कीर्तनीयः सदा हरिः

भगवान् कृष्ण के पवित्र नाम का कीर्तन सदा करते रहना

कदंब कानन स्वामी

कीर्तनीयः सदा हरिः

कदंब कानन स्वामी

पहला मुद्रण: २ प्रतियां
अमृतसर, पंजाब में मुद्रित
आवरण: साची देवी दासी
कृष्ण कृपामूर्ति ए.सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद की पुस्तकों, प्रवचनों, पत्रों और उनके द्वारा बातचीत से उद्धृत
©२०२० अंतर्राष्ट्रीय भक्तिवेदांत बुक ट्रस्ट
अनुमति के साथ प्रयोग किया गया है।

ŚABDA

© 2020 Śabda

समर्पण

श्रील प्रभुपाद की प्रसन्नता के लिए,

जिनकी कृपा से हरि नाम सभी शहर और गांव में फैल गया है

विषय सूची

प्रस्तावना.. १

हरि नाम की महिमा.. ३

यात्रा का आरंभ ४

कृष्ण से अभिन्न..४

हर घर में भगवान...४

हरिनाम एक व्यक्ति ५

सक्रिय कृष्ण!.. ६

अनेक नाम ७

सबसे शक्तिशाली प्रक्रिया...८

वर्तमान युग के लिए प्रक्रिया.. ९

कलि के दुष्प्रभाव को नष्ट करना १०

चेतना में क्रांति...११

स्वंय से मिलन.. १२

आत्म साक्षात्कार.. १३

धूल को साफ करना.. १४

असीमित लाभ १४

सिर्फ एक मंत्र १५

अत्यधिक कृपा १६

अचेतन परिवर्तन १७

शाश्वत दृष्टिकोण..१९

नामाभास १९

कृष्ण के प्रति आकर्षित..२०

मन पर विजय पाने की शक्ति २१

खोखले जीवन की सार्थकता २२

स्थान का परिवर्तित होना..२२

प्रतिध्वनि शुद्ध करती है..२३

असीमित शुद्ध २३

हमारा परम मित्र.. २४

भौतिक उपचार नहीं.. २५

सर्वाधिक मूल्यवान मणि २६

सौभाग्य की रचना २८

चिंतारहित..२९

पूर्ण संतुष्टि २९

कृष्ण के संरक्षण में..३०

सुरक्षा प्रदान करना ३१

हमारा आश्रय...३२
शाश्वत प्रगति...३३
संपूर्ण सत्य...३३
सर्वोत्तम साधन...३४
अलौकिक ज्ञानमय जीवन...३४
बिना शर्त उपलब्ध...३४
स्थायी परिवर्तन...३५
दिव्य शक्ति से परिपूर्ण...३५
सबका शुभचिंतक...३७
काम को प्रेम में बदलना...३८
नित्यलीला में प्रवेश...३९
दिव्य प्रेम में उन्मत...३९
सीधे वृंदावन में...४०
हरि नाम से संपर्क स्थापित करना...४२
एक सचेत विकल्प...४३
मात्र एक माह का प्रयास!...४३
दिन का शुभ आरंभ...४४
जप ही सार...४५

जीव की प्राथमिकता ४५
प्रगति ४६
उपस्थिति ४६
कल में निवेश करें ४७
अत्यंत महत्वपूर्ण ४७
गुरु कृपा ४७
भगवान चैतन्य महाप्रभु की कृपा ४८
सौभाग्यशाली अंक ५०
आचार्यों का समावेश ५०
प्रेरित जप ५१
आस्था का विकास ५१
उत्साह का आरंभ ५२
आग को प्रज्वलित करते रहो ५३
निरंतर जप ५४
असफलता के बावजूद आशावाद ५४
प्रतिबद्धता में निश्चित ५५
युद्ध ५५
स्वाभाविक आलस्य ५६

अज्ञान का आवरण ५६
शुद्धिकरण ५७
अर्पण और दर्शन ५८
जप के नियम? ६०
ध्यानपूर्वक जप ६१
ध्यानपूर्ण मनोदशा ६२
कृष्ण के हृदय की गहराई से प्रेरित ६३
कृतज्ञतापूर्ण जप ६४
मन,वाणी और देह ६५
महात्म्य का स्मरण ६५
उत्साह पूर्वक जप ६६
कृष्ण की प्रसन्नता ६६
कृष्ण की ओर ६७
मेरे कृष्ण भाव को देखते हैं ६८
आराम करना सीखो ७०
एक भारतीय ग्रामीण की मनोदशा ७१
यात्रा पर चालक ७२
जोर से जप ७४

निराशा में आशा..७४
निरंतर जप..७५
कृष्ण का गुणगान..७७
जिह्वा से सेवा...७७
लहरों में बह जाना...७८
कृष्ण का आकर्षण...७९
कृष्ण की उपस्थिति का अनुभव..७९
नित निरंतर गुणगान...८०
वैष्णव जन की सेवा..८१
व्यावहारिक सेवा..८२
सभी सेवाओं का सार...८२
मिथ्या अहंकार को तोड़ना...८३
कृष्ण के साथ एकांत में..८३
प्रचार हमारे जप को जीवन देता है...८४
मनोवृति का परिवर्तन..८५
सेवा के प्रति प्रतिबद्धता...८६
फल रूपी परिणाम का वितरण...८७
दूसरों पर करुणा...८८

सम्पर्क बनाना...८८
सच्चा सशक्तिकरण...९०
खुशियों के साथ बाटें...९०
सत्संग की शक्ति...९१
आत्मज्ञान के साथ सशक्त..९१
एक अतिप्रवाह...९२
अध्यात्मिक शक्ति..९३
क्रांतिकारी भावना..९४
पूर्ण आस्था...९४
हृदय परिवर्तन...९६
अहैतुकी जप..९६
मिथ्या अहंकार को अलग रखो..९७
अनियन्त्रिक..९८
विनम्रतापूर्ण जप...९८
विनम्रता..१००
एक अंतरंग बातचीत..१००
पराधीन बालक..१००
सेवक का भाव...१०१

भिक्षुक की तरह जाप करना १०२
प्रेम पूर्वक अर्पण १०३
व्यवहार में संशोधन १०४
आत्म प्रतिबिम्ब १०६
दिन की पवित्रता १०७
अनमोल धन १०७
एकाग्रता १०७
मेरी सेवाओं का स्रोत १०८
प्रधान साधन १०८
मुझे जप करना है १०९
भौतिक विचारों की सुरंग १०९
नेत्रहीन व्यक्ति... .... १०९
हृदय से जप? ११०
पादाश्रय ११०
श्रवणं में निवेश १११
जन्म मृत्यु का चक्र १११
मैं कहाँ होता? १११
कल्पवृक्ष की खोज में ११२

अनर्थ निवृत्ति ११२

हमारा निरंतर साथी...११३

किसी तरह अपने जीवन को ढालना…........................... ११४

निरंतर कृष्ण के साथ ११४

हार का प्रश्न ही नहीं... ११४

कौन तैयार है? ११५

एक दिन की छुटटी! ११५

सेवा के लिए तैयार! ११६

संघर्ष के बिना निपुणता नहीं...११६

संघर्ष: करतब दिखाने वाली ३ गेंदें ११७

प्रतिकूल समय..११९

मुझे नाचने दो...११९

कृपा वृष्टि..११९

जादुई अंक.. १२०

कृपा दृष्टि.. १२०

शांतिपूर्ण पल.. १२०

आशीर्वाद प्रदान करें...१२१

द्रवित हृदय १२१

कृष्ण वंदना १२२

कृष्ण का जाल.. १२२

सर्वोत्तम सेवा १२३

सर्वोत्तम लाभ.. १२४

वास्तविक लहरें.. १२४

जप कभी न छोड़ें १२५

यदि मैं ईमानदार होता... .... १२६

अंधेरे कोने.. १२६

जप में परिपक्वता.. १२७

कृष्ण, एकमात्र आश्रय १२८

बस आराम करो.. १२९

आओ जप करें। १२९

विजय!.. १३०

सीमाओं के बाहर!.. १३१

शुद्ध प्रेम की दृष्टि.. १३१

सब जप कर रहे हैं.. १३२

विश्व क्रांति १३२

ज्ञान का दीप.. १३३

धन्यवाद् कृष्ण १३३
भगवान् चैतन्य महाप्रभु की कृपा १३४
आपका धन्यवाद, प्रभुपाद १३५
हरे कृष्ण वाले भक्त १३६
एक चमत्कार! १३६
मेरा छोटा सा द्वीप १३७
एक यात्रा मंत्र के साथ १३८
शब्दकोष **१४०**
लेखक के बारे में **१५१**

प्रस्तावना

श्री चैतन्य-चरितामृत आदि लीला १७.२२ में यह वर्णित है:

कलि काले नाम रुपे कृष्ण अवतार ।

नाम हइते हय सर्व जगत निस्तार ।।

"कलि के इस युग में, भगवान का पवित्र नाम, हरे कृष्ण महामंत्र, भगवान कृष्ण का साक्षात् अवतार है। केवल पवित्र नाम का जप करने से, एक व्यक्ति सीधे भगवान के साथ जुड़ जाता है। जो कोई भी ऐसा करता है वह निश्चित रूप से भगवान को प्राप्त करता है।"

इतने पर भी हम किस प्रकार इस बात की सरहाना कर सकते है कि पवित्र नाम वास्तव में एक व्यक्ति है, बल्कि सर्वोच्च व्यक्ति - स्वयं श्री भगवान जो हमारे बीच में अवतरित हुए हैं?

उन लोगें की संगति करके जिन्हें यह साक्षात्कार है।

श्री चैतन्य-चरितामृत मध्य लीला १५.१०९, में आगे कहा गया है:-

अनुसंगा फले करे समसारेरा कष्या

चित्त आकर्शिया कारायाकृष्णे प्रेमोदया

श्री कृष्ण नाम जप के फलस्वरूप, भक्त का संसार का बंधन कट जाता है। तब उसका चित कृष्ण के प्रति आकर्षित होता है और हृदय में शुप्त कृष्ण प्रेम उदित हो जाता है

हम इन श्लोकों को पढ़ते हैं लेकिन हम कैसे दृढ़ विश्वास विकसित कर सकते हैं कि यह प्रक्रिया प्रभु के प्रति हमारे प्रेम को जगाएगी?

उन लोगों के साथ जुड़कर, जिन्होंने न केवल इस तरह के श्लोकों का न केवल अनुभव किया है,बल्कि जिन्होंने निश्चित दृढ़ संकल्प के साथ इसे अपने जीवन का लक्ष्य भी बनाया है। उन शुद्ध भक्तों के शब्दों का ध्यान करके, जिन्होंने कृष्ण के लिए आकर्षण विकसित किया है और जप में रूचि जागृत की है, उनसे हम भी प्रेरित और आश्वस्त हो जाएंगे।

यह पुस्तक परम पूजनीय कदंब कानन स्वामी के हरि नाम के विषय में उनके व्यक्तिगत प्रतिबिंबों के व्याख्यानों के अंशों का संकलन है। चाहे वह पवित्र नामों से जुड़ने की प्रक्रिया के निर्देशों के रूप में हो, या किसी सच को व्यक्त करने के लिए या मनोदशा को प्रतिबिंबित करने के लिए मार्मिक बयानों के रूप में, उदाहरणों का यह संग्रह निश्चित रूप से पवित्र नामों की आपके विश्वास को और गहरा करेगा।

-प्रकाशक

हरि नाम की महिमा

यात्रा का आरंभ

मैं रेलगाड़ी में सवार हो गया हूं। मैं अपनी जगह पर बैठ गया हूँ और अब यात्रा शुरू की जाए। उसी तरह, मुझे हरिनाम का जप करने के लिए तैयार हो जाना चाहिए और एक नियमित ताल में उतरना चाहिए जैसे कि रेलगाड़ी - नाम के बाद नाम, एक अटूट श्रृंखला में, और इस बार मेरा गंतव्य स्थान गोलोक है।

कृष्ण से अभिन्न

कृष्ण का पवित्र नाम सीधे आध्यात्मिक दुनिया से उतरा है। यह कृष्ण की असीम दया के कारण है कि वह हमारे बीच प्रकट हुआ है। कृष्ण का नाम कृष्ण से अलग नहीं है, और इसका मतलब है कि असीमित सर्वोच्च भगवान, असीमित ऐश्वर्यों से भरपूर, अत्यंत दयालु भगवान, हमारे समक्ष नाम के रूप में आए हैं!

हर घर में भगवान

कवि-कर्णपुर लिखते है कि नवद्वीप में प्रत्येक घर में भगवान प्रकट हुए हैं। तो क्या नवद्वीप के हर घर में भगवान चैतन्य प्रकट हुए हैं? नहीं! कहा गया है भगवान चैतन्य, जगन्नाथ मिश्र और शचीदेवी के घर में प्रकट हुए है, न कि नवद्वीप के हर घर

में! फिर वह किस बारे में बोल रहे है? वह भगवान के एक और अवतार के बारे में बोल रहे है: 'कलि कालेनाम-रूपे कृष्ण-अवतारा'। चैतन्य चरितामृत में कहा गया है कि कलि के इस युग में, भगवान उनके पवित्र नाम के रूप में स्वयं अवतार लेते हैं। यही तो वो अवतार है जिसमें भगवान नवद्वीप के प्रत्येक घर में प्रकट हुए हैं।

हरिनाम एक व्यक्ति

पवित्र नाम के जप को कभी-कभी ध्यान के साधन के रूप में वर्णित किया जाता है। कभी-कभी हम इसे मंत्र ध्यान कहते हैं, और मैं कहूंगा कि वास्तव में यह हरि नाम जप की बहुत ही मंद व्याख्या है, क्योंकि ध्यान में, हम विशेष रूप से मंत्र पर ध्यान केंद्रित करने के बारे में सोच रहे हैं। लेकिन हमें पता होना चाहिए कि हरे कृष्ण महामंत्र कुछ पूरी तरह से अलग है। यह कोई मंत्र या कोई विशेष आध्यात्मिक ध्वनि नहीं है जिसे अलौकिक ऊर्जा के साथ निवेशित किया गया है। यह बल्कि स्वयं श्री कृष्ण जो व्यक्तिगत रूप से ध्वनि के रूप में मौजूद है। जब हम कहते हैं 'ध्यान, यह मन को शांत करने तथा उस पर नियंत्रण पाने का साधन है, लेकिन हरे कृष्ण का जप इससे अधिक है। जब हम जप करते हैं, तो हम परमपिता परमात्मा, श्रीकृष्ण के परम व्यक्तित्व के साथ, उनके दायरे और उनकी अभिव्यक्तियों के साथ सीधे संपर्क में आते हैं।

भक्तिरसमृतासिंधु में, श्रील प्रभुपाद आदि पुराण से उद्धृत करते हैं, जहां कृष्ण अर्जुन से कहते हैं, "जो कोई भी मेरे दिव्य नाम का जाप करने में लगा हुआ है, उसे हमेशा मेरे साथ जुड़ा हुआ ही समझो।"

श्रील प्रभुपाद यह भी कहते हैं कि, चूंकि अब हम बद्धजीव हैं और हमारी इंद्रियां शुद्ध नहीं हैं, इसलिए हम जप का पूर्ण लाभ नहीं ले पा रहे हैं।

सक्रिय कृष्ण!

