ठोस क़दम उठाओ

गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा एक प्रवचन

शनिवार, ३१ अक्टूबर, २०२०

शनिवार, ३१ अक्टूबर, २०२०, को बाबा मुक्तानन्द की ३८वीं महासमाधि की पुण्यतिथि के सम्मान में, श्रीगुरुमाई के साथ सिद्धयोग महोत्सव सत्संग का आयोजन हुआ। एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन द्वारा निर्मित यह सत्संग, सीधे वीडिओ प्रसारण द्वारा, श्री मुक्तानन्द आश्रम में स्थित भगवान नित्यानन्द मन्दिर में सम्पन्न हुआ।

सत्संग का शीर्षक था, "दिव्य विश्रान्ति के लोक में वास करो।" श्रीगुरुमाई ने आरम्भ में यह शीर्षक सन् २०२० के सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर के लिए दिया था। तथापि, महामारी के कारण इस वर्ष का शक्तिपात ध्यान-शिविर चूँकि नहीं हुआ इसलिए श्रीगुरुमाई ने कहा कि इस सत्संग का शीर्षक यही रखा जाए।

सत्संग का शुभारम्भ "बाबा जी को श्रद्धांजलि" वीडिओ द्वारा हुआ, और फिर सिद्धयोग वैश्विक हॉल में सभी ने बाबा मुक्तानन्द के परम प्रिय श्रीगुरु, भगवान नित्यानन्द की आरती की। तत्पश्चात्, बाबा जी के जीवन एवं उनकी धरोहर तथा बाबा जी द्वारा विश्वभर में हज़ारों जिज्ञासुओं के अन्तर में ज्योत जाग्रत करने के विषय में स्वामी ईश्वरानन्द ने वार्ता दी।

हमने गुरुमाई जी के साथ श्रीगुरुगीता का पाठ किया, और यमन कल्याण राग में ॐ नमः शिवाय का नामसंकीर्तन किया। श्रीगुरुमाई ने अक्सर यह बात कही है कि यह नामसंकीर्तन, बाबा जी के समय से, बच्चों को अति प्रिय रहा है।

पाठ के पश्चात् श्रीगुरुमाई ने यह प्रवचन दिया।

~ ईशा सरदेसाई

बाबा मुक्तानन्द की महासमाधि—अड़तीसवीं पुण्यतिथि। इस अवसर के सम्मान में, तुमने श्रीगुरुगीता का अभ्यास किया है। तुम्हारा गायन कितना मीठा था। वह तुम्हारी भक्ति से मीठा हो गया था। भगवान नित्यानन्द की पूजा-अर्चना में मेरी मदद करते हुए नन्हे रोहित की भक्ति की तरह ही तुम्हारा गायन मीठा था।

तुम यहाँ हो तो ख़ुश हो ना? तुम वहाँ हो तो ख़ुश हो ना? तुम सिद्धयोग वैश्विक हॉल में जहाँ-जहाँ हो, वहाँ ख़ुश हो ना?

उपनिषदों में, ऋषि-मुनि परम आत्मा के विषय में बात करते हैं। आत्मा बिना नेत्रों के देखती है। आत्मा बिना कानों के सुनती है। आत्मा बिना नाक के सूँघती है। आत्मा बिना जिह्वा के चखती है। आत्मा बिना किसी पदार्थ के स्पर्श महसूस करती है। मैं यह ज़रूर कहूँगी कि महामारी की इस कठिन अवधि में, ऋषि-मुनियों की सिखावनियाँ मेरे लिए और अधिक सजीव हो गई हैं।

लॉकडाउन समस्त संसार के लिए बहुत बड़ी चिन्ता का कारण है, और बात समझ में भी आती है।

मुझे याद है, भारत में बड़े होना और गुरुदेव सिद्धपीठ जाना। एक बार जब हम *आश्रम* में होते तो हम *आश्रम* में होते। चूँकि हमारा ध्यान सेवा करने पर केन्द्रित होता, इसलिए हम आश्रम के आहाते से बाहर ही नहीं निकलते। पर हमें कभी भी लॉकडाउन जैसा महसूस नहीं हुआ। हमें तो बस यही मालूम था कि हम आश्रम में रहना चाहते हैं—और हम आश्रम में *थे*! जब तक हम वहाँ थे, अन्य कुछ भी मायने नहीं रखता था।

