

सब घट अजपा

सन्त सहजोबाई द्वारा रचित एक दोहा

अपने दोहे में सन्त सहजोबाई हमें एक उपाय बताती हैं कि हम “अपने बोध को हृदय पर केन्द्रित कर” अपने अन्तर में स्वतः ही हो रहे श्वास-प्रश्वास के जप के प्रति जागरूक हो सकते हैं।

सिद्धयोग पथ पर जब हम हृदय के बारे में बात करते हैं तो हम अपनी सत्ता में निस्तब्धता और आनन्द के केन्द्र की बात कर रहे होते हैं। अपने मन में उठने वाले विचारों की तरंगों को शान्त कर हम स्वयं को अपने हृदय के साथ एकलय करते हैं — और उसे उसके स्रोत में विश्राम करने देते हैं।

मन को शान्त करना एक सूक्ष्म कार्य है। मन की अपनी आदतें होती हैं और हम उसे बलपूर्वक अपने वश में नहीं कर सकते। वर्ष २०१९ के अपने सन्देश में, गुरुमाई जी इस चुनौती के बारे में बात करते हुए हमें सिखाती हैं कि मन के साथ सदयता और सम्मानपूर्वक व्यवहार करना चाहिए और उसे मृदुलता व सहजता के साथ बार-बार अन्तर की ओर ले जाना चाहिए। और सन्त सहजोबाई अपने दोहे में इसी सहजता के बारे में बात कर रही हैं। वस्तुतः, सहजो नाम का अर्थ ही “सहजतापूर्वक” है। इसलिए, सन्त-कवि जो स्वयं सहजता की मूर्तरूप हैं, हमें आश्वासन देती हैं कि हमें संघर्ष करने की आवश्यकता नहीं है।

आप हृदय के साथ एकलय हो सकते हैं, बस आपको प्रकृति के बीच बैठना है और उसकी सुन्दरता को अपने विचारों को स्थिर करने देना है जिससे आपका केन्द्रण अन्तर की ओर आ जाए। आप श्रीगुरु के प्रति अपने प्रेम का स्मरण कर सकते हैं और उसका आनन्द उठा सकते हैं। या आप अपने श्वास-प्रश्वास के नैसर्गिक प्रवाह को देखते हुए कुछ समय बिता सकते हैं। जैसे-जैसे आपका मन शान्त होता जाता है और आप स्वयं को हृदय में केन्द्रित पाते हैं, तब सन्त कहती हैं कि आप “इस नैसर्गिक जप को सहज ही निहारते रहें।”

हर श्वास के साथ आपके अन्तर में निरन्तर हंसः^१ मन्त्र का जप होता रहता है। हृदय की आनन्दपूर्ण स्थिरता में अवस्थित मन द्वारा अपने श्वास-प्रश्वास के इस नैसर्गिक प्रवाह को निहारकर, आप यह पहचानने में समर्थ हो जाते हैं कि हर श्वास महान आत्मा के साथ यानी हंसः, “मैं वह हूँ” के साथ आपके तादात्म्य को प्रकट करता है।

समय के साथ, आप मन को हृदय पर केन्द्रित करने व अन्तर में स्वतः ही हो रहे मन्त्र को निहारने का जितना अधिक अभ्यास करते हैं, उतना ही अधिक आप पाते हैं कि मन्त्र सहजता से आपके मन के बोध से उदित हो रहा है।

सब घट अजपा-जाप है

सब घट अजपा-जाप है, हंसा सोहं पुर्श।
सुरत हिये ठहराय कच, सहजो या बिधि निखै।

हंसः-सोऽहम् मन्त्र का जप हरेक के अन्दर स्वतः ही होता रहता है।
सहजोबाई कहती हैं, अपने बोध को हृदय पर केन्द्रित कर
इस नैसर्गिक जप को सहज ही निहारते रहो।

अंग्रेज़ी भाषान्तर : © २०१९ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®।



^१ हंसः /सोऽहम् मन्त्र पर व्याख्या के लिए यह लिन्क भी देखें : <https://www.siddhayoga.org/teachings-about-hamsa-the-swan/the-majestic-swan>

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