१ फ़रवरी, २०१६

साधना में आगे बढ़ना

सिद्धयोग ध्यान शिक्षक द्वारा एक पत्र

प्रियजनों,

फ़रवरी माह में आपका स्वागत है! क्या आप जानते हैं "फ़रवरी" शब्द लैटिन के शब्द *फ़ेबरुअम* से आया है, जिसका अर्थ है "शुद्धिकरण"? सिद्धयोग पथ पर हम अपनी समझ का शुद्धिकरण करते हैं, जिससे हम अपने अन्तर में और समस्त सृष्टि में विद्यमान दिव्यता का आनन्द ले सकें। फ़रवरी माह, साधना में संलग्न होने के लिए एक विशेष माह है!

सिद्धयोग पथ पर विद्यार्थी और नए जिज्ञासु जब उस वर्ष के लिए श्री गुरुमाई के सन्देश का अध्ययन आरम्भ करते हैं, तब हम प्रत्येक नववर्ष के आरम्भ के कुछ महीनों का अनुभव प्रायः रहस्योद्घाटन और नवीनीकरण के समय की तरह करते हैं। इस पवित्र सिखावनी के प्रकाश और इसमें निहित प्रज्ञान से हमारे आध्यात्मिक अभ्यास और दैनिक गतिविधियाँ स्वाभाविक रूप से शक्तिपूरित हो जाती हैं। एक मधुर सरप्राइज़ सत्संग में श्री गुरुमाई के सन्देश को प्राप्त करना वास्तव में, एक आशीर्वादपूर्ण अनुभव है।

श्री गुरुमाई का सन्देश है,

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

फ़रवरी माह में हम श्री गुरुमाई के सन्देश के सबसे पहले शब्द पर गहनता से अन्वेषण करने के लिए केन्द्रण करेंगे :

मूव

आगे बढ़ो

एवान्स

बेविग डिच

मूवा-से

म्यूवित

बिवीग

श्री गुरुमाई के सन्देश के प्रत्येक शब्द के अर्थ का अध्ययन करना और उस पर चिन्तन करना ऐसा है, जैसे कि इन्द्रधनुष के प्रत्येक रंग में अपने आप को निमग्न करना और फिर उन रंगों की अभिव्यक्तियों को अपने दैनिक जीवन में पहचानना। इसी प्रकार, श्री गुरुमाई के सन्देश के प्रत्येक शब्द का अध्ययन करने से हम उनमें छिपे मर्म को खोज सकते हैं और यह पहचान पाते हैं कि कैसे वे हमारे जीवन में प्रकट होते हैं। इसके बाद, जब हम श्री गुरुमाई के पूरे सन्देश पर चिन्तन करेंगे, तब हम और अधिक गहरे व सुस्पष्ट तरीके से इसका अभ्यास कर सकेंगे। उदाहरण के लिए, आगे बढ़ो का क्या अर्थ है? क्या यह मात्र एक भौतिक गतिविधि है, अथवा क्या यह शक्ति या जागरूकता में बदलाव हो सकता है? क्या आगे बढ़ाया जाने वाला कदम सदैव बड़ा होना चाहिए या क्या कभी-कभी आगे बढ़ाया जाने वाला एक हल्का, सूक्ष्म कदम भी अधिक प्रभावी होता है? और अन्ततः जब हमने "आगे बढ़ो" के कई पहलुओं की खोज कर ली होगी, तब देखेंगे कि यह रंग श्री गुरुमाई के सन्देश के अन्य शब्दों की हमारी समझ को कैसे विस्तृत करता है?

आइए, आगे बढ़ो की परिभाषा से आरम्भ करें - "किसी दिशा या गन्तव्य स्थान की ओर जाना अथवा किसी वस्तु के सन्दर्भ में स्थान परिवर्तित करना।" दूसरे शब्दों में 'आगे बढ़ो' का अर्थ है, एक निश्चित गन्तव्य की ओर स्वयं को निर्देशित करने की शुरुआत करना, या वर्तमान में आप जिस दिशा में जा रहे हैं उसे बदलना अथवा किसी वस्तु के विषय में अपने विचारों या भाव में परिवर्तन लाना। इसका सरल अर्थ स्थिर खड़े रहने के विपरीत भी है।

एक फ़ोटोग्राफर होने के नाते, मैंने यह सीखा है कि मैं जो भी छायाचित्र ले रहा हूँ उसकी सुन्दरता का अन्वेषण करने और उसे खोज निकालने का सर्वोच्च तरीका है भौतिक रूप से स्थान बदलते रहना और अलग-अलग दूरी, ऊँचाई और कई कोणों से अपने छायाचित्र की विषय-वस्तु को

देखना। यदि मैं केवल एक ही स्थान पर खड़ा हो जाऊँ और एक छायाचित्र खींच लूँ, तो हो सकता है कि मुझे काफ़ी अच्छा "डॉक्युमेन्टरी" छायाचित्र मिल जाए, पर ऐसा कुछ जो मेरे हृदय को छू ले या जिसे देखकर मेरी आँखें चमक उठें, ऐसा छायाचित्र शायद ही मिल पाए। स्थान बदलने से, मैं महसूस कर सकता हूँ कि मैं अपनी विषय-वस्तु के प्रकाश, आकार और उसमें निहित गूढ़ता तथा उसके प्रति मेरे हृदय में उठती भावनाओं के साथ एकलय हो जाता हूँ।

सिद्धयोग पथ पर कई तरीके हैं जिनसे हम अपने आध्यात्मिक अभ्यासों और दैनिक जीवन में श्री गुरुमाई के सन्देश का अध्ययन, अभ्यास, आत्मसातकरण तथा परिपालन करते समय, सक्रिय रूप से "आगे बढ़ सकते हैं" या "स्थान परिवर्तन कर सकते हैं"। उदाहरण के लिए "आगे बढ़ो" शब्द पर चिन्तन करते समय यह देखें कि आपके मन में श्री गुरुमाई के सन्देश के विषय में कैसी अन्तर-दृष्टि उभर कर आ रही हैं, जिन्हें आप ध्यान अथवा नामसंकीर्तन के अपने अभ्यास में लागू कर सकते हैं? जब आप सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर श्री गुरुमाई के सन्देश की कलाकृति या प्रकृति की छवियाँ देखते हैं, तब "आगे बढ़ो" शब्द को समझने के लिए वे कैसे आपकी सहायता करती हैं? और प्रकृति की गतिशीलता [ऋतुएँ, समय, वायु, सूर्य] श्री गुरुमाई के सन्देश के विषय में या आपके अपने आध्यात्मिक अभ्यासों के विषय में क्या अन्तर-दृष्टि प्रदान करती हैं?

मैं आपको आमन्त्रित करता हूँ कि आप "आगे बढ़ो" को अपने इस माह का शब्द बनाएँ। इस शब्द तथा इसके विभिन्न अर्थों को अपने बोध में रखें और देखें कि इसे अपनी साधना में कैसे लागू करेंगे। विभिन्न तरीकों की गतिविधियों की खोज करें और देखें कि वे कैसे श्री गुरुमाई के सन्देश के साथ लागू हो सकती हैं। आपके लिए यह एक "हृदयस्पर्शी" अनुभव हो सकता है।

इस माह अपनी साधना के दौरान "आगे बढ़ो" के अर्थ पर मनन करने के लिए आपके पास कई अवसर हैं। वास्तव में, इस माह हम सब एक छलाँग लगाएँगे ! फ़रवरी २०१६ में २८ की जगह २९ दिन हैं। अधिक वर्ष का कारण है कि, वास्तव में पृथ्वी सूर्य की परिक्रमा करने के लिए ३६५ तथा १/४ दिवस लगाती है और इस अगणित एक चौथाई दिन की गणना करने के लिए, प्रत्येक ४ वर्षों के बाद वार्षिक कैलेण्डर में एक दिन जोड़ दिया जाता है। श्री गुरुमाई के सन्देश के शब्द "आगे बढ़ो" के अर्थ का अध्ययन करने के लिए, इस अधिक वर्ष ने हमें पूरा एक दिन अधिक दिया है।

फ़रवरी ८ को हम एक दूसरे को शुभ चीनी नव वर्ष ४७१३ की शुभकामनाएँ देंगे ! चीन के प्राचीन पंचांग के अनुसार, यह वानर वर्ष है। चीनी ज्योतिष चक्र में वानर राशि के लक्षण हैं, जिज्ञासा तथा

मौलिकता, निश्चित तौर पर यही विशेषताएँ हमें एक आध्यात्मिक जिज्ञासु के रूप में प्रेरित कर सकती हैं। तथा निस्सन्देह यही वे विशेषताएँ हैं, जो वानरों को निरन्तर गतिविधियों से जुड़े रहने के लिए प्रेरित करती हैं!

वानर वर्ष मुझे भगवान हनुमान का स्मरण कराता है। जिन्होंने एक विशाल और शक्तिशाली वानर का रूप लिया था। भारत के पवित्र मूलग्रन्थ, पुराणों के अनुसार भगवान हनुमान बालक थे जब वे भगवान सूर्यदेव के शिष्य बनना चाहते थे। उन देदीप्यमान सूर्यदेव ने यह कहते हुए अस्वीकार कर दिया कि सूर्य सम्बन्धी कर्तव्यों की पूर्ति हेतु वे निरन्तर गतिशील रहने के लिए बाध्य हैं, इसलिए वे शिक्षा प्रदान करने हेतु रुक नहीं सकते। तब भगवान हनुमान ने विशाल रूप धारण किया और अपने चरण पूर्व तथा पश्चिम दिशा में सबसे दूर स्थित पर्वत श्रृंखलाओं पर रख दिए। इस प्रकार जैसे-जैसे वे आकाश में यात्रा करते, वे अपने गुरु के प्रकाश का अनुसरण कर सकते थे। सूर्यदेव, भगवान हनुमान की वचनबद्धता, एकाग्रता तथा दृढ़ता से इतने प्रसन्न हुए कि उन्होंने उनको अपना शिष्य बना लिया तथा उन्हें **वेदों** के सम्पूर्ण प्रज्ञान की शिक्षा प्रदान की।

भारत के उत्कृष्ट महाकाव्य रामायण में भगवान हनुमान, भगवान राम के प्रति उत्कट भक्ति के लिए जाने जाते हैं। उन्होंने भगवान राम की सेवा में कई वीरतापूर्ण तथा आश्चर्यजनक कार्य किए, जिसमें भगवान राम के लिए हिमालय से एक पूरा पर्वत उठाकर लाना भी सम्मिलित है !

इस प्रकार, भगवान हनुमान, अपनी भक्ति द्वारा पहले सूर्यदेव, तत्पश्चात भगवान राम के प्रति शिष्यत्व तथा निष्काम सेवा के आर्दश बने। इस वानर वर्ष के दौरान भगवान हनुमान के सद्गुणों का चिन्तन, हमें एकाग्रता, भक्ति तथा आनन्द के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरणा प्रदान करता है।

फ़रवरी १४ को हम वैलन्टाइन डे का महोत्सव मनाते हैं, वह दिन जब हम अपने हृदय के प्रेम को दूसरों के साथ बाँटते हैं। हमारे पास शनिवार, फ़रवरी १३ को सिद्धयोग सत्संग, जिसका शीर्षक है, "हर कृत्य में प्रेम" में भाग लेकर, ऐसा करने का बहुत अच्छा अवसर है। यह वैलन्टाइन डे के सम्मान में एक सिद्धयोग सत्संग है। इस सत्संग का श्री मुक्तानन्द आश्रम से सीधा ऑडिओ प्रसारण होगा। जी हाँ, वैश्विक हॉल में, एक और अद्भुत सीधा ऑडिओ प्रसारण। इस सत्संग की विस्तृत सूचना जल्दी ही सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर उपलब्ध होगी।

फ़रवरी में आरम्भ होने वाले, सीधे ऑडिओ प्रसारण द्वारा प्रसारित ध्यान सत्रों में भी आप भाग ले सकते हैं। इन सत्रों की अधिक जानकारी जल्दी ही उपलब्ध होगी!

तथा, आप एक मधुर सरप्राइज़ सत्संग में [जितनी बार आप चाहें] भाग ले सकते हैं ! स्मरण रखिए कि सिद्धयोग पथ वेबसाइट दैनिक रूप से सत्संग के लिए वैश्विक हॉल है।

ये प्रत्येक अध्ययन एवं शिक्षण कार्यक्रम, प्रत्येक छायाचित्रों की गैलरी, सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर उपलब्ध प्रत्येक पाठ्य सामग्री आपको गुरुमाई जी के सन्देश के अध्ययन हेतु नई अन्तर-दृष्टि प्रदान करेगी तथा जब आप इसकी सिखावनियों से संलग्न होंगे तब आपको "आगे बढ़ो" के अर्थ का अन्वेषण करने के नए सुअवसर प्राप्त होंगे।

इस उत्कृष्ट एवं प्रचुरता से परिपूर्ण फ़रवरी में, आप गुरुमाई जी के सन्देश पर अपने अध्ययन और अभ्यास में आगे बढ़ना जारी रखें, इसके लिए मैं आपको शुभकामनाएँ प्रदान करता हूँ।

शुभकामनाओं सहित,

पॉल हॉकवुड
सिद्धयोग ध्यान शिक्षक

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