रूपान्तरण का समय

१ सितम्बर, २०२०

आत्मीय पाठकगण,

हम जिस ओर बढ़ रहे हैं, मुझे लगता है वह आरम्भों और समापनों का समय है, एक बड़े बदलाव का समय है। दक्षिणी गोलार्द्ध में शीतऋतु के बाद अब वसन्त और गर्मियों का मौसम आ रहा है; उत्तरी गोलार्द्ध में ग्रीष्म ऋतु पतझड़ में परिवर्तित हो रही है और ठण्ड व नीरवता के मौसम की ओर यात्रा का आरम्भ हो रहा है। तो, चाहे हम भूमध्य रेखा [इक्वेटर] के उत्तर में रहते हों या उसके दक्षिण में, सितम्बर वह समय है जब प्राकृतिक जगत स्पष्ट रूप से स्वयं को रूपान्तरित कर रहा होता है।

मेरे लिए, ऋतुओं का यह बदलाव एक बिलकुल सटीक उपमा है, साधना के लिए, हमारे साधना-पथ के लिए जिस पर दृढ़तापूर्वक अभ्यास करते हुए हम स्वयं को रूपान्तरित करते हैं; यह अभ्यास, यह साधना हमें अपनी अन्तर-सत्ता के प्रति खोल देती है। हाल ही में, मैंने इस प्रक्रिया के विषय में एक कविता लिखी है :

इस छोटे-से द्वीप पर
एक रोक लगाने वाली चट्टान है
पर लहरें
तेज़ी-से
ऊपर उठ रही हैं।

यह चट्टान
फिर से रेत बन जाए
और धीरे-धीरे
महासागर की
सजीली लहरों में
लुप्त हो जाए।

सिद्धयोगी अनुभव करते हैं कि साधना द्वारा हमारा अहंभाव, कम होते-होते लुप्त हो जाता है और हम उस दिव्य सत्य में, उस परमात्मा में विलीन होने लगते हैं जो हमारे मन से कहीं अधिक व्यापक है। और यह विलीनीकरण हमें चिरस्थाई रूपान्तरण की ओर ले जाता है।

वर्षों से श्रीगुरुमाई की सिखावनियों का एक मुख्य विषय रहा है, आन्तरिक रूपान्तरण। अपनी आध्यात्मिक यात्रा के आरम्भ से ही मैंने पाया है कि सिद्धयोग ध्यान, मात्र शान्त बैठना नहीं है, यह उससे बढ़कर है—यह हमारे जीवन का सम्पूर्ण व कल्याणकारी नवीनीकरण है जिससे कि हम अपने आपको और अपने आस-पास के संसार को और अधिक ज्योतिर्मय प्रकाश में देख पाते हैं और अनुभव कर पाते हैं।

जैसे-जैसे मैं श्रीगुरुमाई की सिखावानियों का अध्ययन करता जा रहा हूँ व उन्हें अपने जीवन में उतारता जा रहा हूँ, मेरे अन्दर निरन्तर जो गहन रूपान्तरण होता जा रहा है, उसके स्वरूप को देखकर मैं आश्चर्यचकित हूँ। सितम्बर का यह समय जब प्रकृति में इतने सारे रूपों में परिवर्तन हो रहा है, हमें प्रेरित करता है कि हम इस बात का निरीक्षण करें व इस पर मनन करें कि *हम* किस प्रकार रूपान्तरित हुए हैं और यह तय करें कि शेष वर्ष के लिए हमारा मार्ग, हमारी कार्यप्रणाली क्या रहेगी।

विचार करें कि इस वर्ष अब तक क्या होता आया है। अनेकानेक लोगों के लिए, वर्तमान महामारी के कारण काफ़ी कुछ बदल गया है और भय व अनिश्चितता का वातावरण बन गया है। ऐसे समय में मैं यह अन्वेषण कर रहा हूँ कि मैं ख़ुद अपनी शमस्थिति का विकास कैसे करूँ, इसे और भी दृढ़ व गहरा कैसे बनाऊँ—कैसे चिन्ता और व्यग्रता के स्थान पर, परमात्मा के प्रति मेरा बोध दिन भर सतत बना रहे। 'सँजोने हेतु आशीर्वाद' वीडिओज़ में गुरुमाई जी द्वारा प्रदान किए गए निर्देश मुझे बहुत प्रिय हैं; वे याद दिलाते हैं कि हम नकारात्मकता को त्याग दें, दीर्घ श्वास लें और इस कठिन समय में हम उदारतापूर्वक व खुले हृदय से दें। मुझे लगता है कि एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन द्वारा श्री मुक्तानन्द आश्रम के भगवान नित्यानन्द मन्दिर से, सीधे वीडिओ प्रसारण द्वारा आयोजित हो रहे 'मन्दिर में रहो' सत्संगों के समापन पर दिखाई जाने वाली इन व्यावहारिक व शक्तिपूरित सिखावनियों के लिए, आप में से बहुत-से लोग भी कृतज्ञता का अनुभव कर रहे हैं। इनमें से हरेक सत्संग श्रीगुरुमाई की ओर से एक महाप्रसाद है जो आध्यात्मिक पथ पर एकाग्र रहने में और जो कुछ भी हमने सीखा है, उसे परिष्कृत करने में हमें सम्बल प्रदान करता है ताकि हम भी एक दीपक की भाँति संसार में प्रकाश फैला सकें।

जब जीवन में कठिनाइयाँ आती हैं—जैसा कि हमेशा ही होता है—तो पुनः अपने सन्तुलन को, अपनी शमस्थिति को पाने के लिए सबसे पहला क़दम जो मेरे लिए सहायक होता है, वह यह कि मैं इस बात पर ध्यान दूँ कि मैं अपनी शमस्थिति खो चुका हूँ। अकसर मैं पाता हूँ कि ऐसे समय में मैं गहरे श्वास नहीं ले रहा हूँ और मेरी शारीरिक मुद्रा में खुलापन व सहजता नहीं होती। मैं अपनी जागरूकता को अपने आसन और श्वास-प्रश्वास पर वापस ले आऊँ, बस यही वह पहला

क़दम है जिसकी सहायता से मैं अपनी शान्त स्थिति को पुनः पा लेता हूँ—मैं अपना ध्यान आत्मा की उस निरन्तर शान्ति पर पुनः ले आता हूँ जो मन की लहरों की गहराइयों में वास करती है। यह एक तरीक़ा है जिसके माध्यम से मैं श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश का अभ्यास कर रहा हूँ :

आत्मा की प्रशान्ति

इस सन्देश का अभ्यास करने के लिए, पहले मुझे अपनी स्थिति के प्रति जागरूक होना होगा।

रूपान्तरण के इस माह में, हमारे पास अन्वेषण करने के लिए एक सुखभरा शिक्षण व अध्ययन कार्यक्रम है।

ऑडिओ प्रसारण द्वारा सिद्धयोग ध्यान-सत्र, २०२०

सितम्बर माह हमारे लिए ला रहा है, 'ऑडिओ प्रसारण द्वारा सिद्धयोग ध्यान-सत्र, २०२०' का आठवाँ सत्र, जिसका शीर्षक श्रीगुरुमाई ने प्रदान किया है, और वह शीर्षक है "Ocean of Joy, Ocean of Peace: *Sukha-Sāgar, Shānti-Sāgar*." कैसा आश्वासन है इस शीर्षक में! सुख का *सागर,* शान्ति का *सागर!* इस वर्ष के ध्यान-सत्रों का समापन करने के लिए यह सबसे उपयुक्त शीर्षक प्रतीत होता है। आठवाँ ध्यान-सत्र शनिवार, १९ सितम्बर से उपलब्ध होगा।

कृपया ध्यान दें कि यदि आपने अब तक इस वर्ष के ध्यान-सत्रों में भाग नहीं लिया है, तो भी आप ध्यान-सत्रों की इस पूरी श्रृंखला के लिए पंजीकरण करा सकते हैं और पंजीकरण कराने के बाद से लेकर अठारह महीनों तक ये आठों सत्र आपके लिए उपलब्ध रहेंगे।

पितृ पक्ष—२ सितम्बर से १६ सितम्बर

पितृ पक्ष, पन्द्रह दिनों का वह समय है जब भारत में तर्पण व अनुष्ठानों द्वारा पितरों का सम्मान किया जाता है। यह समय गणेश चतुर्थी के बाद आने वाली पूर्णिमा के दिन आरम्भ होता है। पितृ पक्ष के दौरान हम अपने पूर्वजों को उस सबके लिए धन्यवाद दे सकते हैं जो हमें उनसे विरासत में मिला है। यह समय उन दिवंगत आत्माओं के प्रति कृतज्ञता अर्पित करने के लिए भी शुभ है जिनका हमारे जीवन पर कल्याणकारी प्रभाव रहा है, जैसे कि हमारे शिक्षक, मित्र, पड़ोसी, सहकर्मी और वे सभी लोग जिनका हम अपने मन व हृदय से सम्मान करते हैं।

