यही है वह क्षण!

१ दिसम्बर, २०१९

आत्मीय पाठकगण,

हम वर्ष २०१९ के समापन माह में आ पहुँचे हैं! मुझे ऐसा लग रहा है कि हमने अभी शुरुआत ही की है — जबकि वास्तव में आप और मैं सालभर इस सफ़र पर एक-साथ रहे हैं।

हम पूरे वर्ष श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश का अध्ययन करते आए हैं; इसके लिए हमने उस अद्‌भुत सामग्री का उपयोग किया जो सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर प्रचुरता से उपलब्ध कराई गई। वेबसाइट पर आपके मासिक अनुभवों को पढ़कर मुझे यह स्पष्ट हो गया कि आप साधना में किए गए अपने निरन्तर प्रयत्नों के फलों का रसास्वादन करते आए हैं। 'मधुर सरप्राइज़ २०१९' में कई बार भाग लेने और वेबसाइट पर श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश से सम्बन्धित सामग्री — जैसे कि अभ्यास पुस्तिका, कहानियाँ, दोहे, भजन, अभंग, ध्यान-सत्र और बहुत-सी अन्य चीज़ों का उपयोग करने के सुअवसर ने आपकी और मेरी साधना को निश्चित रूप से गहरा और विस्तृत बनाया है। हमने मन के वैभव की एक झलक देखी और हमने उसके आशीर्वादों का बारम्बार अनुभव किया।

***

विन्टर सोलिस्टिस अर्थात शीतकालीन संक्रान्ति [अयनान्त] को शिशिर ऋतु शुरू होने का संकेत माना जाता है; यह उत्तरी गोलार्ध में २१ दिसम्बर को है। इस दिन उत्तरी ध्रुव, सूर्य से सर्वाधिक दूर होता है। साथ ही साथ, सूर्य दक्षिण की ओर सबसे दूर होता है और आकाश में वह सबसे छोटा मार्ग तय करता है। इन खगोलीय घटनाओं के कारण उत्तरी गोलार्ध में यह दिन वर्ष का सबसे छोटा दिन और यह रात, वर्ष की सबसे लम्बी रात होती है, और दक्षिणी गोलार्ध के देशों में दिन सबसे लम्बा और रात सबसे छोटी होती है; स्थान के अनुसार यह २१ दिसम्बर या २२ दिसम्बर को रहेगी। ऐसा इसलिए घटित होता है क्योंकि धरती अपनी धुरी पर झुके रहते हुए सूर्य के चारों ओर परिक्रमा करती है। यह संक्रान्ति या परिवर्तन का समय होता है — उत्तरी गोलार्ध में हेमन्त ऋतु से शिशिर ऋतु में परिवर्तन, दक्षिणी गोलार्ध में वसन्त से ग्रीष्मऋतु में परिवर्तन; और यह सबके लिए पुराने वर्ष से नूतन वर्ष में प्रवेश करने का समय होता है।

वर्ष २०२० क्षितिज से ऊपर आते हुए हमें आकृष्ट कर रहा है। जिस प्रकार वट-वृक्ष के बीज में एक विशाल, वैभवशाली और छायादार वृक्ष बनने की सम्भावना होती है, उसी प्रकार नववर्ष में भी अद्‌भुत सम्भावनाएँ छिपी होती हैं। उन्हें प्राप्त करने और उनसे लाभान्वित होने के लिए हमें अपने आप को यानी अपने शरीर और अपने मन को तैयार करना चाहिए ताकि हम आगे बढ़कर आने वाले वर्ष में निहित असीम अश्वासन को पूर्ण कर सकें।

***

समय रहस्यमय है। और हम किस प्रकार उसे समझते हैं, वह सूक्ष्म व जटिल है। कुछ अवसरों पर तो समय बहुत जल्दी बीत जाता है और कभी-कभी ऐसा लगता है कि वह कछुए की तरह बहुत-ही धीमी गति से चल रहा है; यह निर्भर करता है परिस्थितियों और हमारे मन की स्थिति पर। समय, चाहे हमें भागता हुआ प्रतीत हो या अनन्तकाल जितना लम्बा, हमें *हर क्षण* को महत्त्व देने का प्रयास करना चाहिए ताकि हम उसे मूल्यवान बना सकें, उसे सार्थक बना सकें — आप इस बात से सहमत हैं न?

