

सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर के विषय में स्वामी शान्तानन्द के साथ प्रश्नोत्तरी

शक्तिपात दीक्षा क्या है ?

हर जीवात्मा में भगवान के लिए प्रेम की अनुभूति करने और भगवान के साथ एकात्म होने की अन्तर्जात ललक होती ही है। अपने अन्तर की गहराई में, प्रत्येक मानव यह जानता है कि महानता और आनन्द उसकी प्रतीक्षा कर रहे हैं—यदि वह बस यह जान सके कि उन्हें कैसे पाया जाए। श्रीगुरु की कृपा द्वारा प्रदान की गई 'शक्तिपात दीक्षा' वह कुंजी है जो अन्तर में विद्यमान महानता के द्वार को खोल देती है।

संस्कृत भाषा में 'शक्तिपात' का शाब्दिक अर्थ है, 'शक्ति का अवतरण' और 'दीक्षा' का अर्थ है, 'आरम्भ'। सिद्धयोग पथ पर, 'शक्तिपात दीक्षा', कृपा यानी अनुग्रह का कृत्य है। यह वह दीक्षा है जिसके द्वारा सिद्धयोग की श्रीगुरु, गुरुमाई चिद्विलासानन्द एक जिज्ञासु में दिव्य शक्ति को सम्प्रेषित करती हैं और उसकी कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करती हैं; कुण्डलिनी शक्ति वह आध्यात्मिक शक्ति है जो प्रत्येक मनुष्य के अन्दर विद्यमान है। 'शक्तिपात दीक्षा' सिद्धयोग साधना के आरम्भ की सूचक है, जोकि एक अन्तर-यात्रा है और जिसकी परिणति होती है, मोक्ष के साथ। मोक्ष अर्थात् बन्धनकारी विचारों व सोचने या कार्य करने के अपने सीमित व पुराने तरीकों से मुक्ति तथा यह बोध होना कि हम दिव्य हैं।

सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर क्या है ?

सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर एक ऐसा कार्यक्रम है जिसके माध्यम से गुरुमाई चिद्विलासानन्द शक्तिपात दीक्षा प्रदान करती हैं।

शक्तिपात ध्यान-शिविर बहुत कुछ उस प्राचीन दीक्षा-संस्कार की तरह है जो गुरुकृपा के सम्प्रेषण को आदर व श्रद्धापूर्वक प्राप्त करने के लिए प्रतिभागियों को एक मंगलमय वातावरण प्रदान करता है। इस दीक्षा का एक महत्त्वपूर्ण पहलू है, जाग्रत कुण्डलिनी शक्ति के महत्त्व को समझना और यह समझना कि सिद्धयोग की सिखावनियों व अभ्यासों के साथ प्रतिदिन कार्यरत रहकर इस दिव्य शक्ति के विकास को

पोषित करना आवश्यक है। शक्तिपात ध्यान-शिविर में प्रतिभागी सिद्धयोग का दीक्षा-मन्त्र प्राप्त करते हैं और उन्हें यह सिखाया जाता है कि सिद्धयोग ध्यान का अभ्यास करने के लिए उस मन्त्र का प्रयोग कैसे किया जाए। वे दिव्य नाम के संकीर्तन का भी अभ्यास करते हैं और उन्हें यह मार्गदर्शन मिलता है कि अपनी आध्यात्मिक उन्नति के लिए वे सिद्धयोग की सिखावनियों को अपने जीवन में कैसे उतारें।

गुरुमाई जी के श्रीगुरु, बाबा मुक्तानन्द ने सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर की रचना की थी। सन् १९७३ में, भारत में हुए ध्यान-शिविरों [रिट्रीट] की शृंखलाओं के दौरान बाबा जी ने ध्यान-शिविर [इन्टेन्सिव] के प्रारूप की रचना की। सन् १९७४ में जब बाबा जी अमरीका गए तो उन्होंने इस प्रारूप में और बदलाव किए तथा उसे एक नाम दिया। सन् १९७४ में, २७ अगस्त से ३० अगस्त तक, ऐस्पन, कोलोरेडो में प्रथम सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर का आयोजन हुआ था। तब से, बाबा जी और गुरुमाई जी ने विश्वभर में सैकड़ों एक दिवसीय और दो दिवसीय ध्यान-शिविरों का आयोजन किया है।

