

## प्रबुद्ध मन के दर्शन का आनन्द उठाएँ

आत्मीय पाठकगण,

विश्वभर के कई विद्यार्थियों के लिए, विशेषकर उनके लिए जो उत्तरी गोलार्ध में रह रहे हैं, सितम्बर का माह गरमियों की लम्बी छुट्टियों के बाद स्कूल शुरू होने का संकेत है। नई चीजें सीखने के लिए उत्सुक, वे विद्यार्थी जीवन की सुपरिचित लय खुशी-खुशी अपनाते हैं। सिद्धयोग पथ के विद्यार्थी होने के नाते, श्रीगुरुमाई की सिखावनियों को सीखने और उन्हें लागू करने की स्थिर व रोमांचक लय हमारे लिए हमेशा बनी रहती है। यह हमारे हृदय को सुकून देती है, हमारी सत्ता को खुशी और प्रकाश से भर देती है और इस मार्ग पर चलते हुए हम पर अनेक आशीर्वादों की वर्षा करती है।

इस वर्ष की शुरुआत से ही आप और मैं *मधुर सरप्राइज़* २०१९ से श्रीगुरुमाई की सिखावनियों के अध्ययन व अभ्यास में निमग्न रहे हैं। उनके नववर्ष-सन्देश द्वारा हम मन के सच्चे स्वरूप के विषय में जान पाए हैं कि यह मन का अपना प्रकाश ही है जो हर समय तेजस्विता के साथ जगमगाता रहता है। आप में से कई लोगों ने सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के माध्यम से उन अप्रत्याशित तरीकों के बारे में बताया जिनसे आपको पिछले आठ महीनों में मन की शक्ति व प्रकाश की अनुभूति करते समय आशीर्वाद मिले हैं।

श्रीभगवद्गीता वह शास्त्र है जिसे गुरुमाई जी ने हमारे इस वर्ष के अध्ययन के लिए चुना है। इसमें भगवान श्रीकृष्ण अपने शिष्य अर्जुन से कहते हैं :

इन्द्रियाणां मनश्चास्मि भूतानामस्मि चेतना ॥१

इन्द्रियों में मैं मन हूँ। सभी प्राणियों की मैं चेतना हूँ।

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं : *इन्द्रियों में मैं मन हूँ।*

यह पंक्ति मन के उस श्रेष्ठ, सारगर्भित स्वरूप को दर्शाती है जिसके बारे में गुरुमाई जी ने अपने प्रवचन में बताया है।

गुरुमाई जी हमें आगे सिखाती हैं कि मन की यह प्रवृत्ति होती है कि वह निरर्थक वाद-विवाद में उलझता है, वह उन असंख्य विचारों में फँसता है जो कभी-कभी मन पर पूरी तरह छा जाते हैं। उन क्षणों में मन अपने वैभव को नहीं पहचान पाता। जब मन भटकता है तो उसे मृदुलतापूर्वक उसके अपने प्रकाश की ओर वापस मार्गदर्शित कर पाने के लिए, हमारा यह भेद कर पाना आवश्यक है कि कब वह अपने प्रकाश से दूर जा रहा है और कब वह उसकी ओर मुड़ रहा है।

मन के इन दो पहलुओं को पहचानने का जो तरीका मैंने सीखा है वह है अपनी खुद की स्थिति के प्रति सजग होना और फिर उसका अवलोकन करना। जब मैं उत्तेजित, परेशान या बेचैन होती हूँ — वैसे ही, जैसे समुद्र की तेज़ लहरों में एक नाव हिलोरे खाती है — तो मुझे एहसास होता है कि यह इसलिए हुआ है क्योंकि मेरा मन विचारों के निरन्तर प्रवाह में फँस गया है। जाना-पहचाना लगा? इसके विपरीत जब मैं सुख की भावना से आच्छादित होती हूँ, आशा व शान्ति के भाव से स्पन्दित होती हूँ, जब एक गहरी खुशी मेरे हृदय में प्रवाहित होती है और चुपके से मुझे बताती है कि संसार में सब कुछ ठीक है तो मैं देखती हूँ कि मेरा मन शान्त है, अपने सच्चे स्वरूप में विश्रान्ति पा रहा है और मुझ पर अपनी कृपा बरसा रहा है।

जो प्रश्न हमें खुद से पूछना चाहिए वह है : जब मन बेचैन हो जाए, तो मैं उसे कैसे शान्त करूँ? मैं उसे तसल्ली कैसे दूँ और उसकी अपनी प्रभा की अनुभूति करने में उसकी मदद कैसे करूँ? जैसा कि मैंने अगस्त माह के पत्र में बताया था, एक तरीका जिससे हम यह करते आए हैं वह है उस पवित्र मन्त्र पर केन्द्रण करना व उसका जप करना जो श्रीगुरुमाई ने हमें *मधुर सरप्राइज़* में प्रदान किया है।

