अपने उच्चारण को परिष्कृत करें

स्वामी अखण्डानन्द द्वारा एक वार्ता

स्वाध्याय अध्ययन सत्र-३
सिद्धयोग वैश्विक हॉल में सीधा वीडिओ प्रसारण
शनिवार, ३ अक्टूबर, २०२०

सिद्धयोग पथ पर, अक्टूबर माह समर्पित है, बाबा जी का जीवन व उनकी सिखावनियों का उत्सव मनाने के लिए। सन् १९८२ में इसी माह की पूर्णिमा को, २ अक्टूबर को हमारे परम प्रिय बाबा जी ने महासमाधि ले ली। बाबा जी अपनी देह का त्याग कर परम चिति में विलीन हो गए।

हर वर्ष हम २ अक्टूबर को बाबा जी की सौर पुण्यतिथि और शरदपूर्णिमा के दिन उनकी चान्द्र पुण्यतिथि मनाते हैं, जो इस वर्ष ३१ अक्टूबर को होगी।

आपमें से कुछ ने ध्यान दिया होगा कि इस वर्ष अक्टूबर का माह पूर्णिमा के साथ आरम्भ हो रहा है और उसका समापन भी पूर्णिमा के साथ ही हो रहा है। भारत में पूर्ण चन्द्र आध्यात्मिक पूर्णता का द्योतक है। यही बाबा जी की स्थिति थी। अतः माह की शुरुआत व समापन पर, जब हम जगमगाते हुए पूर्ण चन्द्र को देखें तो हम बाबा जी को याद कर सकते हैं।

एक मुख्य सिद्धयोग अभ्यास जो बाबा मुक्तानन्द व गुरुमाई चिद्विलासानन्द ने हमें सिखाया है वह है, स्वाध्याय। इन अध्ययन सत्रों में आप स्वाध्याय के छः पहलुओं का परीक्षण करेंगे और आप जो सीखेंगे उसे अपने श्रीगुरुगीता के पाठ में लागू करेंगे। इससे आपको स्वाध्याय में निहित शक्ति व उससे होने वाले लाभों का अनुभव करने में मदद मिलेगी। दैनिक अनुशासन का पालन करने से, आत्मा के प्रति आपका बोध किस प्रकार बढ़ता है, यह आप प्रत्यक्ष रूप से जान पाएँगे।

पिछले सत्र में हमने देखा कि स्वाध्याय का एक मुख्य पहलू है, आसन। अनेक प्रतिभागियों ने बताया कि एक स्थिर व सहज आसन स्थापित करने के लिए क्रमबद्ध चरणों को सीखना उनके लिए बहुत उपयोगी रहा। इन चरणों के बारे में अध्ययन करने व उन्हें सीखते रहने के लिए आप अध्ययन-सत्र २ की मेरी वार्ता को पढ़ सकते हैं जिसका शीर्षक है, "अपना आसन स्थापित करें।" मैं आपको प्रोत्साहित करता हूँ कि आप जब भी श्रीगुरुगीता का पाठ करें तो इन चरणों को लागू करते रहें।

इससे, आप देखेंगे कि समय के साथ आपका आसन अधिक स्थिर होता जा रहा है, आप उसे बनाए रख पा रहे हैं और यह जाग्रत शक्ति के प्रवाह में भी सहायक है।

आज आप स्वाध्याय के जिस पहलू पर केन्द्रण करेंगे वह है, उच्चारण—संस्कृत के वर्णों और श्रीगुरुगीता के शब्दों का उच्चारण।

इसकी शुरुआत करने के लिए, आइए हम शास्त्रों की कुछ सिखावनियों पर ध्यान दें जो भाषा और वाणी से सम्बन्धित हैं। भारत के ऋषि-मुनि व शास्त्र बड़े विस्तार से बताते हैं कि आध्यात्मिक विकास के लिए भाषा की शक्ति का उपयोग कैसे किया जाए, विशेष रूप से संस्कृत भाषा का, जिसमें अधिकतर परम्परागत भारतीय शास्त्रों की रचना की गई है।

क्या आप जानते हैं कि "संस्कृत" शब्द का अर्थ है, 'सुरचित या सुनिर्मित, परिष्कृत, शुद्ध और पूर्ण?' इस शब्द की व्युत्पत्ति से ही यह आदरभाव झलकता है कि भाषा एक पावन वस्तु है। अतः, भाषा में निहित शक्ति, वाणी की शक्ति के विषय में शास्त्र हमें क्या बताते हैं?

