आत्मबुद्धिं सर्वात्मनि ब्रह्मणि निर्विकल्पे कुरुष्व

अपने को सर्वात्मा, निर्विकल्प ब्रह्म मानो

१ मई, २०१७

आत्मीय साधको,

मई माह की शुभकामनाएँ! बाबा जी के जन्मदिवस की अनेकानेक शुभकामनाएँ!

बाबा मुक्तानन्द का जन्म १६ मई, १९०८ को पूर्णिमा के दिन हुआ और उनका जन्मदिवस, आज भी उत्सव मनाने का एक कारण है। कहा जाता है कि एक आत्मज्ञानी महात्मा की कृपा, अपने शिष्यों को सदैव मार्गदर्शन प्रदान करती है और उन्हें भी, जो ललक भरे हृदय से उनका स्मरण करते हैं। निस्सन्देह, विश्वभर के कई जिज्ञासु अपने जीवन में बाबा जी की अविचल उपस्थिति के साक्षी हैं और उसकी पुष्टि कर सकते हैं। आज तक जिज्ञासुओं को बाबा जी से शक्तिपात दीक्षा प्राप्त होती है — उदाहरण के लिए, ध्यान में, स्वप्न में या तब, जब वे प्रकृति के साथ जुड़ा हुआ अनुभव कर रहे हों।

बाबा जी ने एक बार कहा था,

> मेरा सिद्धान्त यह है : पूरा जगत ही परमात्मा की चित्रकारी है, और देह परमात्मा का मन्दिर है, और इस देह में रहने वाला अन्तरात्मा इसका दैवत है।

सिद्धयोग पथ पर, बाबा जी का जन्मदिवस चान्द्रतिथि के अनुसार मनाया जाता है। वर्ष २०१७ में बाबा जी का जन्मदिवस १० मई को है जो कि 'मदर्स डे' के ठीक चार दिन पहले है। 'मदर्स डे' माताओं को समर्पित दिन होता है जो विश्व के कई देशों में मनाया जाता है। यह पर्वों की एक अत्यन्त सुन्दर शृंखला है। बाबा जी महाकुण्डलिनी शक्ति की, देवी माँ की आराधना करते थे। वे शक्तिपात द्वारा जिज्ञासुओं की सुप्त अन्तर-कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करते थे। वे इन जिज्ञासुओं को ध्यान करने के लिए प्रोत्साहित करते थे, ताकि वे साधना में प्रगति करें और जो अनमोल शक्ति उन्हें बाबा जी से प्राप्त हुई है उसकी रक्षा कर सकें।

जब मैं इस पर विचार करती हूँ कि बाबा जी कौन थे, कौन हैं, और उन्होंने इस विश्व को क्या दिया है, तो मेरा मन पल भर के लिए ठहर जाता है। बाबा जी का कार्य और उनकी धरोहर का पूर्ण प्रभाव तो

समझ के परे ही है। अपनी दूसरी विश्वयात्रा पर जाते समय बाबा जी ने कहा था कि ध्यान-क्रान्ति लाना ही उनका संकल्प है। और उन्होंने वही किया। बाबा जी ने विश्वभर के हज़ारों जिज्ञासुओं को शक्तिपात दीक्षा प्रदान की और उन्हें आत्मा पर ध्यान करना सिखाया। स्वयं अपने उदाहरण से बाबा जी ने दिखाया कि अन्तर्मुख होने का छोटा-सा कृत्य भी हमारे देखने-समझने और जीने को नया रूप दे सकता है। क्या आपको कभी ऐसा अनुभव हुआ है कि ध्यान के बाद जब आप अपनी आँखें खोलते हैं तो आपके आस-पास का संसार अधिक तीव्रता से चमचमाता व स्पन्दित होता हुआ प्रतीत होता है। हर बार जब आप ध्यान करते हैं तो आपमें अपने संसार को पुनः रचने की सामर्थ्य होती है। आत्मा पर ध्यान करने से, जो अन्तरंग में है वह बहिरंग को प्रकाशित करता है। और यही बाबा जी ने सिखाया। यह मुझे श्रीगुरुमाई के २०१७ के सन्देश की एक सुन्दर पंक्ति का स्मरण कराता है : "परम आत्मा के प्रकाश में मुदित हो जाओ।"

