स्वामी इन्दिरानन्द के साथ

दक्षिणा के सिद्धयोग अभ्यास के विषय पर प्रश्नोत्तरी

मैं एक सिद्धयोग स्वामी व ध्यान-शिक्षिका हूँ और दक्षिणा के विषय पर अध्ययन-सत्रों का नेतृत्व करती रही हूँ। इस भूमिका में मुझे विश्वभर के सभी आयुवर्गों के सिद्धयोगियों से इस अभ्यास के बारे में चर्चा करने का अवसर मिला है। वर्षों से इन अध्ययन-सत्रों व चर्चाओं में मुझसे जो प्रश्न पूछे गए, उनमें से कुछ के उत्तर आपके साथ साझा करते हुए मुझे ख़ुशी हो रही है।

[भारत-निवासियों के लिए : गुरुदेव सिद्धपीठ की धर्मार्थ संस्था, भारत में निवास कर रहे सिद्धयोगियों द्वारा अर्पित की गई दक्षिणा को ग्रहण करती है व इसका व्यवस्थापन करती है। दक्षिणा अर्पित करने या मासिक दक्षिणा के अभ्यास को शुरू या परिष्कृत करने की जानकारी के लिए सिद्धयोग पथ, भारत की वेबसाइट देखें।]

- दक्षिणा यानी आर्थिक भेंट अर्पित करना एक सिद्धयोग अभ्यास क्यों है?
- दक्षिणा का अभ्यास सिद्धयोग साधना में किस प्रकार का रूपान्तरण लाता है?
- मुझे ऐसा लगता है कि दक्षिणा अर्पित करने से होने वाले लाभों का अनुभव करने की अपेक्षा, मैं ध्यान व नामसंकीर्तन के अपने अभ्यासों से होने वाले लाभों को अधिक सहजता से अनुभव कर पाता हूँ। अपने जीवन में दक्षिणा के अभ्यास से होने वाले लाभों के प्रति मैं अपनी जागरूकता कैसे बढ़ा सकता हूँ?
- मैंने देखा है कि सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर, दक्षिणा के अभ्यास के बारे में दिए गए पृष्ठों में से कुछ पृष्ठ देवी लक्ष्मी को समर्पित हैं। देवी लक्ष्मी और दक्षिणा के अभ्यास का आपस में क्या सम्बन्ध है?
- सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर मैंने पढ़ा है कि गुरुपूर्णिमा के माह में, दक्षिणा हमारे अध्ययन व अभ्यास का केन्द्रण है। गुरुपूर्णिमा पर दक्षिणा अर्पित करने का विशेष महत्त्व क्या है?
- दक्षिणा के रूप में मैं जो धनराशि अर्पित करता हूँ, वह महत्त्वपूर्ण है या जिस भाव से मैं अर्पित करता हूँ, वह अधिक महत्त्वपूर्ण है?

- हाल ही में मैंने अपना ग्रैजुएशन पूरा किया है और अपनी पहली नौकरी शुरू की है, और मैं सिद्धयोग मासिक दक्षिणा का अभ्यास शुरू करना चाहता हूँ। क्या मुझे अपना मासिक अभ्यास अभी शुरू कर देना चाहिए या तब तक रुकना चाहिए जब तक कि मैं अधिक अर्पित न कर सकूँ?

- मैं सिद्धयोग मासिक दक्षिणा का अभ्यास करता हूँ। इसके लिए मैं उस सुविधा का उपयोग करता हूँ जिससे हर माह मेरे बैंक खाते से दक्षिणा राशि का भुगतान ऑटोमैटिक यानी स्वचालित रूप से हो जाता है। कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि मेरा अभ्यास 'ऑटोपाइलट' यानी स्वचालित प्रणाली से यन्त्रवत् हो रहा है। मैं दक्षिणा का नियमित अभ्यास और भी अधिक जागरूकता के साथ कैसे कर सकता हूँ?

- मुझे अपने बच्चों को नामसंकीर्तन व ध्यान के अभ्यासों से परिचित कराने में आनन्द आया है। क्या आप कुछ सुझाव दे सकती हैं कि मैं उन्हें दक्षिणा के अभ्यास से कैसे परिचित कराऊँ?

- जब मैं सिद्धयोग आश्रम या ध्यान-केन्द्र पर दक्षिणा अर्पित करता हूँ तो मुझे इस अभ्यास में निहित शक्ति की अनुभूति होती है। यही अनुभूति मुझे सिद्धयोग पथ की वेबसाइट द्वारा दक्षिणा अर्पित करते समय कैसे हो सकती है?

- मुझे लगता है दक्षिणा एक अत्यन्त व्यक्तिगत विषय है। मेरा पालन-पोषण ऐसे वातावरण में हुआ है जहाँ मुझे सिखाया गया कि आम तौर पर धन के विषय में चर्चा नहीं करनी चाहिए। तथापि, मैंने यह देखा है कि हमें अपने सिद्धयोग अभ्यासों के अनुभवों के विषय में चर्चा करने के लिए प्रेरित किया जाता है। दक्षिणा के अभ्यास के विषय में चर्चा करने का क्या लाभ है?

दक्षिणा यानी आर्थिक भेंट अर्पित करना एक सिद्धयोग अभ्यास क्यों है?

