

अहं हि चित्

मैं चिति हूँ

३ सितम्बर, २०१७

प्रिय साधको,

सितम्बर माह में आपका स्वागत है; वह माह जिसमें सूर्य उत्तरी गोलार्ध को पार कर, दक्षिणी गोलार्ध में प्रवेश करता है। इस सुन्दर पृथ्वी पर हम कहीं भी रहते हों, इस संक्रान्ति-काल में, जो विषुव या इक्विनॉक्स कहलाता है, हम खगोलीय सन्तुलन के एक क्षण का अनुभव करेंगे जब दिन व रात की अवधि बराबर होगी।

विषुव या इक्विनॉक्स का आना, हमें यह बताता है कि वर्ष का लगभग दो तिहाई भाग बीतने को है। सिद्धयोग विद्यार्थियों के लिए यह वर्ष, श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१७ के सन्देश के अध्ययन व अभ्यास का रहा है। कैसा चल रहा है? इस वर्ष आपने अब तक जो प्राप्त किया है, समझा है और अनुभव किया है, क्या अब आप उस सब को आत्मसात् करने लगे हैं?

वर्ष २०१७ के लिए श्रीगुरुमाई का सन्देश है :

दिव्य हृदय की सुगन्ध को अपने श्वास में भर लो।

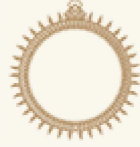
परम आत्मा के प्रकाश में मुदित हो जाओ।

दिव्य हृदय की कल्याणकारी शक्ति के साथ अपने प्रश्वास को मृदुलता से बहने दो।

इन शब्दों को जब मैंने पहली बार सुना, उसी क्षण से मैं इनके अर्थ का रसास्वादन करने लगी थी। वे मुझे बता रहे थे कि हृदय एक मनमोहक स्थान है, एक ऐसा स्थान जिसका मैं आनन्द ले सकती हूँ, जहाँ मुझे पोषण मिल सकता है और उस पोषित स्थिति से, मैं संसार में दूसरों को भी आशीर्वाद पहुँचा सकती हूँ।

श्रीगुरुमाई के सन्देश का अभ्यास करते हुए, मेरे लिए यह बात तो पक्की हो गई है कि हृदय मेरे अन्तर में वह स्थान भी है जहाँ मैं कभी भी, कहीं भी होने पर, जा सकती हूँ — भोजन से पहले, यात्रा करते समय,

लाइन में खड़े रहते हुए, ध्यान के लिए बैठे हुए। आत्मा का घर, हृदय, मेरा उतना ही अंग है जितना कि मेरा श्वास। ध्यान में व ध्यान से बाहर, दोनों ही स्थितियों में अक्सर ही हृदय में प्रवेश करने से, मैं अपने मन को और अधिक स्थिर व शान्त पाती हूँ। अपने मन को एकाग्र करने व अपनी जागरूकता को विस्तृत करने के लिए, श्रीगुरुमाई का सन्देश एक धारणा, एक तकनीक बन गया है। अपने अन्तर में स्थित ख़ज़ाने के प्रति जागरूकता बनाए रखने के लिए यह एक मुख्य अभ्यास बन गया है।



वर्ष २०१७ के लिए अपना सन्देश देते हुए, श्रीगुरुमाई ने हमें सन्देश के अध्ययन व अभ्यास में सम्बल देने के लिए ग्यारह सिखावनियाँ भी प्रदान कीं। इस वर्ष, हम इन सिखावनियों में से एक-एक सिखावनी पर हर माह अपना ध्यान केन्द्रित कर रहे हैं। सितम्बर माह की सिखावनी है :

“महत्त्वपूर्ण बात यह है कि तुम अपनी योग्यता को जानो।”

अपनी योग्यता को जानने का अर्थ क्या होता है? यह बात महत्त्वपूर्ण क्यों है?

हाल ही में, मेरी एक सहेली ने मुझे यह बताया कि जब वह पहली बार श्री मुक्तानन्द आश्रम में स्टाफ़ के एक सदस्य के रूप में सेवा अर्पित करने आई, तब उसे गुरुमाई जी के दर्शन करने का अवसर मिला। गुरुमाई जी ने उससे उसका हाल-चाल पूछा। मेरी सहेली ने उत्तर दिया कि वह सेवा अर्पित करने का अवसर मिलने से खुश है व स्वयं को सौभाग्यशाली महसूस कर रही है, किन्तु अब भी अपने आप को वहाँ के अनुकूल बनाने का प्रयत्न कर रही है; उसके लिए वहाँ की हर बात नई है। गुरुमाई जी ने उसे करुणापूर्वक देखा और कहा,

