भगवान की पसन्द

१ मार्च, २०२०

आत्मीय पाठकगण,

हम जादुई माह, मार्च में पहुँच गए हैं, जब एक ऋतु प्रस्थान करना शुरू करती है और दूसरी ऋतु दबे पाँव, धीरे-धीरे प्रवेश करती है तथा हमें प्रकृति के सौन्दर्य व रहस्य के नवीन बोध में आमन्त्रित करती है! इस वर्ष १९ मार्च को, उत्तरी गोलार्ध में वसन्त और दक्षिणी गोलार्ध में पतझड़ का प्रथम दिवस मनाया जाएगा। क्या यह दिलचस्प नहीं है कि इस ग्रह पर हम जहाँ भी हैं, वह जीवन के प्रति हमारे अनुभव को आकार दे सकता है? हममें से कुछ लोग अधिक प्रकाश व ऊष्मा की वापसी और ग्रीष्मकाल के आगमन की उत्सुकता का उत्सव मना रहे हैं, वहीं हममें से कुछ पतझड़ व शीत ऋतु के छोटे व ठण्डे दिनों की तैयारी कर रहे हैं। एक संसार और कई भिन्न-भिन्न प्रतीत होने वाली वास्तविकताएँ! फिर भी, यह भौतिक संसार हमारे सामने जिन विभिन्नताओं को प्रस्तुत करता है उनके तले एक अन्तरधारा प्रवाहित होती है। इस शोभायमान ग्रह पर, अपने दैनिक जीवन के बीच हम अपने अन्तर में, दूसरों में और पूरे संसार में, परम आत्मा की गहन व नित्य-पोषित करने वाली उपस्थिति की अनुभूति कर सकते हैं।

परन्तु यह अनुभूति कैसे हो सकती है यदि हमारे आदतन विचार, भावनाएँ व कृत्य, चमचमाते खिलौनों की तरह हमें अकसर इस प्रकाशमान बोध में जीने के लिए प्रयत्न करने से विचलित करते हों? सिद्धयोग पथ जो स्वप्रयत्न व दिव्य कृपा दोनों का पथ है, हमें वह सब कुछ प्रदान करता है जो हमें अपने अन्तर में व इस संसार में निहित दिव्यता के दीप्तिमान और नित्य-उपस्थित अनुभव को पाने के लिए आवश्यक है। और सिद्धयोग पथ की वेबसाइट, हर माह हमें प्रचुरता में लेख व साधन उपलब्ध कराती है जो हमें अपनी साधना में सम्बल प्रदान करते हैं। इस माह, श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश के साथ कार्य करने के लिए, मैं विशेषरूप से कुछ सहायक व प्रेरक साधनों के बारे में आपको बताना चाहूँगा :

अध्ययन-योजना बनाना

मैं आपको आग्रहपूर्वक यह सुझाव देता हूँ कि आप एक ऐसी अध्ययन-योजना बनाएँ जो प्रेरणाप्रद और व्यावहारिक हो। इससे श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश के अनेक पहलुओं का अन्वेषण करने के आपके प्रयत्नों को सम्बल मिलेगा और आप उससे प्राप्त समझ को अपनी साधना में और अपने दैनिक जीवन

में लागू कर पाएँगे। एक ऐसी व्यक्तिगत अध्ययन-योजना बनाएँ जो आपकी अपनी रुचि व सीखने की पसन्दीदा तकनीकों को दर्शाती हो। और इसके द्वारा आप एक ऐसे तरीक़े की रचना कर सकते हैं जिसे आप कार्यान्वित कर पाएँगे और जिसके साथ आप संलग्न रह सकेंगे। अध्ययन-योजना का मेरा एक पसन्दीदा तत्त्व है, अपने "अध्ययन साथी" से नियमित रूप से मिलकर, एक-दूसरे को अपने चिन्तन, रचनात्मक अभिव्यक्तियाँ व नई समझ बताना और श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश के साथ सक्रियता से कार्य करने के अपने अन्य तरीक़ों पर चर्चा करना। इस तरह का विचारों का आदान-प्रदान मुझे नियमित रूप से श्रीगुरुमाई के सन्देश के साथ वापस जुड़ने के लिए प्रेरित करता है ताकि मैं और भी नई अन्तर्दृष्टियों की व अपने जीवन में उन्हें लागू करने के तरीक़ों की खोज कर सकूँ।