मुझे याद है कि मैंने बाबा जी का नाम पहली बार तीस वर्ष पहले सुना था जब मैं उत्तरी ऑस्ट्रेलिया के अन्दरूनी वनक्षेत्र में रहती थी। एक दिन जब मैं अपने पड़ोसी के घर पर थी तब कोई बाबा मुक्तानन्द के बारे में बात कर रहा था।

'मुक्तानन्द', इस सुन्दर नाम ने मेरे हृदय को गहराई तक बेध दिया और तभी मुझे महसूस हुआ कि मेरे हृदय में प्रेम की बाढ़ आ गई है। मुझे अच्छी तरह याद है कि उसके बाद कुछ दिनों तक मैं वहाँ की पगडण्डी पर चलते हुए बाबा जी का नाम गाती और उसके स्वरों में मस्त हो जाती। बाबा जी का नाम मेरा गीत बन गया : उसे कहने भर से मुझे बड़ी ख़ुशी होती। उसके दो साल बाद, मेरे होने वाले पति ने सिद्धयोग पथ से मेरा परिचय कराया।

बाबा जी की फ़ोटो व वीडिओ देखकर, उनके प्रवचनों को सुनकर, और उनकी सिखावनियों का अध्ययन करके मैंने पिछले वर्षों में बार-बार उनके सान्निध्य की अनुभूति की है। इस सबसे मुझे लगता है कि मैं बाबा जी से किसी लोक में प्रत्यक्ष रूप में मिल चुकी हूँ। मैंने उनकी अपार स्फूर्ति व असीम उत्साह का अनुभव किया है। कोई कहानी कहते समय जो ख़ुशी बाबा जी के अन्दर से फूट पड़ती, वह मैंने देखी है। साथ ही, कहानी सुनकर जो हँसी के ठहाके सत्संग हॉल में गूँजते, वे भी मैंने सुने हैं।

अब मैं आपको यह बताना चाहूँगी कि हम सब बाबा जी का जन्मदिवस सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के माध्यम से कैसे मना सकते हैं। वेबसाइट हमें आमन्त्रित करती है कि हम बाबा जी के दर्शन करें, उनकी सिखावनियाँ ग्रहण करें, उनकी कहानियों को पढ़ें और साधना को पोषित करने वाले पोस्ट भी देखें।

बाबा जी के जन्मदिवस महोत्सव पर हम एक विशेष सिद्धयोग अभ्यास पर केन्द्रण करेंगे, जो है — गुरुपूजा। मैं आपको प्रोत्साहित करती हूँ कि बाबा जी की कृपा, उनकी शक्ति व प्रेम का आवाहन करने के लिए इस अभ्यास को प्रतिदिन करें। वेबसाइट पर आप बाबा जी के नाम का संकीर्तन कर सकते हैं, बाबा जी के बारे में कोई प्रसंग बता सकते हैं और माताओं को समर्पित बाबा जी के शब्द भी पढ़ सकते हैं।

बाबा जी के उपहार की विशेषता यह है कि उनका उपहार हमें सतत आशीर्वाद देता रहता है। अतः, आप में से हरेक के पास यह अवसर होगा कि आप बाबा जी के जन्मदिवस महोत्सव पर आयोजित सार्वभौमिक सिद्धयोग ऑडिओ सत्संग में भाग ले सकते हैं, जो ३१ मई तक सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा। इस सत्संग का शीर्षक है, 'वह क्या है जो मानव-जीवन को पूर्ण बनाता है?' बाबा जी मानव-जीवन की बहुत क़द्र करते थे क्योंकि मानव-जीवन में ही एक व्यक्ति आत्मज्ञान पा सकता है।

