परिपक्व समय, मनन-चिन्तन के लिए

१ नवम्बर, २०१९

आत्मीय पाठकगण,

नवम्बर का माह आ गया है और हम वर्ष २०१९ की समाप्ति के नज़दीक हैं। सिद्धयोग की सिखावनियों का पालन करके व अपने आध्यात्मिक अभ्यासों द्वारा हमने जो पाया है, यह उस पर मनन-चिन्तन करने के लिए परिपक्व समय है। हमने कई महीनों पहले जनवरी माह के आरम्भ में जो संकल्प बनाए थे उन्हें हमने किस प्रकार पूर्ण किया है, उसका निरीक्षण करने का यह एक अवसर है। यह उन अनुभवों पर मनन-चिन्तन करने का एक सुअवसर भी है, जो इस वर्ष हमारे लिए नई अन्तर्दृष्टियाँ लेकर आए हैं — हमारे खुद के बारे में व इन्द्रियतीत आत्मा के स्वरूप के बारे में नए रहस्योद्घाटन। इस माह स्वयं से यह पूछना अत्यन्त विवेकपूर्ण होगा कि किस प्रकार हमारे अनुभवों ने हमारी साधना को मार्गदर्शित किया है व उसे आकार दिया है और किस प्रकार ये हमें हमारे लक्ष्य-प्राप्ति के निकट ले आए हैं।

साधना के अनुभव, पतझड़ के मौसम में अमरीका के उत्तरपूर्वी भागों को मनमोहक बनाने वाली उन अद्भुत पत्तियों के रंगों के समान होते हैं। क्या आपने सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर अक्टूबर माह के लिए “Images of Nature” यानी प्रकृति की तस्वीरें देखी हैं? पत्तियाँ अपने रंग बदलती हैं; हल्के पीले रंग से लेकर चमकदार गहरे बैंगनी-लाल रंग के बीच अलग-अलग स्तरों के रंगों की हो जाती हैं। इसी तरह, सबसे सूक्ष्म अनुभव से लेकर सबसे स्पष्ट अनुभव तक, हर आध्यात्मिक अनुभव शानदार तरीक़े से जगमगाता है और सिद्धयोग पथ पर हम जो यात्रा कर रहे हैं इसकी अकथनीय सुन्दरता में चारचाँद लगा देता है।

भारत में इस ऋतु को हेमन्त ऋतु कहा जाता है; यह वर्ष की छः ऋतुओं में से एक है और शीतऋतु की शुरुआत की सूचक है। हिन्दू पञ्चांग के अनुसार यह कार्तिक और मार्गशीर्ष [जिसे अगहन भी कहते हैं] के दो महीनों का समय है जो पश्चिमी कैलेण्डर के अनुसार मध्य-अक्टूबर से लेकर मध्य-दिसम्बर के बीच, पतझड़ का समय होता है।

***

यह पत्र लिखने से पहले जब मैंने 'मनन-चिन्तन' शब्द पर विचार करना शुरू किया तो मुझे इसके अर्थ को और अधिक गहराई से देखने की प्रेरणा मिली। मेरे अध्ययन से मुझे यह पता चला कि इस शब्द के अनेक पहलू हैं। इसकी परिभाषाओं में सम्मिलित है "किसी विषय-वस्तु, उपाय या उद्देश्य के बारे में विचार करना," "ध्यान के फलस्वरूप कोई विचार, उपाय या मत बनाना या टिप्पणी देना," तथा "किसी विशिष्ट विषय के बारे में ध्यानपूर्वक विचार करना।" हिन्दी भाषा में इसे 'गहन चिन्तन' भी कहा जाता है।

इस शब्द में और आयाम जोड़ते हैं इसके समानान्तर शब्द जैसे चिन्तन, अवलोकन, मन्थन, धारणा व दृष्टिकोण। शब्द 'मनन-चिन्तन' के अनेक पहलुओं ने यह समझने में मेरी सहायता की है कि मनन-चिन्तन करना, अतीत में घटी घटनाओं की तस्वीरों को मन के पटल पर लक्ष्यहीन होकर विचरण करने देने का निष्क्रिय कार्य नहीं है। अपितु इसमें सक्रीय रूप से इस बात का निरीक्षण करने की आवश्यकता होती है कि घटनाओं, विचारों व कृत्यों ने किस प्रकार मुझे और मेरे जीवन को प्रभावित किया है और मैंने उनसे क्या सीखा है।

इस शब्द की सूक्ष्म समझ को अपने बोध में बनाए रखते हुए, मैंने वर्ष २०१९ के श्रीगुरुमाई के सन्देश पर पिछले दस महीनों से किए गए अपने अध्ययन पर मनन-चिन्तन करना शुरू किया और साथ-ही अपने मन के प्रकाश को देखने के अनुभवों पर भी मनन किया।