सन् २००६ में श्रीगुरुमाई ने, अक्टूबर माह में आयोजित किए जाने वाले सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर को बाबा मुक्तानन्द की महासमाधि के सम्मान में एक वार्षिक कार्यक्रम बनाया; महासमाधि अर्थात् वह पुण्य तिथि जब बाबा जी ने अपने भौतिक शरीर का त्याग किया और वे परम चिति के साथ पूर्णरूप से एकाकार हो गए। 'महासमाधि' के उपरान्त एक आत्मज्ञानी महात्मा की शक्ति, नित्य उपस्थित तथा सर्वव्यापी रहती है और संसार का उत्थान व भक्तों के जीवन को प्रकाशित करती रहती है। बाबा जी की महासमाधि का समय, आध्यात्मिक अभ्यासों में संलग्न होने के लिए अनुकूल समय है, जैसे कि शक्तिपात ध्यान-शिविर में भाग लेना, क्योंकि ऐसे पवित्र अवसर साधक के अभ्यासों की शक्ति को बढ़ाते हैं।

क्या शक्तिपात दीक्षा प्राप्त करने के बाद भी शक्तिपात ध्यान-शिविर में भाग लेते रहना लाभदायक है?

शक्तिपात ध्यान-शिविर, एक पवित्र दीक्षा भी है और कृपा से परिपूर्ण वातावरण में स्वयं को आध्यात्मिक साधना में निमग्न कर देने का एक अनमोल अवसर भी है। श्रीगुरुमाई के संकल्प से, ध्यान-शिविर, श्रीगुरु की अनुग्रह-शक्ति का एक माध्यम है; यह अनुग्रह-शक्ति ध्यान-शिविर के प्रत्येक क्षण में और प्रत्येक अभ्यास में व्याप्त है। आप चाहे सिद्धयोग पथ पर नए जिज्ञासु हों या कुछ समय से इसका अनुसरण कर रहे हों, ध्यान-शिविर में कृपा आपको सँभाले रखती है। ध्यान-शिविर के दौरान जैसे-जैसे आप आध्यात्मिक अभ्यासों के साथ संलग्न होते जाते हैं, वैसे-वैसे ये अभ्यास दिव्य आत्मा के प्रेम,

सौन्दर्य और महानता को प्रकट करने लगते हैं; वह दिव्य आत्मा जो आपमें और सभी लोगों में विद्यमान है।

हर बार जब आप ध्यान-शिविर में भाग लेते हैं तो वह ध्यान-शिविर, शक्तिपात द्वारा आरम्भ किए गए मूल स्पन्द को और भी अधिक गति प्रदान करता है। शक्तिपात ध्यान-शिविर के केन्द्र में निहित कृपा की महामहिमामयी शक्ति, प्राचीन होते हुए भी नित्य नवीन और नवजीवन प्रदान करने वाली है। बहुत-से प्रतिभागियों का ऐसा अनुभव रहा है कि जब-जब उन्होंने ध्यान-शिविर में भाग लिया है तो हर बार यह पाया है कि शक्ति वही होती है, फिर भी प्रत्येक ध्यान-शिविर अनोखा होता है, विशिष्ट होता है। प्रत्येक शक्तिपात ध्यान-शिविर के साथ साधना सुदृढ़ होती जाती है और दिव्य आत्मा के प्रति साधक के बोध का विस्तार होता जाता है।

शक्तिपात ध्यान-शिविर में भाग लेने की तैयारी हम कैसे कर सकते हैं ?

इसका एक तरीका है, 'शक्तिपात ध्यान-शिविर के लिए पूर्व-तैयारी' कार्यक्रम में भाग लेना। इस प्रकार, हम उस प्राचीन परम्परा का अनुसरण करते हैं जिसमें जिज्ञासु श्रीगुरु की कृपा को ग्रहण करने के लिए अपने शरीर और मन को तैयार करते हैं। इस कार्यक्रम में नए जिज्ञासु और अनुभवी सिद्धयोगी, दोनों ही उन अभ्यासों में संलग्न होते हैं जिन्हें बाबा मुक्तानन्द ध्यान-शिविर के चार पहिए या चक्र कहते थे : ध्यान, आसन, श्वास-प्रश्वास और मन्त्र। ये चार अभ्यास ग्रहणशीलता का भाव, एकाग्रता तथा श्रीगुरु की शक्ति और सिद्धयोग की सिखावनियों के प्रति श्रद्धा उत्पन्न करने में सहायक होते हैं।

मैं जिस बात पर ज़ोर देना चाहता हूँ, वह यह कि सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर और शक्तिपात ध्यान-शिविर की पूर्व-तैयारी के कार्यक्रम का हर एक तत्त्व श्रीगुरु की शक्ति से अनुप्राणित है और ध्यान-शिविर के उद्देश्य को सम्बल प्रदान करता है; यह उद्देश्य है : प्रतिभागी अपनी आत्मा की अनुभूति करें।

पहली बार शक्तिपात ध्यान-शिविर में भाग लेने वालों के लिए आप क्या सलाह देना चाहेंगे ?

