो और यह अन्दाज़ा लेने के लिए कि तुम्हारे शरीर की क्या स्थिति है वे तुम्हारी नब्ज़ देखते हैं, उसी तरह तुम्हें भी अपनी मानसिक और भावनात्मक स्थिति की नब्ज़ देखनी चाहिए। तुम्हें हर रोज़ इसकी जाँच करनी ही चाहिए।

तुम स्वयं की जाँच करो।

क्या कृतज्ञता का उदय हो रहा है?

क्या क्रोध अपना सिर उठा रहा है?

क्या मिठास उभर रही है, या कड़वाहट रिस रही है?

क्या तुम्हारे मानस-पटल पर सुन्दर विचार तैर रहे हैं
या एक के बाद एक नकारात्मकताएँ अपना सिर उठा रही हैं?

क्या तुम अपनी आन्तरिक कार्य-प्रणाली को इस तरह पुनर्व्यवस्थित कर पाते हो
कि तुम अपनी ख़ुद की अच्छी संगति का पुनर्निर्माण कर सको?

श्वास लो। गहरा श्वास लो।
प्रश्वास छोड़ो। दीर्घ प्रश्वास छोड़ो।

मैं तुम्हें एक बहुत ही मज़ेदार क़िस्सा बताना चाहती हूँ। कुछ वर्ष पहले, मैंने आश्रम में युवाओं को एक-दूसरे से अंग्रेज़ी का एक विशेष वाक्यांश कहते हुए सुना। और वह वाक्यांश था— “YOLO,” “योलो!”

तो एक दिन मैंने उनसे पूछा, “योलो क्या है?”

वे मुझसे बोले, “गुरुमाई जी! आपको नहीं मालूम कि योलो क्या है? योलो यानि यू ओनली लिव वन्स, तुम केवल एक बार जीवन जीते हो।”

जब मैंने यह सुना तो सोचा—यदि ये युवा सच में इस सिद्धान्त में विश्वास रखते हैं और इसका पालन करते हैं तो वे सुनिश्चित करेंगे कि यह संसार और इसमें रहने वाले हर व्यक्ति को यह सौभाग्य मिले कि वह एक अच्छा जीवन जिए।

तो आज मैं तुमसे कहती हूँ कि तुम इस सिद्धान्त के अनुरूप जीवन जिओ।

यह सोचने के बजाय, "अगले जन्म में मैं कुछ बड़ा करूँगा, अगले जन्म में मैं एक बेहतर इंसान बनूँगी"—ये महान चीज़ें अभी क्यों न करो?

जैसे इंसान तुम हमेशा से बनना चाहते थे वैसे इंसान *इसी* जन्म में क्यों नहीं बनते?

तुम किसका इन्तज़ार कर रहे हो?

तुम किसके लिए इन्तज़ार कर रहे हो?

बाबा मुक्तानन्द का विशिष्ट सन्देश है :

आपको ध्याओ।
आपको पूजो।
आपका सम्मान करो।
आपका राम आपमें आप जैसा होकर रहता है।

एक-दूसरे से अलग रहते हुए इस सन्देश को याद रखो। यह जानो कि जब तुम इस सन्देश का अभ्यास करते हो तो दूसरे सिद्धयोगी भी इसी विशिष्ट सन्देश का अभ्यास कर रहे हैं। इस बात के प्रति सजग हो कि यह सन्देश कैसे तुम्हारी सत्ता की कोशिकाओं और अणुओं को पुनः व्यवस्थित करता है।

यदि तुम वह व्यक्ति हो जो यह सोचता है कि तुम्हें ध्यान में असली अनुभव नहीं होते, तो वह व्यक्ति बनो जिसे सिद्धयोग सिखावनियों को सीखने और उनका अध्ययन करने में बड़ा आनन्द आता है। आत्म-अनुध्यान।

बाबा मुक्तानन्द के सन्देश को अपनी सत्ता में एक आध्यात्मिक क्रान्ति लाने दो।

श्वास की गतिशीलता।
शक्ति की गतिशीलता।
कृपा की गतिशीलता।
तुम्हारी साधना में गतिशीलता।

डबल्यू.एच.ओ., विश्व स्वास्थ्य संगठन ने यह आज्ञापत्र जारी किया है कि मानवता को बचाने के लिए हर कोई घर में रहे और सुरक्षित रहे। इस आज्ञापत्र का पालन करते हुए हो सकता है तुम्हें लगे कि तुम बेसहारा हो गए हो। तुम्हें महसूस होता हो तुम्हें घर पर रहने की सज़ा मिली है। कि तुम फँस गए हो। असहाय। भविष्यहीन। दिशाहीन। अनभिज्ञ. . . और न जाने क्या-क्या।

फिर हो सकता है कि तुममें से कुछ उनके विषय में चिन्ता करते हों जो बेघर हैं और अभाव ग्रस्त हैं, और गाँवों व समुदायों के उन लोगों के बारे में चिन्ता करते हों जिन्हें सही तौर पर यह नहीं बताया गया है कि आजकल क्या हो रहा है।

तुम्हें इस निस्तेज संवेग पर विजय पाने का रास्ता ढूँढ़ना ही होगा। यह हर किसी के लिए एक प्रक्रिया होगी, ऐसा कार्य जो चल रहा है।

अपने साथ और दूसरों के साथ धैर्य रखो।

उनकी ओर सहायता का हाथ बढ़ाओ जो इस महामारी को समाप्त करने का समाधान खोज रहे हैं।

अपने आसपास उनकी सहायता करो जो यह आश्वासन चाहते हैं कि विचारवान, बुद्धिमान और फ़िक्रमन्द लोग शान्ति लाने के लिए वह सब कुछ कर रहे हैं जो वे कर सकते हैं।

जिस तरह भी तुम कर सकते हो, अपने आसपास के उन लोगों की सहायता करो जिन्हें भोजन की और जीवन की आधारभूत सामग्री की ज़रूरत है।

इस बावले, पागल संसार में—इस अन्धेर नगरी संसार में जिसमें हम अभी, इस समय रह रहे हैं, मानवता के प्रति अपना व्यक्तिगत उत्तरदायित्व निभाओ।

ईस्टर सुखमय हो। ईस्टर रविवार पुनर्जन्म और पुनर्नवीनीकरण का प्रतीक है।

श्वास लो। गहरा श्वास लो।
प्रश्वास छोड़ो। लम्बा दीर्घ प्रश्वास छोड़ो।

आज मैंने इस विषय में अपने विचार तुम्हें बताए हैं, और अपनी सिखावनियाँ तुम्हें दी हैं जो अज्ञात में रास्ता ढूँढ़ते समय तुम्हारी मदद करेंगी।

ईस्टर सुखमय हो। ईस्टर रविवार पुनर्जन्म और पुनर्नवीनीकरण का प्रतीक है।

श्वास लो। गहरा श्वास लो।
प्रश्वास छोड़ो। दीर्घ प्रश्वास छोड़ो।

बड़े प्रेम से और सम्मान से सबका हार्दिक स्वागत।

सद्गुरुनाथ महाराज की जय!

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