जैसी आपकी इच्छा-शक्ति, वैसा ही आपका कर्म

सिद्धयोग विद्यार्थियों की ओर से पत्र

४ मार्च, २०१७

आत्मीय साधको,

मार्च माह में आपका स्वागत! मार्च, वर्ष २०१७ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश के हमारे अध्ययन का तीसरा माह है। श्री मुक्तानन्द आश्रम में, प्रकृति अपनी शीतनिद्रा से जाग्रत हो रही है और वातावरण में नए प्राणों का संचार कर रही है। और, जैसा कि इस ऋतु के आगमन पर हमेशा होता है, हमें भी वसन्त की इस जागृति का लाभ मिलता है। हर कोई हिमपुष्पों का आनन्द ले रहा है जो कि वसन्त के आगमन के प्रथम संकेत हैं। सोई हुई धरती में से नई कोपलें फूट रही हैं और जब हम उनकी ताज़गी भरी सुगन्ध को अपने श्वास में समा लेने की आशा में हैं, ऐसे समय पर हमें इस वर्ष के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश का स्मरण *न* हो, ऐसा हो ही नहीं सकता।

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।

जैसा कि आपने फ़रवरी माह के पत्र में पढ़ा था, इस वर्ष प्रत्येक माह हम उन ग्यारह सिखावनियों में से एक का अन्वेषण कर रहे हैं जो श्रीगुरुमाई ने २०१७ के 'एक मधुर सरप्राइज़' सत्संग में प्रदान की थीं। जब हम श्रीगुरुमाई की प्रत्येक सिखावनी की गहराई में उतरते हैं तो हमारा अध्ययन, हमारी सुप्त आत्मा को जाग्रत कर, हमारे विश्व को प्रकाशित कर देता है। यह मुझे श्रीगुरुमाई के उस मार्गदर्शन की याद दिलाता है जो उन्होंने सन् २००४ के अपने नववर्ष सन्देश-प्रवचन में हमें प्रदान किया था। श्रीगुरुमाई ने कहा था : "तुम एक वैज्ञानिक की तरह बन सकते हो; अपने अन्तर की शक्ति का निरीक्षण कर सकते हो और निरन्तर उसके बारे में नई-नई बातों की खोज कर सकते हो।"

मुझे आपको आमन्त्रित करते हुए बहुत ख़ुशी हो रही है कि इस माह आप श्रीगुरुमाई की इस सिखावनी पर केन्द्रण करें : "तुम्हें असीमित लाभ मिलेगा।" मार्च के पूरे माह में अपने अध्ययन के द्वारा इस सिखावनी को साकार रूप दें। श्रीगुरुमाई का आपके लिए जो संकल्प है, उसे पूरा करने का दृढ़निश्चय करें — और उस निश्चय को पूरा करने के लिए सक्रिय क़दम उठाएँ।

नीचे दिए गए अनुच्छेदों में, आप तीन सिद्धयोगियों के अनूठे दृष्टिकोण पढ़ेंगे। ये सभी सिद्धयोगी अनेक वर्षों से सिद्धयोग पथ का अनुसरण कर रहे हैं; वे इस माह के अध्ययन के विभिन्न विषयों के बारे में और उन विषयों से सम्बन्धित अपने अनुभव भी बताएँगे। मैं बताना चाहूँगी कि ये 'परिपक्व' सिद्धयोगी हैं क्योंकि वे अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में श्रीगुरुमाई की सिखावनियों का परिपालन करने के लिए बहुत ही दृढ़ता से कृतसंकल्प हैं।

वे जिस बारे में बताएँगे उसके मुख्य बिन्दु इस प्रकार हैं :

- इस माह हमारे केन्द्रण के लिए श्रीगुरुमाई की सिखावनी : "तुम्हें असीमित लाभ मिलेगा।"
- ध्यान — श्रीगुरुमाई के सन्देश का अभ्यास करने का एक तरीक़ा
- सिद्धयोग के स्तोत्रों का पाठ करने का श्वास-प्रश्वास के साथ सम्बन्ध

मुझे आशा है कि मेरी तरह आप भी इन सिद्धयोगियों को सुनने व उनके प्रज्ञान से सीखने का आनन्द लेंगे। आपको मार्च २०१७ के लिए शुभकामनाएँ!

