

# अपने दिव्य सारतत्त्व में आनन्दित होना

एक सिद्धयोग विद्यार्थी की ओर से पत्र

१ अगस्त, २०१६

प्रियजनो,

वर्ष २०१६ की हमारी यात्रा हमें अगस्त के सुमधुर माह तक ले आई है, वह समय जब उत्तरी गोलार्द्ध के भागों में प्रकृति द्वारा ग्रीष्म ऋतु की अभिव्यक्ति अपने शिखर पर होती है। दिन के समय सब ओर उजाला ही उजाला होता है; और खेतों में फसलें लहलहा रही होती हैं।

इस माह, हमारे अध्ययन व अभ्यास का केन्द्रण होगा, वर्ष २०१६ के लिए श्री गुरुमाई के सन्देश का शब्द 'आनन्द'।

श्री गुरुमाई का सन्देश है

परमानन्द में

स्थिर होने की दिशा में

दृढ़ता के साथ

आगे बढ़ो

'आनन्द'। आध्यात्मिक जीवन के महानतम उपहारों में से एक है, यह जान पाना, कि आनन्द हमारा दिव्य सारतत्त्व है। वह जो हमारे अन्तरतम में विद्यमान है, आनन्द ही है; वह हमारी अपनी आत्मा का स्वरूप है। और चूँकि आनन्द हमारे अन्तर में निहित है, वह हर क्षण उपलब्ध है, चाहे बाह्य परिस्थियाँ अनुकूल हों या चुनौतीपूर्ण।

हम अन्तर में उपस्थित आनन्द के इस स्रोत तक किस प्रकार पहुँच सकते हैं? श्री गुरुमाई ने हमें अनगिनत तरीके प्रदान किए हैं। हम श्री गुरुमाई द्वारा प्रदान की गई किसी सिखावनी का अध्ययन व

अभ्यास कर सकते हैं, हम मन्त्रजप कर सकते हैं, हम अपने श्वास-प्रश्वास की सूक्ष्म गति को सुन सकते हैं। हम प्रकृति की ओर ध्यान दे सकते हैं और उसकी सभी अभिव्यक्तियों का स्वागत कर सकते हैं जैसे वायु, सूर्य, वर्षा, बिजली का कड़कना, काले बादल और दोपहर की तेज़ धूप। सब कुछ! हम हर क्षण में आनन्द का अनुभव करने का संकल्प भी बना सकते हैं।

मैं आपको बताती हूँ कि मैं किस प्रकार यह संकल्प बनाती हूँ — रोज़ सुबह मैं अपना कॉफी का कप लेकर, नाश्ते की मेज़ पर बैठ जाती हूँ, अपनी दैनन्दिनी खोलती हूँ और अपने जीवन का उद्देश्य लिखती हूँ — “मैं यहाँ गहनतम आनन्द का अनुभव करने के लिए हूँ।” फिर मैं ऐसी दस चीज़ें लिखती हूँ जिनके लिए मैं कृतज्ञ हूँ। यह अभ्यास गुरुमाई जी द्वारा लिखित पुस्तक एन्थूज़ीएज़म [Enthusiasm] में “ग्रेटीट्यूड” [Gratitude] नामक प्रवचन से प्रेरित है। कभी मैं विशेषरूप से अपने स्वास्थ्य व कुशल-क्षेम के लिए कृतज्ञ महसूस करती हूँ और अन्य दिनों में अपने आस-पास प्रकृति की प्रचुरता के लिए या अपनी मेज़ पर रखे भोजन के लिए कृतज्ञता का अनुभव करती हूँ। और हर दिन मैं सिद्धयोग पथ के लिए कृतज्ञ होती हूँ।

जब मैं इस सूची को लिखती हूँ तो मैं एक बार फिर उस आनन्द का अनुभव करती हूँ, जिसे मेरे जीवन के ये पहलू, मेरे अन्दर उजागर करते हैं — और, मैं जीवित हूँ बस इसके लिए भी मैं और अधिक विशाल व गहन आनन्द और कृतज्ञता का भाव महसूस करती हूँ। जो उपहार मुझे मिले हैं और छोटे-बड़े रूपों में जो आनन्द मेरे जीवन में व्याप्त है, उन्हें याद करने से मुझमें एक खुलापन आता है जिससे, आने वाला दिन अपने में जो कुछ भी लिए हुए हो, मैं उसके प्रति विस्मय, जिज्ञासा और प्रसन्नता का भाव रख पाती हूँ। और मैंने यह पाया है कि लम्बे समय तक यह अभ्यास करते रहने से, अब मुझे इस संसार को ईश्वर की अभिव्यक्ति के रूप में देखने के लिए बहुत कठिन परिश्रम नहीं करना पड़ता — मेरे सामने जो कुछ भी आता है, मेरा हृदय उसमें दिव्यता को सहज ही पहचान लेता है।

