मार्च माह का परिचय

१ मार्च, २०२१

आत्मीय पाठक,

मार्च का माह हमारे लिए वर्ष की एक सबसे शुभ रात्रि लेकर आया है—और वह है महाशिवरात्रि, 'भगवान शिव की महान रात्रि।' इस वर्ष ११ मार्च को आकाश में जब सुन्दर अर्धचन्द्र शोभायमान होगा तब हम एक ऐसी रात्रि का उत्सव मना सकते हैं जो इतनी शुभ है कि इस समय हम जो भी आध्यात्मिक अभ्यास करते हैं, उनका फल हज़ार गुना बढ़ जाता है।

इस महोत्सव हेतु हमें तैयार करने के लिए सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर अनेक साधन उपलब्ध रहेंगे जिनके द्वारा हम भगवान शिव के बारे में जान सकते हैं और उनके दिव्य आशीर्वादों को प्राप्त करने के लिए ग्रहणशील हो सकते हैं। सिद्धयोग पथ पर हम इस समझ के साथ भगवान शिव की आराधना करते हैं कि हम जिनका आवाहन कर रहे हैं वे परम सत्ता हैं। वे आदिगुरु हैं। वे ब्रह्माण्डीय चिति हैं जो समस्त सृष्टि में व्याप्त है, जो हर प्राणी व हर वस्तु में विद्यमान है। उनकी कृपा से हम अपनी अन्तरतम आत्मा के रूप में उन्हें, परम शिव को पहचान सकते हैं।

भगवान शिव की आराधना करने के सभी तरीक़ों में से, मैं विशेष रूप से श्रीरुद्रम् पाठ के प्रति आकृष्ट हुआ हूँ। यह स्तोत्र कृष्ण यजुर्वेद से है जो भारत का एक प्राचीनतम ग्रन्थ है। श्रीरुद्रम् में भगवान शिव के रुद्र स्वरूप का आवाहन किया गया है जो हमारी सीमितताओं का नाश करते हैं और हमारे बोध को शुद्ध करते हैं; यह हमारे लिए एक ऐसा मार्ग खोल देता है जिसके द्वारा हम अपने आप में व समस्त सृष्टि में भगवान की उपस्थिति को पहचान सकते हैं।

लगभग छः वर्ष पूर्व, मैंने सिद्धयोग बुकस्टोर से श्रीरुद्रम् पाठ की रिकॉर्डिंग की एक कॉपी ख़रीदी और इस दृढ़ निश्चय के साथ बैठ गया कि मैं इस शास्त्रीय स्तोत्र के पाठ में निपुणता प्राप्त करूँगा। यह मुझे चुनौती देता था और इसी कारण से इसने मेरा ध्यान आकर्षित किया। मुझे इसकी ध्वनि बहुत अच्छी लगती थी और जिस शक्तिशाली तरीक़े से यह मेरे श्वास-प्रश्वास को गतिशील कर देता, मुझे वह अच्छा लगता था; इसके कारण मेरे शरीर में अद्भुत ऊर्जा का संचार होता और मेरे मन को स्पष्टता मिलती। इसे मैंने उस रूपान्तरणकारी शक्ति के कार्य के रूप में समझा जो सिद्धयोग के गुरुजनों द्वारा सिखाए गए सभी अभ्यासों में प्रवाहित होती है। तब से, हर दिन मैं श्रीरुद्रम् का पाठ करता आया हूँ।

भले ही मेरी मनोदशा या शारीरिक अवस्था कैसी भी हो, श्रीरुद्रम् का पाठ मुझे ऊर्जा से भर देता है। यह पाठ मेरा बहुत अच्छा मित्र है जिससे मिलने की मैं हर रोज़ प्रतीक्षा करता हूँ। मैंने महसूस किया है कि मेरी एकाग्रता अधिक गहरी, मेरा श्वास-प्रश्वास अधिक ऊर्जावान और मेरा आन्तरिक बल बढ़ गया है। मेरी आवाज़ में एक नई जीवन्तता आ गई है, जो कि मेरे लिए महत्त्वपूर्ण है क्योंकि मैं अपना जीवन-यापन करने के लिए ऑडिओबुक्स् सुनाता हूँ। पाठ करने के उपरान्त, मैं सहजता से ध्यान में उतर पाता हूँ। और मुझे लगता है कि जिस कमरे में मैं पाठ करता हूँ, वहाँ का वातावरण जगमगा उठता है।

श्रीरुद्रम् का मेरा पाठ एक योगदान जैसा लगता है, विश्व को सद्भावना और आशीर्वादों की भेंट, ऐसा आधा घण्टा जो विशुद्ध आनन्द और महोत्सव के भाव से पूरित होता है, और फिर वह भाव बाहर की ओर प्रसरित होता है।

मार्च माह में अपनी साधना के दैनिक अभ्यास करते हुए हम निम्नलिखित वर्षगाँठों व महोत्सवों की उत्सुक्तापूर्वक प्रतीक्षा भी कर सकते हैं।