शुभकामनाओं सहित,

क्षमा फ़ॅरार
सिद्धयोग विद्यार्थी

पद्मिनी विजेतुंगे :

जब मुझे सर्वप्रथम श्रीगुरुमाई का सन्देश प्राप्त हुआ, मुझे ऐसा महसूस हुआ जैसे यह मेरे अन्तर में गहरे उतरता चला जा रहा है। मेरे मन ने पहले तो इसके अर्थ को समझने का प्रयत्न किया, किन्तु इसकी अनुभूति के अपार आनन्द के कारण, विचार स्वयं ही दूर हो गए। श्रीगुरुमाई के निर्देशानुसार उनके सन्देश का अभ्यास करने से मेरा श्वास स्वाभाविक रूप से, और भी मुक्त तथा परिपूर्ण होता गया और मेरा हृदय एक मधुर, मृदुल प्रेम के साथ विस्तृत होने लगा। यह आरम्भ था, साधना में एक अद्‌भुत नए उद्यम का — और तब से हर माह यह उद्यम और भी अर्थपूर्ण व रूपान्तरणकारी होता गया है।

जैसा कि आप जानते हैं, इस माह अध्ययन का केन्द्रण है, 'एक मधुर सरप्राइज़' सत्संग से श्रीगुरुमाई की सिखावनी : "तुम्हें असीमित लाभ मिलेगा।"

मैं दो बच्चों की माँ हूँ, और माँ होने के नाते, मैं हमेशा सोचती रहती हूँ कि किस तरह मेरे कृत्यों से दूसरों को लाभ हो। अतः जब मैंने श्रीगुरुमाई को यह कहते सुना, "तुम्हें असीमित लाभ मिलेगा," मैंने सोचा, "मुझे?" बड़ा अद्‌भुत था यह जानना कि इस अनुभव में मुझे अपने आपको शामिल करना ज़रूरी है, और यह महत्त्वपूर्ण है कि जो लाभ मुझे मिलने वाले हैं, मैं उन्हें स्वीकार करूँ।

क्या 'आप' इस सिखावनी में निहित श्रीगुरुमाई के दिव्य संकल्प की शक्ति को महसूस कर सकते हैं? श्रीगुरुमाई के शब्दों में एक अलौकिक आश्वासन निहित है : यह आश्वासन कि श्रीगुरुमाई के सन्देश का अध्ययन व अभ्यास करने से, इसे आत्मसात् करने और इसका परिपालन करने से आपको निश्चित ही महान फल मिलेगा।

अपनी साधना के लाभ आप किस प्रकार प्राप्त करेंगे? यह प्रश्न, खोज के अद्‌भुत आयाम प्रस्तुत करता है। इस माह के दौरान, समय निकालें और ध्यान दें कि श्रीगुरुमाई के सन्देश के साथ कार्यरत होने से आप कौन-से लाभ अनुभव कर रहे हैं; उन लाभों पर मनन करें, और उनकी अभिस्वीकृति करें। इनमें से कुछ फलों को तो आप सहज ही पहचान जाएँगे, साथ ही, आप ऐसी कई चीज़ों को भी घटित होते हुए पहचान लेंगे जिनमें एक विस्मयकारी तालमेल होगा; यह देखकर आपका हृदय अत्यन्त हर्षित हो उठेगा। कुछ अन्य लाभ ऐसे हो सकते हैं जो अधिक सूक्ष्म और गूढ़ हों और उनके महत्त्व तथा मूल्य को समझने में शायद समय लगे।

‘एक मधुर सरप्राइज़’ सत्संग के समापन पर श्रीगुरुमाई ने हमें प्रोत्साहित किया था कि हम २०१७ के उनके सन्देश के उपहार को अपना बना लें। जब हम श्रीगुरुमाई की सिखावनी के साथ कार्यरत होने के लाभों को पहचानते हैं तो हम बिलकुल यही कर रहे होते हैं। हम और भी अधिक अच्छी तरह यह समझने लगते हैं कि श्रीगुरु की कृपा और सिखावनियाँ विभिन्न तरीक़ों से हमारा मार्गदर्शन करती हैं ताकि हम प्रत्येक दिन श्रेष्ठतम व्यक्ति बन सकें और इसके फलस्वरूप अपने आस-पास के संसार का भी हित कर सकें।

