अन्तर में जगमगाती आत्मा को देखें

१ अप्रैल, २०२०

आत्मीय पाठकगण,

‘देखने’ का क्या अर्थ है? निस्सन्देह हम अपने दैनिक जीवन में असंख्य कार्य करने हेतु अपनी आँखों से देखते हैं जैसे कि एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाना, पढ़ना और लिखना, सामने वाले व्यक्ति के हाव-भाव समझना, सड़क पर गति-सीमा की रेखाओं के बीच अपनी गाड़ी चलाना, और भी बहुत कुछ। परन्तु हम सचमुच कितना ‘देखते’ हैं? एक दिन जब दोपहर में किताब पढ़ते-पढ़ते मेरी नज़र आसमान की ओर गई और मैं अनन्त नीले आकाश में जगमगाते अर्धचन्द्र को देखकर दंग रह गया, तब मैंने अपने आपसे यह प्रश्न पूछा कि हम सचमुच कितना ‘देखते’ हैं? चन्द्रमा की आभा देखते ही बनती थी—जहाँ-जहाँ चन्द्रमा का रंग हल्का था वे स्थान आकाश की नीलिमा जितने ख़ूबसूरत दिखाई दे रहे थे, जबकि गाढ़े रंग के स्थान रात्रि के आकाश में चन्द्रमा की सतह पर सामान्यतः दिखाई देने वाले स्लेटी रंग जैसे थे। इसका प्रभाव सूक्ष्म भी था और गहरा भी—आधा नीला, आधा आँखों से ओझल यह चन्द्रमा दोपहर में लुका-छुपी खेलते हुए अपना मुख-मण्डल दिखा रहा था।

कबसे मैं वहीं बैठा था, फिर भी मैंने चन्द्रमा को नहीं देखा था जबकि वह कितना स्पष्ट और चित्ताकर्षक दिखाई दे रहा था? इस दृश्य की सुन्दरता से मन्त्रमुग्ध हो मैं बहुत देर तक चन्द्रमा को देखता रहा; अपने आपको इस वास्तविक तथापि स्वप्न-समान दृश्य के अनुभव में और उस कौतुक के भाव में निमग्न करता रहा जो इस दृश्य ने मुझमें जगाया था।

इस क्षण पर मनन करते हुए, मुझे श्रीगुरुमाई के इस वर्ष के सन्देश का स्मरण हो आया। मैं समझ गया कि जैसे चाँद और तारे विस्मय का सतत-उपस्थित स्रोत हैं और यदि हम अपना ध्यान उनकी ओर ले जाएँ तो हम इस विस्मय का अनुभव कर सकते हैं; उसी प्रकार आत्मा भी मेरे अन्दर सदैव जगमगाती है और मुझे आनन्द व प्रशान्ति का अनुभव प्रदान करती है। परन्तु वास्तव में, मैं अपनी अन्तर्दृष्टि को अपनी आत्मा की ओर कितनी बार मोड़ता हूँ और उसके दिव्य सद्गुणों का रसास्वादन करता हूँ? इससे एक और बात निकलकर आई और मैं उस पर मनन करने लगा : मैं कैसे अपने आपको यह याद दिला सकता हूँ कि मुझे बार-बार अपने अन्तराकाश का अन्वेषण करना है और अपने बोध को आनन्द व प्रशान्ति के अनुभव में या परम सुख के अनुभव में निमग्न करना है?