उपनिषदों में यह सिखाया गया है कि यह समस्त ब्रह्माण्ड ध्वनि या नाद द्वारा उत्पन्न हुआ। आपमें से अनेक लोग इस सिखावनी से परिचित हैं कि सम्पूर्ण विश्वब्रह्माण्ड आदिनाद ॐ से उद्भूत हुआ है। इसका अर्थ यह है कि नाद या ध्वनि भगवान की रचनात्मक शक्ति है। भगवान ने नाद द्वारा इस ब्रह्माण्ड की रचना की।

ध्वनि की यह दिव्य शक्ति हममें से हर एक के अन्दर वाणी की शक्ति के रूप में विद्यमान है। हम स्वयं अपनी व्यक्तिगत वास्तविकता का निर्माण उन शब्दों द्वारा करते हैं जिनका उपयोग हम स्वयं को नाम देने के लिए, अपना वर्णन करने के लिए अपने आस-पास के जगत का व हमारे जीवन में क्या घटित हो रहा है, इसका वर्णन करने के लिए करते हैं। यह है वाणी की अद्भुत शक्ति, चाहे वह बोलने के रूप में हो, सुनने के रूप में या विचार के रूप में।

अतः, भाषा—और वाणी—को दिव्य सृजनात्मक तत्त्व के रूप में माना जाता है और इसे प्रायः वाक्देवी के रूप में दर्शाया जाता है, जो वाणी की देवी हैं। शास्त्र हमें बताते हैं कि जिस प्रकार वाक् इस सृष्टि को रचती है, उसी प्रकार, प्रार्थनाओं व मन्त्रों के रूप में, वाक् ही हमें पुनः भगवान तक भी ले जा सकती है।

वाणी के इस दिव्य उद्गम और स्वरूप का यह बोध पाकर, भारत के ऋषि-मुनियों ने प्रार्थनाओं और मन्त्रों के रूप में वाणी का महिमागान किया जोकि पूजा-आराधना और परम सत्य का आवाहन करने का एक साधन है।

शतपथब्राह्मण में कहा गया है,

स्वाध्याय आत्मा के प्रति एक आहुति या अर्पण है
जिस जुहू से आत्मा को आहुति दी जाती है, वह है वाणी।[१]

किसी भी यज्ञ में जुहू [लकड़ी का चम्मच] वह उपकरण होता है जिससे अग्नि में आहुतियाँ दी जाती हैं। इसलिए वह यज्ञ-उपकरण मज़बूत होना चाहिए। इसी प्रकार, स्वाध्याय में जिस उपकरण द्वारा हम अपनी आहुति अर्पित करते हैं, वह है, हमारी वाणी। इसी कारण, हम पावन वर्णों के अपने उच्चारण को शुद्ध करते हैं। बिलकुल सही उच्चारण उन मन्त्रों में निहित शक्ति को क्रियाशील करने में मदद करता है जिन्हें हम गा रहे होते हैं।

मन्त्रों के रूप में पावन ध्वनि द्वारा, हम उनके साथ एकाकार होते हैं जिनकी हम आराधना कर रहे होते हैं। ध्वनि वह माध्यम है जिसके द्वारा मन पुनः अपने स्रोत में, यानी परम आत्मा में विलीन हो पाता है। यही कारण है कि भारतीय शास्त्रों में स्वाध्याय को सर्वाधिक उच्चतम अर्पण माना गया है, और यह अर्पण पूर्णतः फलीभूत हो इसके लिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि वाणी में अनुशासन हो और उच्चारण स्पष्ट हो।

***

पिछले अध्ययन-सत्र में मैंने बताया था कि कैसे स्वाध्याय सूक्ष्म शक्ति-केन्द्रों अर्थात् चक्रों की शुद्धि कर, उनका उन्मीलन या उन्हें विकसित करता है। हमने पहले चक्र यानी मूलाधार चक्र की कुछ विशेषताओं व गुणों का परीक्षण किया; यह चक्र मेरुदण्ड के मूल में स्थित है।

चक्र, सूक्ष्म शरीर में मेरुदण्ड के सीध में विद्यमान होते हैं और ये मध्य नाड़ी सुषुम्ना नाड़ी से जुड़े होते हैं जिसका विस्तार मेरुदण्ड के मूल से लेकर सिर के ऊपरी भाग तक है। पहले पाँच चक्र विभिन्न तत्त्वों से सम्बन्धित हैं और जैसे-जैसे आप सुषुम्ना में ऊपर की ओर बढ़ते जाते हैं, ये तत्त्व स्थूल से अधिकाधिक सूक्ष्म होते जाते हैं। पिछले सप्ताह मैंने बताया था कि मूलाधार चक्र सर्वाधिक स्थूल तत्त्व, पृथ्वी तत्त्व से जुड़ा है।

