आन्तरिक व बाह्य शमस्थिति :
वर्ष २०१६ के लिए श्री गुरुमाई के सन्देश को आत्मसात् करना

सिद्धयोग विद्यार्थियों की ओर से पत्र

१ सितम्बर, २०१६

प्रियजनो,

सितम्बर आरम्भ हो रहा है और यहाँ उत्तरी गोलार्द्ध में हम सर्द हवाएँ महसूस करने लगे हैं जबकि दक्षिणी गोलार्द्ध के कुछ भागों में दिन गर्म होने लगे हैं। २२ सितम्बर का शारदीय विषुव या ईक्विनॉक्स्, सूर्य के सन्दर्भ में पृथ्वी की सन्तुलित स्थिति को दर्शाता है, जब पृथ्वीतल पर सभी स्थानों में दिन की अवधि एक-समान यानी बारह घण्टों की होती है। यह परिवर्तन का समय है, एक ऋतु से दूसरी ऋतु में बदलाव का आरम्भ है। सिद्धयोग विद्यार्थियों व इस पथ पर नए जिज्ञासुओं के लिए यह एक अच्छा समय है जब हम श्री गुरुमाई के सन्देश के अध्ययन से हमने जो सीखा है, उसका अवलोकन करें।

पूरे साल, महीने-दर-महीने, हम श्री गुरुमाई के वर्ष २०१६ के सन्देश के हर एक शब्द का अध्ययन करते आए हैं।

श्री गुरुमाई का सन्देश है

परमानन्द में

स्थिर होने की दिशा में

दृढ़ता के साथ

आगे बढ़ो

स माह हमारा केन्द्रण है, श्री गुरुमाई के सन्देश को आत्मसात् करना। जब हम सिद्धयोग की सिखावनियों को आत्मसात् करते हैं तब हम उन्हें अपने अन्दर उतार लेते हैं ताकि वे हमारे अस्तित्व का एक हिस्सा बन जाएँ।

श्री गुरुमाई के सन्देश को आत्मसात् करने की शुरुआत करते हुए, हम नवीन आरम्भ के देवता व विघ्नहर्ता, भगवान गणेश की कृपा का आवाहन कर सकते हैं। कला व विज्ञान के पोषक, भगवान गणेश, ज्ञान और विवेक-बुद्धि के मूर्तरूप भी हैं। भारत के अनेक स्थानों पर, दस दिन का गणेश-उत्सव इस वर्ष, ५ सितम्बर से १५ सितम्बर तक मनाया जा रहा है।

आप में से हर एक के पास श्री गुरुमाई के सन्देश को आत्मसात् करने का अपना एक तरीक़ा होगा। जिन तरीक़ों से हमने यह किया, वे हम आपके साथ बाँटना चाहेंगे।

टिम : मैंने अपनी दैनन्दिनी में जो लिखा है, उसका मैं पुनः अवलोकन करता हूँ और इस पर मनन करता हूँ कि श्री गुरुमाई के सन्देश के विषय में मेरी समझ किस प्रकार विकसित हो रही है। फिर मैं अपने आप से पूछता हूँ कि मैं अपनी नई समझ को अपने जीवन में किस प्रकार लागू कर रहा हूँ। हमारे घर के पास सॅन-फ्रान्सिस्को बे की पगडण्डियों पर चलते हुए, शैरी और मुझे अपनी साधना से जो हम सीख रहे हैं, उसके बारे में बात करना बहुत अच्छा लगता है।

एक और तरीक़ा जो सन्देश को आत्मसात् करने में बहुत मदद करता है, वह है मेरा साधना-सर्कल यानी अन्य सिद्धयोगियों के साथ एकत्रित होकर अध्ययन के लिए साधना-समूह बनाना। अपने साधना-सर्कल में हम हम पिछले पन्द्रह सालों से सप्ताह में एक बार मिलते रहे हैं। श्री गुरु की सिखावनियों के बारे में एक-दूसरे के अनुभवों को सुनकर और अपने सामूहिक प्रज्ञान को उजागर करने से, मैं पाता हूँ कि मेरी समझ परिपक्व हो रही है।

