मई माह का परिचय

१ मई, २०२१

आत्मीय पाठक,

हम मई माह में—बाबा जी के माह में आ गए हैं, वह माह जब बाबा मुक्तानन्द ने इस ग्रह पर जन्म लिया था। सौर तिथि के अनुसार बाबा जी का जन्मदिवस १६ मई को है और चान्द्र तिथि के अनुसार इस वर्ष उनका जन्मदिवस २६ मई को होगा। सिद्धयोग पथ पर, बाबा जी का जन्मदिवस वह समय है जब हम उनकी कृपा व सिखावनियों से इस जगत पर हुए रूपान्तरणकारी प्रभाव का महोत्सव मनाते हैं; और यह समय है, उस गहन प्रेम और उल्लास पर मनन करने का जिसे कई हज़ारों जिज्ञासुओंने बाबा जी के सान्निध्य में महसूस किया। बाबा जी का आनन्द व प्रेम उनकी वाणी में झलकता था; उनके सहज व मुक्त हावभावों में झलकता था और उनके स्वतःस्फूर्त रूप में खुलकर हँस देने से प्रकट होता था; कैसे वे भजनों व कहानियों को अपनी सिखावनियों में पिरो देते जिससे उनकी बात बिल्कुल स्पष्ट हो जाया करती, और उनके साथ होने से ऐसा लगता था कि हमें अपने घर पहुँचने का रास्ता मिल गया है।

बाबा मुक्तानन्द ने शक्तिपात दीक्षा यानी सुप्त आध्यात्मिक शक्ति, कुण्डलिनी शक्ति के जागरण को पूरे विश्व के लिए उपलब्ध कराया; जबकि इससे पहले यह एक पूर्णतः गुप्त रखा गया रहस्य था और मात्र कुछ ही योगियों को ज्ञात था। बाबा जी ने सिद्धयोग की सिखावनियाँ प्रदान कीं और उसका सूत्रपात किया जिसे वे “ध्यान-क्रान्ति” कहते थे जिसके द्वारा उन्होंने साधकों को स्वयं अपने अन्तर में व समस्त संसार में भगवान की उपस्थिति को पहचाने का मार्ग दिखाया।

बाबा जी के माह की तैयारी करने के लिए मैं इस बात पर मनन करती रही हूँ कि मैंने बाबा जी से क्या सीखा—उनकी लिखी पुस्तकों द्वारा, उनकी सिखावनियों द्वारा और उन अवसरों में, जब मैं बाबा जी के सान्निध्य में थी और मुझे उनके दर्शन का सौभाग्य प्राप्त हुआ। एक स्मृति जो बार-बार मेरे अन्दर उभरती है, वह है, बाबा जी और अन्य सिद्धयोग विद्यार्थियों के साथ गुरुदेव सिद्धपीठ के गुरुचौक में मौन बैठना। वहाँ, शीतऋतु की सुहावनी सुबह, आम के पेड़ों की छाया तले बैठे हुए मुझे महसूस होता कि बाबा जी से शक्तिपूरित प्रेम व कल्याणकारी शक्ति की किरणें प्रसरित हो रही हैं। इसे मैं इस तरह समझती थी कि कृपा से ओतप्रोत प्रकाश की किरणें हममें से हरेक के हृदय में प्रवेश कर रही हैं। अब भी, उस क्षण की याद करके मुझे अनुभव होता है कि बाबा जी के प्रेम की प्रभा मेरे अन्दर जगमगा रही है।

बाबा जी ने मेरे जीवन की दिशा ही बदल दी। सन् १९७६ में मुझे बाबा जी से शक्तिपात दीक्षा मिली और मैंने उनसे सीखा कि सिद्धयोग ध्यान का अभ्यास किस तरह किया जाता है। उस समय, मैं एक तन्त्रिका वैज्ञानिक [न्यूरोसाइन्टिस्ट] थी और विश्वविद्यालय में पढ़ाती थी, और मुझे लगता था कि विज्ञान के पास वे सारे उत्तर मौजूद हैं जो इस ब्रह्माण्ड को समझने के लिए चाहिए। परन्तु बाबा जी से शक्तिपात मिलने और ध्यान का अभ्यास शुरू करने के बाद मुझे समझ में आया कि और भी बहुत कुछ है जो मुझे सीखना है। मैंने एक वैज्ञानिक की तरह ध्यान करने का संकल्प बनाया और अपने अन्दर की प्रयोगशाला में अन्वेषण करने लगी—ध्यान करते समय मैं अपने विचारों को देखती और स्वयं से पूछती कि ध्यान से मेरी जागरूकता में किस तरह परिवर्तन हो रहा है।

