

क्रिया योग और आचार्य सत्यानंद जी के बारे में - दिक्षित मरीना कपूर द्वारा लिखा गया का एक परिप्रेक्ष्य.

लंदन, दिसम्बर २०१२

समय समय पर, हम अपने आप से पूछते हैं, मैं यहाँ क्यों हूँ? मेरे लिए क्या सबसे अच्छी बात है? कैसे मैं खुश हो सकता हूँ? स्वस्थ, सफल, शांतियुक्त, एक बेहतर इंसान होने के साथ साथ अपने प्रति अपने काम अपने परिवार और दुनिया के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को पूरा कर सकु.

जैसा कि मैं व्यापार जगत के नेताओं, उनकी कंपनियों और उनके परिवारों का समर्थन करने के लिए जो अपने जुनून, उद्देश्य और प्राथमिकताओं को व्यापार, समाज और जीवन के माध्यम से एक तरह से नेविगेट करते हैं, एक सवाल अक्सर उठाया जाता है. मेरा जवाब है, "अपने सत्य के साथ शुरू करें." सत्य में जीने के लिए 'मैं कौन हूँ' को समझने की आवश्यकता है. प्रारंभिक मुद्दा आत्म बोध और आत्म जागरूकता है. जिससे जब मैं अपने आप को जानती हूँ, मैं खुद का नेतृत्व कर सकती हूँ, एक विचारपूर्ण और स्वामित्व के द्वारा जागरूकता निर्माण होती है. मैं फर्क कर सकती हूँ. मैं 1995 से हठ योग का अभ्यास कर रही हूँ. कई साल पहले 'एक योगी की आत्मकथा' पढ़ते मैंने महावतार बाबाजी क्रिया को पहचाना और मूल प्राचीन क्रिया योग अनुभूत करना चाहा था. यह सपना (कई अन्य सपनों की तरह) सच हुआ – मैंने बाबाजी क्रिया योग में योगाचार्य सत्यानंद जी के साथ २०११ में मेरी दीक्षा पूरी की.

आह ! कैसा उपहार यह!!! क्रिया योग ने लपेट दिया है उन सभी को जो मैंने सिखा राजयोग, ब्रह्मकुमारी से, सुदर्शन क्रिया और आर्ट ऑफ़ लिविंग के साथ की पद्मसाधना, ईशा फाउंडेशन द्वारा दिया गया ईशा योग, लैंडमार्क शिक्षा द्वारा सर्जन किए जाने वाली शक्ति की शिक्षा और ऑक्सफ़ोर्ड नेतृत्व अकादमी के साथ स्वयं प्रबंधन और कुंडलिनी योग और तिब्बती योग अभ्यास, जो अपने आप में प्रभावी हैं. उनसे पहली दीक्षा प्राप्त करने के पश्चात प्रभावित हो कर मैंने दूसरी दीक्षा ली, और अब मैं उन्नत तीसरी दीक्षा के लिए तत्पर हूँ अंतर्यात्रा में गहराई जारी रखने के लिए, अपने आप से और मेरे निर्माता से मिलने के लिए.

अन्य स्वयंसेवकों की तरह, मैं दीक्षा कार्यक्रमों के आयोजनों में सहाय करती हूँ, और सिंगापुर, मुंबई, दिल्ली, म्यूनिख और लंदन के कार्यक्रमों में भाग लिया है. हर बार सुंदर और अलग अनुभव हुआ है. अब मुझे समझ में आया है की क्यों इस बारे में विस्तार से नहीं लिखा गया है - "क्योंकि शब्द उनके जादु को अभिव्यक्त नहीं कर सकते".

