सामंजस्य का विकास करना, अन्दर व बाहर

एक सिद्धयोग विद्यार्थी की ओर से पत्र

८ दिसम्बर, २०१६

प्रियजनो,

इस समय में आपको अनेकानेक शुभकामनाएँ, जब हम वर्ष २०१६ के अन्तिम माह का आनन्द मना रहे हैं और एक शानदार नववर्ष के लिए स्वयं को तैयार कर रहे हैं।

विश्वभर के कई देशों में दिसम्बर का माह एक मधुमय उत्सव का समय होता है। यह वह समय होता है जब मित्र व परिवारजन एकत्रित होते हैं, एक-साथ भोजन करते हैं, एक-दूसरे को उपहार देते हैं, अपने प्रियजनों को कार्ड भेजकर स्नेह व सद्भाव व्यक्त करते हैं। सम्पूर्ण वातावरण में उदारता और सामंजस्य का नया भाव जगमगाता है।

निस्सन्देह, 'सामंजस्य' ही वह विषय है जिसका हम सिद्धयोग पथ पर दिसम्बर माह में अन्वेषण करेंगे।

'सामंजस्य' के लिए अंग्रेज़ी शब्द है 'हार्मनी' [harmony]। 'हार्मनी' शब्द मूलतः ग्रीक [यूनानी] भाषा के 'हार्मोनिया' [harmonia] से आता है, जिसका अर्थ है, 'वह जो एक-साथ बाँधकर रखता है'। प्राचीन ग्रीस [यूनान] देश में 'हार्मनी' को उस सम्बन्ध के रूप में समझा जाता था जो लोगों को जोड़ता है; आजकल 'हार्मनी' यानी सामंजस्य की परिभाषा है, एक समग्र चीज़ की रचना करने हेतु विविधतापूर्ण तत्त्वों को एक-साथ जोड़ना।

आध्यात्मिक पथ पर, सिद्धयोगी होने के नाते हम समझते हैं कि सामंजस्य का विकास स्वयं हमसे आरम्भ होता है। श्रीगुरुमाई हमें सिखाती हैं कि जब हमारा मन हृदय में विश्रान्त हो जाता है तो हम अपने अन्तर में सामंजस्य का अनुभव करते हैं; हृदय जो कि हमारे गहरे अन्तर में विद्यमान चिति का केन्द्र है। जब हम अपने विचारों, शब्दों और कृत्यों को हृदय के साथ एकलय रखते हैं,

तो अन्तर-सामंजस्य की यह स्थिति हमारे आस-पास के संसार में फैलती है। दूसरों के साथ अपने आदान-प्रदान में हम अपनी अन्तर-स्थिति के गुण उन तक पहुँचाते होते हैं जैसे कि, हमारे मन का समताभाव, हमारा सन्तोष, हमारा सदिच्छा का भाव; हम अपना प्रकाश दूसरों तक पहुँचाते हैं।

अन्तर में व बाहर, सामंजस्य में जीने के हमारे प्रयत्नों में श्रीगुरुमाई का सन्देश हर वर्ष हमारा मार्गदर्शन करता है। वर्ष २०१६ के लिए श्रीगुरुमाई का सन्देश है :

परमानन्द में
स्थिर होने की दिशा में
दृढ़ता के साथ
आगे बढ़ो

सन् २०१६ के इस अन्तिम माह में, मैं आपको इस पर मनन करने के लिए प्रोत्साहित करती हूँ कि श्रीगुरुमाई के सन्देश का अध्ययन व अभ्यास करने से, इसे आत्मसात् करने व अपने जीवन में इसका परिपालन करने से किस प्रकार आपके जीवन में सामंजस्य आया है।

मेरे पति, मैथ्यू और मैंने देखा है कि किस प्रकार गुरुमाई जी के सन्देश को अपने जीवन में लागू करने से हमारे घर में सामंजस्य की वृद्धि हुई है। हमारा पारिवारिक जीवन सम्पन्न है, प्रसन्नता से भरा है, और कभी-कभी यह भागदौड़ से भरा-सा होता है। हमारी तीन बेटियाँ उत्साह व जोश से भरी रहती हैं, उनके अपने कई विचार व मत होते हैं और वे तीनों एक ही समय पर चाहती हैं कि माँ और पिता जी उनकी तरफ़ ध्यान दें।

ऐसे समय मैं गुरुमाई जी के सन्देश का स्मरण करती हूँ। मैं कल्पना करती हूँ एक लंगर की, और स्वयं को याद दिलाती हूँ कि परमानन्द में स्थिर होना मेरा मूल स्वभाव ही है। मैं अपने श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रण करती हूँ और मन्त्र दोहराती हूँ। कुछ पल यह अभ्यास करने पर, मैं पाती हूँ कि मैं वर्तमान के प्रति अधिक जागरूक हूँ और अधिक स्थिर हूँ। और तब, अन्तर के उस शान्त व स्थिर स्थान से मैं बहतर तरीक़े से अपने बच्चों की ओर ध्यान दे पाती हूँ। मैं उन्हें बहतर तरीक़े से सम्बल दे पाती हूँ, उन्हें धीरज दे पाती हूँ और उन्हें बहतर तरीक़े से समझ पाती हूँ। मैं अधिक ध्यान देकर उन्हें सुन पाती हूँ जिससे उन्हें यह पता चले कि मैं उनकी बात को ध्यान से सुन रही हूँ।

वर्ष २०१६ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश का अभ्यास कर, हम उन विशिष्ट गुणों का विकास करते हैं जो कि सामंजस्य लाने में हमारी मदद करते हैं। हम दृढ़ता व समताभाव का विकास करते हैं जैसा कि मेरे अपने घर का अनुभव दर्शाता है। हम दयालुता, सदाचार की भावना का और दूसरों के प्रति अधिक संवेदनशील होने का भाव विकसित करते हैं — और इनमें से हर एक सद्‌गुण, जिसका अपने अन्तर में विकास किया गया हो, वह तरंगित होता है और हमारे बाहरी संसार पर इसका प्रभाव होता है।

वर्ष २०१६ का समापन करते हुए, हम इस पर मनन जारी रख सकते हैं कि हम किस प्रकार हम स्वयं अपने तथा दूसरों के जीवन में भी और अधिक सामंजस्य ला सकते हैं।

मेरी शुभकामना है कि दिसम्बर माह आपके लिए सामंजस्य से परिपूर्ण हो और आने वाले वर्ष २०१७ के लिए आपको बहुत-बहुत शुभकामनाएँ।

आदर सहित,

ॲन्जेला डिनिस्को
सिद्धयोग विद्यार्थी

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