जब मैंने पहली बार ध्यान करना शुरू किया तब शुरुआत में मैंने देखा कि विचारों का ताँता लगा है। फिर जब मैं अपने श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रण करने लगी, तो विचार विलीन होने लगे और मुझे बहुत ख़ुशी हुई जब मैंने यह पाया कि मेरे विचारों के ठीक नीचे विशुद्ध आनन्दमय मौन है। मैंने बाबा जी से सीखा था कि परम चिति समस्त सृष्टि का तथा हमारे अपने मन का आधार व सार है। ध्यान करते-करते मैं यह समझने लगी कि ध्यान के उन प्रशान्त क्षणों में जब मेरा मन विश्राम कर रहा होता है तब मैं इसी विशुद्ध परम चिति में प्रवेश कर रही होती हूँ।

पिछले कुछ दशकों में, मैं गुरुमाई जी के मार्गदर्शन में ध्यान का अपना अभ्यास और भी गहरा बनाती गई और मुझे प्रेरणा मिली कि न्यूरोसाइन्स [तन्त्रिका-विज्ञान] की दृष्टि से मैं ध्यान के हितकारी प्रभावों का अन्वेषण करूँ। मैंने पाया कि ध्यान से मस्तिष्क की संरचना सच में परिवर्तित हो जाती है। मुझे इस बात के प्रबल प्रमाण भी मिले कि चेतना—जिसे हममें से कई लोग 'जागरूकता' समझते हैं—का अस्तित्व तब भी बना रहता है जब शरीर कार्य करना बन्द कर देता है।

अपने कार्य के दौरान तथा सिद्धयोग अध्ययन करते हुए इस जानकारी को बताने में मुझे बड़ा आनन्द मिला है, विशेषकर ऐसे लोगों को जिन्होंने स्वयं अपनी "आन्तरिक खोज"—सिद्धयोग ध्यान के अपने अभ्यास—द्वारा अनन्त व शाश्वत चेतना का अनुभव किया है और जिन्हें यह जानने में रुचि है कि किस प्रकार इस जानकारी को वैज्ञानिक अनुसन्धान की नियमबद्ध कार्य-प्रणाली का समर्थन प्राप्त है।

ये कुछ तरीक़े हैं जिनसे मेरा जीवन समृद्ध हुआ है; तब से, जब वर्ष १९७६ में मुझे बाबा मुक्तानन्द से शक्तिपात प्राप्त हुआ और उसके बाद मैंने बाबा जी व गुरुमाई जी की सिखावनियों से मार्गदर्शन पाकर सिद्धयोग ध्यान का अभ्यास जारी रखा है।

इस माह, बाबा जी के जन्मदिन के सम्मान में, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर बाबा जी के बारे में कहानियाँ, उनकी सिखावनियाँ, उनके चित्र, उनकी कृपा का आवाहन करने वाले स्तोत्र तथा और भी बहुत कुछ प्रकाशित किया जाएगा। बाबा मुक्तानन्द के जन्मदिवस महोत्सव के उपलक्ष्य में सिद्धयोग ऑडिओ सत्संग भी उपलब्ध होगा जिसमें आप इस पूरे माह भाग ले सकते हैं।

***

मई माह में, बाबा जी के जन्मदिन के अलावा और भी कई त्यौहार व कार्यक्रम हैं जिन्हें हम सिद्धयोग पथ पर मनाते हैं।

मातृ-दिवस : ९ मई

मातृ-दिवस को पूरे विश्व के पचास देशों में मनाया जाता है—अमरीका सहित इनमें से पच्चीस देशों में यह मई माह के दूसरे रविवार को मनाया जाता है। मातृ-दिवस को हम अपनी माताओं के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं जो हमें इस संसार में लाई हैं और जब हम बड़े हो रहे थे तब जिनके प्यार ने हमारा पोषण किया है। साथ ही हम उन सभी का भी सम्मान करते हैं जिन्होंने जीवन में हमारा संरक्षण किया है व हमें सँभाला है।

