अन्तर-मौन की वृद्धि करने का समय

१ मई, २०२०

आत्मीय पाठकगण,

पिछले कुछ दिनों से मैं खुद से यह पूछता रहा हूँ कि आध्यात्मिक रिट्रीट का सबसे महत्त्वपूर्ण पहलू क्या होता है? क्या यह उसका एकान्त होता है? क्या यह उसका मौन होता है? निस्सन्देह इसका सम्बन्ध एक व्यक्ति के संकल्प से है। ये सवाल इसलिए उठ रहे हैं क्योंकि संसार ऐसी परिस्थिति का सामना कर रहा है जैसी पहले कभी नहीं रही और इसके कारण हममें से कई लोगों को—जिसमें मैं भी शामिल हूँ—अधिकतर समय घर पर ही रहना पड़ रहा है जिससे हम और अन्य लोग सुरक्षित रह सकें। इस हद तक बन्द-बन्द रहने से झुँझलाहट हो सकती है, और फिर भी सहस्राब्दियों से कई साधकों ने एकान्त व मौन में रहने का चुनाव किया है ताकि वे अपने दिव्य अन्तर-प्रकाश के साथ आसानी से जुड़ सकें।

इस समय में सिद्धयोग पथ पर हमारे ऊपर कृपा की वर्षा हो रही है, 'मन्दिर में रहो' सत्संगों की श्रृंखला के माध्यम से जो अकसर श्रीगुरुमाई के साथ हो रहे हैं और जिनका सीधा वीडिओ प्रसारण श्री मुक्तानन्द आश्रम में स्थित भगवान नित्यानन्द मन्दिर से हो रहा है। पिछले माह आरम्भ हुए इन सत्संगों में हमने श्रीगुरुमाई के साथ पवित्र स्तोत्र-पाठ और नामसंकीर्तन करने का आनन्द उठाया, हमें गुरुमाई जी के प्रवचन सुनने का, मन्दिर में उपस्थित और विश्वभर से प्रतिभाशाली संगीतज्ञों से भजन सुनने का और बड़े बाबा के दर्शनों का सुख मिला। इन सत्संगों का मेरा अनुभव रहा है कि हम इस पावन स्थान की गहन प्रशान्ति और ऊर्जा में डूबे हुए, बड़े बाबा की मूर्ति की दिव्य आभा में निमग्न होकर *वास्तव* में मन्दिर में थे।

इन प्रेरणादायी सत्संगों में, गुरुमाई जी ने बताया कि हममें से जो लोग अपने-अपने घरों की छत्रछाया में हैं [एक सूत्रधार ने कहा था कि सिद्धयोगी होने के नाते हम कृपा की छत्रछाया में हैं], उनके लिए यह कठिन समय, सिद्धयोग साधना करने के लिए एक स्वर्णिम अवसर है। गुरुमाई जी ने हमें यह निर्देश दिया है कि हम अनुशासन व दृढ़ता के साथ सिद्धयोग के अभ्यास करें और इस प्रकार हम इस समय का सदुपयोग करें ताकि हम अन्तर-शान्ति के स्थान का विकास कर सकें। तब, यह विरोधाभासी लग सकता है जब हम यह पाएँ कि इस संसार की चुनौतीपूर्ण घटनाएँ दरअसल अन्तर की दिव्य मौन में गहरे उतरने में हमें सम्बल प्रदान कर रही हैं।

