

आनन्द को अपने हृदय का लक्ष्य बनाएँ
एक सिद्धयोग विद्यार्थी की ओर से पत्र

१ जून, २०१६

प्रियजनो,

जन्मदिवस आनन्दोत्सव की अनेकानेक शुभकामनाएँ! सिद्धयोग पथ पर जून वह माह है जब हम अपनी परम प्रिय श्री गुरु, गुरुमाई चिद्विलासानन्द के जन्मदिन का महोत्सव मनाते हैं।

आनन्द एक संस्कृत शब्द है और आनन्द हमारा सच्चा स्वरूप है। सन् २०१६ के लिए श्री गुरुमाई के सन्देश में हमें इस दिव्य अवस्था में दृढ़-प्रतिष्ठित होने के लिए गहन मार्गदर्शन प्रदान किया गया है।

सन् २०१६ के लिए श्री गुरुमाई का सन्देश है :

परमानन्द में

स्थिर होने की दिशा में

दृढ़ता के साथ

आगे बढ़ो

इस माह, श्री गुरुमाई के सन्देश के जिस शब्द पर हम केन्द्रण कर रहे हैं, वह है, 'स्थिर'। सन् २०१६ के लिए श्री गुरुमाई के सन्देश के सन्दर्भ में, 'स्थिर' के लिए पुर्तगाली शब्द *ancorado* 'एँकोराडो' की एक परिभाषा है, 'कसकर पकड़ना या दृढ़ता से जमे रहना।' जिस प्रकार एक जहाज़ का लंगर, उसे हवाओं व लहरों में बह जाने से रोकता है, उसी प्रकार जब हम स्वयं को आत्मस्थिति में स्थिर करते हैं तब, हम भी अपने विचारों व भावनाओं के झोंकों व लहरों में नहीं बहते। हम परमानन्द की अवस्था में और स्वयं अपनी दिव्यता की अनुभूति में स्थिर बने रहते हैं।

आत्मा के अनुभव में स्वयं को स्थिर करने का एक तरीका है, सिद्धयोग की सिखावनियों का अध्ययन व अभ्यास करना। सिद्धयोग पथ की वेबसाइट हमेशा ही सिखावनियों तथा अध्ययन सामग्री से समृद्ध रहती है, विशेषतः जन्मदिवस आनन्दोत्सव २०१६ के दौरान। इस माह के महोत्सव में मेरे प्रिय विषयों में से एक है, 'श्री गुरुमाई पर मनन'। मुझे यह पढ़ना बहुत अच्छा लगता है कि किस प्रकार

सिद्धयोगियों ने गुरुमाई जी की किसी एक सिखावनी या उनके साथ हुए एक अनुभव पर मनन किया, उसे अपने जीवन में उतारा; और इसका उनके जीवन पर क्या प्रभाव हुआ।

यह देखें कि जब आप सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर दी गई सामग्री का हर रोज़ अध्ययन करने की अपनी आदत बना लेते हैं तो क्या होता है। दिन का कोई विशिष्ट समय निश्चित कर लें, जैसे सुबह सबसे पहले या रात को सोने से पहले। वेबसाइट पर दी गई श्री गुरुमाई की सिखावनियों पर तथा कृपापूरित अन्य तत्त्वों पर मनन करें और देखें कि कौन-से तत्त्व आपको विशेष रूप से प्रभावित करते हैं। आप 'प्रकृति के साथ तादात्म्य स्थापित करें' नाम के वीडियो देख सकते हैं, ध्यान-सत्रों में भाग ले सकते हैं, या Nature Gallery [प्रकृति की गैलरी] में दिए गए चित्रों पर मनन कर सकते हैं। वेबसाइट के हरेक तत्त्व के साथ जुड़ते समय इस बात के प्रति जागरूक रहें कि आप अपने अन्तर में क्या अनुभव कर रहे हैं — शायद वह प्रशान्ति है, आह्लाद है, विस्मय है या निश्चलता है। एक क्षण रुकें और आनन्द के जिस भी पहलू का आप अनुभव कर रहे हैं, उसमें निमग्न हो जाएँ।

Small, specific, scheduled steps like this lead you to gradually becoming established in the experience of the Self.

Des étapes petites, précises, planifiées comme cela, vous conduisent à vous établir progressivement dans l'expérience du Soi.

इस तरह के छोटे, विशिष्ट और सुनियोजित कदम, धीरे-धीरे आपको अन्तरात्मा के अनुभव में अवस्थित होने की ओर ले जाते हैं।

Passos pequenos, particularizados e programados como este, levam você a, gradualmente, se estabelecer na experiência do Ser.