\*\*\*

सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध कई अलग-अलग तरीकों व साधनों से हम श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश का अध्ययन करते आए हैं और नई व गहरी अन्तर्दृष्टियाँ प्राप्त करते आए हैं। इनमें शामिल हैं, श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१९ के सन्देश पर विश्वभर से कहानियाँ, भारत के सन्त-कवियों की रचनाएँ और शास्त्रों से उद्धरण। इसके साथ-साथ, हर माह वेबसाइट पर उस माह से सम्बन्धित अवसरों व उत्सवों पर विशिष्ट पोस्ट आते हैं। मैं इस माह के कुछ विशिष्ट पोस्ट के बारे में आपको बताना चाहूँगी :

- बाबा मुक्तानन्द की महासमाधि के सम्मान में सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर :  
मन की शक्ति — मातृकाशक्ति । शक्तिपात ध्यान-शिविर पहले १९ अक्टूबर या २० अक्टूबर [स्थान के अनुसार] को आयोजित किया जाएगा । अपने निकटतम स्थान पर आयोजन की तिथि, ध्यान-शिविर की पूर्वतैयारी करने और भाग लेने के विषय में अधिक जानकारी के लिए अंग्रेज़ी भाषा का पृष्ठ देखें ।
- श्रीगुरु की सिखावनियों को आत्मसात् करना : श्रीगुरु की सिखावनियों को आत्मसात् करने के महत्त्व और हमारे जीवन में उनके प्रभाव पर स्वामी अपूर्वानन्द द्वारा लिखित एक व्याख्या ।
- गणेश उत्सव : यह विघ्नहर्ता भगवान गणेश के जन्म का दस-दिन का महोत्सव है, वे जिनकी कृपा का आवाहन हर कार्य या अवसर की शुरुआत पर किया जाता है । बड़ी खुशी और जोश से मनाया जाने वाला यह त्यौहार गणेश चतुर्थी यानी हिन्दू पञ्चांग के भाद्रपद माह की चतुर्थी के साथ आरम्भ होता है, और अनन्त चतुर्दशी यानी इस माह की चतुर्दशी के दिन समाप्त होता है । इस वर्ष यह महोत्सव २ सितम्बर से शुरू होकर १२ सितम्बर तक चलेगा ।
- पितृपक्ष, हिन्दू पञ्चांग के भाद्रपद माह में दो-सप्ताह का कृष्णपक्ष का समय है । भारतीय शास्त्रों के अनुसार यह समय पितरों या दिवंगत पूर्वजों का सम्मान करने व उनके लिए दान-पुण्य करने हेतु समर्पित है । इस वर्ष यह समय १४ सितम्बर से २८ सितम्बर के बीच है ।
- नवरात्रि : नौ दिन का यह महोत्सव भगवती देवी के तीन स्वरूपों को समर्पित है; हर स्वरूप की आराधना तीन-तीन दिन के लिए की जाती है । महादुर्गा यानी वे जो भयंकरी हैं और बुराई का नाश करती हैं उनकी आराधना से आरम्भ होता है; फिर महालक्ष्मी जो प्रचुरता व संवृद्धि की देवी हैं उनकी उपासना की जाती है; और महासरस्वती यानी ज्ञान, संगीत व कला की देवी की आराधना की साथ यह पूर्ण होता है । २०१९ में हम २९ सितम्बर से लेकर ७ अक्टूबर के बीच नवरात्रि मनाएँगे ।
- अभ्यास-पत्र ३२ से लेकर ३५ तक : ताकि आप श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१९ के सन्देश का अध्ययन करते रहें और उसके साथ कार्य करते रहें ।
- ध्यान-सत्र ९ : The Mantra, the Bestower of Divine Protection.

जैसे-जैसे आप अपने अध्ययन में और गहरे उतर रहे हैं, मेरी शुभकामना है कि सितम्बर के पूरे माह आपकी साधना सुखमय हो। इस माह जब भी आप, अपने आपको मन की कृपा की अनुभूति करता पाएँ, तो उसका आनन्द उठाएँ; आप अपनी सत्ता में जिस सुख को महसूस करें उसका रसास्वादन करें और एक प्रबुद्ध मन के दर्शन का आनन्द उठाएँ।

सोलहवीं सदी, भारत के महान सन्त-कवि रहीमदास जी इतनी सहजता व सुन्दरता से उस मन के महत्त्व को उजागर करते हैं जो अपने ही प्रकाश से जगमगा रहा होता है।

रहीमदास जी कहते हैं :

जो 'रहीम' मन हाथ है, तो तन कहूँ किन जाहि ।

जल में जो छाया परे, काया भीजति नाहिं ॥

रहीम जी कहते हैं कि यदि मन आपका मित्र है, यदि वह प्रबुद्ध है तो शरीर चाहे कहीं भी जाए, मन पर इसका ज़रा भी प्रभाव नहीं पड़ेगा। उसी प्रकार जैसे कि जल में शरीर की छाया पड़ने पर शरीर नहीं भीगता।

आदर सहित,

गरिमा बोरवणकर



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

१ श्रीभगवद्गीता १०:२२।