जब हम समझने का प्रयत्न करते हैं की पवित्र नाम वास्तव में कृष्ण है, तो जप के भीतर हम यह खोज रहे हैं कि कृष्ण खुद को कैसे प्रकट कर रहे हैं। हर बार जब हम अर्चविग्रह को देखते हैं तो हम हमेशा उन्हें उसी तरह नहीं देखते हैं। हम उन्हें एक अलग भाव मे या एक अलग वातावरण में देख सकते हैं। कभी-कभी ऐसा लगता है कि वे हम पर मुस्कुरा रहे हैं और कभी-कभी ऐसा लगता है कि वह हमारे साथ संवाद स्थापित कर रहे हैं । उसी तरह, पवित्र नाम भी हमारे साथ संवाद कर रहा है। पवित्र नाम सक्रिय कृष्ण है। वह वही कर सकता है जो उसे पसंद है। इसलिए पवित्र नाम खुद को प्रकट करता है जैसे कि कृष्ण खुद को प्रकट करना पसंद करते हैं। इस तरह, पवित्र नाम का जप हर समय एक महान साहसिक कार्य होता है। कोई नहीं जानता कि यह हमें कहां ले जाएगा।

रूपा गोस्वामी का कहना है कि 'टुंडे तांडवनी रतिम वितानुत टुंडावली-लब्धये'। जब हम इसका जप करते हैं तो ऐसा लगता है जैसे कृष्ण हमारी जिह्वा पर नाच रहे हैं। न केवल कृष्ण हमारी जिह्वा पर नाच रहे हैं, बल्कि कृष्ण हमारे हृदय के आंगन में भी नाच रहे हैं। कृष्ण हमारे जीवन में नाच रहे हैं!

मुझे कृष्ण चेतना के बारे में यह पसंद है:- कि यह व्यक्ति है और इस पवित्र नाम के चरण कमल और एक हृदय भी है!

अनेक नाम

कृष्ण के अनेक नाम हैं क्योंकि अलग-अलग भक्त हैं जिनके पास अलग-अलग भाव हैं और इसलिए वे अलग-अलग तरीकों से कृष्ण की पूजा करना चाहते हैं। जैव-धर्म के २३वें अध्याय में, भक्तिविनोद ठाकुर ने नाम के बारे में व्यापक विवरण दिया है। वे कहते हैं कि नाम दो प्रकार के होते हैं - प्राथमिक नाम और माध्यमिक नाम।

प्राथमिक नाम आध्यात्मिक जगत गोलोक में कृष्ण की शाश्वत लीलाओ वाले नाम है, जैसे गोविंद और गोपाल। लेकिन जगत-पिता, ब्रह्मांड के पिता या सृष्टी-कर्ता जैसे नाम, जो रचना का कार्य करते हैं, वे माध्यमिक नाम हैं। हम विशेष रूप से कृष्ण के प्राथमिक नामों का जाप कर रहे हैं क्योंकि वे पूरी शक्ति के साथ प्रकट होते हैं।

लेकिन महामंत्र में विशेष सामर्थ्य है क्योंकि यह भगवान से निश्चित ही हमारा सम्बन्ध स्थापित करने पर बल देता है।

सबसे शक्तिशाली प्रक्रिया

हमें यह जानना होगा कि पवित्र नाम से ही सब कुछ प्राप्त होता है और यह किसी भी प्रक्रिया में सबसे शक्तिशाली है। लोग सोचते हैं कि यह कलियुग की गिरती हुई आत्माओं के लिए एक सरल प्रक्रिया है, जो हमें दी गई है क्योंकि हम अधिक जटिल वैदिक अनुष्ठानों को करने के लिए योग्य नहीं हैं। इतना ही नहीं, वास्तव में यह एक अधिक शक्तिशाली प्रक्रिया है। यह वैदिक काल में था, लेकिन इतने सारे अनुष्ठानों का पालन हो रहा था इसीलिए यह अग्रभूमि में नहीं था।

तब श्रीवास ठाकुर ने नारद पुराण में यह श्लोक पढ़ा:-

हरेनाम हरेनाम हरेनामैव केवलम् ।

कलौ नास्त्येव नास्त्येव नास्त्येव गतिरन्यथा ॥

"कलियुग में पवित्र नाम जपने, पवित्र नाम जपने, भगवान हरि के पवित्र नाम का जप करने के इलावा आत्म-साक्षात्कार के लिए कोई अन्य साधन नहीं, कोई अन्य साधन नहीं, कोई अन्य साधन नहीं है।" (श्री चैतन्य-चरितामृत आदि-लीला १७.२१)

जब उन्होंने यह पढ़ा तब उन्होंने श्रीवास-आँगन में कीर्तन शुरू किया। उन्हें उस कविता पर पूरा भरोसा था, और उन्होंने इसे

अपना मुख्य कार्य बना लिया। श्रीवास अपने समय में उत्कृष्ट थे क्योंकि वे सामाजिक आदर्श के अनुरूप नहीं थे; वह शास्त्र के अनुरूप थे, और हरे कृष्ण का जप कर रहे थे।

वर्तमान युग के लिए प्रक्रिया

कलेर्दोषनिधे राजन्नस्ति ह्येको महान्गुणः

कीर्तनादेव कृष्णस्य मुक्तसङ्गः परं व्रजेत्

"मेरे प्रिय राजा, यद्यपि कलियुग दोषों का एक सागर है, फिर भी इस युग के बारे में एक अच्छा गुण है:- बस हरे कृष्ण महामंत्र का जप करके, व्यक्ति भौतिक बंधन से मुक्त हो सकता है और आध्यात्मिक राज्य में पदोन्नत हो सकता है"

(श्रीमद-भागवतम १२.३.५१)

कलियुग वास्तव में दोषों का महासागर है लेकिन इस युग का एक अच्छा गुण - पवित्र नाम का जप है जो भगवान चैतन्य की कृपा सहित उपलब्ध है।

सतयुग में उपासना की प्रक्रिया सर्वोच्च भगवान पर ध्यान केंद्रित करना थी लेकिन अब कलयुग में, हमारे पास ध्यान केंद्रित करने की कोई शक्ति नहीं है! त्रेता-युग में, यज्ञ की प्रक्रिया थी लेकिन अब यह बहुत मुश्किल है। द्वापर-युग में, अर्चविगरह पूजा की प्रक्रिया थी, लेकिन अब स्तर गिर चूका है।

इस युग में, श्रवणम् (श्रवण), कीर्तनम (जप) और स्मरणम् (स्मरण) तीन प्रमुख हैं ।

तो उच्चतम सेवा क्या है? बद्ध अवस्था में यह कीर्तन है। दिव्य अवस्था में, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। राधारानी ने कृष्ण का स्मरण किया और फिर स्वतः जप किया!

तो हम कृष्ण के बारे में सुनते हैं और जप करते हैं, और फिर हम याद करते है। जितना हम कृष्ण के बारे में सुनते हैं, उतना ही हम यह समझने लगते हैं कि वह कितने आकर्षक हैं और हम सेवा में व्यस्त हो जाते हैं। कृष्ण भ्रम के पर्दे के साथ हम बद्ध आत्माओं से खुद को ढक लेते हैं; भक्तिमय सेवा से पर्दा खुलता है।

इन प्रक्रियाओं के माध्यम से, हम रूपांतरित हो जाते हैं। लेकिन एक और पहलू अभी भी है। ईश्वर के प्रेम के जो भी फल हमें प्राप्त होते हैं, यदि हम उसे वितरित करते हैं, तो हमे पता चलता हैं कि हमारे पास पहले से अधिक है! तो यह केवल अपने आप को तल्लीन करने के बारे में नहीं है, बल्कि इस पवित्र नाम को देने के बारे में भी है।

कलि के दुष्प्रभाव को नष्ट करना

हम हरे कृष्ण महामंत्र का जप करते हैं क्योंकि ऐसा कहा जाता है कि इन १६ अक्षरों का जप करने से कलि का दुषप्रभाव नष्ट हो जाएगा। कलि के प्रभाव से, दुनिया में मांस खाने, जुआ

खेलने, नशा और अवैध सम्बन्ध जैसी गतिविधियाँ व्याप्त हैं। दिन-प्रतिदिन, हम अधिक से अधिक तुच्छ हो रहे हे, तथा हम दुख के दलदल में और गहरे डूबते जा रहे हैं। लेकिन हरे कृष्ण का जप हमें इन सभी कष्टों से मुक्त कर सकता है और हमें हमारी पवित्रता वापस दिला सकता है। इसलिए हमें कृष्ण के उस नाम का जप करना चाहिए, जैसा कि कली-संतरन उपनिषद में पुष्टी की गई है: हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे, हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे।

चेतना में क्रांति

श्रीमदभागवतम की प्रस्तावना में, श्रील प्रभुपाद एक बहुत प्रसिद्ध कविता का उद्धारण देते हैं:

तद्वाग्विसर्गो जनताघविप्लवो, यस्मिन् प्रतिश्लोकमबद्धवत्यपि

नामान्यनन्तस्य यशोऽङ्कितानि यत्, शृृण्वन्ति गायन्ति गृणन्ति साधवः

(श्रीमद्-भागवतम १.५.११)

इसका अर्थ है कि जहां भी भक्त भगवान के नामों का जप कर रहे है, यह गलत और पथभ्रष्ट सभ्यता में क्रांति ला सकता है। दूसरे शब्दों में, यह जप सब कुछ बदल सकता है!

हम देख सकते हैं कि अतीत में, लोग बहुत ही ईश्वर केंद्रित थे। दुनिया भर में कई मंदिर, गिरजाघर और प्रसिद्ध मस्जिद बनाए

गए। आधुनिक समय में लोग नास्तिक हो गए हैं। नतीजन, दुनिया में सभी ओर इतनी अशांति है, अत्याधिक तनाव, पागलपन, आक्रामकता और नाखुशी है। लेकिन परमात्मा की पूजा करने से सब बदल जाएगा।

यद्यपि यह आवश्यक नहीं है कि हम बड़े मंदिरों और बड़े धार्मिक स्मारकों का निर्माण करें। इसके लिए बस यह आवश्यक है कि हम सर्वोच्च भगवान् की पूजा करें और ऐसा करने का सर्वोत्तम उपाय उनके पवित्र नाम का जप है। इसलिए जब हम एकत्रित होते हैं और जप करते हैं, तो यह समस्त जगत के लिए कल्याणकारी है, क्योंकि इसमें सभी के लिए आर्शीवाद निहित है जो हमारे हृदयों में और हमारी चेतना में क्रांति पैदा करता है।

स्वंय से मिलन

पवित्र नाम का जप स्वाभाविक रूप से हमारे आध्यात्मिक जीवन का केंन्द्र है। जप में हम कृष्ण से मिलतें हैं और जब हम कृष्ण से मिलते हैं तो हम स्वयं से भी मिलते हैं। जिस प्रकार सूर्य के प्रकाश में व्यक्ति अपने आप को देख सकता है, उसी प्रकार कृष्ण को देखकर हम स्वयं को भी देख पाएगें। इसलिए जितना अधिक गहराई से हम यह जान पाएंगे की कृष्ण कौन है - उतना ही अधिक हम वास्तव में समझ पाएंगे कि हम कौन हैं।

आत्म साक्षात्कार

आत्म-साक्षात्कर का अर्थ है कि आखिरकार एक नाटक में हम अपनी भूमिका रोक दें। हम बहुत सारे नाटकों में हैं ; जिनमें हम अलग- अलग मुखोटे पहनते हैं और उनके अनुसार अलग-अलग पहचान भी रखते हैं।

"मैं एक विद्यालय की प्रधान अध्यपिका हूं......"

"मैने पी. एच. डी की है ...."

"मैं एक अमेरिकी हूं ...."

इन सब मुखौटों को उतारो। मुखौटे से मुखौटा उतारते जाएं जब तक कि हम असली चहेरे पर नहीं आ जाते। और उस चेहरे पर क्या लिखा है? कि हम वास्तव में कृष्ण के अनंत काल से सेवक अथवा सेविका हैं।

परन्तु हम अपने मुखौटे से आसक्त हैं क्योंकि यह अच्छा लग रहा हैं; यह मुखौटा हमारे साथ इतने लम्बे समय रहा है कि इस झूठी पहचान को छोड़ना अत्यंत कठिन है। लेकिन जब हम हरे कृष्ण का जप करके और दिव्य ज्ञान से अपने कर्म बंधन की गाँठ को काट देंगे तब धीरे-धीरे हम अपनी असली पहचान का अनुभव कर पाएंगे। यही कारण है कि आत्म-साक्षात्कार वह बिंदु है जहां हर कोई वास्तव में खुश हो जाता है, क्योंकि तब वहां हमारा स्वयं से वास्तविक साक्षात्कार होता है

धूल को साफ करना

जप का अनुभव कई स्तर पर किया जा सकता है। आरंभिक स्तर पर हम भौतिक आसक्तियों से संघर्ष करते हुए जप करते हैं और पवित्र नाम का जप हमारी चेतना के भीतर बसे घने कोहरे को साफ़ कर रहा होता है। हममें से ज्यादातर लोग इस जप में शुद्धि की तलाश में हैं और आश्रय की तलाश कर रहे हैं, मद-आश्रय, कृष्ण में आश्रय की तलाश कर रहे हैं, भौतिक अस्तित्व की पीड़ा से आश्रय, भौतिक अस्तित्व के तीन गुणों के साथ संघर्ष से, कुछ राहत की तलाश में। यद्यपि यह न केवल हमें जप की गतिविधि के दौरान राहत देता है बल्कि हृदय के भीतर एक स्थायी प्रभाव पैदा करता है ।

जप हृदय से सभी अशुद्धियों को दूर करेगा "अनअर्थोपासमं साक्षाद भक्ति-योगा अधोक्षजे। यह न केवल हमारे कान बल्कि हमारे हृदय में भी प्रवेश करता है, और हमारे हृदय रूपी दर्पण से धूल को साफ करता है। तो जप का अनुभव यह है कि यह भौतिक जीवन के कष्ट को कम करता है।

असीमित लाभ

हरिदास ठाकुर बताते हैं कि पवित्र नाम कैसे अपना प्रभाव दिखाता है। वे इसकी तुलना प्रातः काल में सूर्योदय से करते हैं। इससे पहले कि सूर्य क्षितिज पर दिखाई दे, आकाश में पहले से ही प्रकाश विधमान होता है जिससे सारा अंधकार व रात्रि का भय दूर हो जाता है। ठीक इसी तरह, नाम जप शुद्ध होने से

पूर्व ही, भले ही हमने गलती से या संयोगवश जप करना आरम्भ किया हो, हमारे कर्म नष्ट होना भी आरम्भ हो जाते हैं।

लेकिन पवित्र नाम इससे कई अधिक असर कर रहा होता है। यह केवल हमें कर्म से ही शुद्ध नहीं करता है, अपितु यह हमें जन्म-मरण से भी मुक्ति दिलाता है।

हालाँकि, यह भी इसका एक छोटा सा उप-फल है और यह मुख्य फल नहीं है। मुख्य फल यह है कि नाम जप करके हमें भगवान का प्रेम मिलता है। और इस प्रेम से हमें प्रसन्नता की ऐसी स्थिति प्राप्त होती है जिसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते!