और, यहाँ अध्ययन के कुछ महत्त्वपूर्ण साधन दिए गए हैं जो सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध हैं और मेरा सुझाव है कि आप इनसे आरम्भ कर सकते हैं।

- 'श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश का अध्ययन व अन्वेषण' [Explore & Study Gurumayi's Message], एक बार फिर, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध होगा जो श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश के आपके अभ्यास को सम्बल प्रदान करने हेतु समर्पित होगा और इसमें कई साधन व सीखने हेतु गतिविधियाँ सम्मिलित रहेंगी। यहाँ, आप मधुर व मन्त्रमुग्ध कर देने वाले भजन व अभंग सुनेंगे, शास्त्रों व विद्वानों के लेखों पर गहराई से अन्वेषण करेंगे और अन्य कई तरीक़ों का अन्वेषण करेंगे जिनके द्वारा आप अपनी साधना में और अपने दैनिक जीवन में श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश का अभ्यास कर सकते हैं व उसका परिपालन कर सकते हैं। इस प्रकार, नववर्ष-सन्देश की सिखावनियों व प्रज्ञान को उल्लासपूर्ण और गहन तरीक़ों से आत्मसात् करते हुए आप उसका आनन्द ले सकेंगे। यह कितना रोमांचक होगा! नीचे दिए गए दोनों साधन वेबसाइट के इस भाग में उपलब्ध रहेंगे।
- 'श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका' [Workbook on Gurumayi's Message for 2020], श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश का अभ्यास करने के लिए एक महत्त्वपूर्ण साधन है। इसमें तीस अभ्यास-पत्र [वर्कशीट] सम्मिलित हैं; हर सप्ताह एक अभ्यास-पत्र सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर पोस्ट किया जाएगा। हरेक अभ्यास-पत्र श्रीगुरुमाई द्वारा दिए गए एक प्रश्न पर केन्द्रित है जोकि उनके नववर्ष-सन्देश से सम्बन्धित है। इनमें विशिष्ट गतिविधियाँ भी हैं जो श्रीगुरुमाई के प्रश्नों के अध्ययन व अन्वेषण में आपको सम्बल प्रदान करेंगी। मेरी एक मित्र पिछले वर्ष की अभ्यास-पुस्तिका के अभ्यासों के लिए विशेष रूप से उत्साहित थीं। उन्होंने बताया कि अभ्यास-पुस्तिका के अभ्यासों ने यानी शारीरिक गतिविधियों

व चित्रकारी ने, संसार के प्रति उनके दृष्टिकोण को विस्तृत करने में उनकी सहायता की है। अभ्यास-पुस्तिका के इन रचनात्मक अभ्यास-कार्यों ने मेरी मित्र की मदद की है जिसके द्वारा वे अपने जीवन में आनन्द अनुभव करने के नए मार्गों की खोज कर पाई हैं और अपने जीवन के नए क्षेत्रों में श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश को आत्मसात् कर सकी हैं।

- वर्ष २०२० के लिए ऑडिओ प्रसारण द्वारा ध्यान-सत्रों [Meditation Sessions 2020 via Audio Stream] की श्रृंखला का दूसरा सत्र इस माह में होगा। इस सत्र के लिए श्रीगुरुमाई द्वारा दिया गया शीर्षक है, "Comforting the Mind, Reposing in the Heart: *Sukha-shānti*"। इन ध्यान-सत्रों की रचना इस प्रकार की गई है जिससे आपको श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश को अपने ध्यान के अभ्यास में सम्मिलित करने में मदद मिल सके। इन सत्रों के सिद्धयोग ध्यान-शिक्षक आपको ध्यान के अभ्यास में निर्देशित करते हैं और आप वर्षभर, जितनी बार चाहें और जब चाहें इन ध्यान-निर्देशों की रिकॉर्डिंग को सुन सकते हैं! पिछले वर्ष मैंने हर सुबह अपने ध्यान के अभ्यास के आरम्भ में इन मार्गदर्शित ध्यान-निर्देशों को सुना। इनके द्वारा मुझे ध्यान के अत्यन्त गहरे स्तरों में प्रवेश करने में मदद मिली . . . और इस वर्ष फ़रवरी माह में प्राप्त हुए प्रथम ध्यान-सत्र के अपने अनुभव से मैं यह बता सकता हूँ कि वर्ष २०२० की श्रृंखला में भी वही सामर्थ्य है।