शक्तिपात ध्यान-शिविर के पूर्व के कुछ सप्ताहों के दौरान समय निकालें ताकि आप इस पवित्र कार्यक्रम में भाग लेने हेतु तैयारी कर सकें। 'शक्तिपात ध्यान-शिविर के लिए पूर्व-तैयारी' कार्यक्रम में भाग लें।

शक्तिपात ध्यान-शिविर के दौरान कृपा की अनुभूति किसी भी समय हो सकती है। इसलिए मैं आपको यह सलाह देना चाहता हूँ कि आप स्वयं को ग्रहणशील रखें और इस विषय में किसी प्रकार की कोई अपेक्षा न रखें कि कृपा कौन-सा रूप लेगी। सच तो यह है कि इस बात पर मैं जितना बल दूँ, कम ही होगा। और जो लोग दोबारा ध्यान-शिविर में भाग ले रहे हैं, उन्हें भी मैं यही सलाह देना चाहूँगा। ध्यान-शिविर में भाग लेने वाले जिज्ञासु की भूमिका यही है कि वह उपस्थित रहे। इसलिए, शक्तिपात ध्यान-शिविर के दौरान, वर्तमान क्षण में रहें। ध्यान-शिविर के प्रत्येक तत्त्व पर ध्यान दें : जब ध्यान का समय हो तो ध्यान करें; जब नामसंकीर्तन का समय हो तो नामसंकीर्तन करें; जब प्रवचन दिया जा रहा हो तो उसे ध्यानपूर्वक सुनें। ध्यान-शिविर के सभी अभ्यास, उस पोषणकारी कृपा में निमग्न होने में आपकी सहायता करेंगे जो परम सत्य को उजागर करती है।

सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर के दौरान प्रतिभागियों को क्या अनुभव होता है?

शक्तिपात ध्यान-शिविर में प्राप्त होने वाली कृपा के प्रभाव प्रत्यक्ष भी हो सकते हैं और रहस्यमय भी हो सकते हैं। कृपा के इन प्रभावों को हमेशा ही मापा नहीं जा सकता, न ही उनका पूर्वानुमान किया जा सकता है। हो सकता है कि आप गहरे ध्यान में चले जाएँ, या आपको अन्तर्दृष्टियाँ प्राप्त हों या फिर कोई सिखावनी सीधे आपके हृदय में उतर जाए। कभी-कभी आपको अहैतुकी प्रेम की मधुरता की अनुभूति हो सकती है, आपका मन सच्ची शान्ति का अनुभव कर सकता है या आपको आध्यात्मिक अभ्यास करने के लिए कोई नया तरीका मिल सकता है। कभी-कभी लोगों में ऐसा असाधारण बदलाव आ जाता है कि उसके बाद उनका आचार-व्यवहार बदल जाता है।

आपका अनुभव चाहे सूक्ष्म हो या नाटकीय, या भले ही आपको लगे कि आपको कोई अनुभव हुआ ही नहीं है, आप बस यह जान लें कि कृपा का प्रभाव समय के साथ दिखेगा और यह हर एक के लिए सच है।

शक्तिपात ध्यान शिविर के बाद क्या होता है?

शक्तिपात ध्यान-शिविर में आप जो अनुभव करते हैं, वह आपके दैनिक जीवन में आपके साथ रहता है। तत्पश्चात्, हो सकता है कि आप पाएँ कि आपका नियमित ध्यान का अभ्यास एक गहरे स्तर पर पहुँच गया है। हो सकता है कि आपमें अपने शब्दों, विचारों और कर्मों के माध्यम से सद्गुणों को व्यक्त करने की क्षमता का और भी विकास हो; सद्गुण जैसे कि पराक्रम, दयालुता, बल और करुणा। हो सकता है कि आपमें खुद अपने प्रति अधिक प्रेम और सम्मान जगे और आप दूसरों के प्रति अधिक विचारशील

हों। या फिर, हो सकता है कि भगवान के प्रति आपका प्रेम, स्वाभाविक रूप से अपने संगी-साथियों के प्रति प्रेम के रूप में प्रकट हो। इस आन्तरिक रूपान्तरण के कारण, कृपा-शक्ति नित्य नया अन्तर-ज्ञान और अन्तर्दृष्टियाँ प्रदान करती है।

यह रूपान्तरण एक वास्तविकता बने, इसके लिए आपको शक्तिपात ध्यान-शिविर की शक्ति और सिखावनियों को अपने दैनिक जीवन में समाहित करना होगा। और इसे करने का उपाय है, सिद्धयोग की सिखावनियों का निरन्तर अध्ययन व अभ्यास करते रहना, उन्हें आत्मसात् करना और अपने जीवन में उतारना, और साथ ही सिद्धयोग के अभ्यासों में रत रहना। फिर कृपा की जाग्रत शक्ति आपकी आत्मा के वैभव को प्रकट करती है।