सिर्फ एक मंत्र

पवित्र नाम अत्यंत पतितों तक भी पहुंच सकता है। इससे कोई अंतर नहीं पड़ता की कोई कितना बड़ा पापी है। एक बार भी पवित्र मंत्र का जप करके, आप जीवन-भर के कर्मों से मुक्त हो सकते हैं और आप अध्यात्मिक जगत के मार्ग पर चल सकते हैं।

नम्नो ही यवती शक्तिः, पाप-निरहरने हरेः

तावत करतुं श शकनोती, पाताकं पातकी नरः

"हरि के पवित्र नाम का जप मात्र एक बार करने से, एक पापी व्यक्ति जितने पाप वह कर सकता है - वह उससे भी अधिक का प्रतिकार करने के सक्षम हो जाता है" *(बृहद-विष्णु पुराण)*

अत्यधिक कृपा

हमें पवित्र नाम का उपहार दिया गया है, लेकिन वास्तव में, हमें इससे भी अधिक कुछ दिया गया है। हमारे पास भगवान चैतन्य महाप्रभु की सर्वाधिक कृपा है! उनकी कृपा से, हमारे लिए जो कठिन है वह भी सरल हो जाता है। और उनकी कृपा के बिना, जो सरल है वह भी अप्रत्याशित रूप से अत्यंत कठिन हो जाता है।

लघु-भागवतामृत में, श्रील रूप गोस्वामी विष्णु के सभी अवतारों की विस्तृत व्याख्या देते हैं। वह यह भी बताते हैं की अन्य सभी ब्रह्मांडों के कलियुग में जहां भगवान चैतन्य महाप्रभु प्रकट नहीं होते, वहां क्या होता है। वह कहते हैं कि इन ब्रह्मांडों में, कलियुग के समय, जो विष्णु का अवतार होता है वह 'हरिनाम संकीर्तन' का उपहार लाता है, यह वास्तव मे बहुत अदभुत है।

हालाँकि, भगवान चैतन्य महाप्रभु की वह विशेष कृपा जो हमें कृष्ण प्रेम को सरलता से प्राप्त करने में सक्षम बनाती है, उन अन्य सभी ब्रह्मांडो के कलियुग में यह उपलभ्ध नहीं है। यद्यपि पवित्र नाम जप का आंदोलन अभी भी वहां उपस्थित है, परन्तु

यह इतना व्यापक और सफलतापूर्वक नहीं फैला है जितना यहाँ इस कलियुग में फैला है।

नमो महा-वादन्या:, कृष्ण-प्रेम-प्रदाय ते:

कृष्ण कृष्ण चैतन्य, नामने:गौरा त्विसे नम:

"हे परम कृपालु अवतार! आप स्वयं कृष्ण हैं जो श्री कृष्ण चैतन्य महाप्रभु के रूप में प्रकट हुए हैं। आपने श्रीमती राधारानी का गौरवर्ण धारण किया है और आप श्री कृष्ण के शुद्ध प्रेम का उदारता से वितरण कर रहे हैं। हम आपको सादर नमस्कार करते हैं।"

(श्री चैतन्य-चरितामृत मध्य-लीला १९.५३)

इस युग में भगवान चैतन्य महाप्रभु के रूप में स्वयं कृष्ण प्रकट हुए हैं, जो व्यापक रूप से कृष्ण के शुद्ध प्रेम का वितरण कर रहे हैं।

तो कलि के इस युग में, हम वास्तव में भूतकाल की पुण्य आत्माओं से भी श्रेष्ठ हैं। लेकिन हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि हम इस स्थिति में मात्र भगवान चैतन्य की असाधारण कृपा के कारण है न कि हमारी अपनी किसी योग्यता के कारण।

अचेतन परिवर्तन

पवित्र नाम का शुद्ध स्तर पर जप करने से पहले ही, यह बद्ध आत्माओं के पापयुक्त जीवन में प्रवेश करता है। मुझे नहीं पता

कि यह आपके साथ कैसे हुआ, लेकिन मुझे पता है कि यह मेरे साथ कैसे हुआ।

एक मठमेला रंग की वैन जो मेरे शहर में आई थी और अचानक उस वैन का पिछला दरवाजा खुला और उसमें से कई छोटे गुलाबी व्यक्ति निकले - कई! मुझे यकीन नहीं था कि क्या वे पृथ्वी ग्रह से ही थे! वे मेरी ओर आ रहे थे ओर मैं तुरंत एक नज़दीकी दुकान में चला गया।

मैंने शीशे के पीछे से देखा - वे गा रहे थे और ताली बजा रहे थे। कुछ लोगों ने कहा, 'ये खतरनाक लोग हैं!' और वे निश्चित रूप से खतरनाक लग रहे थे! तीन महीने बाद मैंने उन्हें टेलीविजन पर अपने तत्त्वज्ञान को समझाते हुए देखा - कोई मांस, मछली या अंडे, कोई जुआ, कोई नशा और कोई अवैध संबंध नहीं - तब मुझे पता चला कि वे सच में खतरनाक थे!

इसलिए यद्यपि मैंने पवित्र नाम का जप सुना था, लेकिन मुझे उनसे मानसिक प्रतिरोध था। मैंने उन्हें कभी-कभी शहर में, सड़कों पर, 'हरे कृष्ण! हरे कृष्ण! 'करते हुए देखा, जो धार्मिक कट्टरता का परम उदाहरण लग रहे थे। मैंने उन्हें पुष्तकें बांटते देखा। उन्होंने मुझे कभी नहीं रोका और मैंने कभी भी उनसे एक पुष्तक भी नहीं खरीदी।

लेकिन फिर, मैं एक लड़की से मिला। उसके पास एक कुत्ता था और कुत्ते का नाम कृष्ण था! मैं क्या कर सकता था? रात में, इस कुत्ते के साथ चलते हुए, जो हमेशा भाग जाता था, मैं

कई बार जोर से पुकारता था, *'कृष्णा!!!'* और इस तरह मैंने *'हरिनाम संकीर्तन'* शुरू किया!

शाश्वत दृष्टिकोण

मेरे जप के कई वर्षों में, हर दिन बहुत अच्छा नही होता था। जैसे जब मैं थक गया था, जब मैं बीमार और घायल था, कारो में, विमानों और नावों आदि पर भी मैंने जप किया था। एक बार मैंने घुड़दौड़ ट्रैक पर भी जप किया! मेरी अपनी शारीरिक स्थिति, बाहरि परिस्थितियों और मेरी चेतना की स्थिति के कारण जप की गुणवत्ता में विविधता रही है।

लेकिन पवित्र नाम मेरे जीवन के अभिन्न अंग के रूप में रहा है। नाम एक मित्र की तरह है, जो हमेशा मेरे मन को सुखदायक बनाता है, भौतिक दुनिया में चारों और व्याप्त अशांति में भी यह स्थिरता प्रदान करता है और मेरे मन में चल रहे विषयों से यह मुझे अलग कर देता है। पवित्र नाम मुझे शाश्वत दृष्टिकोण को याद रखने में मदद करता है, और कृष्ण की सेवा में वास्तव में यही मायने रखता है।

नामाभास

जब पवित्र नाम हमारे जीवन में आता है, तो हो सकता हैं हम सचेत रूप से इसे स्वीकार न कर पाएं, लेकिन इससे कोई अंतर

नहीं पड़ता। यह नामाभास के रूप में प्रवेश करता है और हमें परिवर्तित कर देता है। अतः यह नामाभास बहुत शक्तिशाली है। जब हरिनाम पार्टी सड़क से गुजरती है, तो यह हर किसी के हृदय को स्पर्श करती हैं भले ही यह जाने में करे या अनजाने में।

जप करने से सबकी चेतना शुद्ध हो जाती है - जो जप कर रहे हैं, वे जो प्रतिक्रिया दे रहे हैं, अथवा जो सिर्फ सुन रहे हैं।

कुछ लोग अपने कानों को ढंक लेते हैं लेकिन यह फिर भी अंदर प्रवेश कर जाता है क्योंकि यह बहुत जोर से होता है। एम्स्टर्डम में हम एक सब्जी की दुकान से गुजरते थे और एक आदमी हमेशा हमारे ऊपर, सड़े हुए टमाटर फेंकता था। लेकिन बाद में उसी व्यक्ति ने मंदिर में ताज़ी सब्जियां देनी शुरू कर दी थी।

इसलिए, स्वेच्छा से या अनिच्छा से, कृष्ण को प्रदान की गई थोड़ी सी सेवा भी कार्य करेगी। पवित्र नाम सभी को परिवर्तित कर देता है। जैसे अग्नि लकड़ी को जलाकर राख कर देती है, वैसे ही सारे पाप जलकर राख हो जाएंगे।

कृष्ण के प्रति आकर्षित

जितना अधिक हम महामंत्र का जप कर रहे हैं, उतना ही अधिक हम अज्ञान और अंधकार के प्रभाव से मुक्त हो रहे हैं। 'क्रिश' का अर्थ है 'अंधकार' और 'ना 'का अर्थ है, 'नहीं', इसलिए कृष्ण

नाम का एक अर्थ है - 'कोई अंधकार नहीं।' तो 'कृष्ण' का अर्थ है कि भौतिक जगत में अज्ञान के प्रभाव से मुक्त होना ।

कृष्ण शब्द का एक अर्थ और भी है:- 'क्रिश' अर्थात वह जो आकर्षित कर सकता है, और 'ना' अर्थात आनंद या प्रसन्नता। कुछ समय बाद, हम 'नाम-गाने सदा रूचि' के साथ जप करते हैं जिसका अर्थ है हमेशा रुचि के साथ कृष्ण के पवित्र नाम का जप करना। हम कृष्ण के प्रति और अधिक आकर्षित होते रहते हैं और कृष्ण हमारी सेवा के प्रति और अधिक आकर्षित होते रहते हैं।

मन पर विजय पाने की शक्ति

यदि हम जपमाला पर एक निश्चित संख्या को नियमित रूप से जपते हैं, तो इससे हमें अशांत मन को जीतने की शक्ति मिलती है और इस तरह कै अभ्यास से हम भक्तिमय सेवा में स्थिर हो जाते हैं।

हम कई चीजों पर ध्यान लगा सकते हैं जैसे स्वतंत्रता, अवैध-संबंध, पैसा इत्यादि। लेकिन कीर्तन पर ध्यान लगाना जीवन का परम लक्ष्य है। यदि कीर्तन से हमारा संबंध शक्तिशाली है तो इस जगत में ऐसा कुछ भी नहीं है जिसका सामना हम न कर सकें - यहां तक कि मृत्यु का भी।

महामंत्र को महान मंत्र के रूप में जाना जाता है। मंत्र का अर्थ है 'मन का उद्धार' - 'मन' का तात्पर्य है मन और 'त्रा' का अर्थ

है 'उद्धार करना'। मन कई चीजों में जाता है और चीजें मन में जाती हैं। कीर्तन हमें मानसिक तथा भौतिक स्तर से ऊपर, आत्मा के स्तर तक उठाता है।

खोखले जीवन की सार्थकता

जब कृष्ण का नाम हमारे मन में प्रवेश करता है, तो धीरे-धीरे मन के अन्य सब विषय छोटे हो जाते हैं। हमारा दृष्टिकोण व्यापक हो जाता है और हम बड़ी छवि देख पाते हैं।

मंत्र के जप से, हमें हर चीज के पीछे छिपे उद्देश्य को देखने की बुद्धि प्राप्त होती है। जैसा कि श्रीमदभागवतम में कहा गया है, हर चीज का उद्देश्य कृष्ण के साथ अपने संबंध को समझना है। तो इस प्रकार से मंत्र के द्वारा, धीरे धीरे सब कुछ शीशे की तरह साफ होने लगता है।

महामंत्र के बिना सब कुछ उथला है लेकिन महामंत्र से उथला जीवन भी गंभीर हो जाता है!

स्थान का परिवर्तित होना

प्रभुपाद ने कहा कि जब हरिनाम-मंडली सड़क से गुजर रही होती है, तो न केवल लोग शुद्ध होते हैं, बल्कि सड़क भी शुद्ध हो जाती है। वे व्यक्ति जो वहां से बाद में गुजरते भी हैं, वे भी

शुद्ध हो जाते हैं। इस प्रकार, पवित्र नाम स्थानों को भी परिवर्तित कर देता है।

प्रतिध्वनि शुद्ध करती है

भगवान चैतन्य बहुत दुःख का अनुभव कर रहे थे, "ये सभी जीवित प्राणी, जो जप नहीं कर सकते, उनका उधार कैसे होगा? इतने छोटे जो जीव हैं; वे कैसे जप कर सकते हैं?"