एक और तरीका, जिसके द्वारा मैं आत्मा के आनन्द तक पहुँचने की अपनी क्षमता को बढ़ाती हूँ वह है, उन महान आत्माओं का स्मरण करना जो उस आनन्द के मूर्तरूप हैं। मैं श्री गुरुमाई का स्मरण करने का अभ्यास करती हूँ — मैं श्री गुरुमाई की कृपा, उनकी सिखावनियों व उनकी उपस्थिति पर मनन करती हूँ — और मैं बाबा मुक्तानन्द और भगवान नित्यानन्द का स्मरण करती हूँ।

अगस्त माह के दौरान, हमारे पास सिद्धयोग गुरुओं का सम्मान करने और वह आनन्द जो वे इस संसार में लाते हैं, उस पर मनन करने के दो महत्त्वपूर्ण अवसर हैं।

८ अगस्त को हम भगवान नित्यानन्द की सौर पुण्यतिथि का सम्मान करेंगे। पचपन वर्ष पूर्व, सन् १९६१ में इसी दिन, बड़े बाबा अपने भौतिक शरीर का त्याग कर चिति में विलीन हो गए थे। जब हम बड़े बाबा की पुण्यतिथि पर उनका स्मरण करते हैं, तब हम बड़े बाबा की कृपा को अभिस्वीकृति देते हैं जो हमें प्रेरणा देती है, हमारा संरक्षण करती है व हमारा उत्थान करती है। हम बड़े बाबा की सिखावनियों का अध्ययन करते हैं जो बहुत ही सुन्दर तरीके से सत्य के ज्ञान का सार बताती हैं। हम जिन रूपों में बड़े बाबा की प्रेमल, करुणामयी व आश्चस्त करने वाली उपस्थिति का अनुभव करते हैं, उन सबके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हैं। और इस वर्ष विशेषकर, हम मनन कर सकते हैं कि बड़े बाबा किस प्रकार वस्तुतः नित्यानन्द — नित्य आनन्द — का मूर्तरूप हैं।

१५ अगस्त को हम बाबा जी की दिव्य दीक्षा का सम्मान करेंगे, जिस दिन सन् १९४७ में बाबा जी को भगवान नित्यानन्द से शक्तिपात दीक्षा प्राप्त हुई थी। महोत्सव मनाने का कितना सुन्दर कारण है यह! सबसे महत्वपूर्ण दिन वह होता है जब हम सब शक्तिपात के उपहार को याद कर सकें व उसके लिए अपनी असीम कृतज्ञता व्यक्त कर सकें। हमारी अपनी दीक्षा सीधे उसी दीक्षा से जुड़ी है जो बड़े बाबा ने बाबा मुक्तानन्द को प्रदान की थी; और उसने हम सबके लिए, आत्मा से उपजने वाले आनन्द की अनुभूति करने का द्वार खोल दिया।

और आनन्द का यह उत्सव रक्षाबन्धन के साथ जारी रहेगा जो कि १७ अगस्त को है। यह वह दिन है जब हम प्रेम व संरक्षण के सम्बन्ध का सम्मान करते हैं जो गुरु व शिष्य के बीच होता है तथा आध्यात्मिक पथ के जिज्ञासुओं के बीच होता है। इस सम्बन्ध के प्रतीक के रूप में हम एक-दूसरे की कलाई पर धागों से बनी राखियाँ बाँधते हैं।

अगस्त का माह हमें ऐसे तरीके प्रदान करता है जिससे हम आनन्द के बारे में सीखें, आनन्द को विकसित करें और आनन्द के अपने अनुभव को बनाए रखें व उसे पोषित करें। हम महापुरुषों से सीख सकते हैं — कि उन्होंने अपना जीवन कैसे जिया जोकि आनन्द की देदीप्यमान अभिव्यक्ति था। और फिर, हम में से हर कोई यह निर्णय ले सकता है कि वर्ष २०१६ के श्री गुरुमाई के सन्देश का अध्ययन व अभ्यास करते हुए, हम किस प्रकार इन महापुरुषों से प्रेरणा लेना चाहते हैं।

आत्मा के आनन्द के विषय में जानने के लिए कितना कुछ है; इस आनन्द के पहलू अनन्त हैं। तो, आप स्वयं इसका अन्वेषण करें कि इस क्षण आपके अन्तर में से आनन्द का कौन-सा रस, कौन-सा स्वाद उमड़ रहा है। क्या वह प्रसन्नता है? सन्तोष है? या हर्षोल्लास है? देखें कि कैसे जब आप अपने हृदय

में विद्यमान आनन्द के प्रति स्वयं को खोल देते हैं और इस आनन्द को व्यक्त करते हैं तो वह बढ़ता ही जाता है। आनन्द और भी अधिक आनन्द को उत्पन्न करता है — आपके लिए, आपके परिवार के लिए, आपके मित्रों व सहकर्मियों के लिए व समस्त विश्व के लिए।

शुभकामनाओं सहित,

वसुधा सिनक्लैर  
सिद्धयोग विद्यार्थी

© २०१६ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउण्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।