अनेकानेक रूप आनन्द के

१ जून, २०२०

आत्मीय पाठकगण,

‘आनन्दमय जन्मदिवस’ के माह में आपका स्वागत! ‘आनन्द’—यह शब्द इस माह को अभिव्यक्त करने के लिए बिल्कुल सटीक है जब हम अपने जीवन में श्रीगुरुमाई की उपस्थिति का उत्सव मनाते हैं। जून माह को यह नाम इसलिए मिला क्योंकि कई भक्तजन श्रीगुरुमाई का जन्मदिवस, जो २४ जून को होता है, उसे जून माह के पहले दिन से ही मनाना आरम्भ कर देते थे। वर्ष २००८ में गुरुमाई जी ने अपने जन्मदिवस से एक सप्ताह पहले श्री मुक्तानन्द आश्रम में कुछ लोगों से कहा, “भगवान तुम्हारे अन्तर में हैं। अपने आनन्द को बाहर झिलमिलाने दो, आज और सदैव।”[१] फिर अगले वर्ष श्रीगुरुमाई ने पूरे जून माह को ‘आनन्दमय जन्मदिवस’ का नाम दिया। तभी से सिद्धयोगीजन जून माह के इस सुमधुर और उद्‌बोधक नाम का अवलम्ब लेकर श्रीगुरुमाई का सम्मान करते आए हैं और अपना उत्थान करते रहे हैं!

आनन्द अनेकानेक रूप धारण कर सकता है—प्रसन्नता से भरी निःस्तब्धता, उमंगभरा उत्साह, नामसंकीर्तन की मस्ती, सेवा अर्पित करते समय अनुभव होने वाली भक्ति व केन्द्रण। यह आदरयुक्त श्रद्धाभाव भी हो सकता है जो भगवान के किसी प्रिय स्वरूप की आरती करते समय हमें महसूस होता है। ‘मन्दिर में रहो’ सत्संगों के सीधे प्रसारणों की एक विशेषता है कि हर बार जब श्री मुक्तानन्द आश्रम में स्थित भगवान नित्यानन्द मन्दिर, सिद्धयोग वैश्विक हॉल का केन्द्र बनता है तो किसी-न-किसी क्षण बड़े बाबा की मूर्ति की आरती की जाती है। मेरे लिए यह ख़ुशी से भरा शक्तिपूरित क्षण होता है—उस पल मुझे स्पष्ट रूप से पवित्रता का भाव महसूस होता है। कभी हम आरती गाते हैं जिसका संकलन बाबा मुक्तानन्द ने अपने श्रीगुरु के सम्मान में किया था; तो कभी हम ‘ज्योत से ज्योत जगाओ’ या फिर कोई अन्य प्रार्थना गाते हैं। हमेशा एक या एक से अधिक पुजारी बड़े बाबा की मूर्ति के समक्ष घी के दिये से आरती करते हैं। प्रकाश और इससे उठने वाले मख़मली धुएँ का यह अर्पण मुझे सदैव प्रेम व प्रशान्ति के भाव में ले जाता है—एक शान्त-सा एहसास कि सब कुछ ठीक है।

‘मन्दिर में रहो’ सत्संग के दौरान होने वाली हरेक आरती का समापन एक सुन्दर अनुष्ठान से होता है जिसमें पुजारी कपूर के एक छोटे-से टुकड़े को जलाकर आरती के दिये या थाली के बीच में रखते हैं और कपूर से उठने वाले सुगन्धित धुएँ को अपने हाथ से प्रेमपूर्वक, बड़े बाबा की ओर प्रवाहित करते हैं—एक अन्तिम, सूक्ष्म अर्पण। इस पूजा के एक भाग के रूप में हम दो श्लोक गाते हैं जो हमारी

कम्प्यूटर स्क्रीन के नीचे के हिस्से पर दिखाए जाते हैं। इन वैदिक श्लोकों को कर्पूर आरती कहा जाता है। इस आरती और इस सम्पूर्ण समापन-अनुष्ठान का वर्णन एक व्याख्या में किया गया है जो कई वर्ष पूर्व स्वामी ईश्वरानन्द और अमी बन्सल ने लिखा था और इसका शीर्षक है, *"Krpa ka Jharana:* The Waterfall of Grace, Part IX" जो कि २०१४ के गुरुपूर्णिमा महोत्सव के अन्तर्गत वेबसाइट पर प्रकाशित है।