इस माह के पर्व

होली पूर्णिमा—९-१० मार्च

होली पूर्णिमा एक आनन्दपूर्ण और रंगों से भरा भारतीय पर्व है। वसन्त ऋतु के आगमन पर भारतीय उपमहाद्वीप में यह उत्सव मनाया जाता है। यह ९ मार्च को पूर्णिमा से आरम्भ होगा, और यह मित्रों, परिजनों व साथ ही राहगीरों को चटकीले रंग लगाकर, हर्षोल्लास के साथ उन पर रंग उछालकर मनाया जाता है।

तुकाराम बीज [तुकाराम महाराज वैकुण्ठ गमन]—अमरीका में १० मार्च [भारत में ११ मार्च]

तुकाराम महाराज १७वीं शताब्दी महाराष्ट्र के भक्ति आन्दोलन के सन्त थे जो अपने अभंगों व मन्त्रमुग्ध कर देने वाले कीर्तनों के लिए प्रसिद्ध हैं। ऐसा माना जाता है कि एक उत्साहपूर्ण संकीर्तन के मध्य, तुकाराम महाराज को भगवान विष्णु के दिव्य वाहन गरुढ़ के पंखों पर वैकुण्ठ ले जाया गया था। तुकाराम बीज इसी दिन के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। तुकाराम महाराज के आरम्भिक जीवन की

प्रेरक कहानी जानने के लिए आप सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर स्वामी वासुदेवानन्द द्वारा लिखित व्याख्या “एक महान आत्मा का विजयोल्लास” [The Triumph of a Great Soul] पढ़ सकते हैं।

एकनाथ महाराज की पुण्यतिथि—१४ मार्च

एकनाथ महाराज १६वीं शताब्दी में महाराष्ट्र के सन्त थे जो अपनी विद्वत्ता व भक्तिमय काव्य के लिए प्रसिद्ध थे। इस दिन हम एकनाथ महाराज की पुण्यतिथि मनाते हैं यानी वह दिन जब उन्होंने अपना देह-त्याग किया था।

वसन्त व पतझड़ का आरम्भ—१९ मार्च [भारत में २० मार्च]

क्या आप जानते हैं कि अंग्रेज़ी भाषा में लैटिन भाषा अब भी जीवन्त है? अंग्रेज़ी भाषा का शब्द “equinox” [इक्वीनॉक्स्] [हिन्दी में शाब्दिक अर्थ : विषुव यानी दिन व रात समान होने का काल], लैटिन भाषा के शब्द “aequus” [ऐक्यूअस] और “nox” [नॉक्स्] से लिया गया है। “aequus” [ऐक्यूअस] का अर्थ है “equal” यानी “बराबर” या “समान” और “nox” [नॉक्स्] का अर्थ है “night” यानी “रात्रि”। १९ मार्च को, जब उत्तरी गोलार्ध में वसन्त विषुव व दक्षिणी गोलार्ध में पतझड़ विषुव होगा, तब दिन व रात की अवधि बराबर होगी यानी प्रत्येक गोलार्ध में दिन व रात की अवधि १२-१२ घण्टे की होगी। इस दिन के बाद, उत्तरी गोलार्ध में दिन लम्बे होने लगते है, और दक्षिणी गोलार्ध में दिन छोटे होने लगते है। ऐसा पतझड़ विषुव तक रहता है और उसके बाद दिनों की अवधि विपरीत हो जाती है और यह चक्र फिर से आरम्भ होता है।

गुढीपाडवा—अमरीका में २४ मार्च [भारत में २५ मार्च]

गुढीपाडवा, वसन्त ऋतु का एक पर्व है जो भारत के महाराष्ट्र राज्य में नववर्ष के आरम्भ का सूचक है। इस दिन भगवान राम और उनकी पत्नी सीता का, पावन नगरी अयोध्या लौटने का उत्सव भी मनाया जाता है जो भगवान राम की जन्मभूमि है और साथ ही जहाँ भारतीय महाकाव्य, रामायण की रचना हुई। भगवान राम ने रावण का वध करके अपने सम्पूर्ण राज्य में धर्म की पुनर्स्थापना की थी। गुढीपाडवा, नवीन आरम्भों का और किसी भी कार्य को नए सिरे से शुरू करने का समय है। यह हमें ऐसे कई अवसरों को पहचानने में मदद करता है जिन्हें हमें नई दृढ़ता और ऊर्जा के साथ पुनः आरम्भ करना है।