सिद्धयोग के सभी अभ्यासों की ही तरह, दक्षिणा का अभ्यास भी श्रीगुरु की कृपा से अनुप्राणित है और इसलिए यह गहन रूपान्तरण लाता है। इस अभ्यास में कृपा अन्तर्निहित है, अतः दक्षिणा अर्पित करने का कृत्य स्वतः ही, श्रीगुरु से प्राप्त गूढ़ उपहारों के विषय में आपकी समझ व आपके अनुभव को बढ़ा सकता है।

सहस्त्रों वर्षों से, भारत के ऋषिगण को ज्ञात था कि परमज्ञान यानी आत्मज्ञान प्रदान करने वाले श्रीगुरु का सम्मान करने हेतु, उन्हें कुछ मूल्यवान वस्तु अर्पित करने का क्या महत्त्व है और इसमें कैसी रहस्यमयी शक्ति निहित है। उन्होंने इस विषय में लिखा भी है।

सिद्धयोग पथ पर दक्षिणा एक मूलभूत अभ्यास क्यों है, यह समझने के लिए, इस बात पर विचार करें कि आप भेंट *किसे* अर्पित कर रहे हैं। आप कृपा के स्रोत को, सिद्धयोग गुरु को भेंट अर्पित कर रहे हैं जिनकी सिखावनियाँ आपको मोक्ष तक ले जाती हैं। अर्पण करने के पावन कृत्य द्वारा आपका हृदय खुल जाता है और जिन्हें आप अर्पित कर रहे होते हैं, उनकी स्थिति को और उनके गुणों को आप आत्मसात् करने लगते हैं। समय के साथ, दक्षिणा अर्पण का यही कृत्य आपको भगवान के साथ अपने ऐक्य की अनुभूति तक ले जा सकता है।

अतः, दक्षिणा अर्पित करना इस पथ का एक मूलभूत अभ्यास क्यों है, इसे सच्चे अर्थ में समझने का सबसे अच्छा तरीक़ा यह है कि आप इस बात पर चिन्तन करें कि आपके अपने जीवन में सिद्धयोग गुरु होने का क्या महत्त्व है। इस बात पर चिन्तन-मनन करने की आदत डालें कि आज, पिछले माह, पिछले वर्ष, जबसे आपने सिद्धयोग पथ का अनुसरण करना आरम्भ किया, आप श्रीगुरु की कृपा व सिखावनियों का अनुभव किस रूप में करते रहे हैं।

जब आप यह देखने लगेंगे कि श्रीगुरु आपको जो प्रदान कर रही हैं, वह कितना अनमोल है, तब आप यह जान जाएँगे कि दक्षिणा अर्पित करना, सिद्धयोग साधना का इतना महत्त्वपूर्ण भाग क्यों है।

दक्षिणा का अभ्यास सिद्धयोग साधना में किस प्रकार का रूपान्तरण लाता है?

सिद्धयोग के समस्त अभ्यासों की ही तरह, दक्षिणा में भी वह शक्ति है जो मन को शुद्ध करती है और अपने व इस संसार के बारे में उत्थानकारी विचारों व भावों को उत्पन्न करती है।

प्रायः लोग मुझे बताते हैं कि दक्षिणा अर्पण करने से, धन के विषय में और संसार में जो कार्य वे करते हैं, उसके विषय में, उनकी समझ पूरी तरह बदल गई है।

उदाहरण के लिए, एक युवक ने मुझे बताया कि नियमित रूप से दक्षिणा अर्पित करने से, उसे अपनी नौकरी और उससे होने वाली आय पवित्र लगने लगी है। उसने बताया कि उसके काम का अब उसके लिए एक नया ही अर्थ है, क्योंकि अब वह अपनी आय का एक हिस्सा श्रीगुरु को अर्पित कर रहा है।

दक्षिणा अर्पित कर रहे एक और साधक ने मुझे बताया कि सतत अधिकाधिक पाने की उनकी चाह—अधिक धन, और अधिक भौतिक वस्तुएँ, और भी ऊँचा पद, *हर चीज़* अधिकाधिक पाने की

उनकी आसक्ति को वे अब छोड़ पाए हैं! उन्होंने बताया कि उन्हें अपने जीवन से कभी सन्तुष्टि महसूस नहीं होती थी, परन्तु कुछ समय के लिए दक्षिणा का अभ्यास करने के बाद, उनकी इच्छाएँ कम होने लगीं। उन्हें दिखने लगा कि उनके जीवन में जो है वह पर्याप्त है—और, वे भी सन्तुष्ट हैं। सन्तोष के इस श्रेष्ठ भाव के साथ, आत्मप्रेम व आत्मसम्मान के भावों में भी वृद्धि होती है। वे प्रसन्नचित्त रहते हैं और इससे जीवन के हरेक पहलू के प्रति उनका दृष्टिकोण रूपान्तरित हो गया है।

इस अभ्यास से जो सबसे महान रूपान्तरण होता है, वह शायद यह है कि हमें अन्तर में विद्यमान भगवान की अनुभूति और भी गहराई से होती है।

एक सिद्धयोगी ने मुझे बताया कि वर्षों से नियमित रूप से दक्षिणा अर्पित करने के अभ्यास के कारण, उन्होंने अपने अन्दर एक गहन रूपान्तरण देखा है, वे पहले ख़ुद को जिस रूप में अनुभव करती थीं उसमें अब गहरा बदलाव आया है। हर बार जब वे दक्षिणा अर्पित करती हैं, उन्हें लगता है कि वे उसमें समाती जा रही हैं जो अनन्त है, आनन्दमय है। वे अपने दिव्य स्वरूप के प्रति, अपने हृदय में श्रीगुरु की उपस्थिति के प्रति अधिक जागरूक हो जाती हैं। इस अनुभव से वे गहन प्रशान्ति में डूब जाती हैं और यह उनके जीवन को एक अविचल आधार प्रदान करता है।

इन महिला का अनुभव एक गहन सत्य की अभिव्यक्ति है। दक्षिणा अर्पित करने से हम देने व पाने के एक नैसर्गिक चक्र में भाग ले रहे होते हैं—और जिनके साथ हम इस चक्र में भाग ले रहे होते हैं, वे हैं श्रीगुरु यानी भगवान की अनुग्रहकारिणी, कृपा प्रदायिनी शक्ति। इस तरह, जब हम श्रीगुरु को दक्षिणा अर्पित करते हैं तो हमें यह अनुभव होने लगता है कि दक्षिणा, दक्षिणा अर्पित करने वाला और श्रीगुरु एक ही हैं।