निरन्तरता व दृढ़ता के साथ ध्यान व मनन के अभ्यासों के लिए समय निकालकर उन्हें करने से तथा श्री गुरुमाई के सन्देश के हर एक शब्द को अपने अस्तित्व का हिस्सा बनने देने से, मैं आत्मा की अनवरत होने वाली अनुभूति में दृढ़ता से अवस्थित होता जा रहा हूँ।

शैरी : श्री गुरुमाई के सन्देश को आत्मसात् करने के लिए, मैंने वर्ष २०१६ के लिए श्री गुरुमाई के सन्देश की कलाकृति के दर्शन करने का नियमित अभ्यास बना लिया है। मौन होकर आदरपूर्वक बैठने से मेरा मन शान्त हो जाता है और मैं आकृति की व्यापकता को अपनी सत्ता में उतार लेती

हूँ। जब मैं अपनी आँखें बन्द करती हूँ, तो मैं उसे अपने हृदयाकाश में देखती हूँ। आकृति के विभिन्न तत्त्व जीवन्त व गतिमान दिखते हैं। जब मैं अपनी आँखें खोलती हूँ तो मेरी दृष्टि सौम्य हो गई होती है। सन्देश-कलाकृति मुझे जो सिखाना चाहती है, उसके प्रति मैं अधिक ग्रहणशील हो जाती हूँ। मैं कलाकृति को अपने अन्दर जितना अधिक उतारती जाती हूँ, उतना ही अधिक उसके नए-नए रंग, उसकी संरचना व बारीकियाँ स्वयं को मेरे सामने प्रकट करती जाती हैं, सन्देश की आकृति और शब्द, दोनों में। उसमें अपने दैनिक जीवन के जो प्रतीक दिखाई पड़ते हैं उन्हें मैं पहचानने लगती हूँ।

हम दोनों के लिए, ध्यान एक अनिवार्य अभ्यास है जो आत्मसात् करने की प्रक्रिया को सम्बल प्रदान करता है। १० सितम्बर व २४ सितम्बर को सीधे ऑडिओ प्रसारण द्वारा दो ध्यान-सत्र होंगे जो ***आनन्द के स्रोत, मध्य तक पहुँचने के मार्ग*** की शृंखला के भाग हैं। इन सत्रों में हम अपने अन्तर में सतत विद्यमान आनन्द के स्रोत से जुड़ना सीखते हैं और उसे अपने ध्यान के अभ्यास में व अपने दैनिक जीवनमें घुलने देते हैं। सीधे ऑडिओ प्रसारण के बाद ये दोनों ध्यान-सत्र वेबकास्ट के रूप में उपलब्ध रहेंगे।

इस माह, श्री गुरुमाई के सन्देश को आत्मसात् करना, बाबा मुक्तानन्द की महासमाधि के सम्मान में होने वाले सार्वभौमिक शक्तिपात ध्यान-शिविर की तैयारी में भी हमारी सहायता करेगा। इस शक्तिपात ध्यान-शिविर का शीर्षक है **निःश्रेयस का अरुणोदय**। यह शक्तिपात ध्यान-शिविर, भाग लेने वाले सभी सिद्धयोग आश्रमों, ध्यान-केन्द्रों व संकीर्तन एवं ध्यान-केन्द्रों पर २२ अक्टूबर व २३ अक्टूबर को अयोजित होगा। **शक्तिपात ध्यान-शिविर की पूर्व तैयारी** का सत्संग, ध्यान-शिविर के चार चक्रों : आसन, श्वास-प्रश्वास, मन्त्र व ध्यान के बारे में आपको सिखाएगा।

सन्देश को आत्मसात् करने की इस प्रक्रिया को आरम्भ करते हुए, कामना है कि हम सभी को अपने अन्तर-आनन्द की गहनतर व और अधिक अनवरत अनुभूति हो।

शुभकामनाओं सहित,

टिम और शैरी बेनसन

सिद्धयोग विद्यार्थी

© २०१६ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउण्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।