स्पष्ट रूप से ये आरतियाँ, हम सबके लिए इस वर्तमान वैश्विक संकट के दौरान श्रीगुरुमाई की कृपा व आशीर्वादों की सजीव अभिव्यक्ति हैं। गुरुमाई जी की कृपा, उन प्रचुर व प्रेरणादायक सिखावनियों के रूप में भी प्रकट है जो इन सत्संगों में उन्होंने प्रदान की हैं। गुरुमाई जी का हरेक अनमोल प्रवचन दोनों से ओतप्रोत है : इस चुनौतिपूर्ण समय में हमारे लिए उनकी अपार करुणा से और उनके इस विशेष आग्रह से भी कि इस समय में साहस और बल के साथ जीवन जीने के लिए हमें अपनी शान्त स्थिति को बनाए रखना होगा। ऐसा करने के लिए एक तरीक़ा जो गुरुमाई जी ने हमें बताया है वह है 'सद्‌गुण वैभव' का अध्ययन करने पर व उसका मूर्तरूप बनने पर केन्द्रण करना। 'सद्‌गुण वैभव' वे दिव्य सद्‌गुण हैं जो उन्होंने हमें 'आनन्दमय जन्मदिवस' के माह के लिए प्रदान किए हैं। मैं आपको इसके लिए भी प्रोत्साहित करता हूँ कि आप श्रीगुरुमाई के 'मन्दिर में रहो' प्रवचनों में से हर एक का अध्ययन करें—और ख़ासकर 'आनन्दमय जन्मदिवस' के इस माह की नींव के रूप में 'सद्‌गुणों को कार्यरत करना'—इस प्रवचन का अध्ययन करें।

वेबसाइट पर 'आनन्दमय जन्मदिवस' का अन्वेषण

'आनन्दमय जन्मदिवस' के महोत्सव के दौरान सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर अनेकानेक ख़ज़ाने हैं, और हरेक ख़ज़ाना अपने आप में बहुमूल्य है। हरेक की अपनी ही सुन्दरता है, अपना ही आकर्षण है, सिखाने का अपना ही तरीक़ा है—और इनमें से हरेक केवल जून माह के दौरान ही उपलब्ध है।

सद्‌गुण वैभव

दशकों से गुरुमाई जी ने हमें—अपने विद्यार्थियों को—यह निर्देश दिया है कि हम अपने जीवन में दिव्य सद्‌गुणों को उतारकर संसार में अपनी दिव्यता को अभिव्यक्त करें। 'आनन्दमय जन्मदिवस' के इस माह में 'सद्‌गुण वैभव' की गैलरी में हर रोज़ एक नया सद्‌गुण पोस्ट किया जाएगा। वेबसाइट के ये पृष्ठ आपको इस माह के हरेक दिन के लिए, ऐसा विषय प्रदान करते हैं कि आप पूरे मन से, पूरे हृदय से उस पर मनन-चिन्तन कर सकें, उसके साथ संलग्न हो सकें—और यह एक उत्तम उपाय है जो सद्‌गुणों के अध्ययन को और गहरा करता है। अपने शब्दों व कृत्यों में सद्‌गुणों को अभिव्यक्त करके हम इस संसार में अपने दिव्य सत्त्व को प्रकट करते हैं, ताकि अनेकों का हित हो सके। मुझे

ऐसा लगता है कि इस गैलरी को देखने मात्र से और कुछ क्षणों के लिए हरेक सद्गुण को अपने बोध में बनाए रखने से, दिव्य सद्गुणों के लिए मेरी सराहना और साथ ही इन सद्गुणों को अपने जीवन में अंगीकार करने की मेरी इच्छा पुनः जाग्रत हो जाती है। हर दिन के नए सद्गुण के साथ थोड़ा समय बिताने के साथ-साथ आप उसके बारे में अपने जर्नल में लिख सकते हैं; यह एक ऐसा तरीक़ा है जिसके द्वारा आप उस सद्गुण को अपने हृदय व मन में और गहरे स्तर पर आमन्त्रित कर सकते हैं और उसे अपने दैनिक जीवन का अंग बना सकते हैं।

सद्गुणों पर व्याख्याएँ

और सद्गुण के साथ-साथ, कई बार उस दिन के सद्गुण पर व्याख्या भी पोस्ट की जाएगी जिसे एक सिद्धयोग विद्यार्थी ने लिखा होगा जिन्होंने इस सद्गुण का अध्ययन किया है और इसे अपने जीवन में कार्यान्वित भी किया है। इन व्याख्याओं को पढ़ना व उन पर मनन-चिन्तन करना, दिव्य सद्गुणों के साथ अपने सम्बन्ध को प्रेरित करने व उसे जीवन्त बनाने का एक उत्तम तरीक़ा है।