वर्षगाँठ

ऑस्ट्रेलिया की नामसंकीर्तन यात्रा : २२ मार्च—१९ अप्रैल [२०१४]

इस वर्ष सिद्धयोग के इतिहास के एक महत्त्वपूर्ण कार्यक्रम, 'सिद्धयोग नामसंकीर्तन यात्रा : ऑस्ट्रेलिया, २०१४' की सातवीं वर्षगाँठ है। इस यात्रा को गुरुमाई जी ने नाम दिया, 'सत्यं शिवं सुन्दरम्।'

नामसंकीर्तन यात्रा के माध्यम से सिद्धयोग संगीत की रूपान्तरणकारी शक्ति ने ऑस्ट्रेलिया के कोने-कोने में हज़ारों साधकों के जीवन को रूपान्तरित किया।

पर्व और रिवाज

महाशिवरात्रि : ११ मार्च

सिद्धयोग पथ पर, भगवान शिव की आराधना आदिगुरु के रूप में की जाती है; वे दिव्य ज्ञान के प्रदाता हैं जो श्रद्धा-भक्ति से किए गए साधारण-से कार्य से भी सहज ही प्रसन्न हो जाते हैं।

इस माह सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर आपको भगवान शिव और महाशिवरात्रि के विषय में अपनी समझ व अपने अनुभव को और भी गहरा बनाने के साधन मिलेंगे। मन्त्र 'ॐ नमः शिवाय,' सिद्धयोग पथ का दीक्षा मन्त्र है जो किसी भी समय—और विशेषकर महाशिवरात्रि के समय, भगवान शिव की कृपा का आवाहन करने का एक शक्तिशाली साधन है। हम अपने अन्तर में विराजमान भगवान पर ध्यान कर सकते हैं और भगवान शिव व शिवलिंग [निराकार भगवान शिव का साकार स्वरूप] पर आधारित पौराणिक कथाएँ पढ़ सकते हैं। हम भगवान शिव की स्तुति में स्तोत्रपाठ, जैसे श्रीशिवमहिम्नः स्तोत्रम्, शिव आरती, श्रीशिवमानसपूजा का पाठ करके या 'जय जय शिव शम्भो' और 'साम्ब सदाशिव,' ये नामसंकीर्तन गाकर भगवान शिव के सान्निध्य में होने का अनुभव कर सकते हैं।

अर्थ आवर [पृथ्वी माँ को समर्पित १ घण्टा] : मार्च २७

वेदों में धरती माँ का सम्मान एक देवी के रूप में किया गया है जो मानवता पर प्रकाश व शक्ति की वर्षा करती हैं। इसके बदले में हम उन्हें क्या अर्पित कर सकते हैं? वर्ल्ड वाइल्डलाइफ़ फ़न्ड [विश्व वन्यजीव कोष] पृथ्वी की ओर से, २७ मार्च को वैश्विक स्तर पर हम सभी को आमन्त्रित करता है कि इस दिन हर वर्ष हम रात ८.३० बजे से ९.३० बजे तक १ घण्टे के लिए अनावश्यक बत्तियाँ बुझाकर अपने ग्रह के प्रति अपना सहयोग प्रदर्शित करें। ऐसा करने से हमें एक शान्त समय मिलता है जिसमें हम धरती माँ से मिलने वाली अद्‌भुत प्रचुरता पर विचार कर सकते हैं।

होली : २८-२९ मार्च

पूर्णिमा से आरम्भ होकर होली का त्यौहार पूरे भारत भर में दो दिन मनाया जाता है और इस त्यौहार पर हम हर्षोल्लास के साथ बसन्त की रंग-बिरंगी वापसी का स्वागत करते हैं। नृत्य-गायन, हास-परिहास और मित्रों व प्रियजनों पर रंग उड़ाकर बड़ी आनन्दमस्ती से मनाया जाने वाला यह पर्व सौहार्द की भावना से भरा होता है और यह सबके दिलों को खुशियों से भर देता है।

***

मार्च के इस माह में हमारे पास अपनी दृष्टि का विस्तार करने और अपनी समझ को पोषित करने का एक नवीन सुअवसर है। मनन-चिन्तन व अभ्यासों द्वारा सिद्धयोग की सिखावनियों का अन्वेषण करने से हम अपने जीवन के उतार-चढ़ाव में भगवान शिव की शाश्वत व मंगलमय उपस्थिति को पहचान सकते हैं। मैंने पाया है कि ऐसा एक क्षण हमेशा ही मौजूद होता है जब मैं कार्यों के बीच में मन्त्र का जाप कर सकता हूँ, या बस अपने श्वास-प्रश्वास पर ग़ौर कर सकता हूँ; सिद्धयोग की किसी

पुस्तक में से एक उद्धरण पढ़ सकता हूँ या वेबसाइट देख सकता हूँ; सिखावनियों के संरक्षण, आश्वासन व प्रोत्साहन में स्नान कर सकता हूँ; पहचान सकता हूँ और सुमिरन कर सकता हूँ।

आपको सुरक्षित व सुखद मार्च माह की शुभकामनाएँ।

आदर सहित,
जूलियन

© २०२१ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।