गुरुमाई जी के श्रीगुरु बाबा मुक्तानन्द ने अपनी आत्मकथा, 'चित्शक्ति विलास' में वर्णन किया है कि कैसे वे दीर्घकाल तक आध्यात्मिक साधना में रत रहे—और कैसे उनके व्यक्तिगत अनुशासन के कारण उनके श्रीगुरु द्वारा प्राप्त कृपा फलीभूत हो पाई। मई माह बाबा जी के जन्मदिन का माह है, वह माह जब हम बाबा जी की प्राप्ति का और शक्तिपात के महाप्रसाद का महोत्सव मनाते हैं; शक्तिपात का महाप्रसाद, जो बाबा जी ने इस विश्व को प्रदान किया है, और अब श्रीगुरुमाई प्रदान कर रही हैं। कई वर्षों पूर्व गुरुमाई जी मई माह को "बाबा जी का माह" कहकर सम्बोधित करने लगीं, और वे हमें प्रोत्साहित करती हैं कि उनके श्रीगुरु के, बाबा जी के जन्म के इस माह के दौरान हम स्वयं को बाबा जी के जीवन व उनकी सिखावनियों में निमग्न कर दें।

बाबा जी के माह में

मई के इस पूरे माह के दौरान सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर बाबा जी के माह का महोत्सव मनाने के प्रचुर अवसर होंगे। इस वर्ष चन्द्र तिथि के अनुसार बाबा जी का जन्मदिन ७ मई को है और सौर तिथि के अनुसार १६ मई को है। मैं निश्चित ही आपको प्रोत्साहित करता हूँ कि आप पूरे मई माह के दौरान वेबसाइट देखते रहें और बाबा जी के जीवन व उनकी सिखावनियों के बारे में अधिक जानें और अन्वेषण करें।

बाबा मुक्तानन्द के जन्मदिवस महोत्सव के सम्मान में सिद्धयोग ऑडिओ सत्संग

बाबा मुक्तानन्द के जन्मदिवस महोत्सव के सम्मान में सिद्धयोग ऑडिओ सत्संग का शीर्षक गुरुमाई जी ने प्रदान किया है। इस सत्संग का शीर्षक है, "नाद, आत्मा, शान्तचित्तता" और यह सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर १ मई से आरम्भ होकर पूरे माह उपलब्ध रहेगा। इस सत्संग के शिक्षक हैं, स्वामी अखण्डानन्द। यह सत्संग फ़्रेन्च, स्पैनिश व हिन्दी भाषाओं में 'वॉइस-ओवर' अनुवाद के साथ उपलब्ध होगा और साथ ही आठ अन्य भाषाओं में यह सबटाइटल्स् के साथ उपलब्ध होगा।

बाबा जी के सम्मान में हम इन विषयों का अन्वेषण करेंगे

इस वर्ष बाबा जी की पहली विश्वयात्रा की पचासवीं वर्षगाँठ है, और इस माह बाबा जी द्वारा की गई उस महत्त्वपूर्ण घोषणा की भी वर्षगाँठ है, जो उन्होंने १२ मई, १९७० को की थी। उन्होंने घोषित किया था कि वे पश्चिम की ऐतिहासिक यात्रा पर जाएँगे। मैं अकसर सोचता हूँ कि बाबा जी ने इस महत्त्वपूर्ण विश्वयात्रा पर जाने की अपने श्रीगुरु की आज्ञा का जिस निष्ठा के साथ पालन किया, उसके लिए सिद्धयोग पथ पर हम सभी उनके सदैव ऋणि रहेंगे, और इसके लिए हम बाबा जी के प्रति कितनी ही कृतज्ञता क्यों न अर्पित करें, कम ही होगी। ज़रा सोचें कि पहली विश्वयात्रा में जो कुछ

उन्मीलित हुआ उससे कितने ही हज़ारों जीवन रूपान्तरित हो गए! इस माह, मैं आपको आमन्त्रित करता हूँ कि चाहे आप बाबा जी के साथ विश्वयात्रा पर गए थे या उनके बारे में आपको अभी-अभी जानने को मिल रहा है, आप बाबा जी के जीवन व उनकी धरोहर के बारे में जानने के लिए नीचे बताए गए वेबपृष्ठों को देखें।