Chanting with Shri Gurumayi [श्रीगुरुमाई के साथ नामसंकीर्तन]

कितना दिव्य प्रसाद! 'श्रीगुरुमाई के साथ नामसंकीर्तन' एक अनूठा वीडिओ है जिसमें श्रीगुरुमाई के साथ नौ अलग-अलग नामसंकीर्तनों से लिए गए अंश हैं। आप इनमें से हरेक के साथ संकीर्तन कर सकते हैं और फिर अन्त में ध्यान की सुमधुर अवस्था में निमग्न हो सकते हैं।

Reflections on Gurumayi

Reflections on Gurumayi Chidvilasananda [गुरुमाई चिद्विलासानन्द पर मनन] में हमें आकर्षक व प्रेरणादायक झलकियाँ मिलती हैं कि कैसे गुरुमाई जी अनेक रूपों में हरेक विद्यार्थी को व्यक्तिगत तौर पर सिखाती हैं; इनमें से प्रत्येक मनन-अनुभव स्वयं उस विद्यार्थी ने अपने दृष्टिकोण से लिखा है। व्यक्तिगत मनन, कविताओं और साथ ही गुरुमाई जी के व उनकी सिखावनियों के अनुभवों के इस समृद्ध संग्रह में आपको बहुत सारी कहानियाँ और अन्तर्दृष्टियाँ मिलेंगी जिन्हें आप अपने जर्नल में लिख सकते हैं और फिर सालभर उन्हें वापस पढ़ते रह सकते हैं।

श्रीगुरुमाई के दर्शन एवं उनका प्रज्ञान

'गुरुमाई चिद्विलासानन्द के दर्शन एवं उनका प्रज्ञान,' श्रीगुरुमाई की तस्वीरों का एक सुन्दर संग्रह है जिसमें एक खुशीभरा राज़ है। गुरुमाई जी की किसी भी एक तस्वीर पर क्लिक करें और उनकी एक सिखावनी को पढ़ें! इस गैलरी में श्रीगुरुमाई की तैंतीस तस्वीरें हैं और हर तस्वीर के साथ गुरुमाई जी की एक सिखावनी है, इसलिए आप इस माह में हर दिन कम-से-कम एक तस्वीर व सिखावनी देख

सकते हैं! ऐसा भी हो सकता है कि आपको लगे कि आपका मन व हृदय किसी विशिष्ट सिखावनी के साथ अधिक गहराई से जुड़ रहे हैं या आप उस विशिष्ट सिखावनी के प्रति आकृष्ट हो रहे हैं, और आप उसे पूरे माह के दौरान अपने बोध में बनाए रखना चाहें। यदि ऐसा महसूस हो तो आप ऐसा अवश्य करें!

सिद्धयोग यन्त्र

यन्त्र, भगवान के प्रकट व गूढ़ प्रतिरूप होते हैं। श्रीगुरुमाई ने 'आनन्दमय जन्मदिवस' के लिए सिद्धयोग यन्त्र की रचना की; और जब हम अपने बोध को इस यन्त्र में निमग्न होने देते हैं तो हमारा मन स्थिर व शान्त होता जाता है और हम अपनी अन्तर-दिव्यता के अनुभव के प्रति खुल जाते हैं। सिद्धयोग यन्त्र पर मनन करते समय, अपनी आँखों को सौम्यता से यन्त्र के हर तत्त्व की गतिशीलता और निश्चलता में डूब जाने दें और साथ ही, सम्पूर्ण यन्त्र को भी देखें और उसे आत्मसात् करें। यह यन्त्र जिस प्रकार आपकी अन्तर-स्थिति को प्रभावित करता है, उसमें तल्लीन हो जाएँ। आप चाहें तो इसे अपने जीवन में समाहित करने के रचनात्मक तरीक़ों का अन्वेषण करने के विषय में भी सोच सकते हैं।

सुरभि, स्मरण, अभिज्ञान

यह श्रीगुरुमाई के जीवन व उनकी सिखावनियों पर मनन के नौ पहलुओं का एक संग्रह है जिसका शीर्षक है, 'सुरभि, स्मरण, अभिज्ञान : गुरुमाई चिद्विलासानन्द का जीवन व उनकी धरोहर।' 'आनन्दमय जन्मदिवस' के उपलक्ष्य में इसे लिखा गया है और यह गुरुमाई जी के सान्निध्य में कई वर्षों से रह रहे उन नौ सिद्धयोग विद्यार्थियों की दृष्टि व हृदय से देखे गए गुरुमाई जी के जीवन व उनकी धरोहर का एक आनन्ददायी व गूढ़ परिप्रेक्ष्य प्रस्तुत करता है।