मैंने यह सोचा है कि पितृ पक्ष के दौरान, जो कि इस वर्ष २ सितम्बर से १६ सितम्बर तक है, मैं श्रीगुरुगीता का पाठ अर्पित करके अपनी माँ के प्रति अपना सम्मान व सराहना व्यक्त करूँगा। जब मैं बड़ा हो रहा था, मेरी माँ ने कई तरीक़ों से मेरा लालन-पालन किया; न केवल भौतिक स्तर पर, बल्कि बौद्धिक व रचनात्मक स्तर पर विकसित होने में भी उन्होंने मेरी मदद की। शायद आप भी अपने पूर्वजों के प्रति अपनी कृतज्ञता अभिव्यक्त करने के लिए उन्हें अपनी साधना का फल अर्पित करना चाहें, फिर चाहे वह ध्यान के अभ्यास द्वारा हो, स्वाध्याय द्वारा, नामसंकीर्तन, दक्षिणा या सेवा के अभ्यास द्वारा हो। इस तरह आप उन्हें अपने हृदय की गहराई से आशीर्वाद भेज सकते हैं। गत वर्षों में पितृ पक्ष की परम्परा का पालन कर मुझे यह प्रेरणा मिली है कि मैं हर सुबह अपने ध्यान-सत्र का आरम्भ करने से पहले अपने हृदय से जुड़ूँ और अपने जीवन में उपस्थित लोगों को प्रेम व आशीर्वाद भेजूँ। यह उन्हें एक उपहार देने जैसा है—एक सूक्ष्म उपहार। मेरा अनुभव है कि ऐसे संकल्पों में एक मधुर शक्ति होती है, जो उन दोनों व्यक्तियों को स्पर्श करती है—उस व्यक्ति को जो संकल्प लेता है और उसे भी जिसके लिए वह संकल्प लिया जाता है।

***

आजकल मैं इस बात पर ध्यान दे रहा हूँ कि दैनिक जीवन में ऐसे *कितने ही तरीक़े* हैं जिनसे मैं अपने अन्दर वास कर रही आत्मा को पुनः खोज सकता हूँ। उदाहरण के लिए, हर दोपहर मैं और मेरी पत्नी घर के पास एक शान्त सड़क पर टहलने जाते हैं। कभी-कभी हम बातचीत करते हैं; तो कभी हम बस तेज़ी-से चलते हैं। अकसर हमारे चलने की गति इतनी तेज़ होती है कि मेरी साँस लेने की गति भी बढ़ जाती है जिससे मेरे बात करने की क्षमता कम हो जाती है। जब ऐसा होता है, तो अपने श्वास-प्रश्वास के प्रति मेरी जागरूकता अधिक बढ़ जाती है; और मैं पाता हूँ कि इस तरह गहरी साँसें लेते समय मैं स्वाभाविक रूप से 'हंसः' मन्त्र का जप कर रहा होता हूँ—श्वास अन्दर आते समय 'हम्', प्रश्वास बाहर जाते समय 'स'; मानो मैं ध्यान कर रहा हूँ। मेरा मन शान्त हो जाता है और मेरी नज़रें बार-बार ऊपर आकाश की ओर जाने लगती हैं; और जब मैं यह अनुभव करता हूँ कि मेरी सत्ता की गहराई में जो स्थान है, वह उसी अनन्त नील की भाँति है जिसे मैं आकाश में देख रहा हूँ तो मुझमें अन्तर व बाह्य विस्तार का भाव उमड़ने लगता है। इस अनुभव को याद करने से भी मुझे यह महसूस हो रहा है कि मेरा श्वास गहरा हो रहा है और मेरा बोध उस शान्त अन्तराकाश में विस्तृत हो रहा है . . .

तो, मैं आपको प्रोत्साहित करता हूँ कि रूपान्तरण के इस माह में आप अपने ही तरीक़े से अपनी आत्मा की व्यापकता का अनुभव करने के अपने अनूठे उपायों को खोजें। अकसर, आत्मा के ये प्रवेशद्वार बहुत ही सरल व सहज होते हैं और जब आप उनमें रुचि लेंगे, इनका आनन्द लेंगे तो इससे आपकी साधना और भी गहरी होगी, पोषित होगी और साथ ही आपका सम्पूर्ण जीवन भी।

आदर सहित,
पॉल हॉकवुड

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