१ अगस्त, २०१९

# अपने मन को मन्त्र के प्रकाश से व्याप्त कर दो

आत्मीय पाठकगण,

वर्ष २०१९ के एक नए माह के आरम्भ में एक बार फिर आपसे बात करना मुझे बहुत अच्छा लग रहा है। सिद्धयोग पथ पर, वर्ष का हर माह ऐसे अवसर लेकर आता है जिनका उत्सव मनाया जाए, जिनका सम्मान किया जाए और जिन्हें सँजोया जाए। अगस्त के इस माह में हम ऐसे दो मंगलमय उत्सव मनाते हैं जो विश्वभर के सिद्धयोगियों के लिए बहुत महत्त्व रखते हैं — सौरतिथि के अनुसार भगवान नित्यानन्द की पुण्यतिथि और बाबा मुक्तानन्द का दिव्य दीक्षा दिवस।

८ अगस्त को सौरतिथि के अनुसार हम भगवान नित्यानन्द की पुण्यतिथि मनाएँगे, जिन्हें प्रेम से बड़े बाबा भी कहा जाता है। सौर पुण्यतिथि सन् १९६१ के उस दिन की वर्षगाँठ है जब बड़े बाबा इस धरा पर अपनी यात्रा पूर्ण कर परम चिति में विलीन हो गए। बड़े बाबा जन्मसिद्ध थे। उनके आशीर्वाद से उन सभी का उद्धार होता था जो उनकी शरण में जाते थे, उनके चरण-कमलों में शरण लेते थे। सिद्धयोग गुरुओं की इस महान परम्परा में, बड़े बाबा, बाबा मुक्तानन्द के श्रीगुरु हैं और बाबा मुक्तानन्द हमारी परमप्रिय श्रीगुरुमाई के श्रीगुरु हैं।

१५ अगस्त को हम सन् १९४७ के उस ऐतिहासिक दिन का उत्सव मनाते हैं जब बड़े बाबा ने बाबा मुक्तानन्द को दिव्य दीक्षा दी। इस परम जागृति ने बाबा मुक्तानन्द को आत्मसाक्षात्कार के उनके पथ पर अग्रसर किया। अपने श्रीगुरु की कृपा से, बाबा जी को अपनी साधना का लक्ष्य प्राप्त हुआ। वे मुक्त आत्मा हो गए, एक सिद्ध जिन्होंने शक्तिपात दीक्षा द्वारा असंख्य जिज्ञासुओं की सुप्त कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत किया।

मनुष्य जन्म का उपहार मिलना और एक सिद्धगुरु से शक्तिपात दीक्षा प्राप्त होना, एक आध्यात्मिक जिज्ञासु का स्वर्णिम सद्भाग्य है। अपने जीवन में श्रीगुरुमाई से शक्तिपात दीक्षा प्राप्त होने की इस अतिदुर्लभ घटना से विस्मित हो, मैं कभी-कभी रुककर अपने आप से यह प्रश्न पूछती हूँ : "अपने श्रीगुरु से दीक्षा मिलने का मेरे लिए *क्या* महत्त्व है?" सम्भवतः आपने भी अपने आप से यह प्रश्न पूछा होगा। क्या ऐसा है?

एक आध्यात्मिक साधक, सिद्धयोग पथ की विद्यार्थी और श्रीगुरुमाई की शिष्या होने के नाते मुझे लगता है कि इस प्रश्न पर मनन-चिन्तन करने से मेरे सामने वे आशीर्वाद उजागर हो जाते हैं जो मेरे जीवन के इस अप्रतिम क्षण में समाहित हैं। यह अपने श्रीगुरु की सिखावनियों का पालन करने, उत्सुकतापूर्वक अपनी साधना करने और उसके लक्ष्य तक पहुँचने की मेरी वचनबद्धता को सुदृढ़ बनाता है।

***

*मधुर सरप्राइज़* २०१९ में, श्रीगुरुमाई ने हमें वे तरीक़े प्रदान किए जिनके माध्यम से हम इस पूरे वर्ष उनके सन्देश का अभ्यास कर सकते हैं और उसे अपने जीवन में प्रकट होने दे सकते हैं। मैं उनमें से एक तरीक़े का उल्लेख यहाँ करना चाहती हूँ। अपने सन्देश-प्रवचन में, गुरुमाई जी ने हमें एक विशिष्ट मन्त्र प्रदान किया है और उसका जप करने की तकनीक का वर्णन किया है। गुरुमाई जी ने हमें बताया है कि मन्त्र-जप की इस तकनीक का अभ्यास, मन को उसके सच्चे स्वरूप, उसके स्वयं के प्रकाश के साथ जोड़ देता है। क्या आपको प्रवचन का यह अंश याद है? यदि नहीं, तो आप *मधुर सरप्राइज़* २०१९ में पुनः भाग ले सकते हैं ताकि इस गहन सिखावनी की आपकी याद तरोताज़ा हो जाए।

श्रीगुरु द्वारा प्रदान किया गया मन्त्र चैतन्य होता है; यह श्रीगुरु की शक्ति से अनुप्राणित होता है। ऐसे मन्त्र का जप दिव्य आशीर्वादों की वर्षा करता हैं और उस संकल्प को प्रकट करता है जिसके साथ इसका जप किया जा रहा है।

जब मैं मन्त्र-जप की उस तकनीक का अभ्यास करती हूँ जिसे श्रीगुरुमाई ने मधुर सरप्राइज़ २०१९ के दौरान सिखाया था, तो मुझे लगता है कि प्रसन्नता मेरे अन्दर नृत्य कर रही है और प्रशान्ति व निस्तब्धता ने मुझे आच्छादित कर लिया है। और जब मेरा मन अपने ही वैभव में स्नान करने लगता है तब मुझे आत्मा के साथ एक वास्तविक जुड़ाव का अनुभव होता है। मुझे निश्चित तौर पर यह पता होता है कि मेरा मन अपने खुद के सच्चे स्वरूप में विश्रान्ति पा रहा है।

