काया माहैं राति-दिन

सन्त दादू दयाल जी द्वारा रचित दोहा

“काया माहैं राति-दिन,” नामक अपने दोहे में सन्त-कवि दादू दयाल जी सारगर्भित व सुन्दर तरीक़े से श्वास-प्रश्वास के नैसर्गिक मन्त्र ‘सोऽहम्’ पर प्रकाश डालते हैं। वे बताते हैं कि कैसे श्रीगुरु की कृपा द्वारा वे इस आदि नाद के साथ एकाकार हो गए।

सन्त दादू दयाल जी, जो सोलहवीं शताब्दी में भारत के गुजरात राज्य में रहा करते थे, श्वास का वर्णन “इकतारे” के रूप में करते हैं। इस दोहे में उनका विवरण, निरन्तर बजाए जाने वाले उस मूल स्वर को दर्शाता है जोकि भारतीय संगीत परम्परा की प्रमुखता है। निरन्तर बजते रहने वाला यह स्वर, वह अनुमोदक होता है जिसमें से संगीत के सभी स्वर उदित होते हैं और जिसमें वे सब अस्त हो जाते हैं — और यहाँ यह स्वर श्वास-प्रश्वास की उस ध्वनि के लिए एक उपमा का कार्य कर रहा है, जो मन व इन्द्रियों के विभिन्न उतार-चढ़ाव की गहराई में निरन्तर चलती रहती है।

यद्यपि श्वास स्वाभाविक है और सतत उपस्थित है, सन्त दादू दयाल जी इस बात पर बल देकर कहते हैं कि परम गुरु मिलने के बाद ही वे “आदि नाद के साथ एकाकार” हो पाए। हम इन शब्दों से समझ सकते हैं कि वह श्रीगुरु की सिखावनियाँ और कृपा ही है जो हमें ‘सोऽहम्’ के नैसर्गिक जप को पहचानने और उसका अनुभव करने देती है; ‘सोऽहम्’ यानी वह मन्त्र कि सभी प्राणियों की आत्मा और हम एक हैं।

वर्ष २०१९ के अपने नववर्ष सन्देश-प्रवचन में श्रीगुरुमाई यह बताती हैं कि ‘सोऽहम्’ मन्त्र वह शक्तिशाली माध्यम है जिससे मन को ध्यान में ले जाया जा सकता है। ‘सोऽहम्’ मन्त्र पर ध्यान करने की तैयारी करते समय यह याद रखें की आप श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश को लागू कर रहे हैं। अपने जीवन में श्रीगुरु की उपस्थिति और उनकी सिखावनियों के प्रति अपने प्रेम व कृतज्ञता के साथ जुड़ने के लिए कुछ समय निकालें। ऐसा करने से, और ‘सोऽहम्’ का अभ्यास करने के लिए गुरुमाई जी के दिशानिर्देशों को बार-बार दोहराते रहने से आप अपने प्रयास को उनकी परम-कृपा के साथ एकलय करेंगे; इससे मन शान्त होता है और उसे श्वास-प्रश्वास में मन्त्र का अनुभव करने की शक्ति मिलती है।

© २०१९ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

काया माहैं राति-दिन

दादू दयाल जी द्वारा रचित दोहा

“श्वास वह इकतारा है
जो मनुष्य के शरीर में निरन्तर उदय व अस्त होता रहता है।
दादू जी कहते हैं, “जब मुझे परम गुरु मिल गए
तो उन्होंने मुझे अन्तर-निहित परमात्मा के आदि नाद के साथ एकाकार कर दिया।”

भाषान्तर © २०१९ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।