

अगस्त—मंगलमय समय

ईशा सरदेसाई द्वारा लिखित

साधना करने का अच्छा समय कब है? क्या हमने सुना नहीं है कि सुबह का समय *सबसे अच्छा* होता है? ऐसी बात है तो क्या हम इस बात के लिए तैयार हैं कि आकाश में अब भी जब अँधेरा ही हो, हम तीन बजे उठें और अपने ध्यान-आसन पर बैठ जाएँ?

क्या हमने यह भी नहीं सुना है कि साधना के लिए सबसे मंगलमय समय भोर होने से लेकर, सूर्योदय होने के क्षण के बीच होता है? या फिर सूर्यास्त के बाद, सन्ध्या की बेला में?

और क्या हमने मध्याह्नकाल के महत्त्व के बारे में भी नहीं सुना है जब सूर्य मध्य-आकाश में होता है?

तो फिर सबसे मंगलमय समय *कौन-सा हुआ*? मैं इस बात पर विचार किए बिना नहीं रह पा रही हूँ। और किसी दिन हमारे पास साधना करने के लिए जो भी थोड़ा-बहुत समय हो, उसका सर्वश्रेष्ठ उपयोग हम कैसे कर सकते हैं?

मेरे पास एक उपाय है। हाँलाकि मैं खुद ही अपनी तारीफ़ कर रही हूँ, लेकिन यह सचमुच एक *शानदार* तरकीब है। अब मैं वही करूँगी जो मैं हमेशा करती हूँ, जब मैं किसी प्रश्न का उत्तर खोजने की कोशिश कर रही होती हूँ या आगे बढ़ने का सबसे अच्छा मार्ग खोज रही होती हूँ। मैं गुरुमाई जी की सिखावनियों का आश्रय लूँगी! तो, इस प्रश्न के सन्दर्भ में कि साधना कब करनी चाहिए, मुझे याद आ रहा है—और शायद आपको भी याद आ रहा हो—कि गुरुमाई जी ने कहा है कि हम *किसी भी* समय साधना कर सकते हैं। हम साधना करने के लिए जो भी समय चुनें, वह हमारे लिए सबसे अच्छा समय होगा।

गुरुमाई जी के इस ज्ञान से मुझे बहुत राहत मिलती है। इससे मुझे सहायता मिलती है कि मैं सिद्धयोग साधना के चिरस्थायी महत्त्व की सराहना भी कर सकूँ। सिद्धयोग के अभ्यास करने के लिए हमें किसी जटिल कारण या किसी अतिरिक्त प्रोत्साहन की आवश्यकता नहीं है—कम से कम उन्हें करने की हमारी अपनी उत्कण्ठा और वचनबद्धता से अधिक तो नहीं। न ही हमें किसी विशेष तिथि या किसी निर्धारित समय की ज़रूरत है। ऐसा भी नहीं है कि हम पहले अपने जीवन में अमुक-

अमुक चीजें सुलझा लें और फिर उसके बाद हमें नामसंकीर्तन, स्वाध्याय या ध्यान या मन्त्र-जप करना है। हम साधना अभी कर सकते हैं, और वह 'अभी' तब है, जब हम उसे निश्चित कर लें।

ऐसा कहने के बावजूद, सिद्धयोग पथ पर ऐसे अवसर हैं जो विशेष महत्त्व रखते हैं। वे अवसर जिनका हमारे पथ पर ऐतिहासिक महत्त्व है या जो सामान्यतः किसी त्योहार या विशेष अवसर को दर्शाते हैं। ऐसा नहीं है कि ये समय साधना करने के लिए 'बेहतर' ही हैं, परन्तु ये हमें एक ऐसा अवसर अवश्य प्रदान करते हैं कि हम सामूहिक रूप से अपनी एकाग्रता को एक ही ओर केन्द्रित करें। और वह सामूहिक केन्द्रण तथा स्वयं वह पर्व, दोनों मिलकर उस समय को एक अनूठी ऊर्जा से, शक्ति व उत्साह से भर देते हैं।

वर्ष २०२६ का अगस्त माह ऐसा ही एक समय है। इस माह हम तीन पर्व मनाएँगे। पहला है, भगवान नित्यानन्द की पुण्यतिथि जिसे हम चान्द्र व सौर, दोनों तिथियों के अनुसार मनाएँगे। बड़े बाबा की सौर पुण्यतिथि ८ अगस्त को है और उनकी चान्द्र पुण्यतिथि उसके अगले दिन, यानी ९ अगस्त को [भारत में १० अगस्त को] है। इसके लगभग एक सप्ताह बाद ही, यानी १५ अगस्त को बाबा मुक्तानन्द का दिव्य दीक्षा दिवस है। और माह के अन्त में, २७ अगस्त को [भारत में २८ अगस्त को] रक्षाबन्धन है।