- **बाबा मुक्तानन्द के बारे में कहानियाँ :** बाबा जी की कृपा व उनकी सिखावनियाँ प्राप्त कर लोगों को जो अनुभव हुए थे, यह उनके अद्भुत व मर्मस्पर्शी अनुभवों का संकलन है।

- **बाबा मुक्तानन्द के दर्शन एवं उनका प्रज्ञान**– इसमें बाबा जी की इकत्तीस छवियाँ हैं और उनकी हरेक छवि के साथ उनकी एक मूलभूत सिखावनी है।

- **ज्योत से ज्योत जगाओ,** आरती एक प्रार्थना है जो उनके एक विद्यार्थी, संगीतकार व गायक, हरि ॐ शरण जी ने लिखी है। यह आरती सिद्धयोग सत्संगों व संकीर्तनों में नित्य गाई जाती है। इस ऑडिओ रिकॉर्डिंग में आप, गुरुमाई जी और संगीत-मण्डली के साथ 'ज्योत से ज्योत जगाओ' आरती गा सकते हैं, जो कि भगवान नित्यानन्द मन्दिर में आरती के समय रिकॉर्ड की गई थी।

- **'इक मस्ताना जोगी आया रे'** भजन भी हरि ॐ शरण जी ने बाबा जी के लिए लिखा था। यह भजन इस माह बाबा जी के चान्द्र जन्मदिन के आसपास वेबसाइट पर पोस्ट किया जाएगा। इस भजन की प्रारम्भिक पंक्तियों में बहुत मार्मिक शब्दों में बाबा जी का वर्णन किया गया है : "इक मस्ताना जोगी आया रे, अन्तर-शक्ति जगाने, अलबेला जोगी आया रे, सोऽहम् नाद जगाने॥"

बाबा जी का स्मृति-चिह्न

बाबा जी के जन्मदिवस के इस पूरे माह के दौरान मैं आपको बाबा जी की उपस्थिति का, उनके सान्निध्य का अनुभव करते रहने का एक और तरीक़ा बताता हूँ। हर बार जब आप सिद्धयोग पथ की वेबसाइट देखें, तब कुछ क्षणों के लिए ठहरकर, मुख्य पृष्ठ पर [होमपेज पर] ऊपर की ओर दिखाई गई पर्वत-शृंखला की कान्तिमय शान्ति को निहारें। इस तस्वीर में दिखाई गई पर्वत-शृंखला में कई चीज़ें, कई स्मृतियाँ ऐसी हैं जो बाबा जी के साथ जुड़ी हैं। पहली तो यह, कि ये पर्वत कश्मीर में स्थित हिमालय पर्वत-शृंखला का एक भाग हैं जो कि कश्मीर के अद्वैत शैवदर्शन का उद्गम-स्थान है। बाबा जी ने प्रायः इसी दर्शनशास्त्र के उपदेश प्रदान किए और इन सिखावनियों को विश्व के

लिए भी सुलभ बनाया। इन्हीं पर्वत-श्रृंखलाओं में एक हज़ार वर्ष पुराना शिव-मन्दिर है जहाँ इस पूरे समय के दौरान भगवान शिव की पूजा-अर्चना होती रही है।

और इस चित्र के साथ "बाबा जी की याद दिलाने वाला सुन्दर क्षण" जुड़ा है। जब यह बैनर बनकर तैयार हो गया, तब डिज़ाइन टीम के एक सदस्य को इस तस्वीर में दर्शायी पर्वत-श्रृंखला के बारे में और अधिक जानने की इच्छा हुई; खोज करने पर उन्हें एक विस्मयजनक बात पता चली : हिमालय की इस पर्वत-श्रृंखला का नाम है, 'मुक्तेश्वर'। इस शब्द की मूल धातु और बाबा मुक्तानन्द के नाम की मूल धातु एक ही है और यह बाबा जी की सूक्तियों की पसन्दीदा पुस्तक, 'मुक्तेश्वरी' इस नाम के भी कितना क़रीब है! इन सबमें कितनी अद्‌भुत और हृदयस्पर्शी समानता है!

