

सही दिशा में आगे बढ़ना
सिद्धयोग ध्यान शिक्षक की ओर से पत्र

१ अप्रैल, २०१६

प्रियजनों,

अप्रैल माह में आपका स्वागत है, जब विश्व के कई भागों में ऋतुएँ बदल रही हैं : उत्तरी गोलार्द्ध में वसन्त ऋतु तथा दक्षिणी गोलार्द्ध में शरद ऋतु का आगमन हो रहा है।

अभी, इस समय, आप जहाँ भी हैं — पृथ्वी पर तथा अपने जीवन की परिस्थितियों में — वहाँ से आप किस दिशा में बढ़ रहे हैं? क्या यह एक हितकारी दिशा है? वर्ष २०१६ के लिए श्री गुरुमाई के सन्देश का अध्ययन व अभ्यास करना, हममें से हर एक को इस प्रश्न का उत्तर प्राप्त करने में मदद कर सकता है।

श्री गुरुमाई का सन्देश है :

परमानन्द में

स्थिर होने की दिशा में

दृढ़ता के साथ

आगे बढ़ो

सिद्धयोग पथ पर, इस माह के अध्ययन का केन्द्रण है, 'की दिशा में'। श्री गुरुमाई के सन्देश के सन्दर्भ में, 'की दिशा में' का अनुवाद हंगेरी देश की भाषा में *फ़ले* होता है। जर्मन भाषा में इसे *दारफ़जू* कहते हैं और फ्रेंच में इसे *जुस्का*, इटैलियन में *येर*, तथा स्पेनिश में *पारा* कहते हैं। डच भाषा में इसका अनुवाद *नार* होता है।

सन्देश में 'की दिशा में' के लिए अंग्रेज़ी शब्द है 'टूवर्ड'। अंग्रेज़ी में इस शब्द के स्थान पर पूर्वसर्ग 'टू' का प्रयोग किया जा सकता है जो दर्शाता है 'की ओर'। तथापि, 'टूवर्ड' इस शब्द का अर्थ 'टू' से कहीं अधिक है। 'टूवर्ड' का अर्थ है 'की दिशा में'। यह एक ऐसी गतिशीलता को दर्शाता है जो संकल्प से अनुप्राणित हो। गन्तव्य तक, एक लक्ष्य तक पहुँचने के लिए व्यक्ति को वांछित दिशा में संकल्प के साथ आगे बढ़ना चाहिए। व्यक्ति को एक निश्चित *दिशा में* आगे बढ़ना चाहिए।

अतः मेरे लिए 'की दिशा में' अर्थात् 'टूर्वर्ड' शब्द उस यात्रा को दर्शाता है जिसका एक सुस्पष्ट गन्तव्य हो। दिशा दिखाने वाले कम्पास की तरह 'की दिशा में' हमें एक आधार प्रदान करता है। 'की दिशा में' यह निर्धारित करता है कि अन्ततः मैं कहाँ पहुँचूँगा! श्री गुरुमाई के सन्देश ने मेरे संकल्प को और भी दृढ़ कर दिया है। मैं अपने अन्तर के कम्पास को आत्मा की ओर संकेत करता हुआ रखना चाहता हूँ।

जिस सिद्धयोग साधना सर्कल में मैं भाग लेता हूँ, उसमें हम सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर प्रकाशित प्रत्यभिज्ञाहृदयम् पर व्याख्याओं का अध्ययन कर रहे हैं। जैसे-जैसे हम इसे करते जा रहे हैं, हमें श्री गुरुमाई के सन्देश के बारे में नई अन्तर-दृष्टियाँ प्राप्त हो रही हैं तथा हम अन्वेषण कर रहे हैं कि हम इन अन्तर-दृष्टियों को अभ्यास में कैसे उतार सकते हैं। यह अत्यन्त व्यावहारिक हो सकता है। मैं अपने साधारण-से दैनिक कार्यों को करते समय आनन्द की ओर बढ़ने के प्रयोग कर रहा हूँ। उदाहरण के लिए, बर्तन धोते समय मैं मन ही मन संकीर्तन करता हूँ। ऐसा करने से मैं नीरसता का अनुभव नहीं करता, अपितु मुझे महसूस होता है कि मेरा हृदय प्रेम व आनन्द के भावों में पुनःस्थापित हो रहा है।

