

श्वास का जन्म आत्मा से होता है

१ दिसम्बर, २०१७

प्रिय साधको,

दिसम्बर शुरू हो चुका है! वर्ष का अन्तिम माह, उत्सव मनाने का समय होता है, एक ऐसा समय जो हमारे द्वारा एक दूसरे को भेजी गई समस्त आनन्दमयी शुभेच्छाओं से जगमगाता है।

क्या आपने सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर श्रीगुरुमाई की ओर से क्रिस्मस की शुभकामनाएँ देखीं? क्या यह मन्त्रमुग्ध कर देनेवाला नहीं है? हर बार जब मैं श्रीगुरुमाई की ओर से क्रिस्मस की शुभकामनाएँ प्राप्त करता हूँ, तो मुझे चित्रों में से बहती हुई उनकी कृपा की अनुभूति होती है — और मैं साधकों के इस सार्वभौमिक परिवार का एक भाग होने पर कृतज्ञ महसूस करता हूँ, जो एक सदेह श्रीगुरु की करुणा में स्नान कर रहे हैं।

इस माह हम सभी, एक मधुर सरप्राइज़ सत्संग २०१८ की प्रतीक्षा में हैं जब १ जनवरी को श्रीगुरुमाई हमें आने वाले वर्ष के लिए अपना सन्देश प्रदान करती हैं। मेरे लिए वर्ष के पहले दिन श्रीगुरुमाई से सन्देश प्राप्त करना ऐसा होता है जैसे मैंने एक चौखट को पार कर अपनी साधना के एक नवीन व रोमांचक अध्याय में प्रवेश किया है, जो नई खोजों व रूपान्तरण से भरपूर है। इस सत्संग में आप किस प्रकार भाग ले सकते हैं, अपने घर के पास किसी स्थान पर या ऑनलाइन, इससे सम्बन्धित सम्पूर्ण जानकारी सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर शीघ्र ही प्रकाशित की जाएगी।

और अब भी हमारे पास २०१७ का एक माह शेष है, इसलिए हम इस वर्ष के अन्तिम हर सप्ताह, दिन व घंटों में, स्वयं को पूरी तरह श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१७ के सन्देश के अपने जारी अध्ययन व अभ्यास में निमग्न कर सकते हैं। वर्ष २०१७ का सन्देश है :

दिव्य हृदय की सुगन्ध को अपने श्वास में भर लो।

परम आत्मा के प्रकाश में मुदित हो जाओ।

दिव्य हृदय की कल्याणकारी शक्ति के साथ अपने प्रश्वास को मृदुलता से बहने दो।

मैं वर्षभर श्रीगुरुमाई की इस इच्छा का अभ्यास करने का प्रयत्न करता रहा कि उनके सन्देश को हम अपना बना लें। मैंने दिन में कई बार सन्देश के शब्दों को दोहराने और प्रतिदिन सुबह इसके मार्गदर्शन

में ध्यान में प्रवेश करने की एक आदत बना ली। अपने अध्ययन को सम्बल प्रदान करने हेतु मैंने प्रतिदिन वेबसाइट देखी है और हर दिन मुझे गहन सिखावनियाँ प्राप्त हुई हैं जिन्होंने मेरी समझ को विस्तृत व सुस्पष्ट किया है। फलस्वरूप, मैंने पाया कि अपने दैनिक क्रियाकलाप के बीच भी मेरा मन बार-बार श्वास की ओर खिंचा चला जाता है। सबसे अधिक तो श्रीगुरुमाई के सन्देश के अध्ययन ने मुझे तैयार किया है कि मैं अपने जीवन की सबसे बड़ी घटना को उसकी सुन्दरता व महत्ता के उच्चतम बोध के साथ गले लगा सकूँ।