इस अभ्यास की रूपान्तरणकारी शक्ति से जुड़े ये बस कुछ ही अनुभव हैं, जो लोगों ने मेरे साथ साझा किए हैं। सिद्धयोग के हर अभ्यास की ही तरह, इसके भी विविध लाभ हैं और आपको अपने ही तरीक़े से इन लाभों का अनुभव होगा।

मुझे यह सोचकर बहुत आनन्द होता है कि दक्षिणा अर्पित करने के जो असाधारण जीवन-रूपान्तरणकारी लाभ हम व्यक्तिगत तौर पर अनुभव करते हैं, उनके साथ-साथ यह अभ्यास अन्य असंख्य सिद्धयोगियों व नए जिज्ञासुओं को भी लाभ पहुँचाता है। हम श्रीगुरु को जो दक्षिणा अर्पित करते हैं, वह एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन द्वारा प्राप्त की जाती है, जो उस दक्षिणा का उपयोग अपने मूल उद्देश्य की पूर्ति हेतु करता है। एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन का मूल उद्देश्य है, सिद्धयोग की सिखावनियों को सुरक्षित रखना, उनका परिरक्षण करना और विश्वभर में उन्हें प्रसारित करने में सहायता करना।

मुझे ऐसा लगता है कि दक्षिणा अर्पित करने से होने वाले लाभों का अनुभव करने की अपेक्षा, मैं ध्यान व नामसंकीर्तन के अपने अभ्यासों से होने वाले लाभों को अधिक सहजता से अनुभव कर पाता हूँ। अपने जीवन में दक्षिणा के अभ्यास से होने वाले लाभों के प्रति मैं अपनी जागरूकता कैसे बढ़ा सकता हूँ?

नियमित रूप से दक्षिणा अर्पित करने से हम अपनी साधना में सच्चे अर्थों में उन्नति करते हैं। जब हम सिद्धयोग के किसी भी अभ्यास को नियमितता से करते हैं तो हम अपने हृदय तक, अपनी अन्तरात्मा तक पहुँचने का मार्ग बना रहे होते हैं। दक्षिणा के अभ्यास में यह स्थिरता व निरन्तरता लाने का एक तरीक़ा है, सिद्धयोग मासिक दक्षिणा के अभ्यास में भाग लेना।

दक्षिणा के नियमित अभ्यास के एक अंग के रूप में, अगला क़दम होगा, जागरूकतापूर्वक दक्षिणा का अभ्यास करना, अर्पित करते समय वर्तमान क्षण में रहना और यह याद रखना कि यह एक पावन अभ्यास है। जब आप दक्षिणा अर्पित करें या जिस दिन दक्षिणा विभाग को आपकी मासिक दक्षिणा प्राप्त हो रही हो, उस दिन थोड़ा ठहरें। उदाहरण के लिए, मुझे यह बोध बनाए रखना अच्छा लगता है कि मैं उन्हें भेंट अर्पण कर रही हूँ जो मेरे जीवन में कृपा की स्रोत हैं। और दक्षिणा अर्पित करने के बाद मैं शान्त बैठकर स्वयं से पूछती हूँ, "मुझे इस समय क्या अनुभव हो रहा है? अपनी श्रीगुरु को दक्षिणा अर्पित करने का क्या प्रभाव महसूस हो रहा है?"

दक्षिणा अर्पित करने के अपने अनुभवों को अपने जर्नल में स्पष्ट रूप से शब्दों में व्यक्त करना भी अच्छा है।

आप दक्षिणा के अपने अभ्यास से जुड़े प्रश्न भी स्वयं से पूछ सकते हैं :

- दक्षिणा अर्पित करने से मेरे अन्दर कौन-सी नई समझ व प्रेरणाएँ उभर रही हैं?
- मैं अपने प्रति व अन्य लोगों के प्रति अपने व्यवहार में क्या बदलाव देख रहा हूँ? मेरी आदतों में क्या बदलाव हो रहे हैं?
- दक्षिणा का अभ्यास करते हुए, मुझे सिद्धयोग की विशिष्ट सिखावनियों के बारे में क्या समझ मिल रही है और मैं उन्हें किस तरह अमल में ला रहा हूँ? उदाहरण के लिए, दक्षिणा अर्पित करने से स्वयं अपना और अपने आस-पास के संसार का सम्मान करने की मेरी क्षमता किस तरह बढ़ रही है?

दक्षिणा के अपने अभ्यास से होने वाले रूपान्तरणकारी प्रभावों के बारे में अधिक जागरूक होने के लिए आप स्वयं से प्रश्न पूछें। मैं कल्पना कर सकती हूँ कि जब आप जर्नल में इस बारे में लिखेंगे कि

आप क्या ग़ौर कर रहे हैं व क्या अनुभव कर रहे हैं, तब जो आपको पता चलेगा, उसे देखकर आप हैरान रह जाएँगे!

मैंने देखा है कि सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर, दक्षिणा के अभ्यास के बारे में दिए गए पृष्ठों में से कुछ पृष्ठ देवी लक्ष्मी को समर्पित हैं। देवी लक्ष्मी और दक्षिणा के अभ्यास का आपस में क्या सम्बन्ध है?

