बाबा जी के शब्दों का रसास्वादन करना

व्याख्या १

स्वामी अखण्डानन्द द्वारा लिखित

आज मैं आपसे बाबा मुक्तानन्द द्वारा सिद्धयोग साधना के बारे में दी गई एक सिखावनी के बारे में चर्चा करना चाहता हूँ। मैं आपको समझाऊँगा कि आप इस सिखावनी के बारे में अपनी समझ का विकास कैसे कर सकते हैं और कैसे इसका अभ्यास कर सकते हैं।

बाबा मुक्तानन्द कहते हैं :

साधना का सार है, साधना के ध्येय, आत्मा का निरन्तर अभिज्ञान।[१]

मैं आपका ध्यान, इस सिखावनी में बाबा जी द्वारा प्रयुक्त भाषा की ओर लाना चाहता हूँ। इस सिखावनी में बारह शब्द हैं। छः मुख्य शब्द हैं—सार, साधना, निरन्तर, अभिज्ञान, ध्येय और आत्मा।

जब मैं पहली बार सिद्धयोग पथ पर आया और मैंने बाबा जी के साथ हुए सैकड़ों सत्संगों में भाग लिया व उन्हें अपने प्रवचनों में इन शब्दों का प्रयोग करते हुए सुना—सार, साधना, निरन्तर, अभिज्ञान, ध्येय और आत्मा—तो मेरा यह अनुभव था कि ये शब्द शक्तिशाली मन्त्रों के समान हैं। और तब से, वर्षों व दशकों के दौरान इन शब्दों ने मेरी साधना को मार्गदर्शित किया है; जब भी मुझे अपनी स्थिति व केन्द्रण को पुनः सुव्यवस्थित करना आवश्यक था तब इन शब्दों ने बिलकुल एक कम्पास की तरह मेरा मार्गदर्शन किया है।

इस सिखावनी की आपकी समझ और अधिक स्पष्ट हो इसके लिए मैं इन छः शब्दों के संस्कृत शब्द बताऊँगा।

संस्कृत शब्द 'सार' का अर्थ है, किसी वस्तु का सत्त्व या मुख्य भाग। सार उसे दर्शाता है जो वास्तविक है, सच्चा है, यथार्थ, विशुद्ध व मौलिक है।

संस्कृत शब्द 'साधना' का प्रयोग सामान्य रूप से किसी आध्यात्मिक अनुशासन या अभ्यास के लिए किया जाता है। 'साधना' शब्द, एक निकटता से सम्बन्धित शब्द 'साधन' से आता है, जिसका अर्थ है 'उपाय' व 'उपकरण'। साधना वह है जो आपको लक्ष्य तक पहुँचने में सहायक होती है।

संस्कृत शब्द, ‘निरन्तर’ अर्थात् जब कोई कार्य बिना रुके किया जाता है तो उसे निरन्तर कहते हैं।

संस्कृत शब्द ‘अभिज्ञान’ का अर्थ है, स्मरण; इससे तात्पर्य है, उस ज्ञान को पुनः याद करना या पुनः प्रकट करना जो भूतकाल में प्राप्त हुआ हो या जो पहले से ही आपके अन्तर में विद्यमान है। ‘अभिज्ञान’ का एक अर्थ ‘पहचानना’ भी होता है जो कि स्मरण का ही पर्यायवाची है।

संस्कृत शब्द ‘ध्येय’ का अर्थ है, वह जिस पर हर समय चिन्तन-मनन किया जाता है, वह जिसे हमेशा मन में धारण करना चाहिए, जिस पर हमेशा ध्यान करना चाहिए या जिसका हमेशा अध्ययन करना चाहिए।

आत्मा के लिए संस्कृत शब्द है ‘आत्मन्’, जिसका अर्थ है परम आत्मा; आत्मन् जीवन का व ब्रह्माण्डीय चेतना का मूलतत्त्व है।

बाबा जी अपने प्रवचन हिन्दी में देते थे। संस्कृत भाषा से ही हिन्दी का उद्‌गम हुआ है। इसलिए बाबा जी की सिखावनी में निहित संस्कृत के शब्दों को जानने से हमें और भी गहरी समझ प्राप्त होती है कि बाबा जी अपनी सिखावनी द्वारा हमसे क्या कहना चाहते हैं।

काश्मीर शैवदर्शन के एक ग्रन्थ शिवसूत्र का एक सूत्र कहता है : कथा जपः। “श्रीगुरु का शब्द मन्त्र है।” यह सूत्र स्पष्ट रूप से समझाता है कि इस माह हम किस भाव व दृष्टिकोण के साथ बाबा जी की सिखावनियों का अध्ययन कर सकते हैं। जब हम श्रीगुरु के शब्दों को मन्त्र के समान मानते हैं, तो यह दृष्टिकोण हमें उन शब्दों में निहित चैतन्य प्रज्ञान को आत्मसात् करने में सहायक होता है। इससे भी बढ़कर, यह सूत्र हमें बताता है कि श्रीगुरु के शब्द, मन्त्र की ही तरह, सत्य के प्रकाश से जगमगाते हैं और इसीलिए वे अचूक रूप से हमारे लिए ईश्वर के मार्ग को प्रकाशित करते हैं।

चूँकि, बाबा जी की सिखावनी को समझने व इसका अभ्यास करने से मुझे बहुत ही लाभ मिला है, इसलिए मैं आपको इस सिखावनी में प्रयुक्त शब्दों का अर्थ और अधिक गहराई से समझाना चाहता हूँ और यह भी कि ये शब्द किस तरह आपके लिए एक कम्पास बन सकते हैं।

आइए, हम संस्कृत के शब्द ‘सार’ से आरम्भ करते हैं। बाबा जी की सिखावनी के सन्दर्भ में, ‘सार’ के अर्थ ये भी हैं, ‘वह जो सर्वश्रेष्ठ, सर्वोच्च, सर्वोत्कृष्ट और सुदृढ़ या सशक्त है’। इसका अर्थ है कि आत्मा का स्मरण यानी अभिज्ञान आध्यात्मिक प्रगति के लिए एक प्रभावशाली पद्धति होने के साथ-साथ हमारे मन के लिए सर्वाधिक कल्याणकारी और सर्वोच्च केन्द्रण भी है। यह जानकर हम विचारपूर्वक यह चुन सकते हैं कि हमें किस बात पर ध्यान देना चाहिए।

सार का एक अन्य अर्थ है, वह जो किसी वस्तु के सूक्ष्मतम सत्त्व को धारण करता है। जब आप गार्डेनिया के फूल को सूँघते हैं तब भले ही आप उसकी सुगन्ध को देख नहीं सकते या स्पर्श नहीं कर सकते, फिर भी उस सुगन्ध से आप समझ जाते हैं कि यह वही विशुद्ध सत्त्व है जो गार्डेनिया के सभी फूलों में होता है। इसी तरह, आत्मा का निरन्तर स्मरण, निरन्तर अभिज्ञान, साधना की 'सुगन्ध' जैसा ही है। जिस तरह हम गार्डेनिया के पुष्प को सूँघकर जान जाते हैं कि यह गार्डेनिया का फूल है, उसी प्रकार, यदि हम आत्मा का निरन्तर स्मरण कर रहे होते हैं तो हम जानते हैं कि हम साधना कर रहे हैं।

बाबा जी की सिखावनी में संस्कृत शब्द 'साधना' दर्शाता है, समग्र रूप में हमारे आध्यात्मिक अनुशासन को, जिसमें सिद्धयोग के मुख्य अभ्यास शामिल हैं, और जिन्हें नियमित रूप से करने के लिए हम सतत प्रयास करते हैं—नामसंकीर्तन, ध्यान, सेवा व दक्षिणा। बाबा जी की सिखावनी इस बात को विशेषरूप से दर्शाती है कि अपने अवधान को निरन्तर आत्मा पर केन्द्रित करना वह डोर, वह सुनहरा धागा है जो हमारी साधना को एक-साथ जोड़ता है व सुदृढ़ करता है। हर अभ्यास में आत्मा पर हमारा केन्द्रण ही है जो क्रमशः हमारे अगले अभ्यास को विकसित करता है, बिलकुल वैसे ही जैसे भारत के देवी-देवताओं के सिर पर पहनाए गए मुकुटों में जड़ित हर रत्न उसके पास जड़ित रत्न से और भी अधिक सुन्दर दिखता है।

भारतीय शास्त्रों में संस्कृत शब्द 'निरन्तर' का गुणगान, साधक के एक अनिवार्य गुण के रूप में किया गया है। आत्मज्ञान के उच्चतम लक्ष्य तक पहुँचने के लिए, यह आवश्यक है कि एक साधक के प्रयत्न अनवरत व दृढ़ हों। क्या आपने कभी किसी हंस को झील की सतह से उड़ान भरते देखा है? उसे कुछ देर तक अपने पंखों को फड़फड़ाना पड़ता है ताकि वह ऐसी गति प्राप्त कर ले जिससे वह हवा में ऊपर उठ सके व मनोहारी ढंग से उड़ सके। इसी प्रकार, जब आत्मा पर हमारा चिन्तन-मनन निरन्तर होता रहता है, तब हमें वह गति प्राप्त होती है जिससे हम अपनी साधना में उड़ान भर सकें।