***

कई वर्ष पूर्व, मैं आत्मनिधि का सहायक प्रबन्धक था। आत्मनिधि, श्री मुक्तानन्द आश्रम का वह भाग है जिसमें अन्नपूर्णा भोजन-कक्ष सम्मिलित है। एक सुबह मैं अन्नपूर्णा के बाहर खड़े होकर अपने एक मित्र से बात कर रहा था जो ओरेगन से थे, जहाँ मेरा घर है। सुबह का समय था, और वहाँ केवल हम दोनों ही थे। हमारी बातचीत को कुछ ही समय बीता था, और तभी आत्मनिधि के निचले प्रवेश-कक्ष के द्वार पर एक गाड़ी आ पहुँची और श्रीगुरुमाई ने उस गाड़ी से निकलकर हमारी ओर आना शुरू किया। मैंने श्रीगुरुमाई का अभिवादन किया और उन्हें अपने मित्र का परिचय दिया। परिचय समाप्त करते हुए मैंने कहा कि वे मेरे "पसन्दीदा व्यक्तियों" में से एक हैं। मेरे ऐसा कहते ही पल भर के लिए वहाँ शान्ति-सी छा गई। क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि अचानक बिना सोचे-समझे आपने कुछ कहा, और फिर आपको लगा कि आपने *वह* क्यों कहा?

गुरुमाई जी ने मुझे प्रश्नभरी दृष्टि से देखा, वे मुस्कराईं, और उन्होंने कहा, "पसन्दीदा व्यक्ति?" उसके बाद वे मुड़ीं और वहाँ से चली गईं; मेरे अन्दर उनके प्रश्न पर मनन-चिन्तन शुरू हुआ।

मैंने श्रीगुरुमाई के शब्दों पर बहुत मनन किया। आख़िर, ऐसे कितने सारे लोग हैं जिन्हें हम अपने प्रेम व सम्मान से वञ्चित कर देते हैं यदि हमारे कुछ "पसन्दीदा" व्यक्ति हैं? इस अनुभव के बाद से, मैं इस बात के प्रति और अधिक जागरूक हो गया हूँ कि कितनी बार मेरा मन लोगों के चेहरों, शब्दों व कृत्यों में दिव्यता देखने के स्थान पर उन्हें उन श्रेणियों में बाँटना चाहता है जो उनकी वास्तविकता के सीमित पहलुओं को दर्शाती हैं। अब मैं यह अभ्यास करता हूँ कि मैं जिन लोगों के साथ हूँ उनके चेहरों में प्रकाश व सुन्दरता को देखूँ। सिद्धयोग की सिखावनियाँ यह बताती हैं कि भगवान *सभी* को पसन्द करते हैं, सभी भगवान को प्रिय हैं। यह संसार, और हमारी अपनी अन्तर-स्थिति कितनी अलग होगी, यदि हम सिद्धयोग की मूलभूत सिखावनियों में से एक, "परस्पर देवो भव," का तत्परता से अभ्यास करेंगे।

हम अपने अन्तर में दयालुता, सम्मान, शालीनता, और प्रेम की खोज कैसे कर सकते हैं जिससे कि हम अपने दैनिक जीवन में इस सिखावनी का अभ्यास कर सकें और अपनी स्वयं की भी वैसे ही प्यार से देखभाल कर सकें? इस माह, हम वर्ष २०२० के श्रीगुरुमाई के सन्देश की जीवन्त अभिव्यक्ति बनकर इन आन्तरिक सद्गुणों का विकास कर सकते हैं। श्रीगुरुमाई का वर्ष २०२० का सन्देश है :

आत्मा की प्रशान्ति

जैसे-जैसे हम श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश में निहित अर्थ व अनुभव की विभिन्न सूक्ष्मताओं में स्वयं को निमग्न करते जाएँगे, वैसे-वैसे दिव्य सद्‌गुण स्वाभाविक रूप से हमारे शब्दों व कृत्यों में उजागर होने लगेंगे। मार्च माह व्यतीत करने का यह कितना सुन्दर व उत्कृष्ट तरीक़ा है!

प्रेम सहित,

पॉल हॉकवुड

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