तो, हमें खुद से जो प्रश्न पूछना है, वह यह है कि हम ऐसा कैसे करें? मैंने प्रायः गुरुमाई जी को पन्द्रहवीं शताब्दी भारत के महान सन्त-कवि, कबीरदास जी के एक दोहे को उद्धरित करते हुए सुना है। यह दोहा समय के बीतने का सम्मान करने, वर्तमान क्षण में कार्य करने और समय को अपने हाथों से न निकलने देने के महत्त्व पर बल देता है। यह कुछ इस प्रकार है :

> काल करै सो आज कर, आज करै सो अब
> पल में प्रलय होएगी, बहुरि करैगो कब?
>
> जो काम तुम कल करने की सोच रहे हो, उसे आज कर लो।
> जो काम तुम आज करने की सोच रहे हो, उसे अभी कर लो,
> क्योंकि अगले ही पल प्रलय आ सकता है तो जो काम अधूरे रह गए हैं, उन्हें तब तुम कैसे पूरा करोगे?[१]

यह एक ऐसी सिखावनी है जिसे मैं वर्षों से गुरुमाई जी से बार-बार सुनती आई हूँ। जब लोग उन्हें अपने व्यक्तिगत, व्यावसायिक या साधना-सम्बन्धी लक्ष्य बताते हैं तो गुरुमाई जी उनसे कहती हैं, "बहुत अच्छा। अब शुरुआत करो।" मुझे भी उनसे यह सिखावनी मिली है और जहाँ तक मुझे याद आता है, एक बार से ज़्यादा!

अब शुरुआत करो। इससे मुझे यह समझ में आता है कि खुद के लिए केवल लक्ष्य निर्धारित करना ही पर्याप्त नहीं है। इन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए हमें कार्य करना भी शुरू करना चाहिए, क्योंकि केवल तभी हम इन्हें प्राप्त कर सकेंगे। उदाहरण के लिए हम एक योजना बनाते हैं, हम अगला क़दम तय करते हैं और फिर इन क़दमों को कार्यान्वित करना शुरू करते हैं। और यह हमारे हाथ में है कि हम अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए *इस क्षण* की शक्ति व क्षमता को समझें। यह एक ऐसी सिखावनी है जो मुझे हमेशा याद रहती है। जब मैं अपने लक्ष्य के अनुसार तुरन्त क़दम उठाना शुरू कर देती हूँ, तो मैं शीघ्र ही अपने इन कृत्यों के मीठे फलों का स्वाद चखने लगती हूँ। जब मैं कार्य को टाल देती हूँ और उसे अगले दिन के लिए छोड़ देती हूँ, तो मैं अकसर यह पाती हूँ कि मेरा लक्ष्य, मेरी पहुँच और मेरी स्मृति दोनों से दूर हो गया है और ऐसा कब हो गया, मुझे इसका एहसास ही नहीं हुआ। क्या आपको अपने जीवन का ऐसा कोई अवसर याद आ रहा है?

अब यानी वर्तमान क्षण के मूल्य को और अच्छी तरह से समझने के बाद मैं यह देखने के लिए उत्साहित हूँ कि कैसे यह विस्तृत बोध आगे आने वाले समय में मुझे मार्गदर्शित करेगा।

***

हर माह की तरह, दिसम्बर माह में भी सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर कई अद्‌भुत तत्त्व उपलब्ध हैं जिनका हम आनन्द उठा सकते हैं और जिनके साथ हम कार्य कर सकते हैं। इनमें से कुछ तत्त्वों के बारे में मैं आपको बताना चाहती हूँ। इनमें से कुछ तत्त्व थोड़े दिन बाद प्रकाशित किए जाएँगे, तो कृपया वेबसाइट देखते रहें।

- Sadhana Experiences of Gurumayi's Message, 2019 — श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश के आपके अध्ययन व अभ्यास और आपके जीवन में इससे प्राप्त हुए लाभों के बारे में यह अनुभवों का एक संकलन है जो आप में से कई लोगों ने बाँटे हैं।
- विन्टर सोलिस्टिस [अयनान्त अर्थात शीतकालीन संक्रान्ति] — इस दिन के सम्मान में, वेबसाइट पर अयनकाल सम्बन्धी विश्वभर की अनेक परम्पराओं में से एक परम्परा की सुन्दर कविता प्रकाशित की जाएगी।
- Happy Holidays — यहाँ आपको श्री मुक्तानन्द आश्रम की प्रकृति और उत्सवों की तैयारी की सुन्दर तस्वीरें मिलेंगी।
- Interactive Tree Trimming — बिहाग राग में राम राघव की धुन को सुनते हुए Winter Holiday tree यानी शीतकालीन उत्सव के अपने वृक्ष को सजाने का आनन्द उठाएँ।

- New Year's Sunrise Images — इस अंश में आपको जानकारी मिलेगी कि आप जहाँ हैं वहाँ के नववर्ष दिवस के सूर्योदय की तस्वीरें आप कैसे भेज सकते हैं।

इसके साथ ही, दिसम्बर माह में हम ये पर्व मना रहे हैं :

