

# सिद्धयोग के अभ्यास, संकीर्तन के विषय में सीखें

कृष्ण हृदाद द्वारा लिखित

सिद्धयोग पथ पर, संकीर्तन के अभ्यास में सम्मिलित है, नामसंकीर्तन गाना यानी भगवान के नामों को संगीत के साथ दोहराना। इसमें स्वाध्याय भी शामिल है यानी पावन स्तोत्रों का पाठ करना जैसे श्रीगुरुगीता, और साथ ही पावन स्तुतियाँ व मन्त्र और भजन, अभंग व कव्वाली गाना भी सम्मिलित है। पावन संगीत के ये सभी रूप अन्ततः एक ही दिव्य उद्देश्य की पूर्ति करते हैं—हमें अन्तरात्मा की अनुभूति कराना। इसी कारण, संकीर्तन सिद्धयोग के चार मुख्य अभ्यासों में से एक है।

संकीर्तन के अभ्यास द्वारा, हम अपनी अन्तरात्मा के सम्पर्क में आ पाते हैं और उसके परमानन्द की अनुभूति कर पाते हैं। जब हम पावन वर्णों को संगीतबद्ध रूप में गाते हैं, हम बोध के उच्चतर स्तरों की ओर आकृष्ट हो जाते हैं। फिर भी संकीर्तन करने के लिए किसी विशेष ज्ञान या अनोखे कौशल की ज़रूरत नहीं होती। निश्चित रूप से, संकीर्तन वह अभ्यास है जिसे कोई भी कर सकता है।

सिद्धयोग की श्रीगुरु, गुरुमाई चिद्विलासानन्द संकीर्तन की शक्ति के विषय में सिखाती हैं और सिद्धयोग के विद्यार्थियों को इस अभ्यास में पूरे हृदय से भाग लेने के लिए प्रेरित करती हैं। श्रीगुरुमाई की एक सिखावनी है :

भगवान का नाम बड़ी ही उदार ताक़त है। जब तुम भगवन्नाम गाते हो तो वह वास्तव में तुम्हारी शुद्धि करते हुए, कृपा प्रदान करते हुए और तुम्हें पवित्र करते हुए तुम्हारी सम्पूर्ण सत्ता में प्रवाहित होता है।<sup>१</sup>

इस सिखावनी के साथ, गुरुमाई जी हमें यह पहचानने के लिए मार्गदर्शित करती हैं कि सिद्धयोग के स्वाध्याय, नामसंकीर्तन व स्तोत्र, मात्र शब्दों से कहीं अधिक हैं। सिद्धयोग संकीर्तन व मन्त्रों के पावन वर्ण श्रीगुरु की कृपा व शक्ति से पूरित हैं। इसलिए वे चैतन्य हैं, परम चेतना की शक्ति से अनुप्राणित हैं, जाग्रत हैं। संकीर्तन करते समय हम अपने बोध को अपनी अन्तर-निहित दिव्यता की ओर लाते हैं।

इस अभ्यास पर सिद्धयोग के गुरुओं ने जो बल दिया है, वह आश्रम के दैनिक कार्यक्रम अर्थात् विश्वभर में सिद्धयोग के आश्रमों में अभ्यासों के दैनिक क्रम से स्पष्ट हो जाता है जो कि १९६० के दशक में बाबा मुक्तानन्द ने लागू किया था। दैनिक कार्यक्रम में संकीर्तन पूरे दिन में सम्मिलित है—प्रातःकाल,

दोपहर में और शाम के समय में। दैनिक गतिविधियों के ताने-बाने में संकीर्तन एक दिव्य तन्तु की तरह बुना हुआ है।

अपने रोज़मर्रा के जीवन में भी हम आशीर्वाद भेजने के लिए संकीर्तन करते हैं; हम विशेष दिनों को मनाने के लिए संकीर्तन करते हैं; और हम बस संकीर्तन करने के लिए, उसके आनन्द को पाने के लिए भी संकीर्तन करते हैं। हम संकीर्तन करते हैं, अपने सद्भाग्य की खुशियाँ मनाने के लिए, और चुनौतिपूर्ण अवसरों के दौरान हम संकीर्तन करते हैं, सुकून पाने के लिए व परम सत्य के ज्ञान में दृढ़ता से अवस्थित होने के लिए।

सिद्धयोग पथ के संगीत का मूल भारतीय परम्पराओं में निहित है। और सिद्धयोगी जिन संकीर्तनों व स्तोत्रों का अभ्यास करते हैं, उन्हें भारतभर में सुना जा सकता है। तथापि, सिद्धयोगी उस संगीत में विशिष्ट आनन्द लेते हैं जिसे श्रीगुरुमाई ने लिखा है व संगीतबद्ध किया है।

गुरुमाई जी अपनी सिखावनियों को प्रदान करने के एक साधन के रूप में संगीतबद्ध रचनाओं का प्रयोग करती हैं। उन्होंने कई नामसंकीर्तनों को संगीतबद्ध किया है और कई भक्तिगीतों की रचना की है व उन्हें संगीतबद्ध किया है। गुरुमाई जी सिद्धयोग संगीत के विभिन्न तत्त्वों को परिष्कृत करती हैं यानी उनकी संगीत-रचना को भी और उनका अभ्यास करने के तरीकों व तकनीकों को भी। इन परिष्कृतियों के साथ संकीर्तन का अभ्यास करना व उसे गाना अधिक सरल व आसान हो जाता है तथा सिद्धयोगी अपने अभ्यास से और भी अधिक लाभ उठा पाते हैं। आप यहाँ सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर इसमें से बहुत-सा संगीत सुन सकते हैं।

संकीर्तन का अभ्यास करने का अर्थ है, सिद्धयोग की मुख्य सिखावनी के साथ संलग्न होना : “आपका सम्मान करो, आपको पूजो, आपको ध्याओ, आपका राम आपमें आप होकर रहता है।” जब हम संकीर्तन करते हैं तो हम उन शब्दों को गाते हैं जो इस आधारभूत सत्य को उजागर करते हैं और हम वातावरण को उस संगीतमय ध्वनि से ओतप्रोत कर देते हैं जो इस सिखावनी के अनुभव को जगाता है। जब हम संकीर्तन करते हैं तो हम उस ध्वनि में अपना योगदान भी देते हैं और उसका आनन्द भी लेते हैं। जब हम संकीर्तन करते हैं तो हम अपनी दिव्य आत्मा का अनुभव करते हैं और उसका उत्सव मनाते हैं।

  
© २०२२ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।