हरिदास ने कहा, "मेरे प्रिय भगवान, कृपया दु:खी न हों क्योंकि इस जप की प्रतिध्वनि इन सभी जीवों को शुद्ध कर देगी।"

(श्री चैतन्य-चरितामृत अंत्य-लीला अध्याय ३)

असीमित शुद्ध

कभी-कभी जब हम जप कर रहे होते हैं, तो हमारा मन हमें परेशान करके लगातार विचलित कर रहा होता है। उस भौतिकवादी मन से नामजप करना, उस कमरे में नामजप करने के समान है, जिसमें टेलीविजन चल रहा हो। आप कमरे में ऊपर और नीचे चल रहे हैं, "हरे कृष्ण हरे कृष्ण" (टीवी देखें) "कृष्ण कृष्ण हरे हरे" (टीवी देखें) "हरे राम हरे राम, राम राम हरे हरे "(टीवी में किसी का चेहरा दीखता है) "वह माया है! हरे कृष्ण.... बुरे दृश्य!"

और निश्चित रूप से, इस टेलीविजन पर एक पसंदीदा श्रृंखला है --एक श्रृंखला जो नियमित रूप से चलती है और इसे क्या कहा जाता है? "इसमें मैंने अभिनय किया है!" हाँ! यह श्रृंखला कभी खत्म नहीं होती; मेरे द्वारा अभिनीत इसमें कई एपिसोड हैं और मेरे सारे रोमांचकारी करतब इसमें हैं।

तो हम सब की भी लगभग यही स्थिति है, किसी की थोड़ी अधिक और किसी की थोड़ी कम। हम अपने मन से संघर्ष करते हैं। लेकिन भले ही हम अपूर्ण रूप से जप कर रहे हों, भले ही हम सीमाओं के साथ जप कर रहे हों, पवित्र नाम कृष्ण है और कृष्ण असीमित रूप से शुद्ध हैं। पवित्र नाम जप का प्रभाव इतना महान है कि हमारे हृदय में संचित पापों का असीमित पर्वत भी पवित्र नाम की पवित्रता पर छाया तक नहीं कर सकता। हमारी सभी अपूर्णताएं इसकी महिमा को कम नहीं कर सकतीं।

हमारा परम मित्र

महामंत्र हमारा सबसे अच्छा मित्र है। वास्तव में, यह सभी जीवों का बहुत घनिष्ठ मित्र है। मंत्र हमेशा हमारे लिए होता है, और जो कोई भी इसे चाहता है, वह कहीं भी और कभी भी, जब चाहे तब इसकी तरफ मुड़ सकता है। यह भेदभाव नहीं करता।

यह हमेशा आग्रह पर उपलब्ध है और इसमें कुछ खर्च भी नहीं होता है। तो यदि हम चाहें, तो यह मित्र हमेशा हमारे पास होता

है, महामंत्र। और यदि हम नहीं चाहते हैं, तो भी सड़कों पर घूमते हुए यह मंत्र फिर भी हमारे पास आ जायेगा।

कभी-कभी लोग प्रतिरोधी होते हैं, शायद इसलिए कि वे मंत्र को क्रोधित और दंडित करने वाले भगवान के साथ जोड़ते हैं, जो वहां से वज्र भेजने के लिए तैयार रहते है! लेकिन नहीं, हमारा मंत्र हर्षित और आनंदमय है, जो मस्ती और खुशी के लिए बना है, जो कुछ अच्छे में से सबसे अच्छा लाता है। मंत्र केवल एक ध्वनि या कुछ शब्द नहीं है। यह भगवान के सर्वोच्च व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति है, और इस महामंत्र के माध्यम से, कृष्ण हमेशा हमारे साथ हैं, और हमेशा हमें आशीर्वाद देते हैं। इस तरह महामंत्र हमारा सबसे अच्छा मित्र है।

भौतिक उपचार नहीं

जरूरी नहीं कि नाम जप हमारी सभी भौतिक समस्याओं का समाधान हो। कभी-कभी यह प्रश्न पूछा जाता है, "यह कैसे संभव है कि मैं नामजप कर रहा हूं और अभी भी इतनी सारी भौतिक समस्याएं हैं!" हाँ, यह आवश्यक नहीं है कि नाम जप करने से हमारी सारी भौतिक कठिनाइयाँ दूर हो जाएँगी ।

अभी के लिए, हम इसे जारी रखते हैं क्योंकि यह नाम जप जो हमें दे रहा है उसके समक्ष कोई भी भौतिक लाभ कुछ नहीं है। यह हमें कृष्ण के चरण कमलों में लाता है!

सर्वाधिक मूल्यवान मणि

कृष्ण का दिव्य खज़ाना अद्‌भुत रत्नो से भरा है। जैसे भगवद्-गीता में हमें "*न तव एवम जतु नासम*" जैसे श्लोकों में नित्यता का वर्णन मिलता है अर्थात *"ऐसा कोई समय नहीं था जब मैं अस्तित्व में नहीं था, न ही आप, न ही ये सभी राजा..."* या जब वे कहते हैं, "*यत् करोषि यत् अश्नासि:*" अर्थात *आप जो कुछ भी करते हैं, जो कुछ भी खाते हैं, जो भी यज्ञ करते हैं, जो भी तपस्या करते हैं,उसे मुझे अर्पित करते हुए करो।"*

कृष्ण का खज़ाना असीमित धन से भरा है, लेकिन इसमें सबसे कीमती रत्न *हरे कृष्ण महामंत्र* जप है।

हम उस समय को याद करते हैं जब सनातन गोस्वामी के पास एक स्पर्श-मणि थी। स्पर्श-मणि एक पारस है। जब आप इस पत्थर से धातु को छूते हैं, तो वह सोना बन जाता है। ओह - हमें इस तरह के कुछ पत्थरों से ऐतराज नहीं होगा, हाँ?

आजकल ऐसे पत्थर बहुत दुर्लभ हैं, लेकिन सनातन गोस्वामी के पास ऐसा पत्थर था। उन्होनें पत्थर से जो कुछ भी छुआ वह सोने में बदल गया। और सनातन गोस्वामी ने क्या किया? उन्होनें उसे अपने कंधे के ऊपर से कूड़े के ढेर पर फेंक दिया, और फिर बैठकर *हरे कृष्ण महामंत्र* का जप करने लगे।

सभी जानते थे कि सनातन गोस्वामी के पास ऐसा एक पत्थर है। तो एक दिन एक आदमी उनके पास आया और कहा, "सनातन

गोस्वामी, मैंने सुना है कि आपके पास एक पारस है। क्या यह सच है? एक पत्थर जो धातु को सोने में बदल सकता है?"

सनातन गोस्वामी ने कहा, "हाँ..."

"क्या यह वास्तव में सत्य है? आपके पास यह पत्थर है? कृपया क्या मैं इसे उधार ले सकता हूं?"

"ओह, आप ले सकते हैं।"

"सच में! यह कहाँ है? कहाँ है?"

"ओह, उधर देखो, बगीचे में - वह पत्थर वहीं कहीं है।"

तो उस आदमी ने बगीचे से पत्थर उठाया और घर चला गया। सोना! सोना! सोना! सब कुछ सोना! उसे बहुत बढ़िया लगने लगा था!

लेकिन फिर, रात में, वह सोच रहा था, "सनातन गोस्वामी ने इसे कचरे में क्यों फेंक दिया? ऐसा क्या था जिसके कारण उन्होने उसे फेंक दिया? वह क्या रहस्य जानते है? उनके पास कुछ बेहतर होना चाहिए!"

वह वापस गया और विनती की, "कृपया मुझे अपना रहस्य बताएं। आपने मुझे यह पत्थर दिया है लेकिन मुझे पता है कि आपके पास कुछ और उत्तम वस्तु है। मुझे वह दो।"

सनातन गोस्वामी ने उत्तर दिया, "ठीक है, पत्थर फेंक दो और मेरे समीप बैठ जाओ।"

फिर उन्होने उसे एक *जप माला* दी, और वे पवित्र नाम का जप करने लगे।

सौभाग्य की रचना

भगवान चैतन्य महाप्रभु एक नीम के वृक्ष के नीचे प्रकट हुए जब चंद्र ग्रहण का समय था और राहु चंद्रमा पर आक्रमण कर रहा था। यह एक अशुभ समय माना जाता है, इसलिए हर कोई इस अशुभ समय का सामना करने के लिए पवित्र जल में प्रवेश करता है।

तो गंगा लोगों से भर गई, और ये सभी लोग भगवान के पवित्र नामों का जप कर रहे थे। चैतन्य महाप्रभु ऐसे समय में प्रकट हुए जो चंद्र

ग्रहण के संदर्भ में स्पष्ट रूप से अशुभ था लेकिन जब पवित्र नाम का जप हुआ तो अशुभ लक्षण पूरी तरह से शुभ हो गए।अचानक सब कुछ बदल गया और आध्यात्मिक दुनिया प्रकट हुई। हर कोई दिव्य प्रभाव से प्रभावित हुआ और पूर्णतया आनंदमय हो गया।

तो जहां कृष्ण हैं, वहां विजय और सब कुछ शुभ है। अशुभ को दूर भगाने के लिए कद्दू की आवश्यकता नहीं!

चिंतारहित

इस दुनिया में हर किसी को आध्यात्मिक जीवन की आवश्यकता है - कुछ लोग इसे जानते हैं; और कुछ लोग नहीं, लेकिन सच्चाई यही है।

हम देखते हैं कि लोग शांत नहीं हैं। और हम यह भी देखते हैं कि इस दुनिया में बहुत चिंताएं है। लोग बहुत असुरक्षा का अनुभव करते हैं क्योंकि लोग अपने भीतर संतुष्ट नहीं हैं।

इस हरे कृष्ण महामंत्र का जप लोगों को गहरि आंतरिक संतुष्टि दे सकता है। यह संतुष्टि दुनिया की अन्य किसी भी चीज़ से प्राप्त नहीं की जा सकती है और एक व्यक्ति को इतनी सारी बाहरि चीजों पर निर्भर नहीं रहने देती है।

हमारे पास पवित्र नाम है और यह बिना किसी संदेह के सफल होगा। पवित्र नाम कृष्ण है और दुनिया में ऐसा क्या है जो कृष्ण को रोक सकता है? कुछ भी तो नहीं! वह परम शक्तिशाली है और नाम उनसे अभिन्न है, तो हमें किस बात की चिंता है? हरे कृष्ण का जप करें और सब कुछ बढ़िया होगा!

पूर्ण संतुष्टि

मन कहता है, "मैं यहाँ इतनी देर से जप करके क्या कर रहा हूँ? मैं अन्य काम करने के बहुत सारे अवसर खो रहा हूँ, और मैं बहुत व्यस्त हूँ, मेरे पास करने के लिए बहुत कुछ है।"

श्रद्धा-बिंदु - विश्वास की बूंद। विश्वास वह जगह है जहां हम सोचते हैं कि हमें इससे खुशी मिलेगी। हमारा विश्वास जप की कुंजी है। क्या हमें पूरा भरोसा है कि कृष्ण के पवित्र नाम के जप से सभी लाभ प्राप्त होंगे?

कृष्ण का दैनिक कार्य ही सभी में प्रेम का वितरण करना है। वह किसी न किसी रूप में, अपने नेक स्वभाव से या चालबाजी और खेल से, भक्तों को उनके लिए जो प्रेम महसूस होता है, उसे बढ़ाने की व्यवस्था करते रहतें है।

परन्तु मन सोचता है, "हाँ, लेकिन और भी चीज़ें हैं जो मन को आकर्षित करती हैं और ये भावनाएँ बहुत प्रबल होती हैं।"

लेकिन कृष्ण हमें आश्चर्यचकित करेंगे और हमें हमारी अपेक्षाओं से बढ़कर देंगे। उनकी सेवा करने और हर समय उनके नाम का जप करने से, हम निरंतर अधिक से अधिक संतुष्ट होंगे। *श्रीमदभागवतम* में प्रयुक्त संस्कृत शब्द *सुप्रासिदती* है; *'सिदती'* का अर्थ है *'संतुष्ट'*; '*प्र* : *'प्रकृति-रूपेण'* है, जिसका अर्थ है, *'अपने पूर्ण रूप में'*, तथा 'सू' : जो सामने आता है उसका अतिशय वर्णन करता है। तो एक आधुनिक अनुवाद में इसका अर्थ हैं *'पूरी तरह से संतुष्ट होना'*

कृष्ण के संरक्षण में

जिस दिन से आप हरे कृष्ण का जप करना शुरू करते हैं, आप पर कृष्ण का आशीर्वाद होता है। उस दिन के बाद से, आप

एक साधारण व्यक्ति नहीं रहते। अब आप अपनी सीमाओं को नहीं जानते। तुम नहीं जानते, क्योंकि अब कृष्ण तुम्हें उठांएंगे!