मैंने पाया कि जिस तेजस्विता के साथ श्रीगुरुमाई की कृपा मेरे जीवन में जगमगाती है, इस केन्द्रित प्रयास ने उसे पहचानने में मेरी सहायता की। इस बोध ने नैसर्गिक रूप से कृतज्ञता के एक मधुर भाव को उत्पन्न किया; यह मेरे हृदय में समा गया और एक नदी के सामन मेरी सत्ता में प्रवाहित होने लगा। साथ ही साथ, मनन-चिन्तन की इस प्रक्रिया ने आत्मज्ञान प्राप्त करने की मेरी जो यात्रा है, उस मार्ग के उन हिस्सों पर प्रकाश डाला जिन्हें मुझे अब भी तय करना है। अपनी साधना में प्रगति करने के लिए मुझे कहाँ ध्यान देना चाहिए, इस बारे में मैं अन्तर्दृष्टियाँ एकत्रित करती आई हूँ। मनन करते समय, सम्भवतः आपको भी उन क्षेत्रों की झलक मिली होगी जो पहले अन्धेरे में थे?

***

साधना में जो दूरी हमने तय की है, आत्मा का जो ज्ञान हमने प्राप्त किया है, अपने बोध में खुद के बारे में जो सकारात्मक बदलाव हम लाए हैं — ये सब वे लाभ हैं जो नियमित व निरन्तर रूप से दोहराए गए

हमारे प्रयत्नों से प्राप्त होते हैं। अपने दैनिक अभ्यासों द्वारा हम हर रोज़ अपनी सच्ची आत्मा के स्थायी अनुभव व ज्ञान के और नज़दीक आते हैं।

मधुर सरप्राइज़ २०१९ में, श्रीगुरुमाई आध्यात्मिक अभ्यासों को दोहराने के महत्त्व के बारे में बताती हैं। वे सिखाती हैं कि अभ्यासों को नियमित रूप से दोहराना, हमारे मन को उसकी अपनी प्रभा की ओर ले जाने में मदद करेगा। गुरुमाई जी हमें दोहराने से होने वाली "ऊब" को दूर करने का उपाय भी बताती हैं। क्या आपको याद है कि वह उपाय क्या है? वह है "रत्न समान सद्‌गुणों" को, उन सद्‌गुणों को अपने अभ्यासों के साथ जोड़ना जो हमारे अन्तर में वास करते हैं। इस सिखावनी पर चिन्तन-मनन करने के बाद मैंने इसे इस प्रकार लागू करने का निश्चय किया : मैं एक दिव्य सद्‌गुण चुनती हूँ और अपने दैनिक अभ्यासों को करते समय उस पर केन्द्रण करती हूँ। ऐसा करते हुए मेरे अभ्यास उस सद्‌गुण के आशीर्वादों व उसकी सुन्दरता से ओत-प्रोत हो जाते हैं, और जैसा कि गुरुमाई जी *मधुर सरप्राइज़* में बताती हैं यह उन्हें "सदैव ताज़ा" बनाए रखता है। और इसका परिणाम? मुझे आगे की साधना करते रहने के लिए स्फूर्ति का अनुभव होता है। उत्साह, जोश और हर्ष, साधना के प्रति मेरी वचनबद्धता को प्रेरित करते हैं।

मैं यह जानने के लिए उत्सुक हूँ कि क्या आपने भी इस वर्ष सद्‌गुणों पर केन्द्रण करते हुए अपने अभ्यास किए हैं; क्या आपने अपने अभ्यासों को तरो-ताज़ा करने के लिए उनका आवाहन किया है। आपका अनुभव कैसा रहा? अंग्रेज़ी पृष्ठ पर या अंग्रेज़ी पत्र के अन्त में दिए लिन्क पर क्लिक करके इस बारे में अपने अनुभव बताएँ।

***

मनन के इस माह में, आप *मधुर सरप्राइज़* में एक बार फिर भाग लेकर श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१९ के सन्देश पर और गहराई से अध्ययन करते रह सकते हैं। यह सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर नवम्बर माह के अन्त तक ही उपलब्ध रहेगा।

और इसके साथ, वर्ष के इस ग्यारहवें माह के दौरान बहुत सारे पोस्ट होंगे जिनका हम आनन्द उठा सकते हैं और अपने ज्ञान व अध्ययन में वृद्धि कर सकते हैं। नवम्बर माह के कुछ पोस्ट इस प्रकार हैं :

- कृतज्ञता व्यक्त करने वाले शब्द — शब्द 'कृतज्ञता' हर रोज़ एक अलग भाषा में अभिव्यक्त किया जाएगा।