एक मधुर सरप्राइज़ सत्संग, २०१७ में गुरुमाई जी ने हमें ग्यारह सिखावनियाँ प्रदान कीं जिससे हमें सन्देश का अध्ययन करने में सम्बल प्राप्त हो। जो सिखावनी मई माह का केन्द्रण है, वह है :

अपनी बहिर्गामी आत्मा को परम आत्मा से जोड़ो।

संस्कृत भाषा में, ऐसे कई शब्द हैं, जो शब्द, 'जोड़ो' से सम्बन्धित हैं। उनमें से एक है, 'मीलन,' जो संस्कृत की मूल धातु 'मील' से आया है, जिसका अर्थ है, 'आँखें बन्द करना,' और, 'साथ में लाना या इकट्ठा किया जाना।' यौगिक दृष्टि से मीलन का अर्थ है, अन्तर में हृदय की खोज करने के लिए, इन्द्रियों और मन की बहिर्गामी गतिविधियों को अन्तर की ओर खींचना या अन्तर में ले आना।

एक और संस्कृत शब्द जो समझना आवश्यक है, वह है 'योग,' जिसका अर्थ है, ऐक्य। भगवद्गीता के एक श्लोक में कहा गया है :

> योगः कर्मसुकौशलम्
> कर्म में कुशलता ही योग है।[1]

इस श्लोक में, योग का विशेषरूप से अर्थ है, जीवात्मा का परम आत्मा से यानी हर प्राणी के अन्तर में विद्यमान विशुद्ध चिति के साथ ऐक्य। अतः वास्तव में योग करने का अर्थ है कर्म करते रहना — अपने जीवन की विभिन्न गतिविधियों में भाग लेना — परम आत्मा के साथ अपने एकात्म में दृढ़ रहते हुए।

भारत के सभी प्राचीन योगशास्त्रों में उल्लेख है कि बहिर्गामी आत्मा का परम आत्मा के साथ ऐक्य प्राप्त करने के लिए योगीजन हजारों वर्ष, कठिन तपस्या में बिता देते थे। मात्र ऐक्य के उस अनुभव को पाने के लिए, वे लम्बे समय तक एक ही वस्तु पर पूरी तरह एकाग्र रहते हुए 'त्राटक' करते; सूर्यदेव को देखते हुए एक ही पैर पर खड़े रहते; अपने शरीर को अत्यधिक गर्मी या ठण्ड में रखते। हमारा कितना महान सद्भाग्य है कि सिद्धयोग पथ पर हमें ऐसा कठोर तप करने की आवश्यकता नहीं है। श्वास लें। बस, श्वास लें। गुरुमाई जी का कृपापूरित सन्देश हमें सिखाता है कि हम श्वास की शक्ति द्वारा इस ऐक्य का अनुभव कर सकते हैं — अपनी बहिर्गामी आत्मा को परम आत्मा के साथ जोड़कर। सच तो यह है, बाबाजी कहा करते थे कि, क्योंकि श्रीगुरु कठोर साधना कर चुके हैं, इसलिए शिष्य को करने की ज़रूरत नहीं है। शिष्य को बस यही करना है कि वह गुरुकृपा प्राप्त करे और अपने अभ्यासों को करे।

अध्ययन, अभ्यास व आत्म-खोज के इस नवीन माह का आरम्भ करते हुए, मुझे अपने छोटे बेटे का श्रीगुरुमाई के साथ का एक महत्त्वपूर्ण अनुभव याद आ रहा है, जब वह पाँच वर्ष का था।