सिद्धयोगीजन, देवी महालक्ष्मी को कुण्डलिनी शक्ति का ही एक स्वरूप मानते हैं और प्राचुर्य, सौभाग्य व सौन्दर्य की प्रतीक के रूप में उनकी उपासना करते हैं। देवी महालक्ष्मी उस सबका मूर्तरूप हैं जो मंगलमय व प्रचुर है, और जो इस पृथ्वी पर जीवन का पोषण करता है। वे हर प्रकार की सम्पदा हैं—अन्तर-सम्पदा व बाह्य सम्पदा।

जब हम देवी महालक्ष्मी की पूजा करते हैं तो हम अपने अन्दर उनके गुणों को पहचानकर उन गुणों का विकास करते हैं, और उन्हें संसार में फैलाते हैं।

हम अपनी आध्यात्मिक व भौतिक, समस्त प्रकार की सम्पदा को देवी का ही प्रकट रूप समझते हैं, हम यह समझते हैं कि यह सम्पदा विश्वास के साथ हमें सौंपी गई पावन वस्तु है, और इस तरह हम देवी महालक्ष्मी का सम्मान करते हैं। हम विवेक के साथ और धार्मिक कृत्य करते हुए अपनी सम्पत्ति की देखरेख करते हैं। धार्मिक कृत्य वे कृत्य होते हैं जो हमारे लिए और हमारे आस-पास सभी लोगों के लिए हितकारी हैं।

जब हम सम्मान व उत्तरदायित्व के भाव के साथ अपने जीवन के भौतिक व आर्थिक पहलुओं की ओर ध्यान देते हैं, तब हम अपने जीवन में देवी महालक्ष्मी का स्वागत कर रहे होते हैं। ऐसा करने का एक उपाय है, अपने आस-पास के वातावरण को साफ़ रखना, विशेषकर अपने निवास-स्थान और कार्यस्थल को। हम बजट बनाकर और जितनी हमारी आय है, उसके ही अनुसार ख़र्च करके भी देवी महालक्ष्मी का सम्मान कर सकते हैं।

दक्षिणा अर्पण के अभ्यास द्वारा हम उस परमज्ञान को यत्नपूर्वक सहेजते हैं जो हमें श्रीगुरु से प्राप्त हुआ है। दक्षिणा अर्पण करने से, श्रीगुरु के साथ हमारे सम्बन्ध का सम्मान व पोषण होता है—वे श्रीगुरु जो हमारे जीवन में कृपा की स्रोत हैं। दक्षिणा, श्रीगुरु की जीवन-रूपान्तरणकारी सिखावनियों को हर कहीं जिज्ञासुओं तक पहुँचाने में भी मदद करती है और इससे समस्त संसार का उत्थान होता है।

दक्षिणा अर्पित करने के इस पावन अभ्यास द्वारा हम देवी महालक्ष्मी के सार्वभौमिक कल्याणकारी दृष्टिकोण को अपनाते हैं। और, जब हम यह भाव रखते हैं कि हमारी अन्तर्जात प्रचुरता से सबका कल्याण हो, तो इससे उभरनी वाली शान्ति व आनन्द को अनुभव कर पाने के लिए हमारे अन्दर खुलापन आता है।

सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर मैंने पढ़ा है कि गुरुपूर्णिमा के माह में, दक्षिणा हमारे अध्ययन व अभ्यास का केन्द्रण है। गुरुपूर्णिमा पर दक्षिणा अर्पित करने का विशेष महत्त्व क्या है?

गुरुपूर्णिमा की परम्परा का उद्‌गम सहस्त्रों वर्ष पूर्व, महर्षि वेद व्यास व उनके शिष्यों के समय हुआ था। ये शिष्यगण अपने श्रीगुरु द्वारा प्रदान की गई सिखावनियों व कृपा के लिए, उन्हें अपनी असीम कृतज्ञता अर्पित करने का उपाय खोज रहे थे।

गुरुपूर्णिमा पर दक्षिणा अर्पित करना इसलिए महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि गुरुपूर्णिमा का महोत्सव विशेष रूप से श्रीगुरु का पूजन-वन्दन करने के लिए ही है। दक्षिणा अर्पित करने के कृत्य में हम, यानी शिष्यगण, श्रीगुरु के प्रति अपना सम्मान प्रकट करते हैं और अपने जीवन में व इस धरा पर गुरुज्ञान व गुरुकृपा के असीम महत्त्व को समझकर उसके प्रति सादर आभार व्यक्त करते हैं।

सिद्धयोग पथ पर, हम सिद्धयोग गुरुओं का सम्मान करते हुए जुलाई में पूरे माह गुरुपूर्णिमा का उत्सव मनाते हैं और इस प्रकार हम गुरुपूर्णिमा की परम्परा को जारी रखते हैं। हर वर्ष सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के माध्यम से सिद्धयोग संघम् को गुरुपूर्णिमा के अवसर पर दक्षिणा अर्पित करने के लिए आमन्त्रण दिया जाता है।

जिस तरह महाशिवरात्रि पर किया गया मन्त्र-जप विशेषरूप से शक्तिपूर्ण होता है, उसी प्रकार गुरुपूर्णिमा महोत्सव पर श्रीगुरु को दक्षिणा अर्पित करने से होने वाली रूपान्तरणकारी शक्ति भी कई गुना बढ़ जाती है।

दक्षिणा के रूप में मैं जो धनराशि अर्पित करता हूँ, वह महत्त्वपूर्ण है या जिस भाव से मैं अर्पित करता हूँ, वह अधिक महत्त्वपूर्ण है?

हम जिस तरह दक्षिणा अर्पित करते हैं, उससे जुड़ी हर चीज़ महत्त्वपूर्ण है। इसमें अर्पण की गई धनराशि व जिस भाव से हम अर्पण करते हैं, ये दोनों ही सम्मिलित हैं। सिद्धयोग पथ के सभी अभ्यासों की ही तरह, हम सदैव अपना सर्वोत्तम अर्पित करना चाहते हैं।

डेविड कैट्ज़ अपनी वार्ता, 'गुरुकृपा की उदारता' में संस्कृत के सुन्दर शब्द 'अर्पण' की व्याख्या करते हुए बताते हैं कि यह अपनी श्रीगुरु को 'अपना सर्वश्रेष्ठ अर्पित करना' है—यह श्रीगुरु की

अनुपम उदारता के लिए हमारे हृदय की स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। दक्षिणा का अभ्यास करते समय 'अपना सर्वश्रेष्ठ अर्पित करने' का क्या अर्थ है?