अतः, लॉकडाउन की यह अवधि ऐसी लग रही है मानो हम एक आध्यात्मिक परिवेश में हों। मैं यह नहीं कह रही हूँ कि हर चीज़ को एक "बड़ा भारी" फ़लसफ़ा बनाकर, तत्त्वज्ञान बनाकर, ग़ैरज़िम्मेदार बनो। अभी, इस समय जो हो रहा है उसे फ़लसफ़ा बनाने की, तत्त्वज्ञान में बदलने की बात नहीं है। तथापि, दार्शनिकता का सच्चा ज्ञान—तात्त्विक प्रज्ञान—होना सचमुच सहायक होता है। यह एक आदत बना लो कि जब भी कुछ हो तो तुम उसे ज्ञान, प्रज्ञान, और शास्त्रों की सिखावनियों के लेंस से देखो।

अप्रत्याशित परिवर्तन के प्रबल थपेड़ों से प्रभावित होना बहुत आसान होता है। जब तुम दबाव में होते हो तो अपनी शक्ति को छोड़ देना बहुत आसान होता है। भय की भावना पर निर्भर हो जाना बहुत आसान होता है। बात-बात पर भय की ओर मुड़ना आसान होता है। "मैं भयभीत हूँ। मैं डरा हुआ हूँ। मैं भयातुर हूँ। मैं आतंकित हूँ। मेरे हाथ-पाँव फूल गए हैं। मैं डर से काँप रही हूँ। मैं जड़वत् हो गया हूँ।"

एक बार जब तुम भय के लोक में चले जाते हो तो तुम्हें क्या लगता है कि वहाँ से तुम्हें कौन बाहर खींचेगा? क्या तुम नहीं जानते? तुम वह हो जिसे तुम रचते हो। तुम वह हो जो तुम करते हो। इस कारण, साधना के फल को साध्य करने के लिए, और अधिक प्रयत्न करना कहीं बेहतर है। क्योंकि एक बार जब तुम खुद को उस स्थान में पाते हो जहाँ तुम अपनी साधुता का अनुभव करते हो, जहाँ तुम्हारे सद्गुणों का वास है—तो तुम देखते हो कि कैसे हर कोई तुम्हारे पास आता है, क्योंकि उन्हें मालूम होता है कि कुछ ऐसा है जो तुम्हारे लिए कारगर सिद्ध हो रहा है। तुम्हारे पास कुछ ऐसा उत्तम है जो उन्हें नई स्फूर्ति से भर देगा।

याद रखो : यदि तुम भय के लोक में जाओगे तो कोई भी तुम्हारे आस-पास रहना नहीं चाहेगा। सब तुम्हें अकेला छोड़ देंगे। इस तरह का अकेलापन वह सुकूनभरा एकाकीपन नहीं है जिसकी बात भारतीय शास्त्रों में की गई है। यह अकेलापन बर्र के छत्ते की भाँति है—कोई उसे छूना नहीं चाहता।

तथापि, यदि तुम खुद को उस ज्ञान से अलंकृत करते हो जो तुम्हें उन्नत करता है तो तुम एक वैकुण्ठ का निर्माण करते हो और हर कोई आकर *तुम्हारे* वैकुण्ठ में विचरण करना चाहता है। क्या यह सच नहीं है? कौन नरक में जाना चाहता है? मुझे नहीं लगता कि कोई भी वहाँ जाना चाहता है। जब लोग क्रोधित होते हैं तो हो सकता है वे तुमसे कहें, "नरक में जाओ," लेकिन तुम खुद से कहते हो, "मैं एक बेहतर जगह जानता हूँ।"

हम एक कठिन समयावधि में हैं, और लगता है कि यह अवधि बढ़ती ही चली जा रही है। जो कोई भी समाचार पढ़ता है उसे पता है कि चुनौती का यह समय बढ़ता जा रहा है। यह वैसा ही है जैसे वीसा की अवधि को बढ़ाना। केवल एक वायरस ही है जो सरकारी नियम-क़ानूनों से परे है। कोई भी इस वायरस को नष्ट नहीं कर पाया है। यह वह भगोड़ा है जो निपुण से निपुण और विख्यात से विख्यात वैज्ञानिकों की विशेषज्ञताओं को ललकार रहा है। यह मनुष्यों के साथ खिलवाड़ कर रहा है, मानो आँख मारते हुए हमसे कह रहा है, "मैं कोई मूर्ख नहीं हूँ।"

