दक्षिणा का अभ्यास
एक सिद्धयोग ध्यान शिक्षक की ओर से पत्र

१ जुलाई, २०१६

प्रियजनो,

शुभ गुरुपूर्णिमा!

जुलाई का माह श्री गुरु की आराधना के लिए समर्पित है। सिद्धयोग पथ पर यह हमारा महान सद्भाग्य है, कि हमें तीन गुरुओं की कृपा एवं उनके आशीर्वाद प्राप्त हैं — गुरुमाई चिद्विलासानन्द, बाबा मुक्तानन्द और भगवान नित्यानन्द। गुरुपूर्णिमा एक स्वर्णिम अवसर है, जब हम *शक्तिपात* के उपहार एवं अपने श्री गुरुओं से प्राप्त सिखावनियों पर मनन कर सकते हैं। अपने जीवन के हर पहलू में जिस रूपान्तरण का अनुभव हम करते हैं, वह अवर्णनीय तथा अमूल्य है। यह स्वाभाविक है कि हमारा हृदय अपने श्री गुरुओं के प्रति गहरी कृतज्ञता व्यक्त करे। इसलिए सिद्धयोग पथ पर, गुरुपूर्णिमा का माह, *दक्षिणा* के अभ्यास के लिए समर्पित है। मैं आगे इस अभ्यास के विषय में और अधिक लिखूँगा।

वर्ष २०१६ के लिए श्री गुरुमाई का सन्देश है

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

इस जुलाई माह के दौरान, हमारा अध्ययन, वर्ष २०१६ के लिए श्री गुरुमाई के सन्देश के जिस शब्द पर केन्द्रित है, वह है ‘परम’।

मेरी मातृभाषा, इटैलियन में, *suprema* [सुप्रैमा] विशेषण की उत्पत्ति, लैटिन [प्राचीन रोम की भाषा]

भाषा के शब्द, *supremus* [सुप्रेमुस] से हुई है, जिसका अर्थ होता है, "सर्वोच्च।"
Supremus [सुप्रेमुस]
का मूल *superus* [सुपरुस] है, जिसका अर्थ होता है, "वह जो ऊपर है।" सिद्धयोग पथ पर, *Supreme* [सुप्रीम] अर्थात् परम शब्द 'आत्मा' का वर्णन करता है, यानी उसका, जो भेदों से ऊपर है और तुलना से परे है।

भारतीय शास्त्रों में, संस्कृत शब्द 'परम' का प्रयोग सर्वोच्च का वर्णन करने के लिए किया जाता है — वह जो सर्वोत्कृष्ट, इन्द्रियातीत या अनुभवातीत है और साधारण से परे है। परम आत्मा वह है, जो सर्वव्यापी है; वह उसका सारतत्त्व है जो हम वास्तव में हैं।

गुरुपूर्णिमा पर हम श्री गुरु का सम्मान व उनकी आराधना करते हैं, जिन्होंने परम अवस्था को प्राप्त कर लिया है। श्री गुरु की कृपा, हमारे अन्तर में विद्यमान परम आत्मा के बोध के प्रति हमें जाग्रत करती है, और श्री गुरु हमें प्रेरित करते हैं कि हम सिद्धयोग सिखावनियों एवं अभ्यासों के साथ जुड़ें, जो हमें परम अवस्था की स्थायी अनुभूति प्रदान करेंगे।

मैं आपको तीन तरीक़े बताना चाहता हूँ कि किस प्रकार श्री गुरुमाई की सिखावनियों एवं सिद्धयोग अभ्यासों से और जिस कृपा से वे अनुप्राणित हैं, उससे, मैं अपने अन्तर में विद्यमान परम आत्मा के वैभव को पहचान पाता हूँ और उसका रस ले पाता हूँ।

पहला तरीक़ा है, पूरे दिन अपने ध्यान को बार-बार श्री गुरुमाई की सिखावनियों की ओर मोड़ने का अभ्यास करना। मैं जहाँ कहीं भी जाता हूँ, श्री गुरु की सिखावनियों का स्मरण कराने वाली चीज़ें मेरे आस-पास होती रहती हैं। बस स्टॉप पर खड़े एक अपरिचित व्यक्ति के अनपेक्षित करुणामय भाव में, किसी सहकर्मी द्वारा दिए गए सुझाव के प्रज्ञान में, मेरी पत्नी व मेरे बीच आदर की अभिव्यक्ति में, और हमारी प्यारी-सी

ग्यारह वर्ष की बेटी को बड़ा होते हुए देखने में मुझे इन सिखावनियों का स्मरण हो आता है।

इस प्रकार मुझे, श्री गुरुमाई की सिखावनियों में निहित सत्यता के प्रति एक गहरी समझ प्राप्त होती है, और हरेक व्यक्ति व हरेक वस्तु में परम आत्मा की उपस्थिति की अनुभूति होती है।

दूसरा तरीक़ा, जिसके द्वारा मैं परम आत्मा से जुड़ता हूँ वह है, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर प्रकाशित सिखावनियों का नियमित रूप से अध्ययन। विभिन्न माध्यमों द्वारा प्रसारित सिखावनियों पर