आज मैं दूसरे चक्र के विषय में चर्चा करूँगा जिसे 'स्वाधिष्ठान चक्र' कहा जाता है। सूक्ष्म शरीर में यह 'सेक्रम' या त्रिकास्थि यानी कमर के पीछे की हड्डी के स्तर पर स्थित है और यह जल तत्त्व से जुड़ा है। 'स्वाधिष्ठान' शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है—'स्व' यानी 'वह जो किसी का अपना है' और 'अधिष्ठान' जिसका अर्थ है 'धाम' या 'निवास-स्थान'। अतः 'स्वाधिष्ठान' का अर्थ है, 'स्वयं अपना धाम'—शक्ति का धाम या निवास-स्थान।

आइए इस चक्र के प्रतीकात्मक चित्र को देखें :

यह चक्र सिन्दूरी लाल रंग का है और इसके छः दल हैं। आप देख सकते हैं कि प्रत्येक दल पर एक संस्कृत वर्ण है जो कि बिजली के सुनहरे-पीत रंग का है। ये वर्ण उन ध्वनि-स्पन्दनों को दर्शाते हैं जो इस चक्र में निहित हैं और जिनसे यह चक्र बना है।

इस चक्र का जल तत्त्व, एक श्वेत आन्तरिक अष्टदल कमल से दर्शाया गया है और इसमें एक अर्धचन्द्र है। इस चक्र का बीजाक्षर है 'वं' जो कि जल तत्त्व के लिए बीजमन्त्र है। यह बीजमन्त्र 'वं' अपने वाहन, एक श्वेत-मकर पर स्थित है जोकि घड़ियाल जैसा एक जन्तु है। जल स्वादेन्द्रिय को क्रियाशील करता है, इसलिए यह चक्र आस्वादन की शक्ति से जुड़ा है।

इस चक्र के शुद्धिकरण से पहले, इस चक्र के छः बाहरी दलों से जुड़े, छः नकारात्मक गुण होते हैं। इन्हें प्रायः षड्रिपु कहा जाता है, जो हैं, काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह और ईर्ष्या। साधना में जब कुण्डलिनी शक्ति द्वारा इस चक्र की शुद्धि होती है तो ये नकारात्मक गुण, सकारात्मक गुणों में रूपान्तरित हो जाते हैं।

षट्चक्र निरूपण जो कि चक्र विषयक ज्ञान के लिए एक प्रामाणिक ग्रन्थ है, उस साधक का वर्णन करता है जिसके अन्दर इस चक्र का शुद्धिकरण हो चुका हो। इसमें कहा गया है,

> [साधक] तत्काल ही अपने समस्त [आन्तरिक] रिपुओं से मुक्त हो जाता है।
> वह योगेश्वर हो जाता है और वह ऐसे सूर्य के समान होता है

जो अज्ञानरूपी गहन अन्धकार को प्रकाशमय कर देता है।
उसके अमृतमय शब्दों की सम्पदा, प्रज्ञानपूर्ण संभाषण में
गद्य व पद्य रूप में प्रवाहित होती है।[२]

शास्त्रों के विवरणों द्वारा हम देखते हैं कि चक्रों की शुद्धि, ऐसी प्रक्रिया है जिसे पावन स्तोत्रों के पाठ से सम्बल मिलता है। यह दो कार्य सम्पन्न करती है—हमें सीमित करने वाली नकारात्मक शक्तियों को विलीन करती है और साथ ही उन सकारात्मक शक्तियों व गुणों की वृद्धि भी करती है जो हमारे आध्यात्मिक विकास को पोषित करते हैं।

स्वाध्याय के परिणामस्वरूप आप उन चक्रों के फलों की अनुभूति कर सकते हैं जिनकी शुद्धि हो रही है। उदाहरण के लिए, अनेक लोगों को ऐसा महसूस होता है कि उनमें एक नयापन आ गया है, एक नई ऊर्जा का, रचनात्मक प्रेरणा का या एक हल्केपन का संचार हो गया है।

***

स्वाध्याय के अभ्यास के लिए यह आवश्यक है कि आप संस्कृत की अक्षर-ध्वनियों का सही उच्चारण सीखें और उसे सहजता से कर पाएँ।