इनमें से हरेक पर्व का एक अलग ही इतिहास और विशेषता है। भगवान नित्यानन्द की पुण्यतिथि, यानी उस दिन की वर्षगाँठ जब बड़े बाबा अपनी भौतिक देह का त्याग कर ब्रह्मलीन हो गए थे, जब परमचिति में लय होने में बाधारूप, वह अन्तिम भौतिक अवरोध हट गया था। उस दिन हम स्मरण करते हैं कि उनके आशीर्वाद शाश्वत हैं। बाबा मुक्तानन्द का दिव्य दीक्षा दिवस उस दिन का स्मरणोत्सव है जब भगवान नित्यानन्द ने बाबा जी को शक्तिपात दीक्षा प्रदान की थी और इस प्रकार उस प्रक्रिया का शुभारम्भ किया था जिसके फलस्वरूप बाबा जी ने सिद्धयोग पथ की स्थापना की। हमारी अपनी-अपनी साधना-यात्राएँ, इसी तिथि के साथ अटूट रूप से जुड़ी हुई हैं।

वहीं, रक्षाबन्धन एक ऐसा पर्व है जो सम्पूर्ण भारत में मनाया जाता है। इतिहास में और शास्त्रों में भी कई उल्लेख मिलते हैं कि किस तरह लोग [या यहाँ तक कि समुदाय या राज्य] राखियाँ भेजकर परस्पर सम्मान व्यक्त करते थे और एक-दूसरे की रक्षा करने का वचन दिया करते थे। आज भी भारत में भाई-बहन के आपसी सौहार्द के प्रतीक के रूप में बहनों द्वारा भाइयों की कलाई पर राखी बाँधने की प्रथा विख्यात है। निस्सन्देह, सिद्धयोग पथ पर रक्षाबन्धन का एक विशेष अर्थ स्थापित हो गया है। इस दिन हम जिस बन्धन का सम्मान करते हैं वह है, श्रीगुरु और शिष्य के बीच का सम्बन्ध।

इनमें से हरेक त्योहार अपने आप में एक अलग ही दुनिया है, फिर भी हम इन्हें एक धागे में पिरो सकते हैं—एक विषय-वस्तु या एक केन्द्रण जिसके साथ हम अगस्त माह की शुरुआत से लेकर अन्त तक बने रह सकते हैं और हरेक आने वाले पर्व के साथ हम अधिक गहराई से उसका अन्वेषण कर सकते हैं। सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर प्रकाशित जुलाई माह के परिचय में मैंने समझाया था कि उस माह, केन्द्रण के मुख्य अभ्यासों में से एक था ‘गुरु-दक्षिणा’। गुरुमाई जी ने मुझसे आपको यह बताने के लिए कहा है कि अगस्त के इस माह में हमारा केन्द्रण रहेगा, ध्यान और मन्त्र-जप के अभ्यास।

यह केन्द्रण स्वाभाविक रूप से, उस बात के अनुरूप है जिसे हम सिद्धयोग पथ पर अगस्त माह के साथ जोड़ते हैं। वर्ष २००० के अगस्त माह में श्रीगुरुमाई ने ‘मुक्तानन्द ध्यान सप्ताह’ का शुभारम्भ किया था और उसके लिए मार्गदर्शन प्रदान किया था कि यह पूरे दिन चलने वाला एक ध्यान सप्ताह होगा जो विश्वभर के सिद्धयोग आश्रमों व ध्यान-केन्द्रों में आयोजित किया जाएगा। वास्तव में, सबसे पहला ‘मुक्तानन्द ध्यान सप्ताह’ उसी साल, यानी वर्ष २००० में श्री मुक्तानन्द आश्रम में बाबा जी के दिव्य दीक्षा दिवस पर आयोजित किया गया था। ध्यान सप्ताह सिद्धयोगियों का एक ऐसा प्रिय शिक्षण एवं अध्ययन कार्यक्रम बन गया है, जिसमें ध्यान व मन्त्रजप के कई सत्र होते हैं।

जैसा कि नाम व इतिहास से पता चलता है, गुरुमाई जी ने मुक्तानन्द ध्यान सप्ताह का आरम्भ बाबा जी की दिव्य दीक्षा के सम्मान में किया था। तथापि, ध्यान व मन्त्र-जप की शक्ति पूरे अगस्त माह के दौरान प्रवाहित होती है। इस माह का प्रत्येक त्योहार अपने ही अनूठे तरीके से इन अभ्यासों को करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