सुरक्षा प्रदान करना

नामजप की प्रक्रिया निश्चित रूप से शक्तिशाली है क्योंकि यह कृष्ण की कृपा को आकर्षित करती है और उस कृपा से हमारी रक्षा होती है। श्रीमद्भागवतम के छठे सर्ग में यह बताया गया है कि कृष्ण सोचते हैं, "क्योंकि इस व्यक्ति ने मेरे पवित्र नाम का जप किया है, इसलिए उसकी रक्षा करना मेरा कर्तव्य है।"

तो यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है कि हरे कृष्ण का जप अत्यंत ही व्यक्तिगत है; यह बहुत सीधी बात है। कृष्ण हमारे नामजप से प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित होते हैं, हमारे नामजप से आकर्षित होते हैं और फिर हमारी रक्षा करते हुए प्रत्युत्तर देते हैं, पहले स्वयं से, हमारी निम्नतर प्रकृति से और कदम कदम पर माया से हमारी रक्षा करते हैं।

जगदानंद पंडित कहते हैं कि जैसे ही आप भौतिक ऊर्जा की ओर मुड़ते हैं, तो माया पास में खड़ी आपको थप्पड़ मारने की प्रतीक्षा कर रही होती है। मैंने अपनी १६ माला जप कर ली है। मैं प्रभुपाद के संरक्षण में हूं। मैं माया की चालों से सावधान रहूंगा जो मुझे कृष्ण से विचलित कर सकती हैं। हे कृष्ण! क्या मैं, आपकी सेवा में, आपको यह दिन अर्पण कर सकता हूं।

हमारा आश्रय

जब नाम हमारा आश्रय बन जाता है तो, जप एक ऐसी चीज है जो हमेशा सुलभ होती है। जीवन में इतनी सारी चीजें हो जाती हैं। जीवन में बहुत आश्चर्य है; साल बीत जाते हैं लेकिन पवित्र नाम रहता है। और यह आश्रय बन जाता है। तो ऐसा नहीं है कि नाम में शरण लेने के लिए हमें खुद को बताना होता है; नाम स्वतः ही एक आश्रय बन जाता है क्योंकि यही एक चीज है जो निश्चित रूप से आश्रयदाता है।

जब आपका कोई प्रिय मर जाता है या आपको छोड़ देता है तो आप क्या करते हैं? यह पूरी तरह से ह्रदय को तोड़ने वाला है और आपको जीते जी मार देता है। तब आपका आश्रय कहाँ है? यह महामंत्र ही तो है।

आप क्या करते हैं, जब आप अपनी कार में होते हैं और अचानक टायर की आवाज आती है और आप दीवार को अपनी ओर आते हुए देख सकते हैं? आपको पता है कि मुसीबत आ रही है, तो आप कहाँ जाते हो? आप महामंत्र के पास जाते हो।

आप अपने जीवन के अंत में क्या करते हैं, जब आपको लगता है कि जीवन फिसल रहा है? वहां भी महामंत्र है।

तो यह पवित्र नाम ही हमारा एकमात्र सहारा है, और हमारा एकमात्र आश्रय है।

शाश्वत प्रगति

इन नामों के भीतर, कृष्ण ने अपनी सभी दिव्य शक्तियों का निवेश किया है। और कृष्ण की कोई सीमा नहीं है। क्या हम कृष्ण को किसी भी तरह से सीमित कर सकते हैं? इसलिए इस बात की कोई सीमा नहीं है कि पवित्र नाम क्या ला सकता है। इसकी कोई सीमा नहीं है कि हम क्या महसूस कर सकते है। अनंत काल से आध्यात्मिक दुनिया में भी, हाँ - आध्यात्मिक आकाश के सभी निवासी हर समय, हर पल, उन्नति कर रहे हैं। वहां हमेशा कृष्ण के लिए लगातार प्रेम बढ़ रहा है, जैसे-जैसे वे कृष्ण के बारे में और अधिक खोजते हैं - वैसे वैसे उनके हर गुण के हर पहलू को गले लगाते हैं।

इसलिए आध्यात्मिक जगत में भी नामजप चल रहा है। प्रभुपाद ने एक बार उमापति से कहा था, "जप करने से आपको क्या मिलता है? अधिक नामजप!" यह हमेशा के लिए चलता रहता है! कृष्ण की सारी ऊर्जा उनके पवित्र नामों में निवेशित है: 'नाम्नामकारि बहुधा निज सर्व शक्तिस'

संपूर्ण सत्य

संपूर्ण सत्य को महामंत्र में संक्षेपित किया गया है- 'हरे' वह सेवा है जो उन्हें आकर्षित करती है और 'राम' सेवा से प्राप्त होने वाले आनंद को उद्घृत करता है।

सर्वोत्तम साधन

आध्यात्मिक जगत की सम्पति यह है कि हर कोई बड़े प्रेम और परमानंद में कृष्ण के नाम का जप कर रहा है और फिर प्रसाद ले रहा है। और हम वही कर रहे हैं! इस प्रकार मैं देख सकता हूँ कि प्रक्रिया और लक्ष्य दोनों एक ही हैं; भगवान चैतन्य महाप्रभु ने हमें यह सर्वोत्तम साधन दिया है!

अलौकिक ज्ञानमय जीवन

पवित्र नाम का यह जप सभी दिव्य ज्ञान का प्राण है। पवित्र नाम के बिना, दिव्य ज्ञान सूख जाएगा। लेकिन अगर हम जप करें तो सब कुछ जीवंत हो जाता है। जप के बिना, कोई कभी भी कृष्ण को नहीं समझ सकता है।

बिना शर्त उपलब्ध

भक्तिमय सेवा में संलग्न होना कठिन नहीं है, खासकर यदि जब किसी ने श्री चैतन्य महाप्रभु की कृपा प्राप्त प्राप्त कर ली हो, क्योंकि ऐसा व्यक्ति अच्छी तरह जानता है कि *हरे कृष्ण महामंत्र* का यह जप सर्वोच्च भगवान से जुड़ने की सरलतम प्रक्रिया है। यह सबसे दयालु प्रक्रिया है क्योंकि इसके माध्यम से भगवान् बिना किसी शर्त हमारे लिए उपलब्ध हैं।

शास्त्रों में वर्णित अन्य किसी भी प्रक्रिया में सफलता प्राप्त करने के लिए सैदेव कुछ नियम अथवा शर्तें होते हैं, परन्तु *हरे कृष्ण*

महामंत्र के लिए ऐसी कोई शर्त अथवा नियम नहीं है। यह भक्तिमय सेवा सभी जीवों के लिए बिना किसी शर्त के उपलब्ध है... यह अद्‌भुत है!

यह जप कोई भी, कभी भी, कहीं भी कर सकता है बस यदि हम चाहें तो। और यदि हम नहीं चाहते हैं तो हम अन्य भक्तों को जप करते हुए सुन सकते हैं या अनजाने में हम *'नामाभास'* के माध्यम से नाम जप कर सकते हैं, जैसे उदाहरण के लिए यदि हम न्यूजीलैंड के रामारामा नामक शहर में रहते हैं!

स्थायी परिवर्तन

जब हम भौतिक जगत में उतरे, तो हमारी चेतना बादल बन गई और हमने स्वयं को शरीर के रूप में समझ लिया और इंद्रियों के माध्यम से इस भौतिक संसार को भी वास्तविक मान बैठे।

परन्तु जब जीवन में *महामंत्र* का प्रवेश हुआ तो सब कुछ बदल गया। इसके फलस्वरुप जो बल प्रकट हुआ था, उसे हम समझ नहीं पाए। जैसे ही हमने इसे छुआ, यह परिवर्तन स्थायी था। हमारी रुचियाँ बदली और अब हमारे पैर भले ही भौतिक दुनिया में हो सकते हैं, लेकिन हमारी दृष्टि सैदेव कृष्ण पर रहती है। आईये बस अब जप करें।

दिव्य शक्ति से परिपूर्ण

हमने टोमकिन्स स्कायर पार्क का दौरा किया और वहाँ वह पेड़ है जहाँ प्रभुपाद खड़े हुए थे और जप किया था। न्यूयॉर्क नगर

परिषद ने पेड़ पर एक चिन्ह लगाया था जिस पर लिखा था, *'हरे कृष्ण वृक्ष'* और पार्क के किनारे पर एक चिन्ह है जो ए.सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद के बारे में थोड़ी जानकारी देता है। मैं एक पल के लिए उस पेड़ के नीचे खड़ा हुआ और एक छोटी सी प्रार्थना कर रहा था, तभी एक लड़का आया और उसने कहा, 'तुम्हें पता है, मैं एक साधु बनना चाहता हूँ। मुझे क्या करना होगा?' और आप अनुमान लगाओ कि उत्तर क्या था: जपो हरे कृष्ण!

यह सच है। हरे कृष्ण का जप करें और सब कुछ आ जाएगा। प्रभुपाद को विश्वास था कि केवल हरे कृष्ण का जप करने से यह आंदोलन फैल जाएगा। वह पवित्र नाम की शक्ति को जानते थे।

तस्मात्सङ्कीर्तनं विष्णोर्जगन्मङ्गलमंहसाम्,

महतामपि कौरव्य विद्धौकान्तिकनिष्कृतम् ॥

"शुकदेव गोस्वामी ने कहा: हे राजन, भगवान के पवित्र नाम का जप बड़े से बड़े पापों की प्रतिक्रियाओं को भी नष्ट करने में सक्षम है। इसलिए संकीर्तन आंदोलन का जप पूरे ब्रह्मांड में सबसे शुभ कार्य है। कृपया इसे समझने का प्रयत्न करें ताकि अन्य लोग भी इसे गंभीरतापूर्वक गृहण कर सके।"

(श्रीमदभागवतम ६.३.३१)

हम जानते हैं कि यह पवित्र नाम दिव्य शक्ति से भरा है। हम जानते हैं कि इस पवित्र नाम का जबरदस्त प्रभाव है। लेकिन फिर भी हम प्रभाव का अनुमान नहीं लगा सकते। अगर हम

कर सकते होते तो हम इतने शांत नहीं होते। हम प्रत्येक विषय पर इतना तर्क भी नहीं करते। हम बस पूरी तरह से अभिभूत होते और इस अद्भुत अवसर का लाभ उठा रहे होते!

कीर्तन में शामिल हों और पवित्र नामों का जप करो। बैठो और जप करो; नृत्य करो और जप करो; चारों ओर दौड़ो और जप करो; लेट जाओ और जप करो; प्रसादम लें और चबाने के बीच में जप करो; बस जप, जप और जप करो!

हरे कृष्ण जप की संस्कृति को अपनाने और श्री चैतन्य महाप्रभु की लीलाओ में डुबकी लगाने के लिए पूरी दुनिया को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए और जिससे वे अमृत के सागर में विसर्जित हो जाएं।

सबका शुभचिंतक

सबका हितैषी - यह एक महान विचार है और यह कृष्ण और उनके भक्तों की मनोदशा है। जो लोग कृष्ण के पवित्र नाम का जप करते हैं, वे इस मनोदशा में आते हैं। अपने बारे में सोचने के बजाय: 'मैं, मेरा और मुझे जितना मुझे मिल सकता है,' वे सभी के लाभ के बारे में सोचते हैं। यह सिर्फ मेरी खुशी के बारे में नहीं है जो दूसरों के दुख पर आधारित है। नहीं, सबकी खुशी को सम्मिलित करना ही हमारी खुशी है! यह कुछ ऐसा है और यदि हम इसे अपना सकते हैं, तो यह एक बहुत बड़ा लक्ष्य है।

हरे कृष्ण महामंत्र का जप करके वास्तव में इसे अपनाने की प्रेरणा प्राप्त की जा सकती है। जब हम हरे कृष्ण महामंत्र का जप करते हैं, तो हम अपने निम्न स्वभाव से शुद्ध हो जाते हैं और हम कृष्ण की सेवा करने के लिए एक आकर्षण विकसित करने लगते हैं। जितना अधिक हम कृष्ण की सेवा करते हैं, उतना ही अधिक आनंद हमें मिलता है और जितना अधिक हम कृष्ण की सेवा के लिए समर्पित हो जाते हैं, उतनी ही मात्रा में हम उनके हाथ की कठपुतली बन जाते हैं।

तभी हम सभी जीवों के शुभचिंतक बन सकते हैं और यही हमारे ध्यान का विषय बन जाता है। तब हम बहुत उत्साहित और प्रेरित भी होते हैं! तब हमारा पूरा जीवन सार्थक हो जाता है!

काम को प्रेम में बदलना

भौतिक संसार में वासना के अनेक वर्गों और रूपों का प्रभुत्व है। हालाँकि, आध्यात्मिक क्षेत्र में प्रेम का बोलबाला है।

वासना आत्मकेंद्रित है; वासना अंततः पूछ रही है, "इसमें मेरे लिए क्या है?" दूसरी ओर प्रेम का अर्थ 'देना है'; प्रेम का उद्देश्य दूसरों को खुश करना है। तो यह आध्यात्मिक चेतना है-- जो दूसरों को प्रसन्न करती है। यही आध्यात्मिक जगत का सार है।

यह मंत्र सीधे आध्यात्मिक जगत से आता है और यही वह मंत्र है जो हमें आध्यात्मिक जगत की ओर ले जाता है। यह हमें आध्यात्मिक मंच पर धीरे-धीरे ऊपर उठाता है, जहां हम यह

समझने लगते हैं कि देना ही हमारे अस्तित्व का सार है। यही एकमात्र तरीका है जिससे हम संतुष्ट होंगे। इसी स्थिति पर हम अनुभव करते हैं कि सर्वोच्च भगवान की सेवा ही वास्तव में हमारा अस्तित्व है। यही जीवन की पूर्णता है।

नित्यलीला में प्रवेश

जो वास्तव में गम्भीरता से जप करते हैं वे ही भेदन करने वाले हैं; वे उस क्षेत्र में प्रवेश करने जा रहे हैं जो अभी हमारे लिए अदृश्य है-भगवान गौरांग का उन्मादपूर्ण उत्सव।

श्रील गौरकिशोर दास बाबाजी एक दिन एक दावत के साथ श्रील सनातन गोस्वामी के पुण्यतिथि का आयोजन करना चाहते थे। उपस्थित भक्तों ने कहा, *"यह एक अद्भुत विचार है, बाबाजी महाराज।"* फिर कुछ देर बाद उन्होंने पूछा, *"लेकिन हम त्योहार के लिए सामग्री कहां से लाएंगे?"*

श्रील गौरकिशोर दास बाबाजी ने अपनी जप माला की ओर इशारा करते हुए कहा: *"त्योहार के लिए सभी सामग्री यहाँ हैं।"*

दिव्य प्रेम में उन्मत

चैतन्य-चरितामृत में, भगवान चैतन्य के संन्यास लेने के बाद, हमें पूरे दक्षिण भारत में उनकी यात्रा का विवरण मिलता है, उनके महान उन्मादपूर्ण जप और लोगों को प्रेरित करने के

लिए उसका प्रदर्शन। चारों ओर से लोग मंत्रोच्चार में बह जातें हैं और परमानंदित हो जाते हैं। ये लोग जब अपने गाँव वापस जातें हैं तो पूरे गाँव को अपने रंग में रंग देतें हैं! इस प्रकार पवित्र नाम हर जगह गूंज रहा था। भगवान चैतन्य का नामजप एक ज्वार की लहर की तरह पूरे भारत में बाढ़ ला रहा था!

तो अगर हम बहुत अधिक श्रवण और जप करते हैं, तो हमारा मन कृष्ण का स्मरण करने लगता है, लेकिन यह वास्तव में स्मरण करने की पूर्ण स्थिति नहीं है। यह गहरे स्तर पर होता है, आत्मा जाग्रत हो जाती है और स्मरण करने लगती है। इस स्तर पर, कृष्ण को सुनना और स्मरण करना - अब केवल मानसिक नहीं बल्कि हृदय से होता है! इसी स्थिति में हम दिव्य प्रेम से पागल हो सकतें हैं!

सीधे वृंदावन में

चैतन्य-चंद्रामृत में, श्रील प्रबोधानंद सरस्वती प्रार्थना करते हैं, "हे भगवान, आप मेरे ध्यान में कब प्रकट होंगे?"