सिद्धयोग के गुरुओं ने हमेशा ही माताओं को अत्यधिक सम्मान दिया है। बाबा मुक्तानन्द ने अपनी आध्यात्मिक आत्मकथा, ‘चित्शक्ति विलास’ को अपनी माता के प्रति और उन सभी माताओं के प्रति समर्पित किया है जिन्होंने उनके जीवन में उनकी देखभाल की थी। हर वर्ष, असंख्य प्रवचनों व कविताओं में, गुरुमाई जी ने माताओं के गुणों का स्तुतिगान किया है। बाबा जी व गुरुमाई जी, दोनों ने अनेक पीढ़ियों के साधकों को उन दिव्य माता, कुण्डलिनी शक्ति के विषय में शिक्षा दी है जो अपनी ही सत्ता में से इस सृष्टि का सृजन करती हैं और जिनकी जीवन-रूपान्तरणकारी शक्ति को श्रीगुरु शक्तिपात दीक्षा प्रदान कर हमारे अन्दर जाग्रत करते हैं।

अक्षय तृतीया : १४ मई

हिन्दू पंचाग के अनुसार अक्षय तृतीया को वर्ष के साढ़े तीन सर्वाधिक मंगलमय दिवसों में से एक माना जाता है। इस दिन लोग नए कार्यों का शुभारम्भ करते हैं, परोपकार के कार्य करते हैं और पूजा, मन्त्र-जप एवं दक्षिणा जैसे आध्यात्मिक अभ्यासों को करते हैं। सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर आप अक्षय तृतीया के इतिहास व उसके महत्त्व के बारे में और उससे सम्बन्धित महाभारत से एक कथा “भगवान श्रीकृष्ण का अक्षय अनुग्रह” पढ़ सकते हैं।

आदि शंकराचार्य जयन्ती : १६ मई [भारत में १७ मई]

आदि शंकराचार्य का जन्म आठवीं शताब्दी में, दक्षिण भारत के केरल राज्य में हुआ था। वे एक आत्मज्ञानी आध्यात्मिक गुरु थे जिन्होंने सम्पूर्ण भारत में अद्वैत वेदान्त दर्शन की स्थापना की। सिद्धयोग की कई सिखावनियाँ इसी दर्शन पर आधारित हैं, जो जीव-ब्रह्मैक्य का उपदेश देती हैं। शंकराचार्य जी ने चार मठों की स्थापना भी की और दस संन्यास परम्पराओं का सूत्रपात किया जिसमें सरस्वती परम्परा भी शामिल है; गुरुमाई जी और बाबा जी इसी परम्परा से हैं। आदि शंकराचार्य की जयन्ती के सम्मान में आप सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर दिए गए आदि शंकराचार्य द्वारा रचित कुछ स्तोत्रों या भजनों को पढ़ सकते हैं, सुन सकते हैं और गाना भी सीख सकते हैं।

***

इस पत्र के समापन पर, भारत सहित विश्व के अनेक भागों में महामारी का प्रकोप बढ़ रहा है और अनेक लोगों का दैनिक जीवन भय व पीड़ा से ग्रस्त है। इस समय, यह जानने का कोई मार्ग नहीं है कि ये चुनौतियाँ कब तक बनी रहेंगी या कब लोगों का जीवन आख़िरकार पुनः सुव्यवस्थित हो जाएगा। ऐसी परिस्थिति में, हम क्या कर सकते हैं? हम कैसे मदद कर सकते हैं? इस माह में बाबा मुक्तानन्द का सम्मान करते हुए और उनकी धरोहर का स्मरण कर, एक चीज़ जो हम कर सकते हैं, वह है कि हम सिद्धयोग साधना के अपने प्रयासों को पुनः दोगुना करें और इस ग्रह को दुःख से मुक्त करने हेतु व इसके उत्थान हेतु अपने आध्यात्मिक अभ्यासों के फल अर्पित करें।

आदर सहित,
अचला वुलाकॉट

©२०२१ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।