उदाहरण के लिए बड़े बाबा की पुण्यतिथि को ही देखें। मुझे बड़े बाबा से जुड़े प्रसंग पढ़ना हमेशा से ही बहुत अच्छा लगता रहा है—वे प्रसंग कि कैसे वे भक्तों के साथ वार्तालाप करते, उन्हें सिखावनियाँ प्रदान करते, उन्हें उत्तर देते समय गूँजने वाली उनकी वह ‘हुँकार’ की ध्वनि और भक्तों को याद आता है, बड़े बाबा का वह खुलकर हँसना और अपने निवास-स्थान के आस-पास तेज़ी-से टहलना। ये वर्णन कितने ऊर्जस्वी हैं, इनमें कितनी *जीवन्तता* है; कैसी कान्तिमान ऊर्जा है जो बिलकुल वैसी ही है जिसकी अनुभूति मुझे श्री मुक्तानन्द आश्रम के बड़े बाबा के मन्दिर में होने पर होती है। और चूँकि मन्दिर पूजन-वन्दन करने का और ध्यान जैसे सिद्धयोग अभ्यास करने का स्थान होता है, इसलिए यह ऊर्जा मेरे लिए ध्यान की शक्ति का पर्याय ही बन गई है, ठीक वैसे ही जैसे मेरे लिए ध्यान का अर्थ है, गहन अन्तर-प्रशान्ति या सब ओर प्रसरित मौन।

अगस्त माह के दो अन्य पर्व, बाबा जी की दिव्य दीक्षा और रक्षाबन्धन भी, सूक्ष्म व प्रत्यक्ष, दोनों ही तरीकों से, ध्यान व मन्त्र-जप के साथ सम्बन्धित हैं। एक और उदाहरण के लिए, हम बाबा जी की दिव्य दीक्षा की कहानी देख सकते हैं। बाबा जी को शक्तिपात दीक्षा तब प्राप्त हुई, जब बड़े बाबा ने उन्हें 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र प्रदान किया। बाबा जी मन्त्र-जप के बारे में बताते हुए कहते कि मन्त्र-जप "ध्यान की आत्मा ही है, उसका प्राण ही है,"^१ यह तत्क्षण ध्यान में उतरने का माध्यम भी है और साथ ही वह भी है जिसकी अनुभूति हमें ध्यान में होती है। हम बाह्य रूप से जो मन्त्र-जप करते हैं, वह अन्तर में हमें सुनाई देने लगता है।

तो यह स्पष्ट है कि खोज करने के लिए हमारे पास बहुत कुछ है—इन पर्वों के बारे में भी और यह भी कि हम इन्हें किस तरह मनाएँ, ताकि ये हमारी सिद्धयोग साधना को सशक्त बनाने के सुअवसर बनें। अभी तो मैंने रक्षाबन्धन के बारे में बताना आरम्भ भी नहीं किया है! सौभाग्य से, हमारे पास अन्वेषण करने के लिए पूरा महीना है। आने वाले कुछ सप्ताहों में मैं ध्यान व मन्त्र के विषय में विस्तार से बताऊँगी और यह भी बताऊँगी कि किस प्रकार ये हमारे लिए भगवान नित्यानन्द की पुण्यतिथि, बाबा मुक्तानन्द की दिव्य दीक्षा तथा रक्षाबन्धन के पर्वों से सम्बन्धित हैं।

पूरे माह के दौरान जब हम इस केन्द्रण को अपने बोध में बनाए रखेंगे, मैं आपको आमन्त्रित करती हूँ कि आप अपनी अन्तर्दृष्टियों व अनुभवों को लिख लें—और हाँ, निश्चित ही अपने विचारों को लिखकर सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर भेजें। सिद्धयोग पथ पर कोई भी समय अच्छा हो सकता है और ऐसा लगता है कि अगस्त तो विशेषरूप से मंगलमय और उम्मीदों से भरा होने वाला है। मुझे लगता है कि यदि हम थोड़ी और निष्ठा, सच्चाई और लगन से साधना करें, अपने बारे में थोड़ी अधिक जागरूकता रखें व अपनी समझ को दूसरों के साथ साझा करने के लिए तत्पर रहें तो हम इस अनुकूल समय का भरपूर लाभ उठा सकेंगे। हम यह संकल्प धारण कर सकते हैं और इस संकल्प को पूरा कर सकते हैं कि यह माह वर्ष २०२६ की हमारी सिद्धयोग साधना का अब तक का सबसे शक्तिपूरित माह बने।



© २०२६ एस. वाय. डी. ए. फाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

^१ *Satsang with Baba*, भाग २ [ओकलैण्ड, कैलिफ़ोर्निया : एस. वाय. डी. ए. फाउन्डेशन, १९७६], पृ. १४२।