कई और क्रिया दीक्षितों ने अनुभव का वर्णन किया है शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक सफाई और उनकी "गहरी आध्यात्मिक चिकित्सा" का. भय, लालच और व्यवहार के प्रति अपने आप सहज बेहोशयुक्त प्रतिक्रिया की जगह प्यार, श्रद्धा और जागरूक मनपूर्ण क्रिया ने ले लिया हैं. हमें साहसपूर्ण निर्णय लेने में समर्थक उच्चस्तर की जागरूकता, भावनात्मक शक्तियाँ, प्रेरणाएँ और भीतर का मार्गदर्शन, रचनात्मकता, अपनापन, जीने का नया ढंग, इन सभी के लिए हमें शक्ति और आत्मविश्वास मिलता है जो हमें सुरक्षित महसूस होता है जैसे "सब कुछ ठीक है." क्रिया योग और अन्य साधना शिक्षाओं के बीच किसी भी तरह का टकराव था? नहीं. बाबाजी का क्रिया योग एक पवित्र, समग्र, किसी भी धार्मिक संप्रदाय की निंदा किए बगैर, एक "वैज्ञानिक कला" और एक विशुद्ध आध्यात्मिक अभ्यास है, जो हमें आधुनिक दैनिक जीवन में योग सिद्ध के प्राचीन शिक्षण के रहस्यों को खोलता है. शारीरिक आसनो के पवित्र अनुष्ठान को(हठ योग), होशपूर्वक श्वास लेने की कला (प्राणायाम), ध्यान, जप मंत्रों (भक्ति योग), मौन, सत्य की प्राप्ति (ज्ञान योग), और आत्म साक्षात्कार(समाधि) को शायद कुछ जोड़ता है.

गुरुओं के बीच एक संघर्ष था? नहीं, बिल्कुल नहीं !! दरअसल, मुझे लगता है कि मेरे पहले के गुरु मुझे महावतार क्रिया बाबाजी तक ले आये, और बाबाजी मुझे जगत निर्माता के साथ तालबद्ध करने के लिए तैयार कर रहे हैं. कोई भी अपने परंपरा अथवा व्यक्तिगत गुरु से, जो प्रतिबद्ध है उसे उससे बहार होने के लिए कहा नहीं जाता है, किसी एक मात्र गुरु के रूप में क्रिया बाबाजी को लेने की आवश्यकता नहीं है, बल्कि हमें भीतर के गुरु के साथ पहचान, एहसास, और एकरूप होने के लिए सिखाया और मार्गदर्शित किया जाता है.

वहाँ किसी भी फिटनेस आवश्यकताओं और अपने स्वास्थ्य के बीच कोई संघर्ष था? नहीं, बिल्कुल नहीं, हर कोई व्यक्तिगतरूप से हर पल में ज्यादा से ज्यादा करता है जो उसके लिए संभव है.

मेरे सह प्रतिभागियों की तरह, मैं भाग्यशाली हूँ की एक समय घर की यात्रा के दौरान सत्यानन्द जी उस एक पल में मेरे शारीरिक मार्गदर्शक के रूप में थे. हालांकि, जब मैंने उन्हें पहलीबार देखा था, मैंने एक जवान व साधारण – यूरोपिअ दिखाई देनेवाला पाया, कोई भी जो की भारत से एक पारंपरिक गुरु वंश के एक आध्यात्मिक शिक्षक में बाहरी दिखावे की अपेक्षा रखेगा. न कोई लंबी सफेद दाढ़ी, न कोई नारंगी चोंगा, न कोई माला सिर्फ पारंपरिक आचार्य कपड़ों में, और निश्चित रूप से न कोई 'गुरु रवैये' के साथ, और मुझे प्रश्न हुआ कैसे उनके शिक्षण प्रभावी होंगे. फिर भी, दूसरों की तरह, मुझे सुखद आश्चर्य था कि मेरी आशंका अनुचित थी. इसके विपरीत, हम में से कईयों ने बाद में सोचा था कि, "हमें इनसे एक बेहतर मार्गदर्शक नहीं मिल सकते थे. हमने देखा है, उनकी अपने महेनती, सटीक, और धैर्यपूर्ण शिक्षा जो एक