योगमार्ग पर, 'अभिज्ञान' अर्थात् स्मरण का अर्थ है, मन को आध्यात्मिक सच्चाइयों पर केन्द्रित करना। बाबा जी की सिखावनी के सन्दर्भ में, 'अभिज्ञान' का अर्थ है, उसका स्मरण करना या उसे अपनी चेतना में लाना जिसे आप पहले से जानते हैं। हम मन की कीमियागरी की शक्ति का उपयोग कर अपनी जागरूकता में रूपान्तरण लाते हैं, हम जो हैं उसके विषय में अपनी समझ में रूपान्तरण लाते हैं, जिससे हम आत्मा के रूप में अपने सत्य स्वरूप को उत्तरोत्तर पुनः प्राप्त करें। योगवासिष्ठ में कहा गया है, "तुम जैसा सोचोगे, वैसा बनोगे।" तदनुसार, बाबा जी सिखाते हैं कि साधना के लक्ष्य

तक पहुँचने के लिए, हमें निरन्तर आत्मा का स्मरण करते रहना चाहिए अर्थात् हमें क्षण-दर-क्षण यह अनुभव करने के लिए प्रयास करते रहना चाहिए कि आत्मा हमारा अपना अन्तर-बोध है।

आत्मा के अभिज्ञान के लिए एक प्रमाणित अभ्यास है, मन्त्र-जप। अपनी जपमाला के हर मनके का स्पर्श आपको उस आध्यात्मिक सत्य का स्मरण कराता है जिसका आप जप कर रहे हैं। कुछ समय पश्चात्, जपमाला या फिर गले में पहनने की माला के मनकों को *देखने* भर से या मनकों जैसे दिखने वाले फलों या बेरों को *देखने* मात्र से, आपको यह याद आ जाता कि आपको आत्मा पर अपना केन्द्रण बनाए रखना है। अभिज्ञान, स्मरण—जब आप इसे पोषित करते हैं तो यह आपके मन में उन मार्गों की रचना करता है जो आपके मन को साधना के आपके अपने लक्ष्य की ओर पुनः-पुनः ले आते हैं।

संस्कृत शब्द, 'ध्येय' का अर्थ है, वह जिसका हर समय चिन्तन किया जाता है और जिसे हमेशा अपने मन में धारण किया जाता है। इसका अर्थ यह भी है, वह जिस पर ध्यान किया जाना चाहिए या जिसका अध्ययन किया जाना चाहिए। 'ध्येय' की परिभाषा, हमें बाबा जी की सिखावनी की और भी सूक्ष्म समझ प्रदान करती है क्योंकि यह स्पष्टरूप से इस बात का महत्त्व बताती है कि आत्मा को अपने लक्ष्य के रूप में निर्धारित करना एक बार लिया हुआ निर्णय नहीं है, यानी यह ऐसा नहीं है कि "निश्चित करो और भूल जाओ," बल्कि यह उससे भी कहीं अधिक है। निस्सन्देह, आत्मा को अपना लक्ष्य बनाए रखने के लिए हमें अपनी ओर से सक्रियता से जुड़कर कार्यरत रहना होता है। जब *हम* आत्मा पर मनन करते हैं और उस पर ध्यान करते हैं, तभी वास्तव में आत्मा ही हमारा लक्ष्य बन जाता है।

पालवाली नाव को चलाने का उदाहरण इस सक्रिय व ऊर्जस्वी केन्द्रण को सटीकता से दर्शाता है। जब आप किसी बन्दरगाह की ओर बढ़ रहे हों और हवा विपरीत दिशा में बह रही हो तो आपको नाव को वक्र या टेढ़-मेढ़े तरीक़े से चलाना पड़ता है, हवा के बदलते प्रवाह और उचित दिशा के अनुसार आपको सतत पालों की स्थिति को बदलते रहना पड़ता है। आप अपने गन्तव्य तक पहुँचने के लिए अपने तरीक़ों में सतत बदलाव करते रहते हैं। साधना के लक्ष्य पर केन्द्रण करने के विषय में भी बिलकुल ऐसा ही है—आप सतत परिस्थिति का मूल्यांकन करते हैं और फिर वह करते हैं जो उस विशिष्ट क्षण में आवश्यक है।

'आत्मन्' संस्कृत का एक आदरणीय शब्द है जो आत्मा के लिए प्रयुक्त होता है। वेदों में इसकी दो मूल धातुएँ मिलती हैं : 'अत्' अर्थात् वह जो गतिशील है या सर्वत्र व्याप्त है और धातु, 'अन्' का अर्थ है, श्वास लेना। आत्मा को शाश्वत, आनन्दमय और सर्वव्यापी चेतना के रूप में परिभाषित किया