***

अगस्त का माह हमारे लिए उत्सव मनाने के कई अन्य अवसर भी लेकर आता है।

रक्षाबन्धन, अमरीका में १४ अगस्त को और भारत में १५ अगस्त को है। यह हिन्दू पञ्चांग के अनुसार श्रावण मास की पूर्णिमा को मनाया जाता है। सिद्धयोग पथ पर, इस त्यौहार में हम श्रीगुरु और शिष्य के बीच के प्रेम व संरक्षण के बन्धन का उत्सव मनाते हैं।

१५ अगस्त भारत का स्वतन्त्रता दिवस भी है; यह उस दिन के सम्मान में मनाया जाता है जब बहत्तर वर्ष पहले सन् १९४७ में, भारत एक स्वतन्त्र राष्ट्र बना था। इस अविस्मरणीय दिवस पर बाह्य व आन्तरिक रूपान्तरण की दृढ़ शक्तियाँ एक साथ आ गईं; बाबा जी को दिव्य दीक्षा का पवित्र उपहार प्राप्त हुआ और भारत को अपनी राजनैतिक स्वतन्त्रता मिली।

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी यानी भगवान कृष्ण का जन्मदिवस, अमरीका में २३ अगस्त को और भारत में २४ अगस्त को मनाया जाएगा। जिन तरीक़ों से हर वर्ष सिद्धयोगी भगवान कृष्ण की पूजा करते हैं, उनमें से कुछ हैं, भगवान कृष्ण के नाम का संकीर्तन करना और उन्हें समर्पित मन्त्रों का पाठ करना।

***

सिद्धयोग पथ की वेबसाइट इस माह पढ़ने, सुनने और कार्य करने के लिए अपरिमित ख़ज़ाना प्रस्तुत कर रही है। इस पर वह समस्त सामग्री उपलब्ध है जिस पर कार्य करके हम श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश के हमारे अध्ययन को सम्बल प्रदान करते आए हैं। इसके साथ ही इस माह आपको अन्तर्दृष्टि प्रदान करने वाले लेख, वीडिओ, छवियों की शृंखलाएँ और कविताएँ प्राप्त होंगी; ये इन पावन सिद्धयोग कार्यक्रमों के सम्मान में होंगी जिनके बारे में मैंने आपको ऊपर बताया। मैं इन विशेष आकर्षणों में से कुछ के बारे में आपको बताना चाहती हूँ।

- एक मन्दिर निराकार — बड़े बाबा के सम्मान में श्रीगुरुमाई द्वारा लिखी एक कविता। इस कविता को पढ़ना, स्वयं एक धारणा यानी केन्द्रण करने की तकनीक है।
- भगवान नित्यानन्द के साथ प्रसंग — ऑडिओ रिकॉर्डिंग के रूप में।
- बाबा मुक्तानन्द के दर्शन एवं उनका प्रज्ञान। बाबा जी की सिखावनियों के साथ उनके चित्रों के इस संकलन द्वारा, उनके प्रज्ञान के बारे में और अधिक सीखें और उनके पवित्र दर्शन प्राप्त करें।
- बाबा मुक्तानन्द की सिखावनियाँ — पढ़ने, अध्ययन करने व आत्मसात करने के लिए।
- मुक्ति की ललक "मुमुक्षुत्त्व"— बेन विलियम्स् द्वारा लिखित व्याख्या।

- अभ्यास-पत्र २७-३१ — यह वर्ष २०१९ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश के साथ सतत जुड़े रहने और उसका अध्ययन करने के लिए है।
- ध्यान सत्र ८ : *The Miracle of the Mind*

***

मन्त्र-जप, सिद्धयोग का एक ऐसा अभ्यास है जिसके साथ हम कहीं भी और कभी भी जुड़ सकते हैं। इस अगस्त माह में, मेरी योजना है कि मैं उस मन्त्र का जप करने पर केन्द्रण करूँगी जिसे श्रीगुरुमाई ने मधुर सरप्राइज़ २०१९ में प्रदान किया था। मैं उसी तकनीक का उपयोग करूँगी जो उन्होंने वहाँ सिखाई थी। और मैं आपको भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करती हूँ। जब हम जप करते हैं तब हम अपने मन को दिव्यता के प्रकाश से व्याप्त कर लेते हैं।

भारत के सोलहवीं शताब्दी के महान सन्त-कवि तुलसीदास, भगवान राम के परमभक्त थे। उनके लिए भगवान का नाम वह मन्त्र था जिसे वे सतत जपते रहते थे। एक उत्कृष्ट मानसचित्रण द्वारा तुलसीदास जी इस दोहे में मन्त्र-जप के महत्त्व का वर्णन करते हैं। वे लिखते हैं :

> राम नाम मनिदीप धरु जीह देहरी द्वार।
> तुलसी भीतर बाहेरहुँ जौं चाहसि उजिआर॥
>
> तुलसीदास जी कहते हैं, यदि तुम चाहते हो कि तुम्हारे अन्दर और बाहर, दोनों जगह उजाला हो तो रामनाम रूपी मणिदीप को जलाओ और उसे अपनी जिह्वा रूपी देहली [चौखट] पर रख दो जो कि तुम्हारे अन्तरंग का प्रवेशद्वार है।[१]

आदर सहित,

गरिमा बोरवणकर

© २०१९ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[१] अंग्रज़ी भाषान्तर © एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन