तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु :

मेरा मन सतत उसी का विचार करे जो शुभ है

सिद्धयोग के एक स्वामी जी की ओर से पत्र

१ फ़रवरी, २०१७

आत्मीय साधकजनो,

आपको 'शुभम्'! प्रेम के और महाशिवरात्रि के इस माह के महोत्सव की आपको शुभकामनाएँ! जय जय शिव शम्भो!

मुझे यह जानकर बहुत ही प्रसन्नता हुई है कि किस प्रकार सार्वभौमिक सिद्धयोग संघम्, वर्ष २०१७ के प्रथम पाँच अद्‌भुत सप्ताहों से श्रीगुरुमाई के सन्देश के अध्ययन में भाग ले रहा है। उदाहरण के लिए, मैंने सुना है, किस प्रकार लोग इस सन्देश को मन्त्र की तरह दोहराते हैं — और मन्त्र-जप की ही तरह सन्देश को दोहराना, किस प्रकार उन्हें अपने अन्तर की गहराई में विद्यमान प्रशान्ति में ले जाता है।

वर्ष २०१७ के लिए श्रीगुरुमाई 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।

'एक मधुर सरप्राइज़' सत्संग २०१७ के समापन पर, अपना सन्देश प्रदान करने के बाद गुरुमाई जी ने उनके उपहार को स्वीकार करने के लिए हरेक को धन्यवाद दिया; और फिर पूछा कि क्या वे जानते हैं कि उन्हें 'और भी अधिक' प्रसन्नता किस बात से होगी? और फिर गुरुमाई जी ने कहा : "यदि तुम इस भेंट को अपना बना लो।"

जब मैंने पहली बार गुरुमाई जी को यह कहते हुए सुना, मैंने अपने अन्तर से आनन्द को उमड़ते हुए अनुभव किया। श्रीगुरुमाई के सन्देश के साथ कार्यरत होने के लिए, मैं अपना पूरा प्रयत्न, पूरा हृदय, अपनी पूरी जागरूकता उसमें लगा देना चाहता था। और मुझे यह दृढ़ विश्वास था कि ऐसा करने से उनकी सिखावनी में निहित सुन्दरता व रूपान्तरणकारी शक्ति मेरे लिए उजागर होगी।

सिद्धयोग की यह एक मूलभूत सिखावनी है कि कृपा अपनी कीमियागरी प्रकट कर सके इसके लिए, एक साधक होने के नाते आपकी ओर से प्रयत्न आवश्यक है। श्रीगुरु की सिखावनियों के साथ सक्रियता से कार्यरत रहने से आप आध्यात्मिक पथ पर अपनी प्रगति का उत्तरदायित्व लेते हैं।

वर्ष २०१७ के शेष ग्यारह महीनों में से प्रत्येक माह में आपको यह अन्वेषण करने का एक अनोखा अवसर मिलेगा, कि आप किस प्रकार गुरुमाई जी के उपहार को अपना बना सकते हैं। आपको स्मरण होगा कि 'एक मधुर सरप्राइज़' सत्संग में गुरुमाई जी ने अपने सन्देश को समझाते हुए ग्यारह सिखावनियाँ दीं। गुरुमाई जी के सन्देश को बेहतर रूप से आत्मसात् करने के लिए, प्रत्येक माह आपको इनमें से एक सिखावनी पर केन्द्रण करने का अवसर प्राप्त होगा।

इस माह आप गुरुमाई जी की जिस सिखावनी पर केन्द्रण करेंगे, वह है :

"नियमितता के साथ इस सन्देश का अभ्यास करो।"

इस सटीक, सुस्पष्ट और गहन आमन्त्रण में, इस प्रश्न का उत्तर मिलता है कि आप गुरुमाई जी के अनमोल उपहार को किस प्रकार अंगीकार कर सकते हैं। गुरुमाई जी के सन्देश को अभ्यास में उतारने का नियमित प्रयत्न आपको करना ही होगा।

इसका वास्तव में क्या अर्थ है, यह हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग होगा। मुख्य बात यह है कि हर विद्यार्थी को अपने लिए एक अनुशासन निश्चित करना होगा जिसे वह आसानी से कर सके। हो सकता है एक विद्यार्थी गुरुमाई जी के सन्देश का अभ्यास रोज़ सुबह, ध्यान या श्रीगुरुगीता के पाठ से पहले करे; दूसरा विद्यार्थी अपने ऑफ़िस के अवकाश या भोजन के दौरान कर सकता है। मैं जानता हूँ कि आपमें से कई लोग पहले से ही श्रीगुरुमाई के सन्देश का अभ्यास करने के लिए हर दिन समय निकालने का प्रयत्न कर ही रहे हैं। और जब मैं सुनता हूँ कि आप किस प्रकार यह कर रहे हैं तो मुझे प्रेरणा मिलती है। यह मुझे अपनी साधना को सशक्त बनाने के लिए ऊर्जा से भर देता है।

गुरुमाई जी के सन्देश का अभ्यास करते हुए, एक बात जो आपको आश्चर्यचकित कर सकती है वह यह है कि यह सिखावनी कितनी 'सुलभ' है। ज़रा सोचिए : आप एक क्षण लेकर अपने श्वास को महसूस करते हैं और जब आप ऐसा करते हैं, जब आप अन्दर आते और बाहर जाते श्वास-प्रश्वास पर एकाग्र होते हैं, तब आप पहचान जाते हैं कि आपका श्वास-प्रश्वास श्रीगुरुमाई के सन्देश को लिए हुए है। आप पहचान जाते हैं कि 'आप ही' वह पात्र हैं जो श्रीगुरुमाई के सन्देश के सार का मूर्तरूप है। योगीजन अपने श्वास को नियन्त्रित करने के लिए, अपने श्वास पर प्रभुत्व पाने के लिए अपना सम्पूर्ण जीवनकाल बिता देते थे। किन्तु यहाँ, आपके पास गुरुमाई जी का सन्देश है जो आपके श्वास को प्रश्वास से जोड़ता है और प्रश्वास को श्वास के साथ जोड़ देता है। साधना इससे अधिक सरल नहीं हो सकती है!

जैसे-जैसे आप गुरुमाई जी के सन्देश का नियमित अभ्यास करते जाएँगे और अपनी साधना में प्रगति करते जाएँगे, मैं आपको आमन्त्रित करता हूँ कि निरीक्षण करें, आपके अन्दर कौन-सी अन्तर्दृष्टियाँ और प्रश्न उभर रहे हैं। आपने जो निरीक्षण किया है, उसे अपनी जर्नल में लिख लें। सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर अन्य साधक अपने अभ्यास के बारे में जो अनुभव बता रहे हैं, उन्हें पढ़ें — और आप भी अपने अनुभव भेज सकते हैं। अपने अभ्यास के दौरान जो विषय उभरें, उनकी सिद्धयोग पुस्तकों में खोज करें। ऐसा करने से आपको जो मिलेगा, उसे देखकर आपको आश्चर्य होगा। उदाहरण के लिए, अपनी पुस्तक, 'आश्रम धर्म' में बाबा मुक्तानन्द कहते हैं, "मनुष्य के अन्तःकरण की पवित्रता ही उसकी सुगन्ध है।"[१]

और स्मरण रखें, २८ फ़रवरी तक आप 'एक मधुर सरप्राइज़' सत्संग में भाग भी ले सकते हैं।

यह माह महाशिवरात्रि का माह है। जय जय शिव शम्भो! २०१७ में महाशिवरात्रि २४ फ़रवरी को है। इसके अतिरिक्त, सन्त वैलेन्टाइन दिवस [सैन्ट वैलेन्टाइन्स् डे] के सम्मान में १४ फ़रवरी को आप सभी को सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर श्रीगुरुमाई के 'हर कृत्य में प्रेम' के साथ जुड़ने का और उसका आनन्द लेने का अवसर प्राप्त होगा।

इस वर्ष में, जब हम श्वास और दिव्य हृदय के मध्य पवित्र और शक्तिपूर्ण सम्बन्ध का अन्वेषण कर रहे हैं, ऐसे समय में प्रेम को सम्मानित करने वाला सन्त वैलेन्टाइन दिवस विशेष महत्त्व रखता है। यह पर्व हमें यह स्मरण करा सकता है कि सिद्धयोग पथ का और गुरुमाई जी के सन्देश का लक्ष्य है कि हम अहैतुकी प्रेम की स्थिति में निमग्न हो जाएँ।

महाशिवरात्रि भी गुरुमाई जी के सन्देश के अभ्यास करने का शुभ अवसर है। सिद्धयोग पथ पर भगवान शिव को चिति का परम आनन्दमय प्रकाश माना जाता है, जोकि ब्रह्माण्ड का आधार है और आध्यात्मिक साधना का लक्ष्य भी है। हिन्दू परम्परा के अनुसार, यह वह रात्रि है जब भगवान शिव के आशीर्वाद सर्वाधिक शक्तिशाली रूप में प्रकट होते हैं।

ऐसा कहा जाता है कि इस रात्रि को की गई भगवान शिव की पूजा का फल हज़ार गुना बढ़ता है। विश्वभर के सिद्धयोग आश्रमों व ध्यान-केन्द्रों तथा घरों में विद्यार्थी, सिद्धयोग परम्परा के दीक्षा-मन्त्र 'ॐ नमः शिवाय' का संकीर्तन करेंगे।

भगवान शिव को समर्पित इस पवित्र रात्रि के सम्मान में, मुझे 'जय जय शिव शम्भो' का संकीर्तन करना भी बहुत अच्छा लगता है जिसमें हम, आत्मा के रूप में सबके हृदय में वास करने वाले भगवान शिव की जयजयकार करते हैं। गुरुमाई जी ने इस नामसंकीर्तन के बोल लिखे हैं और इस सुन्दर नामसंकीर्तन को संगीतबद्ध भी किया है। और इस वर्ष, मैं विशेष प्रतीक्षा कर रहा हूँ, श्रीरुद्रम् का पाठ करने के लिए जो कि वर्ष २०१७ में सिद्धयोग पथ पर अध्ययन का एक केन्द्रण है। श्रीरुद्रम् प्राचीन और शक्तिपूरित वैदिक स्तुति है जो भगवान शिव को समर्पित है — उन भगवान शिव को जो रुद्र के नाम से भी जाने जाते हैं।

अद्वैत शैवदर्शन का एक ग्रन्थ विज्ञानभैरव सिखाता है कि अन्दर आते हुए श्वास व बाहर जाते हुए प्रश्वास के बीच के स्थान में भगवान शिव की अनुभूति की जा सकती है। इस ग्रन्थ में दी गई एक धारणा में कहा गया है :

> न व्रजेन्न विशेच्छक्तिर्मरुद्रूपा विकासिते।
> निर्विकल्पतया मध्ये तया भैरवरूपता॥

> हमारे मानसिक क्रियाकलाप के बन्द हो जाने पर, जब मध्य का विकास होता है,
> तब श्वास के रूप में शक्ति का अन्दर आना व बाहर जाना रुक जाता है।
> इसके द्वारा भगवान शिव प्रकट होते हैं।[२]

अतः, महाशिवरात्रि और सन्त वैलेन्टाइन दिवस के दो उत्तम महोत्सवों के साथ फ़रवरी माह, आपको गुरुमाई जी के सन्देश की गहराई में जाने के कई अवसर प्रदान करता है। यह माह ईश्वर और प्रेम की सूक्ष्म तथा विस्मयकारी शक्ति से स्पन्दित है। गुरुमाई जी के उपहार को अपना बनाकर आप स्वयं अपने हृदय के अन्तःस्थल के एक क़दम और निकट पहुँच जाते हैं और आप श्रीगुरुमाई के आनन्द की अनुभूति करते हैं।

शुभकामनाओं सहित,

स्वामी अखण्डानन्द
सिद्धयोग के स्वामी जी

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

---

१ स्वामी मुक्तानन्द, आश्रम धर्म [प्रकाशक : गुरुदेव सिद्धपीठ, गणेशपुरी, भारत १९९४] पृ ५१।
२ विज्ञानभैरव २६; अंग्रेज़ी भाषान्तर : ऑस्कर फ़िगेरोआ © २०१७ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन। सर्वाधिकार सुरक्षित।