श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश का अन्वेषण व अध्ययन

कुछ समय से, मैं इस विषय पर मनन कर रहा हूँ कि मैं किन तरीक़ों से वर्ष २०२० के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश का अध्ययन व अभ्यास करूँ जिससे कि मेरी साधना को और मेरे दैनिक जीवन के हरेक पहलू को सम्बल मिले। विभिन्न तरीक़ों से नववर्ष-सन्देश का अध्ययन व अभ्यास करने के इस विचार की सुन्दरता यह है कि यह मेरी जागरूकता को पूरे दिन सन्देश के साथ जोड़े रखता है और मुझे निरन्तर ख़ुशी व शान्ति के अनुभव से भर देता है—यह एक उत्तम उपाय है जिसके माध्यम से मैं श्रीगुरुमाई के सन्देश की गहराई में उतरता हूँ और उसकी अनुभूति करता हूँ। श्रीगुरुमाई का नववर्ष-सन्देश है, "आत्मा की प्रशान्ति।"

जिन चीज़ों पर मैंने ग़ौर किया है उनमें से एक है गाने का महत्त्व—और कोई भी गाना नहीं, बल्कि भगवान को समर्पित स्तुतियाँ व स्वयं भगवन्नाम। और जहाँ तक मुझे याद है, बहुत लम्बे समय से मैं और मेरी पत्नी हर रोज़ अपने सायंकालीन ध्यान से पूर्व नामसंकीर्तन करते आए हैं और इस वर्ष के पहले दिन से हम अपने प्रातःकालीन ध्यान के अभ्यास से पूर्व कुण्डलिनीस्तवः का सुन्दर पाठ भी करते आ रहे हैं। मैंने पाया है कि ध्यान से पूर्व इस प्रकार गाने से मेरा मन शान्त हो जाता है और यह मेरे बोध को हृदय में, आत्मा में अवस्थित करता है। और फिर जब मैं गाने या संकीर्तन के बाद ध्यान करना शुरू करता हूँ तो मैं ध्यान की स्थिति में उतर चुका होता हूँ।

मैं इस विषय में इसलिए बता रहा हूँ ताकि आप अपने जीवन में श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश को उतारने के लिए प्रोत्साहित हों और विभिन्न तरीक़ों की खोज करते समय रचनात्मक बनें और यहाँ तक की हँसी-मस्ती से भरे रोचक तरीक़ों से भी इसे करें।

अन्य पर्व

कबीर जयन्ती—५ जून

पन्द्रहवीं शताब्दी के सन्त-कवि कबीरदास जी की जयन्ती, हिन्दू पंचांग के अनुसार ज्येष्ठ माह की पूर्णिमा के दिन मनाई जाती है। सन्त कबीर के कार्यों में से सबसे विशेष हैं, उनके द्वारा रचित 'दोहे' जो गूढ़ सत्य को एक एकल, उल्लेखनीय छवि के माध्यम से प्रस्तुत करते हैं। 'गुरु गोविन्द दोऊ खड़े' इस दोहे में सन्त कबीर ने लिखा है, "मेरे सामने मेरे गुरु और भगवान, दोनों ही खड़े हैं। मैं पहले किसकी चरण-वन्दना करूँ? हे श्रीगुरु, मैं अपने आप को पूर्णतया आपके प्रति समर्पित करता हूँ। आपने मुझे भगवान के दर्शन करा दिए हैं।"

ग्रीष्मकालीन और शीतकालीन संक्रान्ति [अयनान्त]—२० जून

उत्तरी गोलार्ध में ग्रीष्मकालीन संक्रान्ति, वर्ष का सबसे लम्बा दिन होता है। दक्षिणी गोलार्ध में इसी दिन को शीतकालीन संक्रान्ति कहा जाता है और यह वर्ष का सबसे छोटा दिन होता है। आप जहाँ भी रहते हैं, यह वह दिन है जब अनेक संस्कृतियों और धर्मों में, इस दिन को जीवन में एक महत्त्वपूर्ण मोड़ के रूप में मनाया जाता है।

फ़ादर्स डे [पितृ दिवस]—२१ जून

कई देशों ने पिता का सम्मान करने के लिए एक दिन समर्पित किया है और इस उत्सव को मनाने का सबसे लोकप्रिय समय है जून का तीसरा रविवार। हर वर्ष, 'फ़ादर्स डे' हमें यह स्मरण कराता है कि