'अपना सर्वश्रेष्ठ अर्पित करना' यह दोनों अर्थों को दर्शा सकता है—अर्पण की जाने वाली धनराशि को तय करना और वह भाव जिससे हम अर्पण करते हैं। दक्षिणा अर्पित करते समय क्या हम पूरी तरह से उपस्थित हैं, जागरूक हैं? क्या हम कुछ समय ठहरकर श्रीगुरु से, अपने हृदय से जुड़ रहे हैं? क्या हम अपनी योग्यता की समझ रखते हुए और जो कृत्य हम कर रहे हैं, उसके अर्थ को समझते हुए अर्पण कर रहे हैं?

धनराशि का विचार करें तो, हम यथासम्भव यानी हमारे पास जितनी सुविधा है, उसके अनुसार दक्षिणा अर्पित करते हैं। तो इसे ध्यान में रखते हुए, आप स्वयं से यह प्रश्न पूछें : "आर्थिक रूप से मेरे पास जो कुछ है और अपने बजट को ध्यान में रखते हुए, इस समय कितनी धनराशि 'मेरा सर्वश्रेष्ठ अर्पण' होगी?" आप यह प्रश्न पूछकर भी अपने अभ्यास के बारे में योजना बना सकते हैं, "भविष्य में मैं कितनी धनराशि अर्पित करना चाहूँगा?" दक्षिणा का अभ्यास करते हुए, स्वयं से सतत ये प्रश्न पूछते रहना, अपना सर्वश्रेष्ठ अर्पित करने का एक तरीक़ा है।

बाबा जी व गुरुमाई जी सिखाते हैं कि मन्त्र, मन्त्र का जप करने वाला और मन्त्र-देवता एक ही हैं। इसी सिखावनी का अनुसरण दक्षिणा के अभ्यास के लिए भी किया जा सकता है। मैं खुद जब दक्षिणा का अभ्यास करती हूँ तो इसी जागरूकता के साथ करती हूँ। उदाहरण के लिए, जब मैं सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के माध्यम से दक्षिणा अर्पित करती हूँ तो इस बोध के साथ करती हूँ कि "मैं भगवान हूँ। यह अर्पण भगवान है। जिन्हें मैं अर्पित कर रही हूँ, वे भी भगवान हैं।" ऐसा करने पर मुझे तत्क्षण अपने हृदय में प्रशान्ति व आनन्द के गहन भाव की अनुभूति होती है। मुझे अपनी श्रीगुरु के साथ ऐक्य की अनुभूति होती है, और अन्तर में सुख का, चैन का अनुभव होता है। यह अनुभूति बहुत शक्तिपूरित होती है।

दक्षिणा अर्पित करते समय, विचार करें कि आप अपना सर्वश्रेष्ठ अर्पित करने के भाव के साथ कैसे अर्पण करेंगे। आज़माकर देखें; अलग-अलग तरीक़े अपनाकर देखें। अपने अभ्यास को एक नवीन बोध के साथ करें और ध्यान दें कि ऐसा करने पर क्या होता है!

हाल ही में मैंने अपना ग्रैजुएशन पूरा किया है और अपनी पहली नौकरी शुरू की है, और मैं सिद्धयोग मासिक दक्षिणा का अभ्यास शुरू करना चाहता हूँ। क्या मुझे अपना मासिक अभ्यास अभी शुरू कर देना चाहिए या तब तक रुकना चाहिए जब तक कि मैं अधिक अर्पित न कर सकूँ?

मैं कहूँगी, आप अभी शुरू कर दें! ऐसा इसलिए, ताकि आप इस सिद्धयोग अभ्यास को करने के अवसर का लाभ उठाएँ और अपना विकास करके, अपने जीवन व अपनी साधना हेतु इसके फल इसी समय प्राप्त करें। आप जितनी धनराशि अर्पित कर सकते हैं, वह 'बहुत कम' है, इस धारणा को अपने अर्पण में बाधा न बनने दें। याद रखें : श्रीगुरु को आप जो भी अर्पित करते हैं, वह पावन है।

दक्षिणा के अपने अभ्यास को एक यात्रा के रूप में देखें। दक्षिणा के लिए एक लक्ष्य होना, और अधिक अर्पित करने की इच्छा का होना बहुत अच्छा है। आप निश्चित ही इसे अपना ध्येय बना सकते हैं। परन्तु इस मूलभूत अभ्यास को अपनी सिद्धयोग साधना का नियमित अंग बनने में—और इससे जो गुरुकृपा बहेगी, उसका अनुभव करने में अपनी वर्तमान आय के स्तर को बाधा न बनने दें।

मैं सिद्धयोग मासिक दक्षिणा का अभ्यास करता हूँ। इसके लिए मैं उस सुविधा का उपयोग करता हूँ जिससे हर माह मेरे बैंक खाते से दक्षिणा राशि का भुगतान ऑटोमैटिक यानी स्वचालित रूप से हो जाता है। कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि मेरा अभ्यास 'ऑटोपाइलट' यानी स्वचालित प्रणाली से यन्त्रवत् हो रहा है। मैं दक्षिणा का नियमित अभ्यास और भी अधिक जागरूकता के साथ कैसे कर सकता हूँ?