मनन करना, सुबह ध्यान करने से पूर्व मेरा पहला अभ्यास है। कभी मैं Nature Gallery [प्रकृति की
गैलरी] में प्रकाशित किसी उत्कृष्ट छवि को देखकर आश्चर्यचकित हो जाता हूँ; कभी मैं श्री गुरु के
शब्दों पर मनन करता हूँ। मैं पाता हूँ कि वेबसाइट पर प्रकाशित हर एक तत्त्व, अन्तर में विद्यमान
परम आत्मा की अनुभूति करने का एक प्रवेशद्वार है। कितना भाग्यशाली हूँ मैं और आप कितने भाग्यशाली हैं! हम *सभी* कितने भाग्यशाली हैं कि प्रज्ञान के यह असाधारण उपहार हमें कितनी सरलता से उपलब्ध हैं। मैं केवल इतना ही कह सकता हूँ : *Chemeraviglia! Grazie mille,* [के मेरावील्या! ग्रात्सिय मीले] श्री गुरुमाई।

मैं आपको वेबसाइट के अपने कुछ प्रिय तत्त्वों के बारे में बताता हूँ! मैं आशा करता हूँ कि आप भी इनमें भाग लेंगे और इनसे सीखेंगे। ये हैं :

- मासिक ध्यान सत्र। अगला सत्र ९ जुलाई को होगा।
- **प्रत्यभिज्ञाहृदयम् : अभिज्ञान के सार** पर व्याख्याएँ।

सिद्धयोग पथ की वेबसाइट को सार्वभौमिक सिद्धयोग संघम् के अनेक सिद्धयोगियों का सहयोग प्राप्त है, जिन्हें जीवन को रूपान्तरित कर देने वाले फ़ोटो एवं शब्दों के इस विस्तृत ख़ज़ाने में अपना योगदान देना बहुत अच्छा लगता है। मैं आपको एक विशिष्ट तरीक़ा बताना चाहता हूँ, जिसके द्वारा आप भी गुरुपूर्णिमा के इस महोत्सव माह के दौरान, वेबसाइट पर अपना योगदान दे सकते हैं : गुरुपूर्णिमा Moon Gallery [चन्द्रमा की गैलरी] के लिए आप बढ़ते हुए चन्द्रमा की फ़ोटो भेज सकते हैं।

तीसरा उत्कृष्ट व महत्त्वपूर्ण सिद्धयोग अभ्यास जो मुझे अपनी अन्तर-आत्मा तक पहुँचने में सहायता करता है वह है, नियमित रूप से दक्षिणा अर्पित करना। दक्षिणा, सिद्धयोग अभ्यासों के आधारभूत अभ्यासों में से एक है और पूरे जुलाई माह के दौरान हम इस अभ्यास पर केन्द्रण करेंगे। श्री गुरु जो सिखावनियाँ प्रदान करते हैं, उनकी अभिस्वीकृति करने हेतु हम दक्षिणा अर्पित करते हैं। पिछले कुछ वर्षों से जागरूकतापूर्वक मासिक दक्षिणा का अभ्यास करते रहने से, मैं देने व पाने के निरन्तर चलने वाले चक्र के प्रति सहज हो गया हूँ।

चूँकि गुरुपूर्णिमा का यह माह दक्षिणा के सिद्धयोग अभ्यास के लिए समर्पित है, अतः मैं आपके साथ

बाँटना चाहूँगा कि मैं इसे कैसे करता हूँ : मैं हर माह एक ही निश्चित दिन पर अपनी दक्षिणा अर्पित
करता हूँ। उस दिन, मैं एक क्षण लेकर, दक्षिणा अर्पित करने के अपने उद्देश्य के साथ जुड़ता हूँ। जब मैं
स्मरण का अभ्यास करता हूँ, श्री गुरु की कृपा को सजगतापूर्वक याद करता हूँ, तो मेरी अन्तर-स्थिति में परिवर्तन आता है। मैं अपने अन्तर में पूर्णता व निस्तब्धता के स्थान के प्रति जागरूक हो जाता हूँ, जहाँ श्री गुरु के साथ प्रेम का सम्बन्ध सतत गहरा और विस्तृत हो रहा है। मैंने देखा है कि इस प्रकार दक्षिणा का अभ्यास, अपने हृदय के साथ मेरे सम्बन्ध को सूक्ष्म स्तर पर व महत्त्वपूर्ण ढंग से सुदृढ़ करता है।

मैं आपको आमन्त्रित करता हूँ कि दक्षिणा के इस अर्थपूर्ण अभ्यास के विषय में और अधिक जानने के लिए आप "दक्षिणा पर व्याख्या" पढ़ें और उसका अध्ययन करें। गुरुपूर्णिमा के सम्मान में सिद्धयोग स्वामीगण द्वारा लिखे गए सुन्दर आमन्त्रण को पढ़ने और एक विशेष भेंट अर्पित करने के लिए भी मैं आपको आमन्त्रित करता हूँ। और गुरुपूर्णिमा के इस मंगलमय अवसर पर, मासिक दक्षिणा के अभ्यास को आरम्भ करने अथवा बढ़ाने के लिए मैं आपको सहृदय प्रोत्साहित करता हूँ।

प्रेम सहित,

लियनार्डो रूसो
सिद्धयोग ध्यान शिक्षक

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