अपने संकल्प को पोषित करना
एक सिद्धयोग विद्यार्थी का पत्र

०१ मार्च, २०१६

प्रियजनों,

मार्च महीने के आरम्भ में, श्री गुरुमाई के सन्देश पर अपने अध्ययन को जारी रखने के लिए मैं आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ देती हूँ। आपके साथ इस महीने का केन्द्रण बाँटते हुए मुझे बहुत प्रसन्नता हो रही है जो है- *दृढ़ता!*

प्रत्येक माह हम वर्ष २०१६ के लिए श्री गुरुमाई के सन्देश के एक-एक शब्द पर ध्यान केन्द्रित कर रहे हैं :

परमानन्द में
स्थिर होने की दिशा में
दृढ़ता के साथ
आगे बढ़ो।

आने वाले महीनों की विषय-वस्तु निम्नानुसार है :

- अप्रैल : *दिशा में*
- मई : *होने की*
- जून : *स्थिर*
- जुलाई : *परम*
- अगस्त : *आनन्द*
- सितम्बर : *आत्मसात्*

जैसा कि मैंने बताया कि इस माह की जो हमारी विषय-वस्तु है, उसे स्पेनिश में *फ़िरमेसा* कहते हैं। पुर्तगाली इसे *देतरमिनासों* कहते हैं। फ्रान्स में सिद्धयोगी एवं नए जिज्ञासु *दितरमिनासियों* तथा इटली में *रिसोलुतेज़ा* पर केन्द्रण कर रहे हैं। जर्मनी में केन्द्रण का विषय *बहारलीश* है।

जब आप दृढ़ता शब्द के विषय में सोचते हैं तब आपके मन में कैसी छवियाँ उभरती हैं? सम्भवतः एक पर्वत? एक स्नेहमयी माँ? एक जीवन भर का मित्र?

"दृढ़ता" इस संज्ञा की शाब्दिक परिभाषा है- *किसी स्थिति में स्थिर होना या उद्देश्य के प्रति अटल होना* । इसे संकल्प की ओर बढ़ने के लिए किए गए निरन्तर प्रयत्न के रूप में समझा जा सकता है। सिद्धयोग साधना में दृढ़ता एक सद्गुण है। यह लगन एवं एकाग्रता का गुण है जो हम सब में अन्तर्निहित होता है। साथ ही दृढ़ता के गुण का जागरूकतापूर्वक अभ्यास एवं पोषण किया जाना आवश्यक है, जिससे यह हमारे *साधना* करने के तरीके की एक विशेषता बन जाए।

अपने बोध को अन्तर की ओर मोड़ने के लिए सतत प्रयत्नशील रहना ही मेरे लिए साधना में दृढ़ता है। यह सतत प्रयत्नशीलता ही मेरा समर्पण है जिसके कारण मैं नियमितता से आध्यात्मिक अभ्यासों को कर पाती हूँ। मैंने यह अनुभव किया है कि अपने जीवन के प्रत्येक क्षण में, मेरे पास कुछ विकल्प होते हैं, कि मैं कौन सा कार्य करूँ या किस विचार का अनुसरण करूँ। जब मैं कार्य करने हेतु अपने अन्तर की प्रशान्ति व ज्ञान से प्रेरित होकर, विकल्प का चुनाव करती हूँ, तब मैं उन कृत्यों को कर पाती हूँ जो मेरे तथा मेरे आसपास के लोगों के लिए हितकारी हैं। मैं अपने स्वयं के अन्तर-ज्ञान से जुड़े रहने का प्रयास करके तथा इस विकल्प के प्रति जागरूक रह कर अपनी साधना दृढ़तापूर्वक कर सकती हूँ।

मैंने यह पाया है कि दृढ़ता हमारी सत्ता में स्वतः समाहित हो जाती है। जितना अधिक मैं इस गुण का अभ्यास करती हूँ, उतना अधिक यह मेरे लिए बोधगम्य हो जाता है तथा यह हमारा सहज स्वभाव ही बन जाता है। इस प्रकार, मैं दृढ़ता का पोषण करती हूँ। निरन्तर स्व-प्रयत्न करते रहने से दृढ़ता हमारे स्वभाव का एक अभिन्न अंग बन जाता है।

