प्रकाश की ओर मुड़ना

१ दिसम्बर, २०२०

आत्मीय पाठकगण,

वर्ष २०२० के समापन माह में आपका स्वागत! चाहे आप उत्तरी गोलार्ध में सर्दियों की तैयारी कर रहे हों या दक्षिणी गोलार्ध में बुआई की, यह क्षण हमारे आध्यात्मिक जीवन में परिवर्तन का क्षण है जब हम इस वर्ष हमारी परमप्रिय श्रीगुरुमाई से मिल रहे मार्गदर्शन व सिखावनियों की प्रचुरता पर मनन-चिन्तन कर रहे हैं। मुझे लगता है कि इस प्रकार का “मनन” वर्ष २०२१ में प्रवेश करने की सबसे उत्कृष्ट पूर्वतैयारी हो सकती है।

इस विशेष क्षण में एक और वर्ष समाप्ति की ओर बढ़ रहा है और हमें स्पष्टता से यह बोध करा रहा है कि समय बीत रहा है। क्या आपने इस बात पर ध्यान नहीं दिया है कि अन्त, समय को और अनमोल बना देता है? इस क्षण जब मैं यहाँ बैठकर लिख रहा हूँ तो यहाँ एक तूफ़ान आने वाला है, आसमान में अँधेरा छा गया है। मेरे आस-पास का संसार शान्ति में डूब गया है—एक कहावत के अनुसार तूफ़ान के पहले की शान्ति। आकाश में बिजली का धीमे-धीमे कड़कना मुझे वर्तमान क्षण में लौटा लाया है और यह मुझे एक लघु कविता लिखने के लिए प्रेरित कर रहा है।

सभी क्षणों के बीच

बारिश से पहले के क्षण में,
एक जीवन्त निस्तब्धता है,
जैसे मछली का छलाँग लगाना,
एक पत्ते का झड़कर नीचे गिरना, या
साँसों के बीच का अन्तराल।
सभी क्षणों के बीच
तुम कुछ नहीं—
बस एक ‘वह’ हो।

इन पक्तियों के उभरने के बाद, मुझे लगा कि इस वर्ष के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश के अध्ययन ने मेरी इस समझ को और गहरा बना दिया है कि अन्तर-बोध के ये शान्त क्षण हमारे लिए हमेशा उपलब्ध हैं, यदि हम ध्यान दें तो। इसलिए एक सुमधुर तरीक़े से, यह कविता मेरे लिए उस प्रज्ञान को दर्शाती है जिसमें मैंने इस वर्ष स्वयं को और अधिक दृढ़ता से अवस्थित किया है।

हाँलाकि इस समय हमारे जीवन में कई तकलीफ़ें और दिक्कतें हो सकती हैं, तथापि आत्मा अपने निःशब्द प्रकाश के साथ सतत जगमगाती रहती है। फिर भी क्या आपको यह नहीं लगता कि अपनी जागरूकता को इस प्रकाश की ओर मोड़ने के लिए हमें कुछ क़दम उठाने पड़ते हैं और ध्यान रखना पड़ता है? कई माइनों में जीवन उस एक महा-मंच, उस बहुत बड़े थियेटर जैसा है जिसमें बारह अलग-अलग फ़िल्में चलती हैं, इनमें कुछ नाटक ऐसे होते हैं जो शरीर में उत्तेजक रसायन बनाते, रोमांच और उत्तेजना उत्पन्न करते हैं और कुछ नाटक बहुत सुन्दर व प्रेरणादायी होते हैं।

जब कि हम यह चुन सकते हैं कि हमें अपने आप को किन फ़िल्मों में तल्लीन करना है, हो सकता है हमें यह न लगे कि हम अपने जीवन की परिस्थितियों का चुनाव कर रहे हैं। फिर भी, हम अपने मन में कौन-सी फ़िल्म चलाते हैं, इस पर काफ़ी हद तक हमारा नियन्त्रण *होता* है। और जब हम अपने अन्दर के इन मनोरञ्जन और नाटकों से थक जाते हैं—जो, मैं आपको सच बताऊँ कि बेहद सच्चे लगते हैं—तब हम अपनी चेतना को आत्मा के प्रशान्त और झिलमिलाते प्रकाश की ओर मोड़ सकते हैं जो हमारे अन्दर निरन्तर जगमगा रहा है।