- The holiday season — उत्सवों के मौसम की खुशियाँ हवा में जगमगा रही हैं; हृदय, हर्ष व शान्ति की भावना से ओत-प्रोत हैं। यह समय उत्साह, प्रेम व सदाशयता से भरा होता है और लोग उत्सव मनाने के लिए अपने परिवार व मित्रों के साथ एकत्र होते हैं। और इसी भावना के साथ हम नववर्ष का स्वागत करने के लिए तैयार हैं।
- अन्नपूर्णा जयन्ती — देवी अन्नपूर्णा, जिनकी पूजा अन्न व पोषण की देवी के रूप में की जाती है, उनका जन्मोत्सव। इस वर्ष विश्व के अधिकतर भागों में यह ११ दिसम्बर को मनाई जाएगी, जो हिन्दु पञ्चांग के अनुसार मार्गशीर्ष माह की पूर्णिमा है। देवी अन्नपूर्णा का सम्मान करने के लिए हम अन्नपूर्णास्तोत्रम् का पाठ करते हैं, वह प्रार्थना जो आदि शंकराचार्य जी द्वारा लिखी गई है। आदि शंकराचार्य जी अद्वैत वेदान्त के महान समर्थक थे; यह अद्वैतवाद का वह सिद्धान्त है जो सिखाता है कि आत्मा, ब्रह्म यानी परम तत्त्व से भिन्न नहीं है। वेबसाइट पर आपको इस स्तोत्र की ऑडिओ रिकॉर्डिंग व इसके शब्द मिलेंगे जो देवी अन्नपूर्णा की आराधना में आपको सम्बल प्रदान करेंगे।
- गीता जयन्ती, हिन्दु पञ्चांग के मार्गशीर्ष माह के शुक्ल पक्ष की एकादशी को मनाई जाती है। इस वर्ष यह अमरीका में ७ दिसम्बर को और भारत में ८ दिसम्बर को है। यह उस दिन की वर्षगाँठ है जब भगवान श्रीकृष्ण ने अपने शिष्य अर्जुन को वे अमर सिखावनियाँ प्रदान की थीं जो भारत के पवित्र ग्रन्थ श्रीभगवद्गीता में प्रतिष्ठापित हैं। यह ग्रन्थ विश्वभर के लोगों के लिए एक मार्गदर्शक प्रकाश बन गया है; यह उन्हें सिखाता है कि वे धार्मिक जीवन कैसे जिएँ। यह वह ग्रन्थ भी है जिसे श्रीगुरुमाई ने इस वर्ष हमारे अध्ययन के लिए चुना था।

***

एक अंग्रेज़ी कहावत है : *You can't see the forest for the trees.* इसका शब्दशः अर्थ है, सिर्फ़ पेड़ों की तरफ देखने से तुम्हें सम्पूर्ण वन दिखाई नहीं दे सकता। इसका तात्पर्य है कि हम अगर अपना ध्यान सिर्फ़ पेड़ों पर ही केन्द्रित करेंगे अर्थात हम अपना ध्यान केवल छोटी-छोटी चीज़ों पर ही केन्द्रित करेंगे तो "समग्र परिदृष्य" का यानी सम्पूर्ण वन का आंकलन करने का प्रयत्न करना हमारे लिए शायद कठिन

होगा। परन्तु साधना में यह आवश्यक है कि हम दोनों को देखें, वन और पेड़ों दोनों को। जब हम थोड़ा-सा पीछे जाकर देखते हैं तब हम समग्र परिदृष्य या सम्पूर्ण चित्र सदैव अपनी दृष्टि में रखते हैं — और यह सम्पूर्ण चित्र है, साधना का लक्ष्य प्राप्त करना। साथ ही, जब हम और पास जाकर ध्यान से देखते हैं तब हमें यह समझ में आता है कि एक विशिष्ट क्षण में हम कौन से चरण पर हैं और इस लक्ष्य की दिशा में अग्रसर होने के लिए हमें क्या करना चाहिए।

साधना के एक और अद्‌भुत वर्ष की शुरूआत करने के लिए स्वयं को तैयार करते समय, यह हमारे लिए आवश्यक व हितकारी होगा कि हम पेड़ों और वन दोनों को देखें। हमारे लिए हितकारी होगा कि हम मोक्ष प्राप्त करने के अपने लक्ष्य पर दृष्टि जमाए रखें और इसके साथ ही अपने उन आध्यात्मिक अभ्यासों में गहरे उतरें जो मन के प्रकाश को प्रकट करते हैं और हमें अपने लक्ष्य के और समीप ले जाते हैं।

***

व्यक्तिगत स्तर पर कहूँ तो इस सेवा ने मेरे लिए इस वर्ष को अद्‌भुत बनाया है। आपसे बातें करना, वर्ष २०१९ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश पर अध्ययन से मिले अपने अनुभवों को आपके साथ बाँटना और आपके अनुभवों को पढ़ना मेरे लिए असाधारण उपहार रहे हैं। एक और वर्ष हमारी प्रतीक्षा कर रहा है, रोमाञ्च से भरे इस वायदे के साथ कि उसमें हम बहुत कुछ खोज सकते हैं। तो मैं आपको वर्ष २०१९ से *अलविदा* कहती हूँ, और मेरी शुभकामनाएँ हैं कि वर्ष २०२० में आपकी साधना आनन्दपूर्ण रहे!

आदर सहित,

गरिमा बोरवणकर

© २०१९ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[१] भाषान्तर© २०१९ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®।