तो हो सकता है तुम पूछो कि इस वायरस की "वीसा अवधि" किसने बढ़ाई है। चलो इस बारे में सोचते हैं। हूँऽऽऽ। इसका पता लगाने में हमें कितना समय लगेगा? वह *कौन* हो सकता है? हाथी? व्हेल मछली? जिराफ़? दरियाई घोड़ा? डायनोसॉर?

अहा... चलो हम अपने हाथ में एक दर्पण लेते हैं और उसमें देखते हैं। वह हम हैं! वह इस पृथ्वी ग्रह के लोग हैं। वह मानवजाति है जिसने इस रोग को, क़ाबू से बाहर कर, तेज़ी-से फैलने दिया है—वे लोग जो यह सोचते हैं कि वे बहुत-बहुत चतुर हैं, जो यह सोचते हैं कि उन्हें पता है कि वे क्या कर रहे हैं, जो यह सोचते हैं कि उन्हें वैज्ञानिकों की ज़रूरत नहीं है, जो यह सोचते हैं कि उन्होंने इसकी नस पकड़ ली है और वे लोग जो सोचते हैं कि उन्हें कोई परवाह नहीं है।

तो क्या ये ही वे लोग नहीं हैं जो इस वायरस को फैला रहे हैं और इसका वीसा बढ़ाते चले जा रहे हैं, *बढ़ाते* चले जा रहे हैं, *बढ़ाते* चले जा रहे हैं? *वीसा। वायरस। विजय।* यह सोचने योग्य बात है कि कैसे ये सारे शब्द एक ही तरह से शुरू होते हैं।

इस वायरस पर विजय कैसे प्राप्त की जा सकती है? यह निर्भर है प्रत्येक व्यक्ति पर। इतिहास कहता है कि महामारी कब ख़त्म होगी इसका निर्णय लोग करते हैं।

मैंने महामारी से जुड़ी थकावट के बारे में भी सुना है। यह दिलचस्प है : लोग महामारी से जुड़ी थकावट के बारे में बात कर रहे हैं। वे महामारी से जुड़ी निराशा के बारे में बात कर रहे हैं। वे महामारी के कारण खोने वाली ज़िन्दगियों की बात कर रहे हैं। वे महामारी के कारण खोने वाली नौकरियों की बात कर रहे हैं और वे हताशा महसूस कर रहे हैं। मैं देखना यह चाहती हूँ कि अपने हाथ खड़े कर देने के बजाय, लोग कुछ सकारात्मक करें—वे ऐसे अनिष्टकारी वायरस के प्रभावों और परिणामों पर विजय प्राप्त करने के लिए छोटे-छोटे क़दम उठाएँ।

हर बार जब तुम वैज्ञानिकों और विशेषज्ञों को सुनते हो तो वे कहते हैं, "अब भी बहुत कुछ है इस वायरस के बारे में जो हम नहीं जानते।" जब विशेषज्ञ ऐसा कहते हैं तो हमें और भी अधिक सावधानी बरतने की ज़रूरत है। यह वैसा ही है जैसे जब बालपन में तुम्हारे माता-पिता तुमसे कहते हैं कि *वे* अमुक विषय के बारे में नहीं जानते—तो तुम्हें थोड़ा सावधान होने की ज़रूरत होती है। यदि तुम्हारे माता-पिता को किसी विषय में मालूम नहीं है तो उसका मतलब अक्सर यह होता है कि तुम्हें वह चीज़ नहीं करनी चाहिए। हाँ, एक बार वयस्क हो जाने पर तुम्हें मालूम चल जाएगा कि तुम्हें क्या करना है। पर अभी मैं तुम्हारे बचपन की बात कर रही हूँ। और इस मामले में, हममें से वे जो वैज्ञानिक या विशेषज्ञ नहीं हैं, इन लोगों की चेतावनियों को नज़रअन्दाज़ नहीं कर सकते।