श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश का अन्वेषण व अध्ययन

ध्यान-सत्र ४

ऑडिओ प्रसारण द्वारा सिद्धयोग ध्यान-सत्रों की श्रृंखला का चौथा सत्र इस माह उपलब्ध होगा; और इसका शीर्षक कितना दिलचस्प है! "Relaxing the Mind, Accepting Good Fortune: *Sukha-saubhāgya*"। यह ध्यान-सत्र २३ मई को उपलब्ध होगा। इस ध्यान-सत्र से हमें एक विश्रान्त मन को विकसित करने में मदद मिलेगी और साथ ही यह सत्र इस बोध को विकसित करने में हमारी सहायता करेगा कि हमारा जीवन कितने रूपों में सौभाग्य से भरा है।

श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश पर एक कहानी

'श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर कहानियाँ,' प्रज्ञान से भरी कहानियों का एक आनन्दपूर्ण व चिन्तन-मनन को प्रेरित करने वाला संग्रह है जो श्रीगुरुमाई के सन्देश के साथ कार्य करने में हमारी मदद करता है। हाल ही में मैंने एक प्राचीन ग्रीक कथा "सिकन्दर और डायोजनीज़ की मुलाक़ात" पढ़ी जिसे शाम्भवी क्रिस्चन ने अंग्रेज़ी भाषा में पुनः लिखा है और मौखिक रूप में रिकॉर्ड भी किया है। इस कथा में मेसिडोनियन सम्राट, उन प्रसिद्ध परन्तु असामान्य जीवनशैली वाले दार्शनिक से मिलने जाता है जो कनस्तर यानी बैरल में रहते हैं और जिन्हें सामाजिक रीति-रिवाजों की कोई परवाह नहीं है। क्या होता है जब सिकन्दर डायोजनीज़ के पास जाता है और उनसे प्रज्ञान प्रदान करने के लिए कहता है? मैं यह आप पर छोड़ता हूँ कि आप खुद यह जानें कि कहानी में आगे क्या होता है। मुझे लगता है कि यह कहानी अनेक प्रकार से श्रीगुरुमाई के सन्देश की हमारी समझ पर प्रकाश डाल सकती है। उनमें से एक बात मुझे बहुत रोचक लगती है; जब कोई व्यक्ति अपने अन्तर-स्रोत से जुड़ा रहता है तो जो शक्ति उसे मिलती है यह कथा उसकी एक झलक देती है।

श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका

हाल ही में मैं 'श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका' की ओर ध्यान देता रहा हूँ। मेरी पत्नी अचला वुलाकौट ने बड़े उत्साह के साथ इस अभ्यास-पुस्तिका के आरम्भ से ही इसमें प्रस्तुत किए गए सीखने के विभिन्न तौर-तरीक़ों में से सभी में भाग लिया है और मुझे महसूस हुआ कि इन अलग-अलग तरीक़ों को श्रीगुरुमाई के सन्देश के अन्वेषण में लागू करने से मुझे भी लाभ होगा। मैं एक सेवानिवृत्त राइटिंग टीचर [सुन्दर व अलंकृत शैली में लिखना सिखाने वाला व्यक्ति] हूँ और किसी सिखावानी को अधिक गहराई से समझने के लिए मैं अकसर शब्दों का सहारा लेता हूँ—मैं पढ़ता हूँ कि उस विशिष्ट सिखावनी के बारे में श्रीगुरु क्या कहते हैं या मैं मनन करता हूँ और फिर अपने विचारों को लिखता हूँ। मुझे यह कभी सूझा ही नहीं कि मैं उसे शारीरिक रूप से करूँ, उसका मानसिक नक़्शा बनाऊँ या फिर रंगीन पैन्सिल लेकर चित्र बनाऊँ।