आत्मा की ओर मुड़ने का एक व्यावहारिक साधन है अपनी अवचेतना को सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध कई सारे गहरे व उत्थानकारी पड़ावों में निमग्न करना। अब, *यहाँ* एक बहुमन्ज़िला इमारत, एक मल्टीप्लेक्स है जहाँ सब कुछ उत्थानकारी है।

पिछले माह "दर्शन और मनन के सिद्धयोग अभ्यास" के समापन सत्र में जैया सीबर्ट ने यह बताया कि इस वर्ष अब तक सिद्धयोग वैश्विक हॉल में सीधे वीडिओ प्रसारण द्वारा उनचास सत्संग अयोजित हो चुके हैं। इन अनेक सत्संगों, सत्रों और गोष्ठियों में जो सिखावनियाँ हमने प्राप्त कीं, इस माह हम उनका अध्ययन करना जारी रख सकते हैं—*और* हमारे पास अवसर होगा कि हम एक संघम् के रूप में अन्य कई सत्संगों में एक-साथ भाग लेंगे।

शान्त-रस के साथ संलग्न होना

दिसम्बर माह के पहले के तीन सप्ताहों में, सत्संगों की एक नई श्रृँखला, "शान्त-रस के साथ संलग्न होना," सिद्धयोग वैश्विक हॉल में आयोजित की जाएगी। ये सत्संग जो बुधवार और शनिवार को होंगे, सीधे वीडिओ प्रसारण द्वारा उपलब्ध रहेंगे।

मन्दिर में रहो

"मन्दिर में रहो" के अद्‌भुत सत्संगों—मार्च से अगस्त माह के बीच सीधे वीडिओ प्रसारण द्वारा सिद्धयोग वैश्विक हॉल में आयोजित छत्तीस सत्संगों—ने प्रतिभागियों पर जो प्रभाव डाला है, मुझे लगता है कि हम उसका अन्दाज़ा भी नहीं लगा सकते। वेबसाइट पर "मन्दिर में रहो" के आरम्भिक

पृष्ठ, सत्संगों में हुए श्रीगुरुमाई के प्रवचनों को और साथ-ही कुछ सत्संगों के लिए गुरुमाई जी ने "सँजोने हेतु आशीर्वाद" शीर्षक के अन्तर्गत जिन सिखावनियों की रचना की थी, उन्हें एक-साथ लाए। मैंने अपने पिछले पत्रों में इसके बारे में लिखा है परन्तु इन पर वापस जाना अत्यन्त लाभकारी है—जैसा कि मैंने कई बार अपने लिए भी पाया है। और—फ़िल्मों की विषय-वस्तु पर वापस आएँ तो—इस सत्संग के जो सीक्वलस् यानि उत्तर कथाएँ हैं, उनमें से हरेक उस अलग पहलू को दर्शाता है जो सिद्धयोग संघम् को इन सत्संगों से प्राप्त हुआ। और ये दो सीक्वलस् हैं।

- **मन्दिर में रहो-२**—इन पृष्ठों पर सम्मिलित हैं सिद्धयोग ध्यान-शिक्षकों व साधकों द्वारा दी गई व्याख्याएँ और वार्ताएँ, विश्वभर से सिद्धयोगियों द्वारा सुनाई गई कहानियाँ, और सिद्धयोग संगीत व संकीर्तनों की झलकियाँ जो "मन्दिर में रहो" में प्रस्तुत की गई थीं, साथ-ही सिद्ध कॉफ़ी बनाने की विधि। 'मन्दिर में रहो-२ के परिचय' में ईशा सरदेसाई लिखती हैं कि इन सत्संगों के लिए गुरुमाई जी का संकल्प था लोगों के मनोबल को फिर से सुदृढ़ करना।
- **मन्दिर में रहो-३**—यहाँ पर आपको मिलेंगी सिद्धयोग ध्यान-शिक्षकों व भारत के साहित्यिक और शास्त्रीय परम्पराओं के विद्वानों द्वारा लिखित व्याख्याएँ जिनमें गहराई से उन कुछ सिद्धयोग सिखावनियों, अभ्यासों और परम्पराओं को स्पष्टता से समझाया गया है जो "मन्दिर में रहो" का भाग थीं। **मन्दिर में रहो-३** के परिचय में स्वामी शान्तानन्द हमें प्रोत्साहित करते हैं कि हम इन पृष्ठों पर उपलब्ध पवित्र सिखावनियों का अन्वेषण करें, इस उद्देश्य के साथ कि हम वह पहचानें जो हम अपने जीवन व साधना में लागू कर सकते हैं। वे लिखते हैं कि यह, "like unearthing gold—the gold of divine wisdom" [धरती के गर्भ में से दिव्य प्रज्ञान रूपी स्वर्ण को निकालने के समान है।]