- सिद्धयोग की सिखावनियों पर मनन — भाग १, २, ३ — सिद्धयोग की उन सिखावनियों का संकलन जो हमें इस वर्ष वेबसाइट के माध्यम से प्राप्त हुई हैं। उन्हें एक बार फिर से पढ़कर हम उनकी स्मृतियों को पुनः नवीन कर सकते हैं और उन्हें अपने जीवन में लागू कर सकते हैं।
- श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश पर मनन — यह पोस्ट अलग-अलग लेखकों द्वारा *मधुर सरप्राइज़* २०१९ से उनके पसन्द की किसी एक सिखावनी पर उनके अन्वेषण को प्रस्तुत करता है।
- विश्व की विभिन्न परम्पराओं से ली गई कहानियाँ जोकि श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश के हमारे अध्ययन को सम्बल प्रदान करती हैं।
- गीत एवं काव्य — भारत के सन्त-कवियों द्वारा रचित भजन व दोहों का संकलन जो इस वर्ष के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश के विषय में हमें और गहन अन्तर्दृष्टियाँ प्रदान करते हैं।
- शास्त्रों से लिए गए उद्धरण — मन के विषय पर भारत के शास्त्रों से ली गई सिखावनियों का संकलन जिससे वर्ष २०१९ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश के आपके अध्ययन को सम्बल मिले।
- सितम्बर माह में ध्यान-सत्रों की श्रृंखला पूर्ण हो गई है; फिर भी आप इस वर्ष आयोजित किए गए किसी भी ध्यान-सत्र के लिए या सभी ध्यान-सत्रों के लिए अभी भी पंजीकरण करा सकते हैं और उनमें भाग ले सकते हैं।

इस माह जो दो महोत्सव आते हैं वे हैं देव दीपावली और Thanksgiving [‘थैन्क्स्‌गिविंग’] अर्थात कृतज्ञता व्यक्त करना।

देव दीपावली यानी देवताओं के प्रकाश का पर्व, क्रूर व शक्तिशाली असुर त्रिपुरासुर पर भगवान शिव की भव्य विजय का पर्व है। यह पर्व दीपावली से भिन्न है जोकि अभी-अभी अक्टूबर माह में मनाई गई थी। देव दीपावली भारत में दो अलग-अलग दिनों पर मनाई जाती है। यह त्योहार पहले उत्तर भारत में मनाया जाता है जोकि हिन्दू पञ्चांग के अनुसार कार्तिक माह की पूर्णिमा को पड़ता है। वर्ष २०१९ में यह अमरीका व भारत दोनों ही स्थानों पर १२ नवम्बर को है। महोत्सव का दूसरा दिन मुख्यतः महाराष्ट्र राज्य में पञ्चांग के अनुसार मार्गशीर्ष माह की प्रथम तिथि को मनाया जाता है जो इस वर्ष अमरीका व भारत में २७ नवम्बर को है।

Thanksgiving Day [‘थैन्क्स्‌गिविंग डे’] अर्थात् कृतज्ञता व्यक्त करने का दिवस, धन्यवाद देने की अपनी सुन्दर परम्परा के साथ अमरीका में नवम्बर के अन्तिम गुरुवार को मनाया जाता है। इस वर्ष यह २८ नवम्बर को मनाया जाएगा। इस दिन मित्र व परिवार के सदस्य, अपने जीवन में अनेक आशीर्वादों के लिए और अपने सहजनों के सान्निध्य के लिए, कृतज्ञता व्यक्त करने हेतु एकत्रित होते हैं और साथ मिलकर त्योहार के भोजन का आनन्द उठाते हैं।

***

मैंने पाया है कि कृतज्ञता का दिव्य सद्‌गुण जोकि मेरी सत्ता में बह रहा है, मेरे लिए एक स्थिर प्रकाश-स्तम्भ के समान है। यह मुझे गुरुमाई जी की सिखावनियों का अभ्यास करने के लिए प्रेरित करता है कि मेरा मन हर रोज़ उसके अपने प्रकाश के दर्शन करता रहे। इसके परिणामस्वरूप दिव्य प्रकाश की ज्योत मेरे हृदय में जगमगाती रहती है।

समापन करते हुए, मैं आपके साथ एक छोटी-सी कविता बाँटना चाहती हूँ जिसे मैंने हिन्दी भाषा में लिखा है। यह उस विचार को दर्शाती है जो पत्र लिखते समय मेरे मन में स्वतः ही उभरा और उसने खुद को इन शब्दों में अभिव्यक्त किया :

हमारा आज ईश्वर का वरदान है।
आज है तो जीवन है।
आज में छिपा है हमारे अस्तित्व का सारा रहस्य।
आज में है आगे बढ़ने का दम,
आज में है हमारा धर्म और कर्म,
आज में बसा है सृष्टि का समस्त वैभव।
बीते हुए कल में है यादों का समन्दर,
आने वाले कल में है आशाओं की पुलकन,
पर आज, आज में है सामर्थ्य
जो दे सके हमें आत्मा का अनुभव।

आदर सहित,
गरिमा बोरवणकर

© २०१९ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।