यदि संस्कृत वर्णों का उच्चारण आपके लिए नया है या अब तक आपने इस पर ध्यान नहीं दिया है तो शायद आरम्भ में यह आपको कठिन लगे। ऐसा इसलिए है, क्योंकि यदि आपकी मातृभाषा कोई भारतीय भाषा नहीं है तो इनके उच्चारण के लिए आपको अपने चेहरे व मुख की उन माँसपेशियों का उपयोग करना होगा जिनका उपयोग आपने इससे पहले न किया हो। तथापि, आज आप जो सीखेंगे उसका नियमितता से व एकाग्रता के साथ अभ्यास करते रहने से आप बिलकुल सही उच्चारण सीख सकते हैं।

उच्चारण करने में आपकी मदद के लिए अब हम संस्कृत वर्णमाला के अनुसार वर्णों को बोलने के तरीक़े पर केन्द्रण करेंगे। अंग्रेज़ी भाषा में उच्चारण को “elocution” [एलोक्यूशन] कहा जाता है। Oxford Dictionary में elocution की परिभाषा इस प्रकार दी गई है :

> स्पष्ट व अभिव्यक्तिपूर्ण वाणी का कौशल, विशेषरूप से सुस्पष्ट उच्चारण व सुस्पष्ट अभिव्यक्ति।

Elocution शब्द का मूल वही है जो eloquent यानी वाक्पटु का है जिसका अर्थ है, स्पष्टता से व प्रवाहसहित व्यक्त करने की क्षमता।

सिद्धयोग पथ पर हम प्रयास करते हैं कि पावन स्तोत्रों का पाठ प्रवाहसहित कर सकें जिसमें ध्वनि का प्रवाह नैसर्गिक रूप से, सहजता से और एक ध्वनि से दूसरी ध्वनि को जोड़ते हुए अनवरत रूप में होता है। इस प्रकार अनवरत और एक-इकाई के रूप में प्रवाह होने से सुमधुर ध्वनि उत्पन्न होती है, हमें एकाग्र रहने में मदद मिलती है और मन्त्रों में निहित दिव्य शक्ति की अनुभूति करने में भी मदद मिलती है।

अध्ययन-सत्र २ में आपने सीखा कि आपका सम्पूर्ण शरीर वह वाद्य है जिसका उपयोग आप पवित्र ग्रन्थों के मन्त्रों को गाने और उन मन्त्रों के शक्तिपूरित निनाद की अनुभूति करने के लिए करते हैं। आपने यह भी सीखा कि जब आप एक ऐसा आसन विकसित करते हैं जो स्थिर हो, जिसमें खुलापन हो और जो सहज हो तो इससे श्वास-प्रश्वास पूरे शरीर में मुक्तरूप से बहता है।

जब श्वास स्वर-रज्जु या स्वरयन्त्र से होकर गुज़रता है व आपके कण्ठ व मुख में प्रतिध्वनित होता है, तब उसका उपयोग कर आप विभिन्न ध्वनियों को उत्पन्न करते हैं। आप कण्ठ के पिछले भाग में इन ध्वनियों की अभिव्यक्ति करना आरम्भ करते हैं और इन ध्वनियों की, विशेषरूप से व्यंजनों की अभिव्यक्ति को पूर्ण करते हैं, अपने होठों, दातों और जिह्वा का उपयोग करके। आप अपने जबड़े को भी हिलाते हैं, उसे नीचे व ऊपर ले जाते हैं जिससे श्लोकों की धुन के विभिन्न उतार-चढ़ावों को गा सकें।

***

जैसे कि मैंने पहले कहा, समस्त भाषाओं में शक्ति होती है। संस्कृत भाषा में प्रत्येक अक्षर का अपना अनोखा स्पन्दन या अपनी आध्यात्मिक शक्ति होती है और जब हम उस अक्षर को दोहराते हैं तो उसका अपना ही एक विशिष्ट प्रभाव होता है। हम प्रत्येक अक्षर का उच्चारण जितनी शुद्धता से, जितने सही रूप में करते हैं, उतनी ही अधिक उसकी शक्ति हमारे लिए प्रकट होती है। इसीलिए यह आवश्यक है कि आप इन अक्षरों के उच्चारण को परिष्कृत करें व उसमें सुधार करें।

संस्कृत के वर्णों और श्रीगुरुगीता के मन्त्रों के उच्चारण को परिष्कृत करने के लिए आप संस्कृत के स्वरों के उच्चारण का अभ्यास करने के साथ आरम्भ कर सकते हैं। श्रीगुरुगीता में दस मुख्य स्वर आते हैं। हर स्वर की एक विशिष्ट ध्वनि होती है और हर स्वर या तो ह्रस्व होता है या दीर्घ।

- ह्रस्व स्वरों का उच्चारण, १ गिनने तक किया जाता है।
- दीर्घ स्वर दोगुने लम्बे होते हैं, अतः उन्हें २ गिनने तक उच्चारित किया जाता है।