त्योहारों का मौसम

दिसम्बर का माह अपने उत्सवों के लिए जाना जाता है। इसे अकसर त्योहारों का मौसम कहा जाता है : प्रकाश का जादुई समय जब लोग अपने घरों और सड़कों को रौशनी से सजाते हैं और एक-दूसरे को देने के तरीक़े ढूँढ़ते हैं—और ख़ासकर, बच्चों को देने के तरीक़े।

इस समय विश्वभर में लोग उत्सव मनाते हैं जैसे हनुका, यहूदियों का "प्रकाश का त्योहार" [१०-१८ दिसम्बर], क्वंज़ा, पारिवारिक सदाचार का अफ़्रीकी-अमरीकी त्योहर [२६ दिसम्बर-१ जनवरी], और क्रिसमस डे [२५ दिसम्बर], ईसाई त्योहार जिसमें मानव जाति में ईश्वर के अवतरण का उत्सव मनाया जाता है।

त्योहारों के मौसम में, मैं कई वर्षों तक गायक-मण्डली [भजन गाने वाले समूह] में गाता रहा हूँ और विशेषकर जो गहन आध्यात्मिक संगीत हम गाते थे, वह मुझे बहुत पसन्द रहा है। सिद्धयोग पथ पर

हमें सालभर भगवन्नाम को गाते रहने का और बार-बार अपने अन्दर दिव्य रहस्य की अनुभूति करते रहने का अशीर्वाद प्राप्त है। त्योहारों के मौसम के बारे में सचमुच कुछ जीवन्त और ख़ास होता है, और हर रोज़ नामसंकीर्तन करना या सप्ताह के अनेक दिनों पर श्रीगुरुगीता का पाठ करना, अपने अन्तर में वास्तव में प्रकाश का उत्सव मनाने का एक सटीक तरीक़ा हो सकता है।

प्रकाश की बात करें तो यह माह उस क्षण को चिह्नित करता है जब प्रकाश का हमारा अनुभव नवीन ऋतु के आरम्भ की ओर जाता है। दिसम्बर माह में जो अयनान्त अर्थात संक्रान्ति [सोलिस्टिस] आती है, वह उत्तरी गोलार्ध में शरद ऋतु से शिशिर ऋतु के परिवर्तन को और दक्षिणी गोलार्ध में वसन्त से ग्रीष्म ऋतु के परिवर्तन को चिह्नित करती है। एक वर्ष में दो अयनान्त आते हैं और हरेक अयनान्त उस क्षण को दर्शाता है जब पृथ्वी का एक ध्रुव सूर्य से सबसे दूर होता है—दिसम्बर में उत्तरी ध्रुव, जून में दक्षिणी ध्रुव। उत्तरी गोलार्ध में २१ दिसम्बर को होने वाला शीतकालीन अयनान्त प्रकाश के समय में लौटने जैसा है और इस सम्बन्ध में आप सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर “वे जो ज्योतिर्मय हैं” में ऋग्वेद की ऋचाएँ पढ़ सकते हैं जिनमें प्रकाश के द्योतक, सूर्य की आराधना की गई है।

***

अब जब यह वर्ष समाप्ति की ओर है, मैं आपमें से हरेक को धन्यवाद देना चाहता हूँ कि आपने मासिक पत्रों के साथ इतनी विचारशीलता के साथ कार्य किया। मैंने पत्र के बारे में आप सभी की टिप्पणियाँ पढ़ी हैं और जिस प्रकार उनसे आपका विद्यार्थित्व झलकता है, मैं उसकी सराहना करता हूँ। आपकी उपस्थिति ने मुझे प्रेरित किया है कि मैं अपने गहरे अन्तर की आवाज़ को सुनूँ और उन शब्दों को खोजूँ जो हर माह के विषय को दर्शाते हैं। मेरी यह शुभकामना है कि सिद्धयोग संघम् में हममें से हरेक व्यक्ति आने वाले साल में अपनी आध्यात्मिक उन्नति को जारी रखे।

आदर सहित,
पॉल हॉकवुड

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