यह बहुत अच्छा है कि आपने इस अभ्यास के प्रति वचनबद्ध रहने के लिए प्रयत्न किए हैं और आप अधिक जागरूकता के साथ यह अभ्यास करने की इच्छा के प्रति सजग भी हैं। यह वैसा ही है, जैसे हम सभी सिद्धयोग अभ्यासों को सजगता से करने की आकांक्षा रखते हैं, ताकि हम उन्हें पूरे हृदय से कर सकें और हर अभ्यास में निहित अमृत का रसास्वादन करने के लिए उसमें पूरी तरह उपस्थित हों।

मैं अकसर कहती हूँ कि दक्षिणा अर्पित करने के बाद, आप कुछ क्षण रुकें और इस बात पर ध्यान दें कि आपको क्या अनुभव हो रहा है। मासिक दक्षिणा का अभ्यास कर रहे कुछ लोग हर माह की २० तारीख़ को इस अभ्यास पर चिन्तन-मनन करते हैं। यह वह दिन है जब स्वचालित भुगतान के माध्यम से उनकी मासिक दक्षिणा एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन द्वारा ग्रहण की जाती है।

जब मैं स्वयं अपनी मासिक दक्षिणा के अभ्यास पर विचार करती हूँ, तब मेरे मन में तीन उपाय आते हैं जिनका सुझाव मैं आपको दे सकती हूँ और जिनसे आप अधिक जागरूकता के साथ दक्षिणा अर्पित कर सकते हैं। वे उपाय हैं : अपने अन्तर-भाव पर ध्यान दें, कोई अनुष्ठान करें और प्रार्थना या संकल्प करके दक्षिणा अर्पित करें। अब, मैं इनमें से हरेक के बारे में थोड़ा और बताती हूँ।

पहला है, आप किस अन्तर-भाव से दक्षिणा अर्पित करेंगे। आप उत्थानकारी भाव से दक्षिणा अर्पित करने के महत्त्व के बारे में जानने हेतु, अमी बन्सल द्वारा लिखित व्याख्या 'दक्षिणा की परम्परा' पढ़ सकते हैं।

एक युवा साधिका ने मुझे बताया कि वह किस प्रकार भक्ति के भाव के साथ अपना अभ्यास करती है। उसने बताया कि वह महीने की २० तारीख़ को कल्पना करती है कि वह श्री मुक्तानन्द आश्रम स्थित भगवान नित्यानन्द मन्दिर में है और गुरुमाई जी के सान्निध्य में है। वह अपने हृदय से जुड़ती है और मन में कल्पना करती है कि वह बड़े बाबा की मूर्ति के समक्ष अत्यन्त श्रद्धा व भक्तिभाव से प्रणाम कर रही है। फिर बड़े ध्यान से और प्रेम से वह अपनी दक्षिणा अर्पित करती है और अपनी श्रीगुरु के साथ ध्यान करती है। उसने बताया कि ऐसा करना बहुत शक्तिपूरित महसूस होता है और यह उसे आनन्द से भर देता है।

दूसरा सुझाव है, किसी अनुष्ठान के रूप में इसे करना। यह एक ऐसा अनुष्ठान होगा जो आपको इस अभ्यास की पवित्रता को स्पष्ट रूप से अनुभव करने में सहायक होगा।

एक युवा साधिका ने मुझे बताया कि महीने की २० तारीख़ को, वह अपने जर्नल में लिखती है कि पिछले माह के दौरान उसने किन-किन रूपों में गुरुकृपा द्वारा स्वयं का उत्थान होते हुए अनुभव किया। उसने बताया कि इस तरह चिन्तन करना उसे अपने इस महान सद्भाग्य से जोड़ देता है कि उसके जीवन में एक सदेह गुरु हैं, एक सद्गुरु हैं।

कुछ सिद्धयोगी अपनी मासिक दक्षिणा अर्पित करते समय श्रीमहालक्ष्म्यष्टकं स्तोत्रम् का पाठ करते हैं। कुछ अन्य साधक प्रकृति के सान्निध्य में टहलने जाते हैं। अपने चारों ओर सौन्दर्य व प्रचुरता को देखकर उन्हें अपने जीवन में और दक्षिणा के अपने अभ्यास में विद्यमान प्रचुरता पर चिन्तन करने की प्रेरणा मिलती है।

अधिक जागरूकता से अभ्यास करने का तीसरा उपाय यह है कि आप प्रार्थनाओं, आशीर्वादों व संकल्पों के साथ दणिक्षा अर्पित करें। उदाहरण के लिए, आप इस संकल्प के साथ दक्षिणा अर्पित कर सकते हैं कि आप कृतज्ञता, विनम्रता या आनन्द जैसे दिव्य सद्गुण को अपने अन्दर साकार करें। या आप इस प्रार्थना के साथ दक्षिणा अर्पित कर सकते हैं कि सभी लोग आत्मा के प्रकाश की अनुभूति करें।

तो, रचनात्मक बनें! अपने आप से पूछें, "मैं किन-किन तरीक़ों से अपने दक्षिणा के मासिक अभ्यास को अधिक जागरूकता के साथ करना चाहूँगा?" फिर इन उपायों को जीवन में अपनाएँ और आपको

जो अनुभव हो, जो समझ मिले, उसे अपने जर्नल में लिखें। ख़ुद के साथ समय बिताएँ ताकि आप अपने इस अभ्यास की सराहना कर सकें।

मुझे अपने बच्चों को नामसंकीर्तन व ध्यान के अभ्यासों से परिचित कराने में आनन्द आया है। क्या आप कुछ सुझाव दे सकती हैं कि मैं उन्हें दक्षिणा के अभ्यास से कैसे परिचित कराऊँ?