कई प्रकार के प्रोत्साहन व प्रेरणा द्वारा साधना को दृढ़ किया जा सकता है। जब मैं दूसरे सिद्धयोगियों से उनके साधना के अनुभव सुनती हूँ, तो मैं प्रायः अपने अभ्यास को दृढ़तापूर्वक करने हेतु प्रतिबद्ध हो जाती हूँ। या, जब मैं अपने प्रिय अभ्यास, नामसंकीर्तन या सेवा करती हूँ तो मैं प्रायः नियमित रूप से ध्यान करने के लिए प्रेरित होती हूँ, क्योंकि मैं इन अभ्यासों से प्रकट आन्तरिक आनन्द का अपने अन्तर में अनुभव कर पाती हूँ।

सिद्धयोग पथ पर हमारी दृढ़ता को हमारी परमप्रिय गुरु, गुरुमाई जी की अविचल कृपा और मार्गदर्शन द्वारा पोषण एवं सम्बल मिलता रहता है।

मार्च के इस महीने में जैसे-जैसे हम वर्ष २०१६ के लिए श्री गुरुमाई के सन्देश का अन्वेषण करेंगे, मैं आपको दृढ़ता के गुण के अध्ययन एवं अभ्यास हेतु अपने खुद के तरीके खोजने के लिए आमन्त्रित करती हूँ।

महादेव, भगवान शिव, दृढ़ता के मूर्तरूप हैं जो हमारी सत्ता में विद्यमान स्थिर और गहन चेतना हैं। सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर इस माह हम महाशिवरात्रि का महोत्सव मनाएँगे।

भारतीय चन्द्र मास के अनुसार, माघ माह की कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को महाशिवरात्रि आती है। इस समय अर्धचन्द्र अपने सुन्दरतम स्वरूप में होता है। इस वर्ष यह अमेरीका के ईस्टर्न स्टैण्डर्ड समयानुसार, सोमवार, ०७ मार्च को है।

पुराणों के अनुसार भगवान शिव ने, अविचल भक्ति एवं दृढ़ता के साथ योग तथा तपस्या की थी। और हम सिद्धयोग परम्परा के मन्त्र, ॐ नमः शिवाय के दृढ़तापूर्वक जप द्वारा अपने हृदय में भगवान शिव का अनुभव कर सकते हैं। महाशिवरात्रि के दौरान जब हम इस महामन्त्र का जप करते हैं, तब एक बार जप की शक्ति हज़ार गुना हो जाती है। यह कितना फलदायी तरीका है, दृढ़ता के अभ्यास का!

इस महीने वर्ष २०१६ के लिए गुरुमाई जी के सन्देश का अध्ययन करने का एक और शक्तिपूर्ण साधन है- प्रत्यभिज्ञाहृदयम्। वर्ष २०१६ में पूरे वर्ष भर, प्रत्यभिज्ञाहृदयम् के सूत्रों पर, विद्वानों और सिद्धयोग ध्यान शिक्षकों द्वारा लिखित व्याख्याएँ, सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर प्रकाशित की जाएँगी। व्याख्याओं की इस शृंखला में, प्रत्यभिज्ञाहृदयम् के दृष्टिकोण से गुरुमाई जी के सन्देश का अन्वेषण किया जाएगा।

सिद्धयोग पथ वेबसाइट, हमारे लिए गुरुमाई जी के सन्देश के साथ संलग्न होने हेतु कई तरीके प्रस्तुत करती है। आप गुरुमाई जी के सन्देश की कलाकृति, पर मनन कर सकते हैं। फ़ोटो गैलरी पर मनन कर सकते हैं और विश्वभर के सिद्धयोगियों के अनुभव पढ़ सकते हैं। दृढ़ता के साथ, नियमित रूप से वेबसाइट देखना जारी रखिए!

मैं गुरुमाई जी के प्रति, उनकी सिखावनियों का अध्ययन करने हेतु यह माध्यम प्रदान करने और उन्हें अपने जीवन में सतत लागू कर पाने के लिए, अत्यन्त कृतज्ञता का अनुभव करती हूँ।

सप्रेम,
जेनेवीव उत्तरा जोशी
एक सिद्धयोग विद्यार्थी

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