आइए, ह्रस्व स्वरों पर एक नज़र डालें :

अ

इ

उ

और अब दीर्घ स्वरों पर :

आ

ई

ऊ

ए

ऐ

ओ

औ

संस्कृत के स्वर इस वार्ता के अंग्रेज़ी पृष्ठ पर दिए गए हैं, जहाँ आप इनका उच्चारण सुन सकते हैं। हर स्वर को तीन बार दोहराया जाएगा।

मैं आपको आमन्त्रित करता हूँ कि हर उच्चारण को सुनने के बाद, आप उसे खुद बोलकर देखें।

***

अब तक हमने जो कुछ जाना व सीखा है, मुझे विश्वास है कि उससे आप समझ पा रहे होंगे कि कैसे उच्चारण आपके स्वाध्याय के अभ्यास का अभिन्न अंग है। मैं आपको प्रोत्साहित करता हूँ कि आपने उच्चारण के बारे में जो सीखा है, उसे आप श्रीगुरुगीता जैसे पवित्र ग्रन्थों के पाठ में लागू करें।

जब आप श्रीगुरुगीता का पाठ करने का अभ्यास करें तो आप स्वरों की कल्पना एक नदी की ध्वनि की तरह कर सकते हैं जो श्वास के साथ बह रही है और व्यंजनों को उस नदी के छोटे द्वीप या कंकड़ समझें। वे नदी का ही भाग हैं। नदी व्यंजनों से होकर बड़ी सहजता से बहती है, पर उनके होने से उसमें कभी रुकावट नहीं आती। व्यंजनों से ध्वनि को आकार मिलता है, उनसे पाठ में सौन्दर्य व शक्ति आती है।

मैं आपसे कहना चाहता हूँ कि आप जब भी श्रीगुरुगीता का पाठ करें तो पाठ की समाप्ति के बाद कुछ देर मौन बैठे रहें। पाठ के बाद जो मौन होता है, वह मन्त्रों के ऊर्जस्वी निनाद से स्पन्दित होता है। यह मौन आपके पाठ की शक्ति से जीवन्त होता है। जब आप अपने आपको इस मौन में निमग्न कर देते हैं, तो आप उस स्थिरता को, उस प्रशान्तता को छू लेते हैं जो उन मन्त्रों का स्रोत है, जिन्हें आपने गाया होता है।

***

प्रतिभागियों ने अध्ययन सत्र में जो सीखा, उसे श्रीगुरुगीता के श्लोक बत्तीस से श्लोक इकसठ का पाठ करते हुए लागू किया।

स्वामी जी ने अपनी वार्ता का समापन इन शब्दों के साथ किया :

मैं आपको प्रोत्साहित करता हूँ कि संस्कृत के स्वरों के उच्चारण के विषय में आपने जो कुछ सीखा, उसका आने वाले सप्ताह में अभ्यास करें। 'स्वाध्याय सुधा' पुस्तक में दिए गए उच्चारण निर्देशों का भी आप अध्ययन कर सकते हैं।

मेरा सुझाव है कि आप हर रोज़, श्रीगुरुगीता के कुछ श्लोकों का ज़ोर-से उच्चारण करें। उन्हें सहज गति से दोहराएँ, ह्रस्व और दीर्घ स्वरों पर ध्यान दें। हर दिन लगभग ५ श्लोकों का इसी तरह अभ्यास करें।

उसके बाद, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर दी हुई रिकॉर्डिंग के साथ श्रीगुरुगीता का पाठ करते हुए आप स्वरों के सही उच्चारण को उसमें लागू कर सकेंगे। स्वाध्याय का दैनिक अनुशासन बनाए रखने में महान शक्ति निहित है!

अगले अध्ययन सत्र की जानकारी के बारे में मैं जल्द ही आपसे सम्पर्क करूँगा। यह सत्र होगा शानिवार १० अक्टूबर को।

स्वाध्याय सत्र-३ में सक्रियता से सहभागी होने के लिए आप सभी को धन्यवाद।

आप सभी सुरक्षित रहें!

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[१] शतपथ ब्राह्मण, ११.५.६।

[२] षट्चक्रनिरूपण, श्लोक १८, *The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga,* आर्थर एव्लन, [मिनियोला, न्यूयॉर्क : डोवर पब्लिकेशन्स, १९७४] से उद्धृत।

एन्जिला ट्रिन्का द्वारा स्वाधिष्ठान चक्र का चित्रण, यह छवि *The Sacred Power: A Seeker's Guide to Kundalini* स्वामी कृपानन्द [साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, १९९५] से ली गई है।