बच्चों को दक्षिणा के अभ्यास से परिचित कराने का सबसे अच्छा तरीक़ा है, उनके साथ दक्षिणा अर्पित करना।

कई किशोर-युवाओं ने मुझे बताया है कि उनकी सबसे अच्छी यादों में से कुछ यादें उस समय से जुड़ी हैं जब उन्होंने अपने परिवार के साथ एक सिद्धयोग आश्रम या ध्यान-केन्द्र और सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर दक्षिणा अर्पित की।

देना बच्चों के स्वभाव में होता है। देने का क्या अर्थ है और उसमें कैसा आनन्द है, इसकी उन्हें सहज ही समझ होती है। इसका एक सुन्दर वर्णन आपको सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर ‘हृदय की प्रेरणा’ शीर्षक वृत्तान्त में पढ़ने को मिलेगा जिसमें एक सत्संग के दौरान एक बच्चे ने अनायास ही श्रीगुरुमाई को एक भेंट अर्पित की।

समय निकालकर विचार करें कि दक्षिणा का यह अभ्यास *आपके* लिए अर्थपूर्ण क्यों है और फिर इस बारे में अपने बच्चे को बताएँ। उसे बताएँ कि सिद्धयोग पथ आपके लिए महत्त्वपूर्ण क्यों है और वह क्या है जो आपको दक्षिणा अर्पित करने के लिए प्रेरित करता है। अपने बच्चे को इस अभ्यास के बारे में सिखाने का सबसे अच्छा तरीक़ा है, इस अभ्यास के विषय में स्वयं अपनी समझ व अपने अनुभव के साथ जुड़ना।

बच्चों को अनुष्ठानों में आनन्द आता है। एक माँ ने मुझे बताया कि उसका पूरा परिवार—उसके पति और दोनों बेटे—घर पर उनके ध्यान-कक्ष में पूजा-वेदी के पास जाकर प्रणाम करते हैं और पूजा में रखी टोकरी में दक्षिणा अर्पित करते हैं। वे एक-साथ मिलकर प्रार्थना करते हैं और फिर बैठकर संकीर्तन करते हैं। हर महीने के अन्त में, टोकरी में अर्पित की गई धनराशि को वे सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध ऑनलाइन फ़ॉर्म के माध्यम से अर्पित कर देते हैं। उसने बताया कि उसके बच्चों को ऐसा करना बहुत अच्छा लगता है और इस पारिवारिक अनुष्ठान द्वारा उन्होंने श्रीगुरु को अर्पण करने में जो शक्ति है, उसे समझ लिया है।

बच्चों को कहानियाँ भी अच्छी लगती हैं। उदाहरण के लिए, ‘छान्दोग्य उपनिषद्’ से सत्यकाम जाबाल की एक प्रेरणादायी कहानी है जो सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर अमी बन्सल द्वारा लिखित

व्याख्या 'दक्षिणा की परम्परा' में वर्णित है। आप अपने बच्चों के साथ यह कहानी पढ़ सकते हैं। 'दक्षिणा के सिद्धयोग अभ्यास पर परिवारों के लिए सत्संग' में बच्चे इस कहानी का अध्ययन करते हैं और इसका अभिनय भी करते हैं।

बारह वर्ष व उससे छोटे बच्चों वाले परिवारों के लिए मासिक सत्संग, विश्वभर के सिद्धयोग आश्रमों व ध्यान-केन्द्रों पर उपलब्ध हैं। 'दक्षिणा के सिद्धयोग अभ्यास पर परिवारों के लिए सत्संग' के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप GlobalTarunaPoshana@syda.org पर ई-मेल भेजकर तरुण पोषण विभाग से सम्पर्क कर सकते हैं।

जब मैं सिद्धयोग आश्रम या ध्यान-केन्द्र पर दक्षिणा अर्पित करता हूँ तो मुझे इस अभ्यास में निहित शक्ति की अनुभूति होती है। यही अनुभूति मुझे सिद्धयोग पथ की वेबसाइट द्वारा दक्षिणा अर्पित करते समय कैसे हो सकती है?

जैसे सिद्धयोग आश्रम व ध्यान-केन्द्र एक पावन स्थान है, वैसे ही सिद्धयोग पथ की वेबसाइट भी एक पावन स्थान है। वेबसाइट वह स्थान है जहाँ गुरुमाई जी हर रोज़ अपनी कृपा व सिखावनियाँ प्रदान करती हैं। बल्कि, यह गुरुमाई जी की पहल व उनका संकल्प ही था जिसके फलस्वरूप इस वेबसाइट का निर्माण हुआ।

जब आप वेबसाइट के माध्यम से दक्षिणा अर्पित करें, तब आप कुछ क्षण लेकर इसके पवित्र वातावरण के प्रति जागरूक हो जाएँ और श्रीगुरु की उपस्थिति की अनुभूति करें। इस भाव के साथ दक्षिणा अर्पित करें मानो आप इसे एक सिद्धयोग आश्रम या ध्यान-केन्द्र पर दर्शन के समय अर्पित कर रहे हों।

एक महिला ने एक बार मुझे बताया कि अकसर उनके पति ही उन दोनों की ओर से वेबसाइट पर दक्षिणा अर्पित किया करते थे। फिर, एक सिद्धयोग महोत्सव पर इन महिला ने उन दोनों की ओर से दक्षिणा अर्पित करने का निश्चय किया। उसके बाद जो हुआ उसे देखकर वे महिला आश्चर्यचकित रह गईं। उन्होंने बताया, "एक प्रबल शक्ति मेरे ऊपर छा गई। मुझे दर्शन हो रहे थे। यह ध्यान में अनुभव होने वाले उस क्षण जैसा ही था जब एकाएक आपके अन्तर में एक समझ बिलकुल नए रूप में कौंध जाती है, और फिर आप देखते हैं कि इसकी तरंगें आपके जीवन में भी फैल रही हैं।"

तो, जैसा कि आप देख सकते हैं, दक्षिणा अर्पित करने के लिए एक बटन पर क्लिक करने जैसा साधारण-सा लगने वाला कृत्य आपको तत्काल उनसे जोड़ देता है जिन्हें आप दक्षिणा अर्पित कर रहे हैं।

आप कुछ और भी क़दम उठा सकते हैं जिनकी मदद से आप इस दिव्य स्थान में प्रवेश कर सकते हैं। दक्षिणा अर्पण करने से पहले आप स्वयं को तैयार कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप अपनी आँखें बन्द करके प्रार्थना कर सकते हैं। अपने हृदय से जुड़ें और उस प्रेम से जुड़ें जो आपको सिद्धयोग की सिखावनियों व श्रीगुरु से है। आप जिस चीज़ के लिए कृतज्ञ हैं, उस पर चिन्तन करें। और फिर, इसे अपने बोध में बनाए रखते हुए दक्षिणा अर्पण करें।

