

स्वासों-स्वास राति-दिन

सन्त-कवि सुन्दरदास जी द्वारा लिखित भजन

ध्रुवपद :

हर साँस के साथ, दिन-रात दिव्य मन्त्र, सोऽहम् का जप चलता रहता है। इस माला को बारम्बार दृढ़तापूर्वक थामे रहो।

पद १ :

देह के परे, इन्द्रियों के परे और अन्तःकरण के परे, इसी एक मन्त्र का अखण्ड-जप समस्त तापों को हर लेता है।

पद २ :

काष्ठ [लकड़ी] या रुद्राक्ष के मनकों और सूत से बनी मालाएँ दूसरी तरह की होती हैं, क्योंकि इन्हें फेरने से कोई निश्चित उद्देश्य सिद्ध होता है।

पद ३ :

सुन्दरदास कहते हैं : “इस [सोऽहम्] जप में आत्मा, चिति यानी चैतन्य रूप में रहता है; आत्मा स्वयं ही आत्मा को भजता है।”

भारत के राजस्थान के एक महान कवि व आध्यात्मिक शिक्षक सन्त सुन्दरदास जी इस भजन की अन्तिम पंक्ति में हमें सोऽहम् मन्त्र का जप करने के विषय में एक शक्तिपूर्ण अन्तर-दृष्टि प्रदान करते हैं। वे सिखाते हैं कि हर श्वास-प्रश्वास के साथ, दिन-रात चलने वाले सोऽहम् मन्त्र के नैसर्गिक जप के माध्यम से “आत्मा, चिति यानी चैतन्य रूप में रहता है; आत्मा स्वयं ही आत्मा को भजता है।” यह उद्बोधक पद मन्त्र के विषय में हमारी समझ और इसके अभ्यास को परिष्कृत करने हेतु हमें एक महत्त्वपूर्ण नक्शा प्रदान करता है।

“आत्मा, चिति यानी चैतन्य रूप में रहता है,” इन शब्दों पर मनन करने से हम यह समझ सकते हैं कि सन्त-कवि सुन्दरदास जी श्वास-प्रश्वास के सूक्ष्म व दिव्य पहलू यानी ‘प्राणशक्ति’ के बारे में बात कर रहे हैं। काश्मीर शैवदर्शन के शास्त्र सिखाते हैं कि सृष्टि की रचना करते समय, दिव्य चिति प्राणशक्ति के रूप में हरेक प्राणी में प्रवेश करती है। यह सूक्ष्म शक्ति हमारी सत्ता में प्रवाहित होती है व हमारे अस्तित्व को बनाए रखती है और उसे दिव्यता का, हमारे सच्चे स्वरूप का सतत बोध रहता है। अनवरत रूप से वह इस परमोच्च सत्य को उद्घोषित करती रहती है : “मैं ‘वह’ हूँ।”

जैसा कि सन्त-कवि सुन्दरदास जी गाते हैं, यह अखण्ड-जप “देह के परे, इन्द्रियों के परे और अन्तःकरण के परे है।”

इसलिए सन्त-कवि सुन्दरदास जी, श्वास-प्रश्वास की तुलना एक जप-माला से करते हैं परन्तु यह भी बताते हैं कि वे मालाएँ “दूसरी तरह की होती हैं।” भौतिक रूप से उपयोग की जाने वाली जप-माला, मन्त्र का जप करने में हमारी सहायता करती है। श्वास-प्रश्वास की सूक्ष्म शक्ति स्वयं ही मन्त्र है। इसीलिए, जैसा कि सन्त-कवि सिखाते हैं, सोऽहम् मन्त्र स्वयं ही अपना जप करता रहता है, यह स्वतः ही “स्वयं को भजता है।” यह एक सहज जप है जो तब तक चलता रहता है जब तक हम जीवित हैं।

स्वाभाविक रूप से, इस अभ्यास के लिए स्वप्रयत्न आवश्यक है। पहले, हम इन सिखावनियों पर बार-बार मनन कर सकते हैं और अपनी बुद्धि में इस सत्य को पूरी तरह आत्मसात् होने दे सकते हैं कि हमारे श्वास-प्रश्वास की शक्ति सतत यह उद्घोषित करती है कि : “मैं ‘वह’ हूँ।”

वर्ष २०१९ के अपने सन्देश-प्रवचन में, गुरुमाई जी हमें यह भी सिखाती हैं कि अपने श्वास-प्रश्वास के प्रवाह पर ध्यान देते हुए हम मन्त्र के वर्णों को मन-ही-मन दोहराएँ : अन्दर आते श्वास के साथ 'हम्' और बाहर जाते प्रश्वास के साथ 'सः' ।

बार-बार, ऐसा करते रहने से हमारा मन और भी सूक्ष्म व एकाग्र हो जाता है, और हममें ऐसी क्षमता विकसित होती है जिससे हम श्वास-प्रश्वास की सूक्ष्म शक्ति के साथ एकलय हो सकते हैं और 'सोऽहम्' मन्त्र के निरन्तर, सूक्ष्म जप पर अपना बोध बनाए रख सकते हैं ।

अपने सन्देश-प्रवचन में, श्रीगुरुमाई हमारा ध्यान निरन्तर व अनुशासित प्रयत्न की ओर भी आकृष्ट करती हैं ताकि हम किसी आध्यात्मिक अभ्यास के फलों का अनुभव कर सकें । इस भजन के ध्रुवपद में, सन्त-कवि सुन्दरदास जी हमें प्रेरित करते हैं, "इस माला को बारम्बार दृढ़तापूर्वक थामे रहो ।" जब हम अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रित करते हैं और मौन रूप से मन्त्र के वर्णों का जप करते हैं, तो हम धीरे-धीरे इस सहज, सूक्ष्म और निरन्तर चलने वाले जप का अनुभव कर पाते हैं और 'सोऽहम्' जप के लाभों का रसास्वादन कर पाते हैं ।