अब मैं आपको बताती हूँ कि मैं अपने कामकाज के दौरान सिद्धयोग अभ्यासों को छोटे, विशिष्ट और सुनियोजित तरीके से कैसे लागू करती हूँ।

मैं एक युवा डॉक्टर हूँ और अभी इस क्षेत्र की ट्रेनिंग प्राप्त कर रही हूँ। अतः मेरे कई घण्टे मन्ट्रियॉल में स्थित एक अस्पताल के आपात्कालीन विभाग में रोगियों का उपचार करते हुए बीतते हैं। मैंने यह पाया है कि इस व्यस्त वातावरण में, मेरे लिए यह अत्यावश्यक होता है कि मैं स्वयं को अपने अन्तर में निहित शक्ति, करुणा व आनन्द के स्रोत में दृढ़ता से स्थिर रखूँ। जब मुझे किसी मरीज़ का चार्ट

दिया जाता है तो मैं पल भर के लिए रुककर हर श्वास-प्रश्वास के साथ मन्त्र दोहराती हूँ और गुरुमाई जी से यह प्रार्थना करती हूँ कि मैं समुचित सेवा कर सकूँ। क्षण भर के लिए ही सही, पर जब मैं ऐसा करती हूँ तब मैं हल्का, शक्ति से पूरित व शान्त महसूस करने लगती हूँ। इस प्रकार मैं पुनः, अपने अन्तर में निहित शक्ति व शान्ति के स्थान में दृढ़ता से स्थिर हो जाती हूँ और अगले मरीज़ को अपना सर्वोत्तम देने के लिए तैयार हो जाती हूँ।

दिन के दौरान, कुछ विशिष्ट क्षणों में सिद्धयोग की सिखावनियों को लागू करने का आपका अपना तरीका खोजें। देखें कि क्या होता है, जब आप भोजन आरम्भ करने से पहले मौन रूप से मन्त्र दोहराते हैं, या जब किसी महत्त्वपूर्ण मीटिंग में जाने से पहले शान्त होकर अपने श्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूक हो जाते हैं या फिर घर में सफ़ाई करते समय मन ही मन मन्त्र-धुन गा रहे होते हैं। ध्यान दें की आपका अभ्यास, आपकी स्थिति को किस प्रकार प्रभावित करता है। प्रयोग करके देखें!

जब हमारे कृत्य, हृदय में यानी हमारी सत्ता के मूल में स्थित प्रेम व सच्चे बल के केन्द्र में 'स्थिर' होते हैं, जिसे ग्रीक भाषा में *αγκυροβολημένος* [ऐंकीरोवोलीमैनोस] कहा जाता है, तब हम सद्गुणों से भरा जीवन जी सकते हैं और अपने कृत्यों द्वारा हृदय के आनन्द को अभिव्यक्त कर सकते हैं।

जन्मदिवस आनन्दोत्सव के इस माह में गुरुमाई जी ने हमारे हर दिन के चिन्तन के लिए एक विशिष्ट सद्गुण चुना है। दिव्य सद्गुणों के इस संग्रह का शीर्षक है 'सद्गुण वैभव' दैनिक क्रियाकलाप के बीच अपनी दिव्यता में स्थिर रहने का एक तरीका है — जिसे कैनेडा में रहने वाले फ्रेंच भाषा बोलने वाले लोग *ancré* [ऑंक्रे] कहेंगे — इन मूलभूत सद्गुणों का अध्ययन व मनन करना। हमारे अध्ययन को सम्बल प्रदान करने के लिए, सिद्धयोग ध्यान शिक्षकों और विद्वानों ने इन सद्गुणों में से हरेक पर व्याख्याएँ लिखी हैं। प्रतिदिन इन व्याख्याओं को पढ़ना और उन पर मनन करना, एक कदम है जो स्वयं को हृदय में स्थिर करने के लिए हम उठा सकते हैं, ।

गुरुमाई जी के जन्मदिवस के अतिरिक्त, जून माह में हम दो अन्य विशेष दिवस मनाएँगे। १९ जून को हम 'फ़ादर्स डे' मनाएँगे जो कि पिता का सम्मान करने हेतु मनाया जाता है। हम अपने पिता व उन सभी व्यक्तियों का स्मरण कर उनके प्रति अपना आदर व्यक्त करेंगे जिन्होंने विभिन्न परिस्थितियों में हमारे जीवन में एक पिता की भूमिका निभाई है और अत्यन्त उदारता से हमें अपना प्रेम, सुरक्षा,

मार्गदर्शन और प्रज्ञान दिया है। और २० जून को हम कबीर जयन्ती मनाएँगे, जो १५वीं शताब्दी के रहस्यवादी सन्त-कवि थे। कबीर जी, अपने गुरु श्री रामानन्द के प्रति भक्ति में दृढ़ता से स्थिर रहने के लिए जाने जाते हैं। पिछले कई वर्षों में गुरुमाई जी ने कबीर जी के कई सुन्दर भजन उद्धृत किए तथा गाए हैं जोकि सभी वस्तुओं में, विशेषकर मानव के हृदय में ईश्वर की उपस्थिति का गुणगान करते हैं।

शुभकामनाओं सहित,

वन्दना रावल

एक सिद्धयोग विद्यार्थी

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