गीता हद्दाद

श्रीगुरुमाई ने हमें इस उपहार को अपना बना लेने के लिए आमन्त्रित किया है और ऐसा करने का एक तरीक़ा है, उनके सन्देश के साथ ध्यान करना। जनवरी से मैं २०१७ के श्रीगुरुमाई के सन्देश को अपने ध्यान के अभ्यास में लागू कर रही हूँ और मैंने पाया है कि यह सिखावनी ध्यान में गहरे उतरने का एक प्रवेशद्वार है। मेरे लिए, इसका प्रत्येक शब्द मुझे अपने अन्तर की गहराइयों में ले जाने की शक्ति से जगमगाता है।

मैं एक सेवानिवृत्त स्कूल शिक्षिका हूँ और मैं एक शान्तिमय, पर सक्रिय जीवन जीती हूँ — जैसे घर से सेवा करना, अपने परिवार की मदद करना और दिन-प्रतिदिन की ज़िम्मेदारियों को पूरा करना, जैसे किराने आदि का सामान लाना। श्रीगुरुमाई के सन्देश पर ध्यान करने का मेरा नियमित अभ्यास, मेरे पूरे दिन को आनन्द से भर देता है; यह मेरे लिए एक अनमोल रत्न रहा है।

वर्ष २०१७ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश पर मैं इस प्रकार ध्यान करती रही हूँ। आमतौर पर मैं सन्देश के शब्दों को दोहराती हूँ और हृदय चक्र पर अपना ध्यान केन्द्रित करती हूँ। श्रीगुरुमाई के सन्देश का हर वाक्य, जैसे-जैसे मेरे श्वास-प्रश्वास के साथ प्रवाहित होता है, मुझे महसूस होता है कि मेरा शरीर तनावरहित होता जा है। मैं अपने अन्तर में एक ऐसे स्थान से जुड़ जाती हूँ जो प्रशान्त है, विस्तृत है। मुझे महसूस होता है कि मैं इस स्थान में, अपने हृदय में, उस दिव्य हृदय में विश्रान्त हो रही हूँ जहाँ श्रीगुरुमाई का सन्देश पहले से ही विद्यमान है। इस प्रशान्तिपूर्ण स्थान में दिन-प्रतिदिन प्रवेश करने से, मैं पाती हूँ कि मेरे बोलने में तथा कार्य करने के ढंग में और भी सद्भाव होता है। अपने जीवन में

उपस्थित लोगों के प्रति और अपने दैनिक क्रियाकलाप के प्रति मेरा भाव अधिक करुणा व सजगता से पूर्ण होता है।

मैं आपको प्रोत्साहित करती हूँ कि आप पूरे वर्ष के दौरान, यह देखें कि वर्ष २०१७ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश को अपने ध्यान के अभ्यास का अभिन्न अंग बना लेने से आपको कौन-से लाभ हो रहे हैं। इसे आरम्भ करने के लिए, एक अनमोल अवसर आपके पास अभी इसी माह है। एक नई शृंखला आरम्भ होने वाली है, 'सिद्धयोग ध्यान : सीधे ऑडिओ प्रसारण द्वारा मासिक ध्यान-सत्र २०१७'। इन सत्रों में आपको ध्यान के एक ऐसे अभ्यास को विकसित करने के लिए मार्गदर्शन मिलेगा, जो आपके लिए बिलकुल सटीक हो और जो आपको क़दम-दर-क़दम उस दिव्य हृदय की अनुभूति तक ले आए जिसका वर्णन श्रीगुरुमाई करती हैं।

राजमणी सिंक्लैर

मैं एक संगीत-सेवाकर्ता हूँ; अतः जब मैंने इस वर्ष के लिए श्रीगुरुमाई का सन्देश प्राप्त किया तो मेरे अन्दर उल्लास की एक लहर दौड़ गई, क्योंकि इसमें श्वास-प्रश्वास पर बल दिया गया है।

श्वास की शक्ति, संगीत-सेवाकर्ताओं के लिए मूल आधार होती है; गाना आरम्भ करते समय, गाने के दौरान और गाने के समापन पर, श्वास का बड़ा महत्त्व है। एक गायक के रूप में जब मैंने अपना प्रशिक्षण आरम्भ किया था, तब मेरे शिक्षक ने मुझे कोई भी सुर लगाने के पहले यह सिखाया कि श्वास कैसे लेना चाहिए।और सिद्धयोग संगीत का अध्ययन करते हुए मैंने सीखा कि सिद्धयोग के एक अभ्यास में श्वास-प्रश्वास का बहुत महत्त्व है, वह अभ्यास जो मुझे अत्यन्त प्रिय है और जो सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर इस माह का केन्द्रण होगा — वह है, स्वाध्याय अर्थात् पवित्र स्तोत्रों का पाठ करना।