परन्तु अभ्यास-पुस्तिका के मार्गदर्शन से मैंने इन तीनों तकनीकों को अपनाया—और मुझे एक उज्ज्वल व गहन अनुभव हुआ। बिना गतिविधि बताए मैं यह कहना चाहूँगा कि एक पल ऐसा हुआ कि मैं अपने कमरे में था और खिड़की से अपने घर के बाहर जुनिपर का पेड़ देख रहा था, उस समय मेरे हाथ मेरे सिर के ऊपर थे और धीरे-धीरे झूम रहे थे। तत्क्षण मुझे उस पेड़ के साथ एक अलग स्तर का सम्बन्ध महसूस हुआ—मुझे लगा कि मैं पेड़ के समान स्थिर व दृढ़ हूँ और मेरे हाथ पेड़ की शाखाओं के समान झूम रहे हैं। मुझे अपनी कोशिकाओं में यह महसूस हो रहा था कि मैं और वह वृक्ष एक ही हैं। यह अनुभव शब्दों में बयान नहीं किया जा सकता; फिर भी मैं यह कह सकता हूँ कि प्रकृति के साथ अपने सम्बन्ध पर वर्षों तक मनन-चिन्तन करने के बाद इस गतिविधी ने मुझे और भी अधिक गहरा अनुभव व समझ प्रदान की है—और ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि प्राकृतिक जगत का और गहराई से अनुभव करने के लिए मैं अपने शरीर का एक साधन के रूप में उपयोग कर रहा था।

अब, मैं नियमित रूप से अभ्यास-पुस्तिका के साथ कार्य कर रहा हूँ—और मैं हृदय से यह अनुरोध करूँगा कि आप भी अभ्यास-पुस्तिका के साथ कार्य करके श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश के अपने अध्ययन में और गहरे उतरें। शुरुआत करने के लिए अभी बहुत देर नहीं हुई है!

अन्य महोत्सव

महाराष्ट्र दिन—१ मई

१ मई, सन् १९६० को भारत के महाराष्ट्र राज्य के निर्माण के उपलक्ष्य में 'महाराष्ट्र दिवस' मनाया जाता है; महाराष्ट्र वही राज्य है जहाँ गुरुदेव सिद्धपीठ स्थित है। यह पवित्र दिवस सार्वजनिक व

व्यक्तिगत जश्न के साथ मनाया जाता है जिसमें लेझिम [एक प्रकार के लोक-नृत्य] का प्रदर्शन व गीत शामिल होते हैं।

भगवान बुद्ध की जयन्ती—७ मई

बुद्ध जयन्ती जो भारत में बुद्ध पूर्णिमा के नाम से भी जानी जाती है, भगवान बुद्ध के जन्मदिवस का महोत्सव है। यह बौद्ध धर्म का सबसे पवित्र पर्व है जब बौद्ध भिक्षु मन्दिरों में एक-साथ आते हैं और प्रवचन देकर व बौद्ध ग्रन्थों से पाठ करके यह उत्सव मनाते हैं। दर्शनार्थी भगवान बुद्ध की मूर्ति की पूजा करते हैं व पवित्र अनुष्ठान करते है। भगवान बुद्ध के उदार स्वभाव के अनुरूप यह पर्व एक प्रशान्त व प्रेरक अवसर है।

मातृदिवस [मदर्स डे]—१० मई [पच्चीस देशों में]