यदि किसी विषय-विशेष के विशेषज्ञ उथल-पुथल के समय में हमसे कुछ कहते हैं तो उनकी सलाह को सुनना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। सुरक्षित बने रहने और लॉकडाउन में होने को लेकर हाथ-पैर पटकने व चीखने-चिल्लाने के बजाय, इसे *अपना* समय मानो। यदि तुम्हें ऐसा महसूस होने लगे कि तुम पागल हो जाओगे तो विचार करो, उदाहरणार्थ, तुम अपने बच्चों को इस परिस्थिति का सामना करना कैसे सिखाओगे। चाहे कुछ भी हो रहा हो, तुम्हारे पास एक कारण है ख़ुश दीखने का, ख़ुश होने का, ख़ुशी की रचना करने का—क्योंकि तुम जानते हो कि तुम्हारा बच्चा तुम्हारी ओर देख रहा है, इस उम्मीद से कि तुम उसे वह दोगे जो सर्वश्रेष्ठ है। इसी प्रकार, यदि शेष संसार अपने आपको इस समस्या से घिरा पा रहा है तो भी तुम्हें अपने ज्ञान, अपने प्रज्ञान तक पहुँचना ज़रूरी है। तुम ऐसा कर सकते हो।

वस्तुतः, इस वर्ष मार्च माह से, श्री मुक्तानन्द आश्रम पूरी तरह से लॉकडाउन में है। तुम्हारे अपने जीवन में जब सही लोग उत्तरदायित्व लेते हैं तो तुम इसे कारगर बना सकते हो। तुम इसे दार्शनिक ढंग से क्यों नहीं देखते? यदि तुमने इस सिखावनी पर विश्वास किया है, *जो होता है भले के लिए होता है* तो फिर खुद से पूछो : उस परिणाम को सुनिश्चित करने के लिए मेरा धर्म क्या है?

क्या तुम अपनी ओर, और अपने कर्मों की ओर अधिक गहराई से देखना नहीं चाहोगे? क्या तुम खुद पर नज़र डालना नहीं चाहोगे? तुमने अपने हृदय के मार्ग में कौन-से अवरोध बिछाए हैं? यदि तुम यह सोचते भी हो कि तुम अपने हृदय तक नहीं पहुँच सकते तो भी अपने हृदय के मार्ग में जो अवरोध तुमने बिछाए हैं उन्हें हटाने में तुम खुद को व्यस्त रख सकते हो। सच कहो तो अपने हृदय में प्रवेश करना कठिन नहीं है। तुमने जिन समस्याओं और परिस्थितियों का निर्माण किया है उनके कारण यह करना कठिन होता है। इसलिए, जिस तरह तुम आश्रम के, अपने घर और कार्यालय के मार्गों को साफ़ करते हो, उसी तरह अपने हृदय के मार्ग को साफ़ करो। यह एक प्रसिद्ध चित्रकार की उस कहानी की तरह है जो मैं सत्संग में सुनाया करती थी। वे चित्रकारी नहीं करते थे—वे बस दर्पण को साफ़ कर देते थे, क्योंकि सौन्दर्य उनके चारों ओर पहले से ही मौजूद था। बस उस सौन्दर्य को प्रतिबिम्बित होने की ज़रूरत थी।

क्या तुम खुद से अपने आन्तरिक सौन्दर्य का, अपनी आन्तरिक खुशी का अनुभव करने का वादा करोगे? अवसाद—अवसाद से डरो मत। अप्रसन्नता— अप्रसन्नता से डरो मत। उस पर सवार होकर बाहर निकलो। कितनी लहरें समुद्र तट से टकराती हैं? लहरों पर सवारी करने वाले जानते हैं कि कौन-सी लहर सवारी करने के लिए सबसे उपयुक्त होगी। इसी प्रकार, तुम्हारे भीतर बहुत-सी भावनाएँ उठ सकती हैं। तथापि, *एक* भावना ऐसी होगी जिसका अनुसरण करना है, *उस पर सवारी करो!* अपनी भावनाओं के साथ ख़तरा मोल लो। खुशी की उस लहर पर सवारी करो और खुशी की रचना करो, स्वास्थ्य की रचना करो, शोभा की रचना करो, चमत्कारों की रचना करो।