दूसरा उदाहरण है, जब मैं सैर के लिए जाता हूँ। सैर करना, खुली हवा में मात्र एक व्यायाम हो सकता है; या फिर, इसमें यदि यह संकल्प जोड़ लूँ कि मैं परम चिति के दर्शन कर रहा हूँ जिसने इस सुन्दर विश्व का रूप धारण किया है, तो यह ईश्वर की ओर जाने की एक सैर हो जाती है। ऐसी सैर अप्रैल माह में विशेषरूप से आनन्ददायक होती है जब, इस विश्व में हम जहाँ भी रह रहे हों, उसके अनुसार वसन्त या शरद ऋतु के रंगों से प्रकृति की सुन्दरता प्रकट होती है। यह माह 'अर्थ डे' [२२ अप्रैल] यानी पृथ्वी के सम्मान में मनाए जाने वाले दिवस का माह है, जब हमारे पास प्रकृति के मूल्य तथा इसकी पवित्रता के प्रति आभार व्यक्त करने का सुअवसर है।

अप्रैल वह माह है, जब हम इस वर्ष सिद्धयोग पथ पर सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण महोत्सवों में से एक का आरम्भ करेंगे। वह है, गुरुमाई जी के श्री गुरु, बाबा मुक्तानन्द का १०८वाँ जन्मदिवस महोत्सव। हम बाबा मुक्तानन्द का सम्मान करने व उनकी सिखावनियों का अध्ययन करने के इस शुभ समय की ओर जैसे-जैसे आगे बढ़ेंगे, आप सिद्धयोग पथ वेबसाइट से अवश्य जुड़े रहें।

ध्यान के नियमित दैनिक अभ्यास के साथ संलग्न होकर, श्री गुरुगीता के पाठ द्वारा, आकाश में आते-जाते मेघों द्वारा रचित हृदय की आकृतियों में कृपा का अनुभव करके, अन्य साधकों के साथ सत्संग करने के द्वारा, अपने जीवन में विद्यमान प्रचुर प्रेम को दूसरों के साथ बाँटकर, और सेवा अर्पित कर, मुझे महसूस होता है कि मैं सही दिशा में आगे बढ़ रहा हूँ, स्वयं अपनी आत्मा के परमोच्च आनन्द की दिशा में बढ़ रहा हूँ।

प्रत्येक दिन, प्रत्येक क्रियाकलाप, प्रत्येक क्षण अन्तर में विद्यमान आत्मा की दिशा में मुड़ने का एक सुअवसर है।

Cada dia, cada atividade, cada instante é uma oportunidade para se voltar para o Ser interior.

毎日、すべての活動、一瞬一瞬は、内なる大いなる自己に向かう機会です。

अप्रैल माह के दौरान हमारे सिद्धयोग अभ्यास का केन्द्रण है, स्वाध्याय अर्थात् पवित्र स्तोत्रों का पठन। स्वाध्याय जैसे कि श्री गुरुगीता का पाठ आश्रम की दिनचर्या का एक अभिन्न अंग है। अपनी साधना में हम जिस दिशा का अनुसरण करने का निर्णय लेते हैं, उसे बनाए रखने में स्वाध्याय हमें सम्बल प्रदान करता है। शास्त्रों के ये स्तोत्र हमें ईश्वर, श्री गुरु तथा आत्मा के पहलुओं के बारे में सिखाते हैं। इनका पाठ करने से हमें परमात्मा की अनुभूति भी प्राप्त होती है। जब मैं इस अभ्यास के साथ संलग्न होता हूँ, तब मेरा क्रियाशील मन मुझे अपने विचारों में ले जाने देने के बजाए यदि मैं पाठ के शब्दों पर अपना केन्द्रण बढ़ाता हूँ, तो मैं पाता हूँ कि मैं वास्तव में जो हूँ अर्थात् सबकी आत्मा होने के अपने बोध में अधिकाधिक गहरे उतरने की मेरी क्षमता बढ़ रही है।

अपनी अन्तर की यात्रा का अनुसरण करने में हम श्री हनुमान से प्रेरणा ले सकते हैं। श्री हनुमान वे देवता हैं जिन्होंने एक बलवान व शक्तिशाली वानर का रूप धारण किया और जो अपने श्री गुरु, भगवान राम के प्रति अपनी निःस्वार्थ व समर्पित सेवा के लिए प्रसिद्ध हैं। २१ अप्रैल को हम हनुमान जयन्ती मनाएँगे।

मैं आपको आमन्त्रित करता हूँ कि इस माह में आप श्री गुरुमाई के सन्देश के शब्द — “की दिशा में” पर मनन करने के लिए समय निकालें। पूरे अप्रैल माह के दौरान, आइए, हम सब सही दिशा में आगे बढ़ते जाएँ : अपनी आत्मा की दिशा में, अपने मूल स्वरूप की दिशा में।

शुभकामनाओं सहित,

सुदामा सिटकिन

सिद्धयोग ध्यान शिक्षक