अपने आप में पूरी हैं. जिस तरह वे अपने प्राचीन भारतीय परम्पराओं के ज्ञान, अन्य मान्यताओं और आधुनिक पश्चिमी आध्यात्मिक विज्ञान का जो मिश्रण करते हैं, वह हमें एहसास दिलाता है की क्रिया योग का मार्ग सच में एक अंतरिक्ष अभ्यास है, जो न तो एक धर्म, सम्प्रदाय और वाद तक सिमित है नाही किसी फैशन सनक तक. वे एक ताजा, विशद स्पष्टता और सादगी के साथ, अवधारणाओं, अभ्यास और दार्शनिकता और योग विज्ञान, उद्देश्य और लाभ, अन्य परंपराओं की विविधता और सम्यताओं को जोड़ते हैं, ताकी जिस पवित्रीक तरीके से वे क्या, कैसे और क्यों की शंकाए दुर करते हैं, कोई न पूछे गए सवाल का भी जवाब मिलता है. सत्यानन्द जी का अपने ज्ञान साजा करने की उदारता का खुलापन जो कि

सही मायने में ईमानदार, विनम्र और मामूली रवैया, क्रिया योग को सब के लिए आकर्षक, सुलभ और लागू हो सकने वाला बनता है. उनकी निखालस मार्मिकता यात्रा को हल्का बनती है, और वही हल्कापन हमें और भी गहरे जाने के लिए संभव बनता है. मुझे विश्वास है, क्योंकि आंतरिक अनुभव के लिए वे एक शक्तिपूर्ण प्रामाणिक जगह उपलब्ध करतें हैं, यदि हम यह अनुमति देते हैं, और क्योंकि वे परिणाम से विरक्त है – वे यह जानते हैं, हम में से हर एक अपनी गति और समय के अनुसार हमारे निजी सत्य के लिए रास्ता खोजेगा, अभी तक सुनिश्चित करने के लिए, हम में से हर एक दिल में, सत्य की एक झलक, एक चिंगारी और आशा की भावना उपहार के रूप में प्राप्त करता हैं.

आध्यात्मिक प्रकाश आत्माओं को उनके भीतर का सौंदर्य जगाता है.

मेरे देखे, अध्यात्मिक प्रकाश हम सभी के माध्यम से कैसे काम करता है, उसका एक प्रत्यक्ष उदाहरण और प्रेरणा हैं सत्यानन्द जी की उपस्थिति. उनका रवैया, और संदेश निम्न उदाहारानो, जो वे अक्सर देते हैं, उनमे परिलक्षित हो रहा है. “जिस चीज़ में भय शामिल हो वह कभी सत्य नहीं हो सकता”. “जो वास्तविक नहीं है उसे डराया जा सकता है – अवास्तविक मौजूद नहीं है”. मेरे सत्य, वास्तविकता, विश्वास और भीतरी शांति के द्रष्टिकोण को इसने गहराई से प्रभावित किया है. उनके कार्यक्रमों के आयोजन में मैं सत्यानन्द जी के करुणा और आभार के रवैये की साक्षी रही हूँ. कभी कभार जब भी मैं असुविधाजनक शिक्षण की परिस्थितियों को लेकर नाराज और विचलित हो जाती हूँ, जिसे की उन्हें यूरोप के बहार यह सब बरदास्त करना होता है, वे अनिर्णीत और सहज स्वीकार कर लेते हैं. मुझे आश्चर्य है कैसे हम प्रतिभागियों और स्वयंसेवकों को उनकी प्रतिबद्धता फिर भी विनिमय कर सकते हैं? यदि वे एक प्रमाणित मनोचिकित्सक और मनोवैज्ञानिक के अपने विशेषाधिकार प्राप्त पेशे को छोड़ कर हमारी सेवा कर सकते हैं तो क्यों न हम हमारे लिए सबसे अच्छी शिक्षण सुविधाओं को सुनिश्चित करने में और अधिक जागरूक और जिम्मेदार हो सकते हैं ? बाबाजी हमारे भावी मार्गदर्शक को चुनते हैं – ये लोग मानव जाती