अभी हाल ही में मेरे यहाँ मेरे प्रथम बालक का जन्म हुआ। जिस कृतज्ञता ने मुझे अन्दर तक भिगो दिया उसे मैं कभी नहीं भूलूँगा, जब मैंने पहली बार उसके रोने की आवाज़ सुनी, जब पहली बार उसके फेफड़ों में प्रवेश करती हवा का स्वर सुना, जिसने इस संसार में उसकी यात्रा का शुभारम्भ किया। आज, जब वह गहरी नींद में सोया हो और उसे मैं अपने हाथों में उठाए रखता हूँ तो मुझे उसके छोटे से सीने में श्वास-प्रश्वास का शान्त प्रवाह महसूस होता है, और साथ ही मुझे एक स्पष्ट समझ मिलती है कि श्वास ही वह ज्योतिर्मय तत्त्व है जिससे जीवन का निर्माण होता है।

यह अनुभव, मेरे मन में जीवन्त हो जाता है, जब मैं श्रीगुरुमाई की ग्यारह सिखावनियों में से अन्तिम का अन्वेषण करने के लिए स्वयं को तैयार करता हूँ। ये सिखावनियाँ श्रीगुरुमाई ने हमें प्रदान की थीं ताकि हमें वर्ष २०१७ के उनके सन्देश के अध्ययन व अभ्यास हेतु सम्बल मिल सके।

श्रीगुरुमाई की सिखावनी है :

तुम्हारे श्वास का स्वर तुम्हारी आत्मा के लिए संगीत है।

मेरे पुत्र के श्वास का यह अनमोल, पवित्र स्वर, मुझे मेरे अपने अन्दर विद्यमान स्वयं के श्वास के स्वर की सुन्दरता व पवित्रता के प्रति जागरूक होने में मेरी मदद करता है।

कभी-कभी मैं अपने श्वास की शान्त, कोमल सरसराहट का अनुभव करता हूँ। अन्य समयों पर जब मुझे स्थूल स्वर महसूस नहीं होता है, मैं श्वास के अन्दर आने व बाहर जाने के आवर्तन पर ध्यान देकर उसके सूक्ष्म संगीत के साथ स्वयं को एकलय कर लेता हूँ।

मैंने यह भी पाया है कि जब मैं अपने नज़रिए को बदलकर अपने श्वास को संगीत के रूप में सुनता हूँ तो मुझे अपने श्वास के प्रति एक नई समझ मिलती है। कभी-कभी मैं इस स्वर की कल्पना, श्वास की लोरी के रूप में करता हूँ जो मन को आनन्दपूर्ण मौन में शान्त कर देती है। कभी-कभी मैं इसे वृक्षों के बीच चलते मन्द पवन की सरसराहट के रूप में सुनता हूँ।

जब मैं सतर्कतापूर्वक अपने स्वयं के श्वास, इसकी लय, इसके विशुद्ध संगीत पर ध्यान देता हूँ तो मेरा मन शान्त होने लगता है और मैं अपने अन्तर की ओर मुड़ जाता हूँ। अन्तर के इस प्रशान्त स्थान में, मैं बाहर जाते प्रश्वास व अन्दर आते श्वास के आनन्दपूर्ण स्रोत को पहचान सकता हूँ — और इस स्रोत को अपनी स्वयं की अन्तरतम आत्मा के रूप में जान सकता हूँ।

इस सत्य को बृहदारण्यकोपनिषद् में बड़ी सुन्दरता से अभिव्यक्त किया गया है, जो कहता है :

वह, जो तुम्हारे श्वास के माध्यम से श्वास लेता है, तुम्हारी आत्मा है।

अपने श्वास के स्रोत को स्पर्श करने व उसे जानने का अर्थ है, उसके दिव्य स्रोत की अनुभूति करना।



एक तरीका जिसके द्वारा श्रीगुरुमाई हमें श्वास की शक्ति के बारे में सिखाती हैं वह है कि हम किस प्रकार सिद्धयोग संगीत के साथ जुड़ते हैं, उसमें हमारा मार्गदर्शन करके।

श्री मुक्तानन्द आश्रम के सिद्धयोग संगीत-विभाग में कई वर्षों से सेवा अर्पित कर रही मेरी एक मित्र ने हाल ही में श्रीगुरुमाई के साथ संगीत पूर्वाभ्यास में हुआ अपना एक अनुभव बताया। जब संगीत-मण्डली वोकल वार्म-अप्स यानी विभिन्न स्वरों को गाकर अपनी आवाज़ को तैयार कर रही थी, श्रीगुरुमाई ने देखा कि कुछ संगीत-सेवाकर्ता अधिक कठोर प्रयास कर रहे थे और चूंकि वे शारीरिक रूप से तनावग्रस्त हो रहे थे, उनकी आवाज़ पूरी तरह से गूँज नहीं रही थी।