हमारे जीवन में पिता व पिता-समान लोग जो कई भूमिकाएँ निभाते हैं हम उनका उत्सव मनाएँ व उनका सम्मान करें। वे हमारे संरक्षक हैं, पालनकर्ता हैं और जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं वे हमारे लिए आदर्श होते हैं, और यदि हम सौभाग्यशाली हैं तो हमें उनमें वे ज्ञानवान मार्गदर्शक मिलते हैं जो हमारी सर्वोच्च क्षमता का विकास करने में हमारी मदद करते हैं। 'फ़ादर्स डे' एक बहुत अच्छा समय है जब हम अपने पिता व पिता-समान सभी लोगों को याद कर सकते हैं व हमने उनसे जो कुछ भी सीखा व पाया है उसका स्मरण कर उनका सम्मान कर सकते हैं।

***

जैसा कि हम सभी जानते हैं, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट श्रीगुरुमाई की कृपा के माध्यम के रूप में उत्तरोत्तर एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती रही है। वह पहला साल जब सिद्धयोगियों के लिए यह सुलभ कराया गया कि वे विश्व में जहाँ कहीं भी हों वहाँ से श्रीगुरुमाई के जन्मदिवस पर उनके दर्शन कर सकें, वह था वर्ष २०१२। उस वर्ष जन्मदिवस महोत्सव के दिन नियमित अन्तराल पर वेबसाइट पर श्री मुक्तानन्द आश्रम में श्रीगुरुमाई के उस पूरे दिन के वीडिओ पोस्ट किए गए—भगवान नित्यानन्द मन्दिर में पूजा करते हुए. . .नित्यानन्द झील के पास टहलते हुए. . . महोत्सव सत्संग के दौरान नामसंकीर्तन करते हुए. . .

उन वीडिओ के विषय में विश्वभर से सैकड़ों कृतज्ञ सिद्धयोगियों ने अपने अनुभव लिखकर भेजे। उन्होंने इस प्रत्यक्ष रूप से श्रीगुरुमाई के सान्निध्य में होने के आनन्द का और उनके दर्शन प्राप्त करने के रूपान्तरणकारी प्रभाव का वर्णन किया। उनमें से एक उदाहरण लें तो : न्यूयॉर्क शहर में एक महिला काम पर जाने के लिए अपनी रोज़ की ट्रेन का इन्तज़ार कर रही थी; उसे निराशा हो रही थी कि गुरुमाई जी का जन्मदिन वह इस तरह व्यतीत कर रही है। फिर उसने अपने सेल फ़ोन पर वेबसाइट देखी—और वह श्रीगुरुमाई का एक वीडिओ देखकर मन्त्रमुग्ध हो गई जो अभी एक घण्टे पहले ही नित्यानन्द झील पर बनाया गया था। फ़ौरन वह महिला अपनी श्रीगुरु के सान्निध्य में आ गई। वह तत्क्षण ट्रेन के सफ़र के वातावरण की मानसिक स्थिति से बाहर निकलकर ख़ुशी और आनन्द की अवस्था में पहुँच गई। अब वह पूरे दिन भलीभाँति अपना कार्य कर पाई—और जब भी उसे ख़ाली समय मिलता वह सिद्धयोग पथ की वेबसाइट को देखती।

गत वर्षों में विशेष दिनों के लिए वेबसाइट के कार्यों का विस्तार हुआ है। मैं आपको स्मरण कराना चाहता हूँ कि सिद्धयोग पथ की वेबसाइट को हर दिन देखना बहुत अच्छा है और किसी शुभ दिन पर तो कई बार देखते रहना अति उत्तम विचार है। मेरी यही योजना है कि इस वर्ष श्रीगुरुमाई के जन्मदिवस महोत्सव के दौरान मैं वेबसाइट को बार-बार देखता रहूँगा।

खुशियों, प्राचुर्य और मधुरता से भरे 'आनन्दमय जन्मदिवस' के इस माह में आपको अपरिमित शान्ति और प्रसन्नता मिले, ऐसी शुभकामनाएँ!

आदर सहित,
पॉल हॉकवुड

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

[1] गुरुमाई चिद्विलासानन्द, "The Origin of Birthday Bliss" 'जन्मदिवस आनन्दोत्सव का उद्गम' से उद्धरित, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट, https://staging.syda.net/gurumayi-birthday-bliss/origin।