के लिए उपहार हैं। इसलिए, मेरे साथी स्वयंसेवकों की तरह, मैं भी सत्यानंद जी की सहायता से बाबाजी की सेवा करने के अवसर की आभारी हूँ। सिंगापुर में रहते कार्तिक, कहते हैं, "एक स्वयंसेवक होने के नाते मुझे बहुत संतुष्टि और कर्म योग के माध्यम से मेरी साधना गहराई है" यह सेवा जिन लोगों से बांटी जाती है, उदाहरण के लिए अद्य, आशीष, बाला, सेलिया, जयन्त, जोय, नारायणी, नरसिम्हन, नील, निश्चय, संदीप, संजय, सुभी, सुनील, तरुण, विमला, विनोद, जिसे मैं व्यक्तिगत रूप से अच्छी तरह से जानती हूँ और दुनिया भर के अन्य स्वयंसेवकों।

जैसे मैं यह लिख रही हूँ, मैं समझ सकती हूँ, क्यों सत्यानन्द जी अपने और अपने जीवन आधारित कहानियों के बारे में लिखने को महत्व देना नहीं चाहते। वह नहीं चाहते सेलिब्रिटी, गुरु, या विशेष दर्जे के लोग इस अहम के खेल में फंस कर गिरें, हालाँकि उनका ज्ञान, अन्तर्दृष्टि और देखने की क्षमता गहरी हैं। बोलने का उनका तरीका दिखाता है कि वह जानते हैं कि वह एक चैनल और उच्चतम शिक्षण और महान शिक्षक के दूत के रूप में कार्य करते हैं। उनका एकांत और भीतरी चुप्पी (लगातार बात करने के बावजूद ) के प्रति प्यार मुझे उनके पसंदीदा कबीर के उद्धरण की याद दिलाता है: -

"मैं खुद को खोज रहा था। और मैंने स्वयं को न पाया। मैं नहीं हूँ। बूँद सागर में समां गयी है।"

मैंने पाया कि हम जो सीख सकते हैं उससे बहुत अधिक वहाँ है। अभी भी मुझे सत्यानंद जी के शब्दों की याद आ रही है, "मुझे मनो मत, सत्य को स्वयं ही पाओ, खुद ही अनुभव करो" शुक्रिया, सत्यानंद जी - हम करेंगे! - मरीना।

एमडी सत्यानंद जी बाबाजी क्रिया योग आर्डर ऑफ़ आचार्यों के २००५ से सदस्य हैं और बाबाजी क्रिया योग में विभिन्न देशों में सेमिनार के साथ दीक्षा देते हैं। मनोविज्ञान और मनोचिकित्सा में प्रमाणित होने के साथ उन्होंने नैदानिक और निगम सेटिंग्स में काम किए हैं। दस साल तक भारत और पश्चिम में दुनिया विज्ञान, वेदान्त, योग और बचपन से ही अध्यात्मिक ज्ञान का अध्ययन और अभ्यास करने के बाद, बाबाजी क्रिया योग और अपने छात्रों के विश्वव्यापी नेटवर्क से कर्म योग के साथ सेवा करने के लिए कई वर्षों तक, वे बाबाजी क्रिया योग के विशेष रूप से तीव्र अध्ययन और अभ्यास करने के लिए समर्पित थे।

उन्होंने भारत के पवित्र स्थानों, संतों और तीर्थों तक की यात्रायें की हैं।

पहले २०१३ तिमाही के दौरान, सत्यानंद जी फिर से भारत और श्रीलंका के विभिन्न शहरों में दीक्षा सेमिनार देंगे।