फिर, दक्षिणा अर्पित करने के बाद, शान्त बैठकर इस बात पर ध्यान दें कि आपको क्या अनुभूति हो रही है। आपके हृदय की व मन की स्थिति कैसी है? आपके शरीर को कैसा महसूस हो रहा है? उस क्षण के प्रति जागरूक बने रहें। जब आप इस तरह सजगता के साथ दक्षिणा अर्पित करेंगे तो यह सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के साथ आपके जुड़ने के तरीक़े को भी बदल सकता है। आप यह देखने लगेंगे कि वेबसाइट श्रीगुरु की शक्ति से अनुप्राणित है और इस पर दी गई हरेक सिखावनी हममें से हरेक को अपनी दिव्यात्मा की अनुभूति तक ले जाती है।

मुझे लगता है दक्षिणा एक अत्यन्त व्यक्तिगत विषय है। मेरा पालन-पोषण ऐसे वातावरण में हुआ है जहाँ मुझे सिखाया गया कि आम तौर पर धन के विषय में चर्चा नहीं करनी चाहिए। तथापि, मैंने यह देखा है कि हमें अपने सिद्धयोग अभ्यासों के अनुभवों के विषय में चर्चा करने के लिए प्रेरित किया जाता है। दक्षिणा के अभ्यास के विषय में चर्चा करने का क्या लाभ है?

यहाँ, मैं कहना चाहूँगी कि आपकी व्यक्तिगत आर्थिक स्थिति के बारे में विस्तार से बताना और सिद्धयोग पथ के एक अभ्यास के रूप में दक्षिणा अर्पित करने के अपने अनुभव के बारे में बात करना, इन दोनों में अन्तर है। जब हम दक्षिणा की बात करते हैं, तब हम श्रीगुरु के प्रति अर्पण करने के बारे में अपना अनुभव बता रहे होते हैं, जो हमारे जीवन में कृपा की स्रोत हैं, साथ ही हम यह भी बता रहे होते हैं कि इस अभ्यास द्वारा हमारे अन्दर किस तरह रूपान्तरण आया है। ऐसा करने के कई कारण हैं।

दक्षिणा के अभ्यास के विषय पर आपने सिद्धयोगियों के कुछ अनुभव पढ़े होंगे, जो आपको सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर दक्षिणा के वेबपृष्ठों के अन्तर्गत मिल सकते हैं। ये अनुभव कितने प्रेरणादायी हैं! कई सिद्धयोगियों ने मुझे बताया है कि दूसरों के अनुभव पढ़ने से, इस अभ्यास के बारे में उनकी समझ व अनुभव गहरे होते हैं और उन्हें नवीनता के भाव व स्फूर्ति के साथ दक्षिणा अर्पित करने के नए-नए तरीक़ों का पता चलता है।

क्या आपने ध्यान दिया है कि जब आपको कोई चीज़ पसन्द आती है तो आप दूसरों को भी उस बारे में बताना चाहते हैं? मैंने ऐसा अनुभव किया है! और जब आप दक्षिणा के बारे में बात करते हैं,

तब आप वास्तव में किस बारे में बात कर रहे हैं? आप सिद्धयोग पथ के लिए अपनी सराहना व कृतज्ञता व्यक्त कर रहे होते हैं। आप इसी प्रेरणादायी विषय पर दूसरों के साथ जुड़ रहे होते हैं। मुझे लगता है कि आपको इसमें मज़ा आएगा! इसके साथ ही, सिद्धयोग अभ्यासों के अपने अनुभवों के बारे में दूसरों से बात करने से आपको अपने ही अन्दर नई समझ पाने में मदद मिलेगी। कभी-कभी ऐसा होता है कि आपको कैसा महान लाभ हुआ है, इस बात का बोध आपको तभी होता है जब आप उस उपहार को शब्दों में पिरोने की कोशिश करते हैं। यही जादू है, अपने अनुभवों को एक-दूसरे के साथ साझा करने में।

और जब हम अपने अनुभवों को शब्दों में अभिव्यक्त करते हैं, तब इस अभिव्यक्ति द्वारा हम सिद्धयोग दर्शन व संस्कृति के विषय में अपने प्रज्ञान व उत्साह को एक-दूसरे के साथ साझा कर रहे होते हैं। जब कोई चीज़ सचमुच हमें प्रेरित कर गई हो तो वह दूसरों के लिए भी प्रेरणा बनकर उनके लिए नई सम्भावनाओं को जन्म देती है। हमारे लिए जो महान है, उसे जब हम दृढ़ विश्वास के साथ शब्दों में व्यक्त करते हैं तब हम संसार में प्रकाश फैलाते हैं और हर कहीं एक सकारात्मक रूपान्तरण लाते हैं।

इस प्रश्नोत्तरी को पढ़ने वाले आप सभी पाठकों को मैं प्रेरित करती हूँ कि आप अपने अनुभव लिखकर अंग्रेज़ी पृष्ठ पर दिए गए लिंक “Click to Share Your Experience” के माध्यम से सिद्धयोग पथ की वेबसाइट को भेजें ताकि सिद्धयोग दक्षिणा के अभ्यास के बारे में चर्चा आगे बढ़ सके।

यह मेरे लिए सचमुच प्रसन्नता का विषय है कि मैं अपने जीवन व साधना को रूपान्तरित कर देने वाले इस अभ्यास के प्रति अपने प्रेम को आपके साथ साझा कर पा रही हूँ।

दक्षिणा के अभ्यास पर आपकी अपनी खोज में अग्रसर होने की इस यात्रा में मेरी शुभकामनाएँ आपके साथ हैं।

© २०२५ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।