श्रील भक्तिविनोद ठाकुर कहते हैं, "मेरे भगवान, आप हमेशा मेरे मन के मार्ग पर बने रहें।"

जगन्नाथ पुरी में, श्री चैतन्य महाप्रभु हमेशा कृष्ण को याद करने, उनकी जप की महिमा का गान करने और केवल कृष्ण के बारे में सुनने में इतने लीन थे कि उन्होंने जो कुछ भी देखा, वह

कृष्ण से संबंधित था। जब उन्होने वह सागर देखा, तो वह उन्हें यमुना लगा - यहाँ तक की कोई भी जल उन्हें यमुना लगा! कोई भी पहाड़ी गोवर्धन थी! यह सब उनके लिए बिल्कुल स्पष्ट था। उन्होंने यमुना को देखा और बड़े उत्साह से समुद्र में कूद पड़े। वह बहुत देर तक तैरते रहे और किनारे पर तभी वापस आये जब वह एक मछुआरे के जाल में फंस गये। जब भ्रमित मछुआरे ने इस असामान्य 'चीज' को छुआ, तो वह एक जबरदस्त शक्ति से अभिभूत हो गया और तुरंत *'हरे कृष्ण हरे कृष्ण, कृष्ण हरे हरे, हरे राम हरे राम, राम राम हरे हरे'* का जप करते हुए कूदने लगा। उसने सोचा कि उस पर कोई भूत हावी हो रहा है।

श्री चैतन्य महाप्रभु के सहयोगी घटनास्थल पर प्रकट हुए और बहुत जोर से जप किया। श्री चैतन्य महाप्रभु अपनी बाहरि इंद्रियों में आए और समझाया, "यह सब शोर क्या है? मैं वृंदावन में था। मैं सिर्फ कृष्ण की लीलाओं का दर्शन कर रहा था। तुम मुझे यहाँ क्यों लाए हो?"

तो श्री चैतन्य महाप्रभु अपने नामजप में सीधे वृंदावन में थे। और न केवल श्री चैतन्य महाप्रभु बल्कि उनके अनुयायी जैसे श्रील रूप गोस्वामी, सनातन गोस्वामी, गोपाल भट्ट गोस्वामी या श्रीनिवास आचार्य, जैसा कि *'भक्ति-रत्नकार'* में वर्णित है। कृष्ण स्वयं को इन सभी व्यक्तित्वों के सामने प्रकट करने लगे, और वे कृष्ण का उनकी लीलाओं में दर्शन करने लगे।

हरि नाम से संपर्क स्थापित करना

एक सचेत विकल्प

पहले चरण में, हम मात्र सुन रहे हैं और यह हमारे अंदर स्वयं जप करने की कुछ इच्छा जगाएगा। फिर इसके बाद एक समय आएगा, जब हम एक सचेत चुनाव करते हैं और हम कहते हैं, "हां, मैं जप करना चाहता हूं। मुझे लगता है कि यह एक अच्छी बात है, यह शक्तिशाली है। मैं सोचता हूं यह मेरे जीवन में कुछ अच्छा लाएगा।" उस स्तर पर हम भक्तों की संगति की कृपा से नियमित रूप से जप करना प्रारम्भ करते हैं।

मात्र एक माह का प्रयास!

कहा जाता है कि जब हम जप करते हैं तो धीरे-धीरे हम सभी दमनकारी चीजों से मुक्त हो जाते हैं। यदि हम ऐसा कर पातें हैं, भले ही हर दिन कम से कम एक माला जप और हो सके तो उससे अधिक, तो कुछ समय बाद हमें अवश्य बदलाव देखने को मिलेगा। इसे एक महीने तक करें क्योंकि मनोवैज्ञानिकों ने पाया है कि अगर आप एक महीने के लिए कुछ करते हैं, तो यह आदत बन जाती है। तो बस इसे एक महीने के लिए आजमाएं; आप विश्वास के साथ अनुबंध की तरह एक बिंदीदार रेखा पर हस्ताक्षर करें और देखें कि क्या होता है!

एक महीने के बाद आप कहेंगे, "ठीक है, शायद मैं एक और महीना कोशिश करूँगा..." और फिर शायद एक और, फिर

एक और.....। इस तरह आपने एक साल पूरा कर लिया है और फिर शायद दूसरे साल के लिए कोशिश करेंगे......मैं अब अपने ४२वें वर्ष में हूँ! समय के साथ जप माला चमकने लगेगी क्योंकि जप माला पर जप करने से आप माला को चमकाते हैं। जैसे-जैसे जप माला चमकने लगती हैं उसी के साथ आप के अंदर भी कुछ चमकने लगता है! यही भगवान चैतन्य के आंदोलन का रहस्य है ।

लेकिन इससे पहले कि आप आज की अपनी एक माला शुरू करें, हमेशा कहें,

जय श्री कृष्ण चैतन्य, प्रभु नित्यानंद,

श्री अद्वैत, गदाधर, श्रीवास आदि गौर भक्त वृन्द

तब यह अवश्य काम करेगा।

दिन का शुभ आरंभ

हमें अपने दिन का शुभआरंभ केवल भगवान् के नाम की अलौकिक ध्वनि सुनकर ही करना चाहिए। हरि-भक्ति-विलास के अनुसार, हमें सुबह जल्दी उठकर अपने पूजित अर्च विग्रह का स्मरण करना चाहिए, उन्हें प्रणाम करना चाहिए, फिर स्नान करते समय भी अलग-अलग प्रार्थना करनी चाहिए।

सुबह के समय सारा प्रयास सांसारिक विचारों से बचने और इसे यथासंभव लंबे समय तक स्थगित करने के लिए करना चाहिए। केवल कृष्ण, जब तक संभव हो। जिस क्षण से मैं उठता हूँ मैं किसी भी सांसारिक ध्वनि से बचने का प्रयास करता हूँ और केवल आध्यात्मिक ध्वनि सुनता हूँ। यदि हम इसे नियमित रूप से करतें हैं तो हमारे जप में काफी सुधार होगा।

जप ही सार

जप करना आकस्मिक नहीं है। यह एक अतिरिक्त क्रियाकलाप भी नहीं है। यह बहुत मूलभूत क्रिया है और प्रभुपाद का यही विचार था। प्रभुपाद ने इस विचार के साथ सभी भक्तों के लिए सुबह का कार्यक्रम तैयार किया था ताकि सुबह ही १६ माला का जप किया जा सके। उन्होंने इसका आंकलन किया ताकि हर कोई पूरे ध्यान से १६ माला जप कर सके; थोड़ी माला जप, थोड़े सन्देश और केवल कुछ मंत्र वगैरह नहीं।

पहले यह सरल था क्योंकि आपको बस इतना करना था कि जल्दी उठो और आप दुनिया से आगे होंगे; दुनिया अभी भी सो रही होगी, लेकिन आजकल यह कठिन है क्योंकि आपका फोन जाग रहा है! इसलिए फोन पर अपना समय बर्बाद करना और अपनी एकाग्रता को तोड़ना आसान है।

जीव की प्राथमिकता

व्यक्ति को अपना जीवन इस प्रकार व्यवस्थित करना चाहिए ताकि नामजप एक कठोर तपस्या न बन जाए। भक्तों को अवश्य

ही, हरे कृष्ण के जप के अनुसार, अपने जीवन को व्यवस्थित करना चाहिए और इसे प्राथमिकता देनी चाहिए । हमारा संपूर्ण आध्यात्मिक जीवन हमारी जप करने की गुणवत्ता पर निर्भर करता है।

जप गुणवत्ता पूर्वक जब तक नहीं होगा तब तक आप इसके लिए समय नहीं निकालेंगे। वास्तविक जप का अर्थ है वास्तव में इसके लिए समय निकालना।

प्रगति

हमें अपने जीवन में अनुशासन रखने की आवश्यकता है और इसलिए हर दिन एक ही समय पर जप करने की सलाह दी जाती है क्योंकि इस तरह हम स्वयं को नियंत्रित करते हैं। तब आप वास्तव में कुछ प्रगति करते हैं।

इसलिए प्रतिदिन एक ही समय पर जप करना अच्छा है। अन्य सब कुछ बंद कर दें और एक ही बार में १६ माला जप करें। या कुछ माला मंगला आरती से पहले ओर कुछ उसके बाद, यह और भी अच्छा है। और या फिर सारा जप मंगला आरती से पहले - यह तो सर्वोत्तम है। सबसे खराब वो देर रात का वाला जप है।

उपस्थिति

कहा जाता है कि जप की वाली माला की संख्या के बारे में नहीं सोचना चाहिए, बल्कि बार-बार मंत्र से मंत्र और नाम से नाम तक जाने का प्रयास करना चाहिए। नाम जप की गिनती

नहीं करनी चाहिए, '१५ और रहते है ...१४ और रहते है..१३ और रहते है...१२ और रहते है... नहीं, हमें 'बस अभी यहाँ होना चाहिए'। बस हर मंत्र के साथ रहो और हर नाम सुनो।

कल में निवेश करें

सोने का समय आ गया है। मुझे अपने दिन की गतिविधियों को कम करना होगा, यद्यपि मैं और भी बहुत कुछ करना चाहता हूं। मैं अब कल में निवेश करने जा रहा हूं, ताकि मैं जल्दी उठ सकूं... तब नामजप करना आसान होगा।

अत्यंत महत्वपूर्ण

वैसे तो अन्य कई नियम व सिद्धांत हैं जो हमारे आध्यात्मिक जीवन को सफल बनाने में मदद कर सकतें हैं, लेकिन जप हमारी सभी सेवाओं में सबसे महत्वपूर्ण है। इसलिए हमें हर दिन बहुत गंभीरता के साथ ध्यानपूर्वक जप करना चाहिए।

गुरु कृपा

आध्यात्मिक गुरु की कृपा पवित्र नाम के रूप में आती है, जिससे हम नाम जप की शरण ले सकें और उसकी सेवा करने में सक्षम हो सकें।

तो सबसे पहले हम अपनी आंखें खोलते ही गुरु को प्रणाम करते हैं। 'अदोगुरू पाद आश्रय' का अर्थ है कि हर स्थिति में गुरु की इच्छा को सबसे अधिक प्राथमिकता दी जाती है, उसके बाद जप को और उसके बाद कुछ नहीं।

दीक्षा के समय लिए गए वचन बहुत महत्वपूर्ण है। यदि हम उन्हें छोड़ने की कोशिश करें तो भी वे हमे कभी नहीं छोड़ेंगे। यदि हम समर्पण के साथ उनका पालन करने के लिए खुद को समर्पित कर दें तो वे हमारा उत्थान करेंगे, और यदि हम इस वचन को लापरवाही से लें, तो हम भक्ति में फीके पड़ जाते हैं। यदि हम १६ माला जप करने के वचन को त्याग कर अपने नामजप को पूरी तरह से नकार दें तो ये वचन ही हमें पुनः याद दिलाते रहेंगे।

तो मुझे लगता है कि दीक्षा लेने और बिना रुके कम से कम 16 माला जप करने का वचन भरने में बहुत बड़ा आशीर्वाद है। दीक्षा के समय हम पवित्र नाम के साथ आध्यात्मिक गुरु जो सैदेव हमारे लिए प्रार्थना करते हैं, उसे भी हम प्राप्त करते हैं, जो अपनी भक्तिमय सेवा और बलिदान के परिणामस्वरूप कृष्ण को अत्यंत प्रिय है। वह करुणा कुछ खास है!

भगवान चैतन्य महाप्रभु की कृपा

जप करते समय हम भगवान चैतन्य से उनकी कृपा के लिए प्रार्थना किए बिना जप कैसे कर सकते हैं? श्रील भक्तिसिद्धांत सरस्वती ठाकुर ने कहा, "जब हम अपनी माला के मनको को

छूते हैं, तो हम भगवान चैतन्य के चरण कमलों को छू रहे होते हैं।" अब यह एक बहुत अच्छा कथन है। परन्तु यह सुनने मात्र से अधिक, इस पर ध्यान लगाना अधिक मत्वपूर्ण है।

यह एक बहुत ही खास समय है! श्री चैतन्य महाप्रभु ने न केवल हरे कृष्ण जप की प्रक्रिया द्वारा हमें एक महान उपहार दिया, बल्कि वे हरे कृष्ण का जप करने वाले हर व्यक्ति की सहायता भी करते हैं। वह अदृश्य रूप में हर समय हमारी सहायता कर रहे है। यह बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसके बिना, हम इसे नहीं कर पाएंगे। हम कमजोर हैं, बहुत कमजोर!

परन्तु श्री चैतन्य महाप्रभु उपस्थित हैं और सक्रिय रूप से हमारी सहायता कर रहे हैं। वह कठिन चीजों को आसान बना देते है: कथंचॅन स्मृति यसमिन दुष्करम सुकरम भवेत। अब, इस समय में, कोई भी और हर कोई शुद्ध भक्ति के मंच पर स्वयं को ऊपर उठा सकता और बहुत जल्दी, पूर्णता प्राप्त कर सकता है। यह अब महाप्रभु की दया से संभव है।

इसलिए महामंत्र के जप से पूर्व हमेशा पंच-तत्त्व मंत्र का उच्चारण किया जाता है। हमें पहले भगवान नित्यानंद और भगवान चैतन्य की शरण लेनी चाहिए और फिर हमें राधा और कृष्ण मिलते हैं। अन्यथा राधा और कृष्ण की लीलाएं अज्ञान रूपी पर्दे से ढकी रहती हैं ।

सौभाग्यशाली अंक

यहां हम ए.सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद के चरणों में बैठे हैं और हम कम से कम १६ माला जप कर रहे हैं। ऐसा नहीं है कि ६४ माला जप करना मना है लेकिन कम से कम १६, क्योंकि १६ एक सौभाग्यशाली अंक है, उससे कम नहीं, १२ नहीं। कुछ लोग कहते हैं, "ओह, मैं १६ नहीं कर सकता, मैं केवल १२ कर सकता हूं।" ठीक है, आपकी चीन की यात्रा धीमी नाव पर हैं, यह अच्छा नहीं है और इसमें बहुत अधिक समय लग सकता है!

किसी न किसी तरह, हमें अपने नाम जप को बढ़ाने के लिए, अन्य प्रतिबद्धताओं को कम करने और समय निकालने के लिए समायोजन करना होगा। व्यक्ति को जल्दी बिस्तर पर जाना चाहिए और जल्दी उठना चाहिए। १६ माला जप करने से बहुत फर्क पड़ता है!