गया है जो मानव का सच्चा स्वरूप है। आत्मा हमारे अन्तर में है व हमारे चारों ओर है और यह हमारे श्वास-प्रश्वास का स्रोत है। मैंने बाबा जी से सीखा : "आत्मतत्त्व सर्व वस्तुओं में पूर्ण व्यापक है, वह सबका आधार है। अतः, जो कोई भी वस्तु भासमान होती है, वह आत्मा में आधारित है।"[२]

***

मैंने अभी-अभी बाबा जी की सिखावनी में से छः मुख्य शब्द समझाए हैं :

साधना का सार है, साधना के ध्येय, आत्मा का निरन्तर अभिज्ञान।

जब भी मुझे ऐसा महसूस हुआ है कि मैं स्वयं अपने ही मन के घने वन में खोने लगा हूँ, मुझे बस यही करना होता था, कि मैं बाबा जी की सिखावनी को याद करूँ। बाबा जी के शब्दों पर मनन करना ऐसा होता जैसे एक कम्पास को देखना—और मैं तुरन्त ही अपने केन्द्रण को आत्मा पर वापस ले आता। इस सिखावनी का स्मरण करना मुझे पुनः सत्संग में ले आता, पुनः इन्टेन्सिव हॉल में, बाबा जी के चरणों में ले आता।

मैं आपको बताता हूँ कि मैं इस सिखावनी का अभ्यास कैसे करता हूँ जिससे आपको अपने जीवन में इसे लागू करने के लिए तरीक़े मिल सकेंगे।

पहले, मैं अपने अन्तर में श्रीगुरु की कृपा का आवाहन करता हूँ कि इस सिखावनी के बारे में मेरी *समझ* स्पष्ट हो जाए। फिर मैं सिद्धयोग की कुछ पुस्तकों या कुछ ग्रन्थों में इस विषय पर खोज करता हूँ जिससे इस सिखावनी की मुख्य धारणाओं के बारे में गहराई से जान सकूँ।

दूसरा चरण है, मैं शान्त बैठकर सिखावनी को अपने मन व हृदय में इस संकल्प के साथ धारण करता हूँ कि मुझे अपने अन्तर में इस सिखावनी का *अनुभव* हो। कभी-कभी छवियाँ व उपमाएँ अन्तर से उभरती हैं जिन्हें मैं अपने जर्नल में लिख लेता हूँ ताकि मैं बाद में उन पर और आगे खोज कर सकूँ।

तीसरा चरण है, मैं सिखावनी को अपनी जागरूकता में बनाए रखता हूँ—सेवा अर्पित करते समय, ध्यान करते समय, दैनिक कार्य करते समय और—यह महत्त्वपूर्ण है—दिन के दौरान उन क्षणों में जब मैं एक कार्य के बाद दूसरा कार्य करने वाला होता हूँ। हर थोड़े-थोड़े अन्तराल पर, मैं स्वयं से पूछता हूँ, "इस क्षण में, मैं आत्मा को किस तरह याद रख सकता हूँ?" कार्य या परिस्थिति कैसी है, इसके आधार पर, मैं कभी अन्तर-साक्षी पर केन्द्रण करने का चुनाव करता हूँ, या कभी मन्त्र पर, विशुद्ध चेतना यानी शुद्ध बोध पर या मैं 'अहंभाव' यानी 'मैं हूँ' इस भाव पर केन्द्रण करता हूँ। या फिर मैं आत्मा के किसी गुण को याद कर उस पर केन्द्रण करता हूँ जैसे अन्तर-आनन्द, प्रशान्तता या प्रेम।

यह तीसरा चरण घण्टों तक, दिनों-दिनों तक चलता रहता है। सिखावनी को अपनी चेतना में बनाए रखने से व बारम्बार उस पर लौटने से यह सिखावनी मेरा ‘मूल स्थान’ बन जाती है, यह एक ऐसा स्थिर केन्द्र बन जाती है जिसमें मैं कभी भी प्रवेश कर सकता हूँ।

श्रीगुरु की सिखावनियों के हमारे अध्ययन व अभ्यास के लिए आधारभूत बात यह है कि हम प्रत्येक शब्द में निहित गहन शक्ति व अर्थ के प्रति जागरूक रहकर उसे ग्रहण करें। एक बार फिर, बाबा जी की सिखावनी के छः मुख्य शब्द ये हैं। जब आप इन्हें पढ़ें तो इन्हें अपने हृदय में और मन में स्पन्दित होने दें :

सार

साधना

निरन्तर

अभिज्ञान

ध्येय

आत्मन्

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

[१] स्वामी मुक्तानन्द, *I Have Become Alive,* [एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, न्यूयॉर्क, यू. एस. ए. १९९२ संस्करण], पृ ५४।

[२] स्वामी मुक्तानन्द, परमार्थ प्रकाश, [श्री गुरुदेव आश्रम, १९७१ संस्करण], पृ २७।