“तुम्हें किसी के भी सामने अपने आपको साबित करने की ज़रूरत नहीं है। तुम्हें किसी के अनुमोदन की, किसी की स्वीकृति की ज़रूरत नहीं है। तुम स्वयं अपने आपमें महान हो। श्रीगुरु तुमसे प्रेम करते हैं।”

मेरी सहेली ने बताया कि श्रीगुरुमाई के शब्द सुनकर अपने बारे में उसकी समझ बदल गई। उसे समझ में आया कि श्रीगुरुमाई उसे वैसे ही देख रही हैं जैसी कि वह सच में है और वही मार्गदर्शन उसे दे रही हैं कि वह भी अपने आपको वैसे ही देखे। जब वह वापस अपने ऑफ़िस गई तो उसकी अन्तर-स्थिति

सूक्ष्म रूप से बदल चुकी थी और वह अपने आपको आत्मविश्वास से और अधिक भरा हुआ व सहज महसूस कर रही थी।

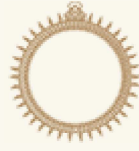
श्रीगुरुमाई द्वारा मेरी सहेली को दिए गए इस मार्गदर्शन में हम सबके लिए एक सिखावनी है। हम सब अपने आप में महान हैं। हमारी सच्ची योग्यता बाहरी उपलब्धि पर या दूसरों के अनुमोदन पर, दूसरों की स्वीकृति पर निर्भर नहीं है। यह तो इस तथ्य में निहित है कि हम, हममें से हर एक, चिति की एक अनूठी व अद्भुत अभिव्यक्ति हैं।

हम वास्तव में कौन हैं, इस जागरूकता को बनाए रखने के लिए और इसे सेवा करने के तथा दैनिक जीवन जीने के अपने तरीके में अभिव्यक्त करने के लिए, सतर्कता व स्वप्रयत्न आवश्यक है। जब हम अपने आपको, अपनी सीमितताओं के बारे में सोचते हुए पाएँ तो ऐसा करने के बजाय, हम रुककर अपनी सराहना कर सकते हैं, सोच-विचार कर किए गए कार्यों व सही तरह से किए गए कामों के लिए। जब भी हम कोई ग़लती करें तो उसकी ज़िम्मेदारी स्वीकार करके आगे बढ़ सकते हैं। हम स्वयं अपने कल्याण पर और अपने विश्राम, व्यायाम व मनोरंजन की ज़रूरतों पर ध्यान दे सकते हैं। जब हम इन व्यावहारिक तरीकों से अपने प्रति उदार होते हैं तो हम न केवल अपना सम्मान करते हैं, बल्कि दूसरों के प्रति भी अधिक उदार व सहिष्णु हो जाते हैं।

मैं वास्तव में कौन हूँ, इस बात की अपने आप को याद दिलाने से मुझे अपने दैनिक क्रियाकलाप करने में मदद मिलती है। उदाहरण के लिए, मैं अक्सर भगवान नित्यानन्द की स्तुति, 'श्रीअवधूतस्तोत्रम्' की इन पंक्तियों को याद करती हूँ :

मैं देह नहीं हूँ, देह मेरी नहीं है। मैं जीव भी नहीं हूँ, मैं तो चित्स्वरूप हूँ।^१

ये शब्द मेरे लिए बहुत शक्तिपूर्ण हैं। एक दिन जब मैं एक मित्र के साथ घूमने गई थी, और खड़ी चढ़ाई वाले जंगल के रास्ते से जा रही थी तो मुझे लगा कि मेरी साँस फूल रही है और मैं पिछड़ रही हूँ। मुझे 'श्रीअवधूतस्तोत्रम्' के शब्द याद आए और मैं मन ही मन उन्हें दोहराने लगी। तत्काल ही, स्वयं अपने और परिस्थिति, दोनों के बारे में मेरी समझ बदल गई। अपने मित्र तक पहुँच जाने या मार्ग की चोटी पर पहुँचने की अब मुझे कोई चिन्ता न रही, बल्कि मैं स्वयं को एक-एक कदम ऊपर चढ़ते देख रही थी। अपने श्वास के प्रति मेरा अनुभव भी बदल गया। अन्दर आते हुए श्वास व बाहर जाते हुए प्रश्वास को देखना मुझे बड़ा रोचक लग रहा था। सहज होने पर मुझे अपने फेफड़ों में अधिक खुलापन महसूस हुआ। मैंने सोचा : हाँ, यही होता है जब मैं याद करती हूँ कि मैं चिति हूँ।



सिद्धयोग पथ की वेबसाइट से मिलने वाली अनेक खुशियों में से एक यह है कि इसके माध्यम से सार्वभौमिक संघम् के सभी लोग एक-साथ सीख सकते हैं। २३ सितम्बर से, आप सीधे ऑडिओ प्रसारण द्वारा ध्यान-सत्र में भाग ले सकेंगे, जिसका शीर्षक है, “Become a Student of Your Own Practice.”

