

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

शक्तिपात दीक्षा क्या है?

भगवान के प्रति प्रेम का अनुभव और भगवान के साथ ऐक्य की लालसा हर जीवात्मा में अन्तर्निहित है। अपने अन्तर की गहराई में, प्रत्येक मानव यह जानता है कि महानता और आनन्द उसकी प्रतीक्षा कर रहे हैं — यदि वह बस यह खोज सके कि उसे कैसे पाया जाए। गुरुकृपा द्वारा प्रदान की गई 'शक्तिपात दीक्षा', वह कुंजी है जो अन्तर्निहित महानता के द्वार को खोल देती है।

संस्कृत 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 गुरु, गुरुमाई चिद्विलासानन्द एक जिज्ञासु में दिव्य शक्ति सम्प्रेषित करती हैं और उसकी आन्तरिक आध्यात्मिक शक्ति, कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करती हैं। '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 शक्तियों से मुक्ति तथा यह समझ प्राप्त होना कि दिव्यता हमारी अपनी आत्मा है।

सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर क्या है?

सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर एक कार्यक्रम है, वह प्रमुख माध्यम है जिसके द्वारा गुरुमाई चिद्विलासानन्द शक्तिपात दीक्षा प्रदान करती हैं।

शक्तिपात ध्यान-शिविर बहुत कुछ उस प्राचीन दीक्षा-संस्कार की तरह है जो प्रतिभागियों को गुरु-कृपा का सम्प्रेषण, श्रद्धापूर्वक प्राप्त करने के लिए एक मंगलमय वातावरण प्रदान करता है। इस दीक्षा का एक महत्वपूर्ण पहलू है, जाग्रत कुण्डलिनी शक्ति के महत्त्व को समझना और प्रतिदिन सिद्धयोग सिखावनियों व अभ्यासों के साथ कार्यरत होकर इस दिव्य शक्ति के विकास को पोषित करने की आवश्यकता को समझना। 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 उपयोग

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 सिखावनियों को कैसे लागू करें।

बाबा मुक्तानन्द ने सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर की रचना की। सन् १९७३ में, भारत में हुए ध्यान-शिविरों [रिट्रीट] की श्रृंखलाओं 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 सुधार किए तथा उसे एक नाम दिया। प्रथम सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर का आयोजन ऐस्पन, कोलोर्नो में सन् १९७४ में २७ अगस्त से ३० अगस्त तक हुआ। तब से बाबा जी और श्री गुरुमाई ने विश्वभर में सैकड़ों दो दिवसीय और एक दिवसीय ध्यान-शिविरों का आयोजन किया है।

सन् २००६ में श्री गुरुमाई ने अक्टूबर माह में होने वाले सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर को बाबा मुक्तानन्द की महासमाधि के सम्मान में आयोजित एक वार्षिक कार्यक्रम बना दिया; महासमाधि अर्थात् उस पुण्यतिथि के सम्मान में जब बाबा जी ने — श्री गुरुमाई के श्री गुरु ने— अपने भौतिक शरीर का त्याग किया और परम चिति के साथ अन्तिम ऐक्य प्राप्त किया। सिद्धों की परम्परा में इस अनूठी और असाधारण घटना को 'महासमाधि' कहते हैं, जो "महाविलय" है। 'महासमाधि' के उपरान्त एक आत्मसाक्षात्कारी महात्मा की शक्ति, नित्य उपस्थित तथा सर्वव्यापी रहती है, और संसार का उत्थान व भक्तों के जीवन को प्रकाशित करती है। बाबा जी की महासमाधि का समय, आध्यात्मिक अभ्यासों में संलग्न होने के लिए एक अनुकूल समय है जैसे कि शक्तिपात ध्यान-शिविर में भाग लेना, क्योंकि ऐसे पवित्र अवसर व्यक्ति के अभ्यासों की शक्ति को बढ़ाते हैं।

शक्तिपात दीक्षा प्राप्त करने के बाद क्या एक व्यक्ति आगे भी शक्तिपात ध्यान-शिविरों में भाग लेना जारी रखता है?

शक्तिपात दीक्षा, एक पवित्र दीक्षा भी है और कृपा से परिपूर्ण वातावरण में स्वयं को आध्यात्मिक साधना में निमग्न कर देने का एक अनमोल अवसर भी। श्री गुरुमाई के संकल्प से, ध्यान-शिविर, श्री गुरु की अनुग्रह-शक्ति का एक माध्यम है; यह अनुग्रह-शक्ति ध्यान-शिविर के प्रत्येक क्षण में और प्रत्येक अभ्यास में व्याप्त है। हम चाहे सिद्धयोग पथ पर नए जिज्ञासु हों या कुछ समय से इसका अनुसरण कर रहे हों, ध्यान-शिविर में कृपा सँभाले रखती है ध्यान-शिविर के दौरान जैसे-जैसे हम आध्यात्मिक अभ्यासों के साथ संलग्न होते जाते हैं वैसे-वैसे ये अभ्यास परम सत्य के प्रेम, सौन्दर्य और महानता को प्रकट करने लगते हैं; यह परम सत्य हमारी अपनी आत्मा ही है।