हम सबके जीवन में किसी-न-किसी रूप में जो चुनौतियाँ आ रही हैं उनका सामना करने के लिए यह आवश्यक है कि हम अपने आपको आध्यात्मिक रूप से पोषित करने के लिए रचनात्मक और दृढ़-निश्चयी बनें। अभी, व्यक्तिगत रूप से एकत्र होकर सत्संग करना सम्भव नहीं है। लेकिन सौभाग्य से, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर कई सहायक साधन उपलब्ध हैं और ये हमें रचनात्मक तरीक़ों से सत्संग करने के अवसर प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए, जो साधक कैलिफ़ोर्निया राज्य के ओकलैन्ड शहर में स्थित सिद्धयोग आश्रम में नियमित रूप से नामसंकीर्तन व ध्यान करते रहे हैं, वे अब अपने घरों में अभ्यास कर रहे हैं; रविवार सुबह आठ बजे श्रीगुरुगीता की वेबसाइट रिकॉर्डिंग के साथ श्रीगुरुगीता का पाठ करते हैं या आश्रम के सुबह, दोपहर अथवा सायंकालीन ध्यान के समय पर ध्यान करते हैं। वे आश्रम दिनचर्या में भाग ले रहे हैं और वह भी 'सामाजिक दूरी' [सोशियल डिस्टेन्सिंग] का पालन करते हुए। मेरे खुद के लिए, बात ऐसी है कि जब भी मैं वेबसाइट पर हर रोज़ आने वाले प्रेरक अनुभवों या व्याख्याओं को पढ़ने में तल्लीन होता हूँ और फ़ोटो गैलरी देखता हूँ तो मुझे ऐसा लगता है कि मैं सत्संग में हूँ।

मैं आपको हृदय से इस बात के लिए प्रोत्साहित करता हूँ कि आप अपने खुद के सत्संग के स्वरूप की रचना करें और सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर प्रचुर मात्रा में उपलब्ध साधनों में भाग लें। इस तरह, आप अपने बोध को अपनी आत्मा के अनुभव की ओर वापस लाने का अभ्यास कर सकते हैं और इस कठिन चुनौतीपूर्ण समय को आध्यात्मिक विकास के समय में परिवर्तित कर सकते हैं। यह हमारा अनुपम सद्‌भाग्य है कि इस समय हमारे पास सम्बल के रूप में यह अनमोल निधि है!

सबसे पहले, यदि हमने 'मधुर सरप्राइज़' २०२० के लिए 'एक बार से अधिक प्रतिभागिता पैकेज' के अन्तर्गत पंजीकरण कराया है तो हम अपने आपको इसमें बार-बार निमग्न कर सकते हैं। [यदि आप इटैलियन, फ़्रेन्च, जर्मन, जापानी, पुर्तगाली, रशियन या स्पैनिश भाषा बोलते हैं, तो आपको यह जानकर अत्यन्त खुशी होगी कि अब 'मधुर सरप्राइज़' इन भाषाओं में सबटाइटल्स के साथ उपलब्ध है!] और हममें से जिन लोगों ने 'एक बार से अधिक प्रतिभागिता पैकेज' में पंजीकरण कराया है वे 'श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका' में दी गई गतिविधियों में अपने मन व हृदय को तल्लीन कर सकते हैं; जिसमें हम 'शारीरिक रूप से करें,' 'दर्शाएँ' और 'मानसिक नक़्शा' का अभ्यास कर सकते हैं। अभ्यास-पुस्तिका में शामिल है, अद्‌भुत पोस्ट जिसका शीर्षक है 'गुरु-शिष्य संवाद' जो 'मधुर सरप्राइज़' २०२० के दौरान श्रीगुरुमाई द्वारा पूछे गए प्रश्नों व विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तरों का एक संकलन है। आप 'एक बार से अधिक प्रतिभागिता पैकेज' में से जो भी पैकेज लेते हैं, अभ्यास-पुस्तिका

हर उस पैकेज का एक भाग है; या आप अध्ययन के इस साधन के लिए यानी अभ्यास-पुस्तिका के लिए अलग से भी पंजीकरण करा सकते हैं।

इस माह एक बार फिर, विश्वभर से ली गई अत्यन्त प्रिय आध्यात्मिक कहानियाँ व लोककथाएँ वेबसाइट पर आनी शुरू हो जाएँगी जो श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश का अध्ययन व अन्वेषण करने का साधन होंगी। गुरुमाई जी ने इसी हेतु से इन कहानियों का चयन किया है। हर कहानी दो स्वरूपों में पोस्ट होगी : सिद्धयोगी द्वारा लिखी गई व सुनाई गई।

ऑडिओ प्रसारण द्वारा सिद्धयोग ध्यान-सत्रों की शृंखला का तीसरा सत्र इस माह उपलब्ध होगा। यह सचमुच आनन्दमय है! इस सत्र का शीर्षक है "Befriending the Mind, Putting the Heart at Ease: *Sukha-sadhya*."। संस्कृत भाषा के शब्द 'सुख-साध्य' का अर्थ है "सच्चा सुख" और यह शीर्षक उस उपाय की ओर निदेर्शित करता है जिसके द्वारा हम ध्यान के अपने अभ्यास में 'सुख-साध्य' पा सकते हैं।