श्रीगुरुमाई के सन्देश को धारणा के रूप में दोहराने के अपने अभ्यास का मैंने पीछे उल्लेख किया है। आध्यात्मिक साधक मन को एकाग्र करने हेतु धारणाओं का उपयोग सदियों से करते आए हैं। इस माह वेबसाइट पर आपने काश्मीर शैवदर्शन के ऋषियों द्वारा सम्मानित ग्रन्थ, ‘विज्ञानभैरव’ से ली गई दो धारणाएँ देखी होंगी। और भी धारणाएँ आने वाली हैं। इन धारणाओं का अभ्यास आपको ध्यान में प्रवेश करने में मदद करेगा। मैं आपको आमन्त्रित करती हूँ कि आप सभी धारणाओं का अभ्यास करें और इस अभ्यास से हुए अपने अनुभवों को सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर बताएँ।

इस माह आपको दो अत्यन्त विशिष्ट विषयों पर अपने अनुभव बताने के लिए भी आमन्त्रित किया जाएगा।

एक मधुर सरप्राइज़ सत्संग, २०१७ के अन्त में, श्रीगुरुमाई ने अपने सन्देश की भेंट को ग्रहण करने के लिए सभी को धन्यवाद दिया था और पूछा था कि क्या हम जानते हैं कि उन्हें और भी अधिक प्रसन्नता किस बात से होगी। फिर गुरुमाई जी ने कहा था : “यदि तुम इस भेंट को अपना बना लो।”

आपने किन तरीकों से श्रीगुरुमाई के सन्देश को अपना बनाया है? श्रीगुरुमाई के सन्देश का अभ्यास आप कैसे करते हैं? अपने अभ्यास से आपको कौन-कौन-सी नई समझ व अन्तर्दृष्टियाँ मिली हैं? क्या आपको कोई नई बात पता चली है श्वास के बारे में? हृदय के बारे में? हो सकता है कि श्रीगुरुमाई की सन्देश-कलाकृति को देखकर आपके अन्तर से निकला हो “आहा, अब समझ में आया!” आपको जो समझ मिली, उसे बताने का यह एक उत्तम अवसर है। आपकी अन्तर्दृष्टियाँ दूसरों के लिए प्रेरणादायी होंगी!

दूसरा विषय जिस पर आपको अपना अनुभव बाँटना है, वह है शक्तिपात दीक्षा प्राप्त करने का आपका अनुभव। हर सिद्धयोगी के लिए यह एक शक्तिशाली अभ्यास है। लिखते समय उस क्षण को एक बार पुनः अनुभव करें। इस पावन क्षण के रस का आनन्द लें। शक्तिपात दीक्षा प्राप्त करने के फलस्वरूप आपका जीवन जिस-जिस प्रकार से रूपान्तरित हुआ है, उन सब पर चिन्तन करें। अक्टूबर माह में होने वाले सार्वभौमिक सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर की तैयारी में, आप में से कुछ के ये अनुभव सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर प्रकाशित होंगे। आपके जो मित्र व परिवारीजन शक्तिपात ध्यान-शिविर में भाग लेना चाहते हों, उन्हें वेबसाइट पर इन अनुभवों को पढ़ने के लिए आमन्त्रित करें। इस कार्यक्रम की कल्याणकारी, रूपान्तरणकारी शक्ति के बारे में सीखने का यह उनके लिए एक उत्कृष्ट तरीका है।

इस सितम्बर माह के दौरान, समय निकालकर अपनी योग्यता को खोजें। जब हम अपनी योग्यता को जानते हैं, तब हम अपनी महानता के भाव में स्थिर हो पाते हैं और स्पष्टता व मज़बूती के साथ कार्य करने में सक्षम होते हैं। यह हमारे लिए, हम जिनसे प्रेम करते हैं, उनके लिए और पूरे विश्व के लिए बहुत हितकारी होता है।

सप्रेम,

मागरिट सिम्प्सन

सिद्धयोग ध्यान शिक्षक

^१ श्रीअवधूतस्तोत्रम्, श्लोक ५, स्वाध्याय सुधा