आचार्यों का समावेश

हरिदास ठाकुर को देखो - प्रतिदिन ३००,००० नामों का जप करते हुए, वाह - क्या अवशोषण है! श्रील भक्तिविनोद ठाकुर को देखें, जिन्होंने कुछ समय के लिए एक अरब नामों का जप करने के वचन का पालन किया! और फिर उन्होंने वही माला अपने पुत्र श्रील भक्तिसिद्धान्त सरस्वती ठाकुर को दे दी, जिन्होंने भी एक अरब नामों का जाप किया।

ये सभी आचार्य कौन है - जो आध्यात्मिक क्षेत्र में इतने लीन हैं?

और हम कहाँ हैं...? हम कुछ माला जप करने के लिए भी संघर्ष करते हैं लेकिन इन सभी महान आचार्यों ने हमारे भीतर भगवान चैतन्य की कृपा के प्रति आशा जाग्रत की है।

प्रेरित जप

नामाचार्य हरिदास ठाकुर निरंतर पवित्र नाम का जप करते हुए, निरंतर कृष्ण-नाम-संकीर्तन में लीन रहते थे। उन्होंने कृष्ण के पवित्र नाम की मिठास का कितनी गहराइ से आनंद लिया! हमारे पास उस स्तर का प्रेम नहीं है कि हम कृष्ण के लिए हमेशा उनके नाम का जाप करते रहे । इसलिए हमें भक्तिमय सेवा में अन्य कार्यों की भी आवश्यकता होती है।

हमारे नामजप की गुणवत्ता हमारी सेवा की गुणवत्ता में आ जाएगी और हमारी सेवा की गुणवत्ता हमारे नामजप में वापस आ जाएगी । जब हम नियमित रूप से कृष्ण के लिए कुछ अच्छी सेवा करते हैं, तो धीरे-धीरे नामजप का हमारा पूरा अनुभव बदल जाएगा । हमारी सेवा की गुणवत्ता और मात्रा में वृद्धि होगी और हम नामजप की प्रेरित अवस्था में आ जायेंगे।

आस्था का विकास

हम दिव्य ध्वनि में स्नान कर रहे हैं। यही अनुशंसित प्रक्रिया है। और श्रवण जप के दीपक का तेल है। हम कृष्ण के बारे में

सुनते हैं ताकि हमारे हृदय शुद्ध हो जाएं और हम आस्था का विकास कर सकें। यह एक बौद्धिक प्रकार की सुनवाई नहीं है जहां हम वर्गीकरण और विश्लेषण कर रहे हैं; यह श्रवण और आस्था है जो साथ साथ चलते है। आस्था विकसित हो रही है, और जैसे ही कृष्ण में आस्था विकसित होती है, तब एक बदलाव होता है ।

जब हम आस्था को देखते हैं, तो स्वभाव से जीव *'आनंदमयों अभयसात'* है - अर्थात आनंद की तलाश। यह हमारी संवैधानिक स्थिति है। और हम अपनी आस्था को वहीं रखते है जहाँ हम सोचते है कि यह खुशी प्रदान करवा सकती है। हमारी आस्था, हमारी खराब दृष्टि के कारण दिग्भ्रांत हो गई है, लेकिन इस दिव्य ध्वनि में स्नान करने से, श्रवण से, जप करने से, यह फैल जाएगी और हमारा कृष्ण के पवित्र नाम में आस्था का विकास होगा।

उत्साह का आरंभ

यह आंदोलन अवसर प्रदान करता है, एक शुद्ध भक्त बनने के लिए आवश्यक उत्सुकता। हमारे पास भगवान के साथ दिन की शुरुआत करने का अवसर है । कोई दिन साधारण नहीं है; हर दिन खास है। बस यह मायने रखता है कि हम वास्तव में क्या करना चाहते हैं।

हमने आज क्या प्रयास किया है? क्या हमने उचित मात्रा में शास्त्र का अध्ययन किया है, या थोड़ा और और हो सकता था? क्या हमने नाम जप खत्म कर लिए हैं, और वे कितने अच्छे थे? हमें बार-बार प्रयास करना चाहिए, प्रत्येक दिन कुछ विशेष करने का अवसर, जिसकी शुरुआत अच्छे जप से होनी चाहिए ।

भक्ति-रसामृत-सिंधु में, यह उल्लेख किया गया है कि जब ग्वाले सुबह उठते थे, तो उनके बाल परमानंद में खड़े हो जाते थे। आध्यात्मिक जीवन में हमारी सुबह एक पुरानी गाड़ी की तरह नहीं होनी चाहिए जहां एक धक्के की जरूरत होती है; इसे उत्साह के साथ शुरू करने में सक्षम होना चाहिए।

आग को प्रज्वलित करते रहो

पुरी में भगवान जगन्नाथ का वर्तमान मंदिर ८०० साल से अधिक पुराना है और तब से भगवान की रसोई में लगी अग्नि कभी नहीं बुझी। उसी प्रकार हमें अपने भजन की अग्नि को भी चालू रखना चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि यह कभी बुझने न पाए | हमें प्रतिदिन अर्चविगृह की सेवा, वैष्णवों से श्रवण, और हरे कृष्ण महा मंत्र का जप आवश्य करना चाहिए | तब वह अग्नि सदा के लिए जलेगी और बढ़ती रहेगी - इस शुद्ध भक्ति सेवा की अग्नि में जितना हो सके उतना अधिक ईंधन डालें!

निरंतर जप

माया हमें फ़साने के लिए कई तरह के प्रलोभन देती है। हम नाम के पीछे छिप सकते हैं, लेकिन हमारी भौतिक इच्छाओं में भी माया है।

ओह, इस नामजप के लिए कोई स्वाद नहीं है, क्योंकि मेरा स्वाद किसी और चीज़ के लिए है!

लेकिन हम एक धागे पर लटक कर जप करते रहते हैं; फिर कृष्ण के प्रति कुछ लगाव विकसित होता है और धीरे-धीरे हम भौतिक आसक्तियों

को छोड़ सकते हैं । इस प्रकार गहन अवशोषण करते करते, नामजप में आनंद अनुभव करने में समय लगता है।

यह अभ्यास की बात है। लेकिन अगर हम ऐसा करते हैं, तो हमारा जप और अधिक सार्थक हो जाएगा।

असफलता के बावजूद आशावाद

यदि हम निष्कपट हैं, तो हम इस जीवनकाल में वापिस भगवान के पास जा सकते हैं। यदि हमने पूर्व में कुछ गलतियां भी की हैं लेकिन अब हम स्वयं को सुधारते हैं और फिर से भक्ति सेवा शुरू करते हैं, तो हम तुरंत ठीक स्थिति में आ सकते हैं। और हम फिर से भगवान के पास लौटने के योग्य होते हैं इसलिए हमें आशावान होना चाहिए कि निश्चित ही सफलता प्राप्त होगी

प्रतिबद्धता में निश्चित

श्रील भक्तिसिद्धांत सरस्वती ठाकुर ने कहा, "मैं उस व्यक्ति से सुनूंगा जिसने कृष्ण को अपने हृदय में प्रेम के ऐसे मजबूत बंधन से बांधा है, जिसे कृष्ण भी नहीं तोड़ सकते!"

तो, लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए, आइए अपने आप को प्रतिबद्धता में स्थिर करें: आइए अपने आप को किसी सेवा में स्थिर करें। आइए हम हरे कृष्ण का जप करने की प्रतिबद्धता में खुद को स्थिर करें और फिर इसे बनाए रखें....और फिर अपने आप को उसी में स्थिर करें और कभी भी पीछे की ओर कदम न उठाएं। बस महान भक्तों के पद-चिन्हो का पालन करें, *गोपी-भर्तु पद कमलयोर दास-दासानुदासः*। फिर एक दिन हमें वो अटूट प्यार मिलेगा!

युद्ध

जब हमारे नाम जप का समय आता है तो हमें इस प्रकार तैयार रहना होगा जैसे: □अब, मैं अपने मन के साथ युद्ध के लिए युद्धभूमि में जा रहा हूं!□ यही स्थिति है। इस स्तर पर हम में से अधिकांश लोगों के लिए, नाम जप का अर्थ हमारे मन के साथ युद्धभुमि में जाना है। परन्तु इस युद्ध में कोई भी कभी नहीं हार सकता क्योंकि जहां भी कृष्णा है, वहां विजय तो निश्चित है!

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः,

तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम. !!

स्वाभाविक आलस्य

हम स्वभाव से आलसी हैं। □क्या मुझे वास्तव में उस जप थैली में अपना हाथ रखना है, उन भारी मनको को उठाना है और उन्हें अपनी उंगलियों के माध्यम से घुमाना है? क्या मुझे वास्तव में अपने हाथों से माला को फेरना है?□

मन इन सब बातों पर विलाप कर रहा है; मन हमें रोक रहा है और हम ऐसा नहीं करते हैं। अन्य समय में हम माइक्रोवेव ओवन की तरह जप करते हैं: □16 माला हो गए, पिंग! समाप्त! हो गया!□ १६ की संख्या पर एक स्वचालित स्विच-ऑफ। बिजली कट जाती है। □मेरा नामजप हो गया। और और अधिक नहीं!□ वह सबसे आनंददायक क्षण होता है!

हम सैदेव कृष्णभावनाभावित होने के अवसर को अस्वीकार करने का एक कारण ढूंढते हैं। लेकिन ऐसी कोई स्थिति अथवा समय नहीं है जब हमारे पास अवसर न हो। हो सकता है किसी समय कोई जप न कर सके, कम से कम मुख से तो नहीं, परन्तु मन में तो जप कर सकतें हैं। कृष्णभावनाभावित होना किसी भी स्थिति में संभव है।

अज्ञान का आवरण

प्रातः काल में हम अज्ञान की मोटी परतों से बाहर आते हैं, कंबल की कई परतों के मध्य में से जो अच्छे और गर्म होते हैं। तुमसे कह रहा है, □यहाँ ठहरो!□ आपका मुलायम गद्दा आपको

गले लगा रहा है और कह रहा है, "आई लव यू।" आपका तकिया आपको बता रहा है, "ऐसा मत करो! उस ठंडे बाथरूम की बर्फीली ठंडी टाइलों मे बाहर न जाओ; तुम बीमार हो जाओगे! मैं आपको चेतावनी देता हूं, यहीं ठहरो!" आपका प्यारा बिस्तर आपको बता रहा है, □आप थके हुए हैं□ और आपकी बुद्धि जवाब देती है, □ठीक है, मुझे अपने स्वास्थ्य का ध्यान भी रखना चाहिए।□

तभी हमें स्मरण होता है, 'हरे कृष्ण' और ये सब धुंध की परतें कट जाती है। यह हमें हिलाता है: 'हरे कृष्ण!' ओह हाँ! कृष्ण यहीं हैं। यह सही है। मुझे कृष्ण के लिए उठना है। हाँ, कृष्ण के लिए मुझे इस बिस्तर से बाहर निकलना होगा। कृष्ण के लिए, हालांकि यह रात के अंधेरे में है, मैं उस ठंडे स्नानघर में जाऊँगा, बर्फीला स्नान करूँगा । कृष्ण के लिए मैं इन सभी बर्फीले चीजों से गुजर रहा हूँ क्योंकि कृष्ण कृपालु हैं।

कृष्ण....यदि आप उनके नाम का जप करते हैं, इसी में उनकी कृपा है।

शुद्धिकरण

हम में से अधिकांश व्यक्तिओं के लिए नामजप शुद्धिकरण की प्रक्रिया है, चेतो दर्पण मार्जनं, हृदय को शुद्ध करने और इंद्रियों

को शुद्ध करने, मन को शुद्ध करने, बुद्धि को शुद्ध करने की एक प्रक्रिया है।

एक प्रवचन में श्रील प्रभुपाद माइक्रोफोन के बारे में बोल रहे थे और उन्होंने कहा, "हमें माइक्रोफ़ोन की आवश्यकता नहीं है; हम केवल माइक्रोफ़ोन निर्माता को शुद्ध करने के लिए माइक्रोफ़ोन का उपयोग कर रहे हैं! जब हम माइक्रोफ़ोन का उपयोग करेंगे, तो वे अध्यात्मिक प्रगति करेंगे।"

चीन या जापान में कोई व्यक्ति किसी फैक्ट्री में काम करता है और माइक्रोफोन को एक बॉक्स में रखता है। हर दिन, हजारों माइक्रोफोन बक्सों में पैक किए जाते हैं और इनमें से एक बॉक्स हरे कृष्ण मंदिर में जाता है! अचानक वह व्यक्ति शुद्ध हो रहा है क्योंकि भक्त इसका उपयोग महामंत्र का जप करने के लिए कर रहे हैं! तो मंत्र से जुड़ी कोई भी चीज शुद्ध करती है!

कहा जाता है कि जिस प्रकार पक्षियों से भरा हुआ वृक्ष, मात्र ताली बजाने से उड़ जाते है, उसी प्रकार नामजप करने से हमारे पाप चारों दिशाओं में उड़ जाते हैं।

अर्पण और दर्शन

जप के दो पहलू हैं: अर्पण और दर्शन। अर्पण में हमारा प्रयास शामिल है—ध्यानपूर्वक जप, स्पष्ट उच्चारण, जपमाला के मनकों तथा मन्त्रों को साथ-साथ करना और मनकों को न छोड़ना,

उपयुक्त स्थान पर जप करना, पर्याप्त आराम के बाद, भक्तों के संग में और १० अपराधों से बचने का प्रयास करना।

दर्शन में सुनना शामिल है, इस बात की सराहना करना कि नाम ही कृष्ण है और यह याद करते हुए कि हम कृष्ण के साथ हैं, आमने सामने। यह प्रारंभिक अभ्यास का हिस्सा भी है। इस प्रकार दर्शन तत्व केवल उन्नत भक्तों के लिए ही नहीं है। लेकिन अवश्य ही, उन्नत भक्तों के पास गहरे और अधिक पूर्ण स्तर पर दर्शन हो सकते हैं लेकिन जप करते समय सभी को भगवान के दर्शन मिलते हैं। यही उनकी कृपा है।

नामजप के आरंभिक चरणों में मन के किसी भाग में हमें यह रहता है कि - यह नाम ही कृष्ण है; अब हम कृष्ण के साथ जुड़ रहे हैं; कृष्ण उपस्थित हैं। और कभी-कभी हम पवित्र नाम के जप में कृष्ण की उपस्थिति का अनुभव भी करते हैं, कम से कम कुछ ऐसा जिसे हम भावनात्मक रूप से अनुभव कर सकते हैं।

धीरे-धीरे व्यक्ति शुद्ध हो जाता है और नामजप के अधिक उन्नत स्तरों तक पहुंच जाता है। फिर, जैसा कि श्रील प्रबोधानंद सरस्वती ने चैतन्य-चंद्रामृत में वर्णित किया है, भाव के स्तर पर कोई साधारण रूप से कृष्ण का ध्यान नहीं कर रहा है, बल्कि कृष्ण स्वयं हमारे ध्यान में प्रकट होते हैं! तो कृष्ण एक सक्रिय पार्टी है! वह वास्तव में हमारे ध्यान में प्रकट होते है!