वर्ष २००१ में, मैं अपने पति व पुत्र के साथ भारत के गणेशपुरी स्थित सिद्धयोग आश्रम, गुरुदेव सिद्धपीठ गई थी। एक सुबह, श्रीगुरुमाई गुरुचौक में बैठी हुई थीं और उन्होंने हमारे बेटे को अपने पास आकर बैठने के लिए कहा। एक क्षण लेकर मेरे बेटे ने अपने आप को संभाला, फिर वह खड़ा हुआ और धीरे-धीरे, शर्माते हुए उनके पास जाकर बैठ गया। वह अपने आप में सिमटकर अपनी मुट्ठियाँ बाँधे बैठा था।

गुरुमाई जी ने उसके नन्हें-से कसकर बँधे हुए हाथों को देखा। बड़ी कोमलता से, उन्होंने उसका एक हाथ उठाया और अपने पास ले लिया। फिर उन्होंने एक-एक उँगली को उठाते हुए उसका पूरा हाथ खोल दिया। वे उसकी पूरी हथेली थपथपाने लगीं। कुछ मिनटों के बाद, उन्होंने उसके दूसरे हाथ के साथ भी बड़ी कोमलता और पूरे ध्यान से वैसा ही किया। मेरा बेटा अपने हाथों को देख रहा था, और

वह मुस्कराने लगा। उसने हाल ही में मुझे बताया कि जब गुरुमाई जी ने उसके हाथों को थपथपाया था तब उसे अपने अन्दर कुछ खुलता-सा महसूस हो रहा था।

इतने वर्षों में, मैंने देखा है कि कैसे उसने इस खुलेपन को विकसित किया है, विशेषकर नामसंकीर्तन के द्वारा, सिद्धयोग आश्रमों में नामसंकीर्तन में मृदंग बजाने की सेवा द्वारा, तथा दूसरों के साथ अपने व्यवहार में दयालुता व सजगता को लाकर। आज जब मैं उसे देखती हूँ, एक ऐसा युवक, जिसका खुला हृदय उसके हर कार्य में झलकता है, तो मैं समझ पाती हूँ कि गुरुकृपा इसी तरह कार्य करती है। जब हम श्रीगुरु की सिखावनियों के अनुसरण करने का प्रयत्न करते हैं, वह सब जो श्रीगुरु ने हमें प्रदान किया है, उसके अनुसार कार्य करते हैं तो गुरुकृपा हमें खोल देती है; जो हम वास्तव में हैं उस अनुभूति का मार्ग हमारे लिए खोल देती है। बदले में, वह सब जो हम करते हैं — हमारी बातचीत, रोज़मर्रा के जीवन की परिस्थितियों पर हमारी प्रतिक्रिया, हमारे सोचने तक का ढंग—सबका उत्थान हो जाता है। अपने वास्तविक स्वरूप में जब हम प्रतिष्ठित होते हैं, तो हमारे हर कार्य में सच्चाई होती है और संसार में हम सौहार्द लाते हैं।

बाबा जी का जन्मदिवस माह हमें कई अवसर प्रदान करता है जब हम उनकी कृपा के अनुभव, उनके द्वारा शक्तिपात दिया जाना और जीवन को रूपान्तरित करने वाली उनकी सिखावनियों के बारे में एक दूसरे को बता सकते हैं। सच्चे अर्थों में, बाबा जी कितने महान थे। वे एक महान आत्मा थे, एक महापुरुष थे; उनका होना मानवता के लिए एक वरदान था। साथ ही, बाबा जी अत्यन्त विनयशील भी थे। वे प्रेम का साक्षात् रूप थे। भारत में तथा विश्वभर में वे 'शक्तिपात गुरु' के रूप में विख्यात थे।

जन्मदिन मुबारक, बाबा जी!

सप्रेम,
शालिनी डेविज़
सिद्धयोग ध्यान शिक्षक

---

[1]स्वामी कृपानन्द, *Jnaneshwar's Gita* (साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयार्क : एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन, १९९९) पृष्ठ – २७, श्लोक २.५०।

© २०१७ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।