यह दिलचस्प बात है, है ना? तुम चमत्कारों की रचना कैसे करते हो? इस बारे में सोचो। यदि तुम खुद को अपने अन्दर सही क्षेत्र में पाते हो तो चमत्कार होते हैं—यूँ ही।

आज, सिद्धयोग वैश्विक हॉल में, इस सीधे वीडिओ प्रसारण के दौरान जो कि एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन द्वारा प्रायोजित है, श्रीगुरुगीता का पाठ कितना मीठा सुनाई दे रहा था। सचमुच, कितना *ज़ायकेदार!* जब मैं श्रीगुरुगीता का पाठ कर रही थी तो उस क्षण मैं नए-नए तरीक़ों से गाना चाहती थी। जब भी मैं अनुभव करती हूँ कि कुछ सुन्दर है, कुछ प्रवाह में है, कुछ उत्कृष्ट है—तो बस मैं उसी क्षण कुछ नया रचना चाहती हूँ, मैं बस गाना चाहती हूँ। तो उसी से मुझे पता चला कि आज श्रीगुरुगीता का हमारा पाठ बड़े बाबा ने स्वीकार किया, और यह कि बाबा मुक्तानन्द बहुत

प्रसन्न हैं। *जय-जय।*

यह याद रखने के लिए शुक्रिया कि पूर्णिमा कब है। हाँ, वह आज है! और कुछ देशों में, आज डे लाइट सेविंग्स यानि दिन की रोशनी का इस्तेमाल करने के लिए एक घण्टा पीछे जाने का दिन भी है। अमरीका में, आज हैलोवीन भी है। यह वह दिन हुआ करता था जब बड़े-बुज़ुर्ग प्रकाश का आलिंगन करते थे, और अब बच्चे टॉफ़ियों के रूप में प्रकाश का आलिंगन करते हैं। कितना मीठा!

हमने श्रीगुरुगीता पाठ के रूप में अपनी मिठाई खाई, और अब हम उस मिठास को, टॉफ़ियों के रूप में, अपने बच्चों के साथ बाँटने के लिए तैयार हैं। बच्चों की मुस्कान मीठी होती है। उनकी आवाज़ मीठी होती है। मुझे ख़ुशी है कि रोहित के माता-पिता ने श्री मुक्तानन्द आश्रम में सेवा अर्पण करने का निश्चय किया और वह आश्रम में पल-बढ़ रहा है। मुझे उसकी आवाज़ सुनना बहुत पसन्द है।

मैं हमेशा बच्चों से कहती हूँ, "अपनी आवाज़ को हमेशा ऐसी ही बनाए रखना।" वे मेरी बात कभी नहीं सुनते। कभी नहीं। वे बारह साल के होते हैं, वे तेरह साल के होते हैं, वे चौदह साल के होते हैं, और उनकी आवाज़ बदल जाती है। केवल यही नहीं, फिर वे इस संसार पर मोहित हो जाते हैं, और संसार उन पर मोहित हो जाता है—और फिर, आख़िरकार, कई लम्बे सालों बाद, एक ऐसा समय आता है जब वे खोजते हुए आते हैं। और महान आत्माएँ कहती हैं : "मेरे बच्चे, तुम वापस आ गए हो।"

यदि तुम्हारे आस-पास बच्चे हैं तो उन्हें अपना समय दो, उनके साथ खेलने के लिए और उन्हें शिक्षित करने के लिए। उनके साथ का आनन्द लो। वे हमारे साथ का ख़ूब आनन्द लेते हैं। उन्हें यह बताओ कि तुम्हें उनका साथ कितना प्यारा लगता है। जब तुम बच्चों को थोड़ा-सा प्रेम देते हो तो वह बहुत हो जाता है। वे तो वयस्क हैं जिन्हें तुम चाहे कितना भी प्रेम क्यों न दो, वे और अधिक, और अधिक, और अधिक चाहते हैं। लेकिन एक बच्चे के लिए, प्रेम की एक बूँद, उसे एक सबसे ख़ूबसूरत व्यक्ति बनाने में सहायक होती है। अतः, समय निकालो, अपने बच्चों के लिए और दूसरों के बच्चों के लिए। यदि तुम्हारे आस-पास बच्चे नहीं हैं, विशेषकर लॉकडाउन के इस समय में तो उनके बारे में सोचो। उन बच्चों के बारे में सोचो जिन्हें तुम जानते हो। उन बच्चों के बारे में सोचो जिन्हें तुम जानोगे। उन बच्चों के बारे में सोचो जिन्हें तुम जन्म दोगे। संसार के बच्चों के बारे में सोचो।