इस माह मैं आपको प्रोत्साहित करता हूँ कि आप इन सबका और सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध अन्य कई अवसरों का अन्वेषण करें; ये आपके मन व हृदय को आत्मा की ओर आकृष्ट करने के उपाय होंगे। वेबसाइट के अन्वेषक बनें और साथ ही श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश को अपने जीवन में लागू करने के खुद के मार्ग खोजें!

अप्रैल माह के दौरान पर्व भी होंगे जिनमें आप भाग ले सकते हैं—और इसके साथ वेबसाइट के माध्यम से आत्मा की अभिव्यक्ति को पहचानने के और अवसर भी होंगे।

हनुमान जयन्ती—८ अप्रैल

भगवान राम के निष्ठावान मित्र और सच्चे सेवक के रूप में, हनुमान जी सम्पूर्ण विश्व में प्रिय हैं। हनुमान जी के विषय में असंख्य कहानियों में इन अमर वानर देव का वर्णन इस रूप में किया गया है कि वे भगवान राम की सेवा में रत, भक्तिभाव व दृढ़ता जैसे दिव्य सद्‌गुणों के मूर्तरूप है। अपने ही हृदय में भगवान राम के दर्शन पाने की हनुमान जी की उत्कट लालसा, हमें प्रेरित कर सकती है कि हम अपने अन्तर में भगवान को खोजने पर एकाग्र हों। हनुमान जयन्ती, उनके जन्मदिवस का आनन्दपूर्ण उत्सव है। इस अवसर पर पवित्र स्तोत्र हनुमान चालीसा का और भारत के महाकाव्य 'रामायण' से उस काण्ड का पाठ किया जाता है जिसमें हनुमान जी ने मुख्य भूमिका निभाई थी। इस माह में बाद में सिद्धयोग

पथ की वेबसाइट पर आप मन्त्रमुग्ध कर देने वाले भजन ‘मंगल राम दुलारे’ को सुन पाएँगे; यह हनुमान जी से उनके संरक्षण व कृपा हेतु की जाने वाली एक विनम्र प्रार्थना है।

Earth day [अर्थ डे]—२२ अप्रैल

‘अर्थ डे’ (अंग्रेज़ी में पृथ्वी को Earth [अर्थ] कहते हैं) यानी पृथ्वी को समर्पित दिवस पर हम अपने ग्रह की अनुपम सुन्दरता और पवित्रता का उत्सव मनाते हैं; हम इस दिन विश्वभर के लाखों सहृदयी व दृढ़-निश्चयी नागरिकों के उन प्रयासों का उत्सव मनाते हैं जो वे प्राकृतिक जगत के संरक्षण व सुरक्षा के लिए करते हैं। ‘अर्थ डे’ विश्व के १९० देशों में मनाया जाता है और इस वर्ष इसकी पचासवीं वर्षगाँठ है; यह उत्सव ऐतिहासिक तरीक़ों द्वारा जैसे क़दमताल, सेमिनार व महोत्सव का आजोजन कर मनाया जाता है। यह दिन—और हर दिन—पृथ्वी के साथ जुड़ने के लिए बहुत अच्छा दिन है और ऐसा सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर “Images of Nature” [नेचर की तस्वीरें] में दिखाई जाने वाली प्रकृति की तस्वीरों को देखकर किया जा सकता है। प्रकृति की सुन्दरता को इस प्रकार देखते समय आप अपने विस्मय व कृतज्ञता के भाव को अभिव्यक्त करने के लिए इस ग्रह के संरक्षण व कल्याण हेतु आशीर्वाद और शुभकामनाएँ दे सकते हैं।

अक्षय तृतीया—२५ अप्रैल [भारत में २६ अप्रैल]