सिद्धयोग के अन्य अभ्यासों की ही तरह, 'स्वाध्याय' भी मन को आमन्त्रित करने का एक तरीक़ा है कि वह अन्तर की ओर मुड़े और आत्मा पर मनन करे। 'स्वाध्याय' शब्द, संस्कृत के 'स्व' और 'अध्याय' से मिलकर बना है। 'स्व' का अर्थ है 'अपनी आत्मा' और 'अध्याय' का अर्थ है, 'अध्ययन करना' या 'पाठ'। अतः इन दोनों को मिलाकर, 'स्वाध्याय' का अर्थ है 'अपनी आत्मा का अध्ययन।'

सिद्धयोग आश्रमों के दैनिक कार्यक्रम के अन्तर्गत, श्रीरुद्रम्, श्रीगुरुगीता, कुण्डलिनीस्तवः, श्रीविष्णुसहस्रनाम व श्रीशिवमहिम्नः स्तोत्रम् के पाठ स्वाध्याय में शामिल हैं।

अतः, सिद्धयोग संगीत-सेवाकर्ता के रूप में मैंने जो ज्ञान प्राप्त किया है, उससे मैंने यह जाना कि दोनों ही अभ्यासों में, यानी स्वाध्याय में और वर्ष २०१७ के श्रीगुरुमाई के सन्देश के अभ्यास में, श्वास की भूमिका मुख्य है। उदाहरण के लिए, जब मैं अन्य लोगों के साथ श्रीगुरुगीता का पाठ करती हूँ, तब मैं इसे श्वास अन्दर लेने व प्रश्वास बाहर छोड़ने के एक लम्बे चक्र के रूप में देखती हूँ। जब हॉल में आधे लोग प्रश्वास छोड़ते हुए अपनी पंक्ति समाप्त कर रहे होते हैं, तब मैं श्वास अन्दर लेकर अगली पंक्ति आरम्भ कर रही होती हूँ। यह श्वास-प्रश्वास का एक अनवरत चक्र है जो कभी नहीं रुकता। इसी प्रकार, वर्ष २०१७ के लिए श्रीगुरुमाई का सन्देश हमें श्वास-प्रश्वास के चक्र पर केन्द्रण करने के लिए निर्देशित करता है। जैसा कि स्वाध्याय में हर श्लोक को गाते समय होता है, ठीक उसी प्रकार, हर श्वास और प्रश्वास के साथ मन भी अन्तर की ओर अधिकाधिक आकर्षित होता जाता है, ताकि वह आत्मा के प्रकाश में विश्रान्ति पा सके।

मुझे याद है जब मैंने स्वाध्याय के दौरान पहली बार श्वास-प्रश्वास पर अपना ध्यान केन्द्रित करना आरम्भ किया तो यह एक चुनौती जैसा लगा। फिर, प्रयत्न करते-करते मैंने पाया कि यह चुनौती एक खुशी में बदल गई। मैं पाठ के हरेक अक्षर का रस लेने लगी मानो यह अमृत हो — और 'असीमित लाभ मिलने' का क्या अर्थ है, यह मैंने स्वाध्याय के अपने अभ्यास से अनुभव किया।

जैसे-जैसे आप वर्ष २०१७ के श्रीगुरुमाई के सन्देश का अभ्यास करते जाएँगे और स्वाध्याय करते समय अपने श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रित रहेंगे, आपके अभ्यास के लाभ बाहर प्रसरित होंगे। जहाँ भी पवित्र शास्त्रों का पाठ किया जाता है, उनके पावन अक्षर वहाँ के वातावरण को शुद्ध कर देते हैं। जब आप श्रीगुरुगीता या श्रीरुद्रम् का पाठ करने के लिए बैठते हैं, तब आपकी अन्तर-स्थिति व बाहरी वातावरण, दोनों स्थिर व शान्त हो जाते हैं। इसके फलस्वरूप, आप पाते हैं कि आप इस समता-भाव को दिन भर बनाए रख पा रहे हैं और अन्तर के स्थिर स्थान के साथ जुड़े रहकर, आस-पास के संसार में कार्य कर पा रहे हैं।

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