अभी, उसी दिन रोहित और मैं बड़े बाबा की पादुकाओं की पूजा कर रहे थे। जब वह पादुकाओं पर अक्षत डालने ही वाला था तो मैंने उससे कहा, "अक्षत डालने के पहले, बड़े बाबा से कहो, 'बड़े बाबा, इस संसार में जितने भी बच्चे भूखे हैं, मैं चाहता हूँ कि उन सबके पास खाना हो।'" और फिर, आज पुनः जब हम पादुका-पूजा कर रहे थे और रोहित रजत-पादुकाओं पर अक्षत डाल रहा था तो

वह बार-बार कह रहा था, "यह ध्वनि कितनी सुन्दर है।" वह उस ध्वनि की बात कर रहा था जो पादुकाओं पर अक्षत के स्पर्श से हो रही थी।

बड़े बाबा को बच्चों से *बहुत प्रेम* था। यदि तुम बच्चों के लिए प्रार्थना करना चाहते हो तो प्रार्थना करने के लिए बड़े बाबा सर्वोत्तम इष्ट हैं, महानतम गुरु हैं, क्योंकि सभी बच्चों के लिए उनका प्रेम अपरिमित था।

यदि तुम बच्चों की मदद करना चाहते हो तो तुम उन विभिन्न धर्मार्थ संगठनों द्वारा उनकी मदद कर सकते हो जो बच्चों की देखभाल करते हैं। यदि तुम्हारे पास अतिरिक्त खिलौने हैं तो तुम उन्हें बच्चों को देने का रास्ता ढूँढ़ सकते हो। और यदि तुम बच्चों को कहीं फँसा हुआ देखो, यदि तुम उनका फ़ोटो या वीडिओ देखो या फिर उनके बारे में सुनो तो पलभर रुककर अपने प्रेमसिक्त आँसुओं को, अपने प्रचुरतासिक्त आँसुओं को, अपने मधुरतासिक्त आँसुओं को उन्हें अर्पण करो। मैंने अपनी पूरी ज़िन्दगी ऐसा किया है, और कर रही हूँ। अभी, कुछ दिन पहले, मैंने टैक्सॅस शहर में नदी के पास फँसे हुए असहाय बच्चों के फ़ोटो ओर वीडिओ देखे—और हाँ, मैंने उनके लिए प्रार्थना की, मैंने उनके लिए ध्यान किया।

यदि तुम भौतिक रूप से कुछ नहीं कर सकते तो यह सुनिश्चित करो कि तुम्हारा संकल्प दृढ़ हो। अपने संकल्प द्वारा बच्चों की मदद करो। जो भी माध्यम उपलब्ध हों उनके द्वारा बच्चों की मदद करो। याद रखो कि बच्चे इस पृथ्वी ग्रह का भविष्य हैं।

यदि तुम चाहते हो कि तुम्हारा देश बचा रहे तो तुम्हें क़दम उठाने होंगे। केवल समाचार पढ़ने से और उसके बारे में बात करने से सचमुच में कोई मदद नहीं होगी। तुम्हें बेहतरी लाने के लिए ठोस क़दम उठाने होंगे। ठोस क़दम उठाओ। ठोस क़दम उठाओ। भोजन, कपड़े और घर सभी के लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं।

और अब पुनः हम 'ॐ नमः शिवाय' के तीन आवर्तन गाएँगे और फिर सद्गुरुनाथ महाराज की जय कहेंगे! यह क्षण अद्भुत रूप से अनमोल है। तो अपना संकल्प बनाओ। मैंने अभी जिस बारे में बात की उस आधार पर अपना संकल्प बनाओ। संकल्प के साथ नामसंकीर्तन करो।

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