प्रत्येक ध्यान-शिविर जिसमें आप भाग लेते हैं, शक्तिपात द्वारा आरम्भ किए गए मूल स्पन्द को गति प्रदान करता है। यद्यपि, शक्तिपात ध्यान-शिविर के केन्द्र में निहित कृपा की महामहिमामयी शक्ति प्राचीन है, फिर भी वह नित्य नवीन और नवजीवन प्रदान करने वाली है। बहुत-से प्रतिभागियों का ऐसा अनुभव रहा है कि उनके द्वारा लिए गए प्रत्येक ध्यान-शिविर में शक्ति वही होती है, फिर भी वह ध्यान-शिविर अनोखा होता है। प्रत्येक शक्तिपात ध्यान-शिविर के साथ साधना दृढ़ होती जाती है और दिव्य आत्मा के प्रति साधक के बोध का विकास 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' नामक कार्यक्रम में भाग लेना। इस प्रकार, हम वह प्राचीन अभ्यास करते हैं जिसमें जिज्ञासु श्री गुरु की कृपा प्राप्त करने के लिए अपने शरीर और मन को तैयार करते हैं। इस कार्यक्रम में नए जिज्ञासु और अनुभवी सिद्धयोगी, दोनों ही बाबा मुक्तानन्द द्वारा बताए गए ध्यान-शिविर के चार चक्रों के साथ कार्यरत होते हैं : ध्यान, आसन, श्वास-प्रश्वास और मन्त्र। यह तैयारी, ग्रहणशीलता की प्रवृत्ति, एकाग्रता और श्री गुरु की अनुग्रह-शक्ति व सिद्धयोग की सिखावनियों के प्रति श्रद्धा उत्पन्न करने के लिए महत्वपूर्ण है।

मैं जिस बात पर ज़ोर देना चाहता हूँ, वह यह है कि शक्तिपात ध्यान-शिविर और शक्तिपात ध्यान-शिविर की पूर्व-तैयारी का हर तत्त्व श्री गुरु की शक्ति से अनुप्राणित है और ध्यान-शिविर के उद्देश्य को सम्बल प्रदान करता है : अपनी आत्मा का अनुभव करना।

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

शक्तिपात ध्यान-शिविर में भाग लेने के लिए, ध्यान-शिविर के पूर्व के सप्ताहों में कुछ समय निकालें ताकि आप इस पवित्र कार्यक्रम में भाग लेने के लिए तैयारी कर सकें। 'शक्तिपात ध्यान-शिविर की पूर्व-तैयारी' सत्संग 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 दोबारा ध्यान-शिविर में भाग ले रहे हैं, उन्हें भी मैं यही सलाह देना चाहूँगा हमारी भूमिका केवल इतनी है कि हम कृपा को अपने अन्दर प्रवाहित होने के लिए वहाँ उपस्थित रहें।

इसलिए, शक्तिपात ध्यान-शिविर में आप स्वयं को उस क्षण विशेष के प्रति समर्पित कर दें।

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, सत्य को उजागर करने वाली पोषणकारी कृपा में निमग्न होने में आपकी सहायता करेंगे।

सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविर के दौरान प्रतिभागी क्या अनुभव करते हैं ?

शक्तिपात ध्यान-शिविर में प्राप्त होने वाले प्रत्यक्ष और आन्तरिक — दोनों ही प्रकार के कृपा के प्रभावों को हमेशा मापा नहीं जा सकता, न ही उनका पूर्वानुमान लगाया 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 असाधारण रूपान्तरण आ जाता है जिससे, उसके बाद उनका आचार-व्यवहार बदल जाता है।

आपका अनुभव चाहे सूक्ष्म हो या नाटकीय, या भले ही आपको लगे कि आपको कोई अनुभव नहीं हुआ 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। आप अपने शब्दों, विचारों और कर्मों के माध्यम से पराक्रम, दयालुता, शौर्य और करुणा जैसे सद्गुणों को व्यक्त करने की अपनी क्षमता का विकास करते हैं। हो सकता है कि आपमें खुद अपने प्रति और अधिक प्रेम और सम्मान जगे और आप दूसरों का अधिक ध्यान रखने लगे। या 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 इसको करने का उपाय है, सिद्धयोग सिखावनियों और अभ्यासों के साथ सतत संलग्न होना। फिर कृपा की जाग्रत शक्ति आपके आत्मवैभव को प्रकट करती है।

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