

## माला फेरत जुग भया

माला फेरत जुग भया, फिरा न मन का फेर ।  
कर का मनका डारि दे, मन का मनका फेर ॥

माला फेरते-फेरते तुम्हें युग बीत गया, पर तुम्हारे मन की प्रवृत्तियाँ नहीं बदलीं ।  
अपने हाथ की जप-माला को छोड़कर, मन की माला के मन्त्ररूपी मनकों को फेरो ।

इस दोहे में सन्त कबीर, सोऽहम् मन्त्र के अभ्यास के विषय में हमें अमूल्य मार्गदर्शन प्रदान करते हैं । सन्त-कवि उस जिज्ञासु को सम्बोधित करते हैं जिसे माला फेरते-फेरते “युग” बीत गए हैं परन्तु उसके मन की प्रवृत्तियाँ नहीं बदलीं । मन की प्रवृत्तियों से सन्त कबीर का तात्पर्य उन नकारात्मक विचारधाराओं व भावनाओं से है जो हमें अपनी सच्ची आत्मा के आनन्द का अनुभव नहीं करने देतीं । कबीर साहब सिखाते हैं कि ऐसी प्रवृत्तियों को बदलने के लिए हम मन की माला के मन्त्ररूपी मनकों को फेर सकते हैं । ऐसा करने के लिए हम अपनी दैनिक गतिविधियों से समय निकालकर, मन को पुनः केन्द्रित करके, अन्दर आते श्वास के साथ ‘हम्’ और बाहर जाते प्रश्वास के साथ ‘सः’ या ‘सो’ का जप कर सकते हैं । हर रोज़ ऐसा करते रहने से हम अपने अन्तर-बोध को रूपान्तरित व शुद्ध करते हैं ।

कबीर साहब, हिन्दी भाषा के अनेकार्थी शब्दों का प्रयोग कर हमें मन्त्र की शक्ति के बारे में एक और अन्तर्दृष्टि प्रदान करते हैं । ‘मन का’ शब्दों का उच्चारण ठीक ‘मनका’ शब्द जैसा है । अनेकार्थी शब्दों के इस प्रयोग द्वारा कबीर साहब, मन एवं मन्त्र को चिति का रूप बताकर, उनकी गहन समरूपता के बारे में सिखा रहे हैं ।

सोऽहम् मन्त्र का अभ्यास करते समय आप यह बोध बनाए रख सकते हैं कि आपका ‘मन’ अपने मूल स्वरूप में पवित्र है । आपका मन और मन्त्र, दोनों एक ही दिव्य तत्त्व की अभिव्यक्तियाँ हैं । जब मन्त्र, मन के मनकों को अपने प्रकाश की ओर मोड़ेगा तब आप श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश को लागू कर रहे होंगे । बार-बार ऐसा करते रहने से, आप अपने जीवन में इस अभ्यास की रूपान्तरणकारी शक्ति को पहचान जाएँगे ।

