

अहंता सांडोनी सोहं रश्मी घेई
ज्ञानेश्वर महाराज द्वारा रचित अभंग

ध्रुवपद

हे गुरुपुत्र, अहंकार को छोड़ दो
और सोऽहम् मन्त्र की रश्मि [प्रकाश] को ग्रहण करो!
तुम स्वयं ही ब्रह्म हो जाओगे।

पद १

इस प्रकाश का अंशमात्र भी सत्य है; बाकी सब कुछ निरर्थक है।
तब तुम अपने सत्य स्वरूप में अवस्थित हो जाओगे जो कि सर्वातीत है।

पद २

नाम व रूप के भेद को भूलकर
अपना ध्यान सोऽहम् पर बनाए रखो।
तब तुम्हें सुखानुभूति होगी।

पद ३

ज्ञानेश्वर कहते हैं : “मेरे श्रीगुरु निवृत्तिनाथ ने मुझे कान में यह रहस्य बताया, और अब मेरा मन इसी में
आनन्दित रहता है।”

इस अभंग में, महाराष्ट्र के सन्त-कवि, ज्ञानेश्वर महाराज अपने श्रोता को “गुरुपुत्र” कहकर सम्बोधित करते हैं। यह एक शिष्य को सम्बोधित करने का स्नेहपूर्ण तरीका है। शिष्य वह होता है जो एक सद्गुरु की सिखावनियों का पालन व अभ्यास करता है।

सन्त ज्ञानेश्वर निर्देश देते हैं कि, “अहंकार को छोड़ दो और सोऽहम् मन्त्र की रश्मि [प्रकाश] को ग्रहण करो!” इन सरल शब्दों में सोऽहम् मन्त्र को दोहराने के विषय में एक गूढ़ सिखावनी समाहित है; सोऽहम् मन्त्र को दोहराना उन अभ्यासों में से एक है जो गुरुमाई जी ने हमें वर्ष २०१९ के उनके सन्देश को कार्यान्वित करने के लिए प्रदान किए हैं।

जब सन्त ज्ञानेश्वर हमसे दृढ़तापूर्वक यह कहते कि हम अपने “अहंकार को छोड़ दें,” तब वे उस संकुचित अहम् के साथ हमारी पहचान के बारे में बात कर रहे हैं जो हमें अपनी महान आत्मा को पहचानने और उसका अनुभव करने से रोकता है। किसी की व्यक्तिगत विशेषताएँ या उसका इतिहास — चाहे वह डॉक्टर हो, किशोर हो, चैस का खिलाड़ी या किसी पुरस्कार का विजेता हो — ये सब संसार में एक व्यक्ति की भूमिकाएँ निभाने के लिए उपयोगी हैं। परन्तु हम जो हैं, ये केवल उसके एक अंश को प्रतिबिम्बित करते हैं। इसी कारण, सन्त-कवि हमसे कहते हैं कि हम अपने अहंकार को यानी अपने बारे में अपनी संकीर्ण मानसिकता को “सोऽहम् मन्त्र की रश्मि [प्रकाश]” से बदल दें। इसका अर्थ केवल शब्दों को दोहराना नहीं है अपितु मन को उस द्युतिमान सत्य पर भी एकाग्र करना है, जिसका साकार रूप मन्त्र है।

सोऽहम् का शाब्दिक अर्थ है “मैं वह हूँ।” शब्द ‘वह’ ब्रह्म यानी उस दिव्य चिति को सम्बोधित करता है जो नाम व रूप से परे है, जो समस्त सृष्टि का स्रोत व तत्त्व है। सोऽहम् उसी ‘वह’ के साथ हमारे ऐक्य की अभिस्वीकृति है।

अभंग का पहला पद हमारे मन को सोऽहम् की रश्मि [प्रकाश] पर केन्द्रित करने के व्यावहारिक तरीके प्रदान करता है। सन्त ज्ञानेश्वर कहते हैं, “इस प्रकाश का अंशमात्र भी सत्य है; बाकी सब कुछ निरर्थक है।” सोऽहम् मन्त्र का अभ्यास करते समय ऐसे क्षण हो सकते हैं जब आपका मन भटकने लगे, वह विचारों या छवियों पर जाने लगे। ये उन चीज़ों का भाग हो सकते हैं जो अप्रासंगिक हैं, अतः उन्हें रोकने की या उनमें उलझने की आवश्यकता नहीं है। बस मृदुलता से मन को बार-बार मन्त्र पर वापस लाते रहें।

मन्त्र दोहराते-दोहराते, समय के साथ मन की गतिविधियाँ शान्त हो जाएँगी, और आप पाएँगे कि आप अपनी अन्तरतम् सत्ता की मधुरता में निमग्न हो गए हैं। ऐसे अनुभव “सोऽहम् के प्रकाश” की अभिव्यक्तियाँ हैं।

आप इन क्षणों पर मनन करके इनका लाभ उठा सकते हैं। आप चाहें तो आपने जो अनुभव किया उसे अपने जर्नल में लिख सकते हैं, इस बोध के साथ कि उस प्रकाश की हर झलक परम सत्य को प्रकट करती है। इस अभ्यास को दोहराते रहने से धीरे-धीरे आपका दृष्टिकोण रूपान्तरित हो जाएगा और आपके सत्य स्वरूप की सही समझ उभरकर सामने आ जाएगी। फिर सन्त-कवि कहते हैं, “तब तुम्हें सुखानुभूति होगी।”