अक्षय तृतीया को हिन्दु पञ्चांग के अनुसार साढ़े तीन सबसे शुभ दिनों में से एक माना जाता है। यह त्यौहार धन-धान्य और सुख-समृद्धि से जुड़ा है। यह दिवस हमें याद दिलाता है कि हम अपने जीवन में और अपने आस-पास के संसार में विद्यमान प्रचुरता को देखें। संस्कृत शब्द ‘अक्षय’ के कई सुन्दर और अलग-अलग अर्थ हैं, जिसमें शामिल है “अनश्वर या अविनाशी,” “कभी कम न होने वाला” एवं “अथाह, असीम”; साथ ही यह “सम्पदा” को भी सम्बोधित करता है जिसका अभिप्राय यहाँ सुख-समृद्धि, आशा, आनन्द और सफलता से है। अक्षय तृतीया को नया कार्य आरम्भ करने के लिए सबसे शुभ दिन माना जाता है। इस पर्व के साथ जुड़ा ‘रस’, इसके साथ जुड़ी भावना या सत्त्व अनन्त कृपा की एक कथा, “अक्षय पात्र” द्वारा बताई जाती है जो महाभारत से है।

शंकराचार्य जयन्ती —२७ अप्रैल [भारत में २८ अप्रैल]

८वीं शताब्दी में भारत के एक आत्मज्ञानी सद्गुरु व दार्शनिक, आदि शंकराचार्य जी ने अद्वैत वेदान्त के मूल तत्त्वों या सिखावनियों को स्पष्ट रूप से व्यक्त करने में सहायता की, विशेषकर यह सिखावनी कि

अन्तरतम आत्मा हर जीव में विद्यमान है और भगवान व आत्मा एक ही हैं। अपने ग्रन्थ 'आत्मबोध' में आदि शंकराचार्य जी लिखते हैं,

> जब साधक परम सत्य का श्रवण कर उस पर चिन्तन-मनन करता है,
> तो उसके अन्तर में ज्ञानाग्नि प्रदीप्त होती है।
> तब, सर्व मलों से मुक्त होकर वह स्वर्ण के समान कान्तिमान हो जाता है।

कभी-कभी जब हम महान ऋषि-मुनियों की सिखावनियों को पढ़ते हैं, तब हम सोचते हैं कि *वे मेरे बारे में बात नहीं कर सकते—मैं तो एक साधारण मनुष्य हूँ जो ध्यान करता है।* यहाँ आदि शंकराचार्य जी हमें याद दिलाते हैं कि वे *हमारे ही* बारे में बात कर रहे हैं। चूँकि आप यह पत्र पढ़ रहे हैं और सिद्धयोग सिखावनियों व अभ्यासों के साथ कार्य कर रहे हैं, इसलिए *आप* एक "साधक हैं जो परम सत्य का श्रवण कर उस पर चिन्तन-मनन करता है।" इस माह, मैं आपको आमन्त्रित करता हूँ कि आप बार-बार परम सत्य पर चिन्तन-मनन करें—और स्वर्ण के समान कान्तिमान रहें!

अब, जब यह पत्र समापन की ओर है, मैं आपको आमन्त्रित करता हूँ कि आप जुड़ें—*देखें!*— इस पूरे माह चन्द्रमा को देखें, उसके साथ जुड़ें— यह याद रखते हुए कि २२ अप्रैल को अमावस्या के बाद हम वैशाख माह में प्रवेश करेंगे जो चान्द्र तिथि के अनुसार बाबा मुक्तानन्द के जन्म का माह है। बाबा जी का जन्म वैशाख की पूर्णिमा को हुआ था और चान्द्र तिथि के अनुसार बाबा जी का जन्मदिवस इस वर्ष ७ मई को मनाया जाएगा।

आप ऑनलाइन यह खोज सकते हैं कि आपके स्थान और समय-क्षेत्र के अनुसार चन्द्रमा कब और कहाँ उदित होगा और यह जान सकते है कि आप उसे सबसे अच्छी तरह कहाँ से देख पाएँगे। मैं आपको प्रोत्साहित करता हूँ कि आप पूरे माह चन्द्रमा की उज्ज्वलता और उसके गहन मौन की अनुभूति कई बार करें। जानें कि बाबा जी के इस माह में, चन्द्रमा को निहारना, आपको किस तरह श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश की अनुभूति की गहराई में ले जा सकता है।

प्रेम सहित,

पॉल हॉकवुड

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