इसलिए श्रीगुरुमाई ने एक संगीत-सेवाकर्ता से एक आरामदायक व तनावरहित स्थिति में फर्श पर लेट जाने के लिए कहा। फिर उन्होंने उसे उसी वोकल वार्म-अप्स के अभ्यास को दोहराते रहने को कहा। जब उसका शरीर तनावमुक्त हो गया तो उसका श्वास भी कोमल व पूरी तरह से सहज हो गया। उसके स्वरों की ध्वनि अधिक गहरी, भरी हुई व मधुर हो गई थी।

गुरुमाई ने मुस्कराकर कहा, “अहा, पहले से कहीं अधिक तनावमुक्त!”

हालाँकि केवल एक वही संगीत सेवाकर्ता यह अभ्यास कर रहा था, फिर भी पूरी संगीत-मण्डली ने श्रीगुरुमाई के निर्देशों का पालन किया और खड़े रहते हुए श्वास को मुक्त रूप से बहने देने हेतु शरीर में स्थान बनाने का अभ्यास किया। मेरी मित्र ने बताया कि संगीत-मण्डली का स्वर अधिक अनुनादी,

मधुर व सहज हो गया था — वे उस स्थान से जुड़ गए थे जहाँ से उनका श्वास व उनकी मधुर आवाज़ निकलती है : उनकी दिव्य आत्मा से ।

जब मैंने यह कहानी सुनी, एक व्यावसायिक गायक होने के नाते, मैं अपने ही अनुभव के बारे में सोचने लगा । यह मेरी परम इच्छा है कि जब मैं गाऊँ तब मेरे स्वर के माध्यम से आत्मा, स्वयं को सुरीले ढंग से अभिव्यक्त करे । यह केवल तभी हो सकता है जब मैं अपने श्वास के नैसर्गिक प्रवाह के प्रति जागरूक रहूँ और स्वयं को केन्द्रित व श्वास के स्रोत से जुड़ा हुआ महसूस करूँ । उन क्षणों में जो आवाज़ निकलती है, वह मेरी अन्तरतम आत्मा के आनन्द व तेज से गुंजित होती है । यह संगीत आत्मा से, आत्मा के लिए होता है ।



इस वर्ष हम सबने श्वास के बारे में कई बातों की खोज की है : यह जीवनदायिनी प्रक्रिया है जो हमारे अस्तित्व को और उस अदृश्य मार्ग को सम्बल प्रदान करती है जिस पर चलकर हम अपनी आत्मा की ओर अन्तर की यात्रा करते हैं । जब हम गाते हैं, संकीर्तन करते हैं या बोलते हैं तब हमारे स्वर श्वास पर सवार होकर संसार में बाहर आते-जाते हैं और जब हम मौन रहते हैं तब हमारी आत्मा के आनन्द के लिए श्वास अपना संगीत निरन्तर बजाता रहता है ।

इसके अतिरिक्त, जब तक हम जीवित हैं, श्वास का यह संगीत कभी नहीं रुकता । हम इसे दिन में किसी भी समय सुन सकते हैं — कम्प्यूटर शुरू करते समय, काम पर जाते समय, बर्तन धोते समय, खुशियों से भरी छुट्टियों की तैयारी करते समय ।

कितना सुन्दर उपहार ।

दिसम्बर माह सामंजस्यपूर्ण हो और छुट्टियाँ उमंग और खुशियों से भरी हों, ऐसी शुभकामनाएँ ।

सप्रेम,

पेट्रो सा मोरेस

सिद्धयोग ध्यान शिक्षक

शीर्षक, प्रश्नोपनिषद ३.३ से; अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०१७ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन® ।

© २०१७ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन® । सर्वाधिकार सुरक्षित ।