बाबा जी अपनी आध्यात्मिक आत्मकथा 'चित्शक्ति विलास' का समर्पण इन शब्दों के साथ आरम्भ करते हैं, "मेरी माता को मुझसे बड़ा प्रेम था।" वे अपनी माता व सभी माताओं के बारे में सदैव पूज्यभाव व प्रेम से बात करते थे। बाबा जी और गुरुमाई जी, दोनों ने माताओं का हमेशा हृदय से सम्मान किया है, उन सभी तरीक़ों के लिए जिनके माध्यम से माताएँ इस संसार में प्रेम प्रसरित करती हैं और जिन तरीक़ों से वे बच्चों का पालन-पोषण करती हैं ताकि उन बच्चों को प्रेमल वयस्क बनने में मदद मिले। मातृदिवस विश्वभर के पचास देशों में मनाया जाता है और अमरीका सहित पच्चीस देश मई माह के दूसरे रविवार को यह उत्सव मनाते हैं। मातृदिवस पर गुरुमाई जी हमें आमन्त्रित करती हैं कि हम माताओं और माँ की भूमिका निभाने वाले सभी के प्रति अपनी कृतज्ञता अभिव्यक्त करें, उस सच्चे गहन योगदान के लिए जो उन्होंने इस संसार में और हमारे अपने जीवन में दिया है।

हाल ही में मैं अपने बगीचे में ध्यान कर रहा था और बीच-बीच में अपनी आँखें खोल के धूप व फूलों के सौन्दर्य को निहार रहा था। ऐसा करते समय मेरा ध्यान उस नन्हीं-सी तितली पर गया जो मधुरस के बहुत छोटे-छोटे कणों के लिए एक फूल से दूसरे फूल पर जा रही थी। मैं देख रहा था कि कैसे वह बिना हड़बड़ाए कई फूलों पर जा रही थी, हवा उसे इतने उल्लास से उड़ा रही थी और वह तितली छोटी-सी कलाकृति के समान उन फूलों पर मँडरा रही थी। कुछ समय बाद मुझे एहसास हुआ कि यह तितली मुझे अपना जीवन जीने का तरीक़ा सिखा रही है। मैं भी दिनभर में "मधुरस" के अनेक क्षणों का रसास्वादन कर सकता हूँ, अपनी सत्ता को सौन्दर्य, प्रकाश, रंग, रूपाकार,

प्रतिबिम्ब और ध्वनियों द्वारा पोषित कर सकता हूँ। इसके लिए मुझे बस इतना करना है कि जो कुछ भी पहले से मेरे आस-पास है, मैं उसे देखने व उसका आनन्द उठाने का संकल्प लूँ।

थोड़ा अधिक मनन करने पर मुझे समझ में आया कि यह तितली मुझे श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश का पूरे दिन के दौरान अध्ययन करने का एक उत्कृष्ट तरीक़ा सिखा रही है। मैंने देखा कि थोड़े-से स्मरण और संकल्प के साथ हम—तितली की तरह कुछ समय के लिए ही सही—पूरे दिन के दौरान पल भर रुक सकते हैं, थोड़ा ठहर सकते हैं ताकि हम अपनी ही अन्तर-सत्ता में आत्मा के अमृतरस का आस्वाद ले सकें। ऐसा करते हुए न जाने हम अपने अन्तर में कौन-सी वाटिका ढूँढ़ लें, जो हमारी सम्पूर्ण सत्ता को पोषित व अनुप्राणित करने वाले अमृतरस से भरी हो? इस कठिन समय में भले ही हम अपने घरों में हैं, फिर भी हम कितनी अद्‌भुत अन्तर-यात्रा की शुरुआत कर सकते हैं!

इस पत्र में बताई गईं सभी अध्ययन गतिविधियाँ व अन्य तत्त्व हमें परम आत्मा की वाटिका तक पहुँचने का मार्ग प्रदान करते हैं। मैं आपको आमन्त्रित करता हूँ कि आप तितली की तरह बनें; इनमें से कई सारे तरीक़ों को अपनाकर देखें कि आपके लिए कौन-से तरीक़े सबसे अधिक कारगर हैं और आपको किनसे सबसे अधिक प्रज्ञान व ख़ुशी मिलती है। फिर आप अपने मन व हृदय को पोषित करने के लिए बार-बार उन पर वापस आ सकते हैं। अपने लिए मई माह को दिव्य बनाएँ!

आदर सहित,
पॉल हॉकवुड

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