जप के नियम?

यह उल्लेख किया जाता है कि नामजप के लिए कोई कठोर नियम नहीं हैं लेकिन फिर भी जप के साथ आने वाले कई नुस्खों के बारे में सुना जाता है। निःसंदेह पवित्र नाम अनुचित रूप से जप किए जाने पर भी कार्य करता है, भले ही उसका उच्चारण ठीक से न किया गया हो, और किसी भी परिस्थिति में किया गया हो। भगवान दयालु हैं और भक्त की मंशा को स्वीकार करते हैं।

लेकिन हां, जप करने में भी अपराध होते हैं। दस अपराध नियमों के बारे में नहीं हैं। मूल रूप से यदि आप नामापराध को देखते हैं, तो यह कृष्ण को गंभीरता से लेने और कृष्ण के साथ आदरपूर्वक व्यवहार करने के बारे में है। हमें सचेत रहने की जरूरत है कि यह कृष्ण हैं, सबसे अद्‌भुत व्यक्ति, इसलिए हम सम्मान और ध्यान देते हैं।

तो यह नियमों के बारे में नहीं है; बल्कि हमें याद दिलाया जाता है कि कृष्ण एक व्यक्ति हैं जो हमारे साथ स्वयं आदान-प्रदान कर सकते हैं। यदि हम बिना ध्यान के, या वास्तव में कृष्ण की परवाह किए बिना जप करते हैं और हम केवल पवित्र नाम का उपयोग अपराधों का प्रतिकार करने के लिए करते हैं, तो हम किसी प्रकार के जादू के उपकरण की तरह पवित्र नाम का उपयोग करते हैं।

हालाँकि, पवित्र नाम किसी प्रकार की जादुई ध्वनि नहीं है, यह नाम तो व्यक्तिगत रूप से कृष्ण ही हैं। जब हम जप कर रहे

होते हैं तो कृष्ण स्वयं आते हैं, और हमें सचेत रहने की आवश्यकता है कि हम सीधे कृष्ण से जुड़ रहे हैं। पवित्र नाम, वैष्णवों, देवताओं और शास्त्रों का अनादर - अध्यात्मिक प्रगति में देरी का कारण बन सकता है।

ध्यानपूर्वक जप

ध्यानपूर्वक जप के महत्व पर बारम्बार बल दिया जाता है। ऐसी कई चीज़े हैं जो एक व्यक्ति कर सकता है, जैसे पर्याप्त आराम के बाद सुबह जल्दी जप करना, किसी शांतिपूर्ण स्थान पर तथा भक्तों की संगति में।

मनकों को छूटना विभिन्न तरीकों से हो सकता है। कभी-कभी मैंने देखा हैं कि मैं मंत्र के अंत में और नए मंत्र की शुरुआत में मनकों को ठीक से नहीं बदलता हूँ। यह ठीक नहीं है, क्योंकि ऐसा करने से मन्त्र तो कम होंगे लेकिन हमें लगेगा कि माला पूरी हो गयी है। मैं ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करता हूं, और मन कभी-कभी बह जाता है; जब मुझे इसके बारे में पता चलता है, तो मैं इसे वापस लाने की कोशिश करता हूं।

श्रील प्रभुपाद ने कहा कि ध्यानपूर्वक नामजप का अर्थ है स्वयं को जप करते हुए सुनना। तब मन स्वतः ही लीन हो जाता है और दिव्य ध्वनि हृदय में प्रवेश करती है।

फिर भी, हालांकि ध्यानपूर्वक नामजप महत्वपूर्ण है, लेकिन जप करते समय मेरा एकमात्र ध्यान यही नहीं है। यदि ऐसा होता,

तो नामजप एक संघर्ष और तनावपूर्ण गतिविधि होती। रूप गोस्वामी ने अपने प्रसिद्ध श्लोक: *'तुण्डे ताण्डविनी रतिं वितनुते तुण्डावली – लबधये'*, में वर्णन किया है कि कैसे पवित्र नाम मुख में नाचता है और वह लाखों मुखों और लाखों कानों की कामना करते है। स्पष्ट है कि रूप गोस्वामी का ध्यान कृष्ण के अद्भुत स्वरूप पर है। हो सकता है कि हमारे पास रूप गोस्वामी के समान गहरे स्तर का अवशोषण न हो, लेकिन हम कृष्ण के अद्भुत स्वरुप की सराहना करने का भी प्रयास कर सकते हैं, और कैसे वे अपने नाम मे इतने कृपालु रूप से विधमान हैं।

ध्यानपूर्ण मनोदशा

हमारी चेतना में कोहरे की मोटी परतें हैं और कोहरे से नाम प्रकट हो रहा है। और हम किस तरह के नाम जप रहे हैं? बस टूटे हुए नाम।

इसलिए जप के साथ-साथ हमें ध्यान करना है कि कृष्ण कौन हैं? मैं जप करते समय हमेशा ध्यान करता हूं, इस अर्थ में कि जब मैं कृष्ण के एक पहलू के बारे में पढ़ता हूं जो मुझे प्रभावित करता है, तो मेरे मन में नामजप के दौरान उस पहलू पर विचार घूमता रहता है।

जितना अधिक हम कृष्ण के बारे में सुनते हैं, उतना ही हम उनके अद्भुत गुणों और उनकी अद्भुत लीलाओं के बारे में जानेंगे, उतना अधिक हम कृष्ण के प्रति आकर्षित होंगे। जैसा

कि श्रील प्रभुपाद बताते हैं, यह नामजप मन पर कृत्रिम रूप से थोपना नहीं है। तो अंततः, यह मन को कृष्ण के बारे में सोचने के लिए मजबूर करने के बारे में नहीं है। यह बस प्रारम्भ में होता है। कृष्ण के बारे में और अधिक जानने के बाद, जब हम कृष्ण के प्रति और अधिक आकर्षित हो जाते हैं, तो हम स्वाभाविक रूप से नामजप के लिए आकर्षण विकसित करेंगे।

एक बार मैंने पढ़ा कि रघुनाथ दास गोस्वामी पवित्र नाम के निवास स्वरुप थे। और मैं सोच रहा था, □वाह! वे बहुत उच्च हैं!□ उनमें पवित्र नाम निवास कर रहा था! मैं स्वयं के लिए सोच रहा था, "लड़के - अगर केवल मैं उन जैसा हो सकता। ठीक है, मुझे हरे कृष्ण का जाप करना हैं।□ तो उस श्लोक को पढ़ने से मेरी जप करने की इच्छा बढ़ गई।

कृष्ण के हृदय की गहराई से प्रेरित

कृष्ण का हृदय इतना गहरा है, न केवल अपने भक्तों के लिए अपितु सभी जीवों के लिए भी, यह प्रेम से भरा है। कृष्ण का हृदय कितना उदार है!

क्रूर पूतना ने अपना विषैला स्तन, बालक कृष्ण को अर्पित किया। कृष्ण ने विष पिया, दूध लिया और फिर उसकी प्राण वायु भी खींच ली। विष को न देखते हुए और अर्पित दूध को सेवा के रूप में देखते हुए, कृष्ण उसे वापस अपने गोलोक धाम में ले गए और अपनी एक धात्री बना दिया।

जब कृष्ण ने बछड़ों और चरवाहों की जगह ली, तो गायों ने अपने बछड़ों के रूप में कृष्ण को पाला, और उन्होंने अध्यात्मिक आकाश में मातृ संबंधों में, और भी अधिक श्रेष्ठतर तथा अंतरंग स्थिति प्राप्त की।

जितना अधिक हम कृष्ण की असीम कृपा के बारे में सोचते हैं, उतना ही अधिक हम जप करने लिए प्रेरित महसूस करते हैं।

कृतज्ञतापूर्ण जप

कभी-कभी मैं सोचता हूँ कि कैसे हम, जीव, कृष्ण से विमुख हो गए हैं। कृष्ण एक प्यारे पिता की तरह हैं जो हमेशा अपने खोए हुए बच्चों के विषय में सोचते हैं जो घर छोड़ चुके हैं। कृष्ण ने खुद से सोचा, मुझे उन पर कुछ कृपा करनी चाहिए। लेकिन मैं उन पर केवल कुछ कृपा क्यों करूँ? मैं उन पर पूर्ण कृपा करूँगा! मैं अपने अध्यात्मिक जगत को भौतिक जगत में रख दूंगा! फिर उन्होंने श्री वृंदावन धाम प्रकट किया।

कृष्ण कितने अद्भुत और कृपालु हैं, इस बारे में इस तरह के विचार मुझे उनका नाम जप करने के लिए उत्साहित करते हैं।

मैं कृष्ण के गोवर्धन पर्वत को उठाने की लीला के बारे में भी सोचता हूं। इस लीला के बारे में जो बात मुझे सबसे अधिक पसंद है, वह यह है कि कृष्ण के असीमित गोप बालक मित्र थे, जिनमें से प्रत्येक के पास असीमित बछड़े थे और वे सभी एक

सीमित आकार के पहाड़ के नीचे एकत्रित हो सके। तो किसी तरह कृष्ण ने इसे संभव बनाया!

यह मेरे हृदय को स्पर्श करता है कि भगवान सभी के लिए कुछ न कुछ प्रदान कर रहे हैं और कोई भी उनसे छूटा नहीं है। कृष्ण का वह स्मरण न केवल उनके गुणों और लीलाओं का स्मरण है, बल्कि प्रशंसा के साथ स्मरण भी है। उस प्रशंसा से हम कृष्ण के प्रति वास्तविक लगाव में वृद्धि भी करते हैं।

मन,वाणी और देह

नारद मुनि ने ध्रुव महाराज को मंत्र जप करने और उसके साथ विग्रह का ध्यान और पूजा करने का निर्देश दिया। श्रील विश्वनाथ चक्रवर्ती ठाकुर टिका करते हैं कि ध्यान का अर्थ है - जप करते समय मन, वाणी और देह को संलग्न करना।

महात्म्य का स्मरण

पवित्र नाम की महिमा को याद रखने पर ही कोई लगातार इसका जप कर सकता है। यदि कोई याद रखता है कि पवित्र नाम ही कृष्ण है, तो वह यह विश्वास करना शुरू कर सकता है कि:

हाँ, यह पवित्र नाम है जो मेरा उद्धार करेगा। यह पवित्र नाम ही है जो मुझे पूर्ण सुख प्रदान करेगा, और यह पवित्र नाम ही

जो मुझे मुक्त करेगा। यह पवित्र नाम ही है जो मेरी इस स्थिति को सुधारेगा। यह सब प्रभु के पवित्र नाम पर ही निर्भर है।

उत्साह पूर्वक जप

पूर्ण सुख का अर्थ है पूर्ण स्वतंत्रता। जब तक हम पूरी तरह से खुश नहीं हैं, तब तक हम जंजीर में जकड़े हुए हैं; हम फंस गए हैं और हम स्वतन्त्र नहीं हैं। इसलिए केवल कृष्णभावनामृत में ही हम वास्तव में स्वतंत्र हो सकते हैं, क्योंकि और कहीं भी हम पूरी तरह से सुखी नहीं हो सकते।

तो यह याद रखना अच्छा है कि भक्ति सेवा और नाम जप स्वेच्छा से किया जाता है। इसे स्वेछा पूर्वक खुशी-खुशी किया जाना चाहिए। सेवा और जप हमारा जीवन हो सकता है, परन्तु यह चयन हमें ही करना होगा क्योंकि कृष्ण हमें विवश नहीं करते हैं!

कृष्ण की प्रसन्नता

श्रील हरिदास ठाकुर को नामाचार्य, या पवित्र नाम के जप के आदर्श शिक्षक के रूप में जाना जाता है। श्रील हरिदास ठाकुर प्रतिदिन भगवान के ३००००० नामों का जप करने में लीन रहते थे। और ऐसा कहा जाता है कि वह इन नामों का जप केवल प्रभु की प्रसन्नता के लिए करते थे, किसी अन्य उद्देश्य के लिए नहीं।

यह बहुत ही असामान्य है क्योंकि हम विभिन्न कारणों से नाम जप कर रहे हैं: हम नाम जप कर सकते हैं क्योंकि हम आशीर्वाद या सुरक्षा चाहते हैं; हम शुद्ध होने के लिए जप कर सकते हैं; हम उत्सुकतावश नामजप कर सकते हैं क्योंकि हमने सुना है कि नामजप से हमें अध्यात्मिक अनुभव प्राप्त होगा जिसे प्राप्त करने में हमें कोई आपत्ति नहीं है!

लेकिन हरिदास ठाकुर केवल कृष्ण की प्रसन्नता के लिए जप कर रहे थे। और उनके लिए, कृष्ण ने स्वयं को प्रकट किया; भगवान ने उनके हृदय में प्रवेश किया और उनके हृदय को ऐसे दिव्य आनंद से भर दिया कि वे कृष्ण के प्रति प्रेम से अभिभूत हो गए। अपने प्रेम में वे केवल □कृष्ण! कृष्ण! कृष्ण!□ कह रहे थे। इस प्रकार कृष्ण का नाम उनके हृदय से उनके गहरे प्रेम की अभिव्यक्ति के रूप में आया। यही हरे कृष्ण जप की प्रकृति है।

कृष्ण की ओर

जब हम जप करते हैं तो कृष्ण क्यों प्रसन्न होते हैं? क्योंकि हम इस दुनिया की चीजों और लोगों की बजाय उनकी ओर मुड़ रहे हैं।

जप का उद्देश्य आश्रय लेना है। इस दुनिया में सभी को आश्रय की आवश्यकता है; और हम यह अच्छी तरह जानते हैं। लेकिन कृष्ण के चरण कमलों के अलावा हमारा आश्रय कहाँ है? कोई दूसरा आश्रय नहीं है! शेष सब माया का आश्रय है। वास्तविक

सुरक्षा और आश्रय कृष्ण में मिलता है और यही अध्यात्मिक जीवन का सार है।

अपनी स्वाभाविक स्थिति में हमारा कृष्ण के साथ सीधा संबंध हैं, लेकिन यहां इस दुनिया में - हम इस सम्बन्ध को भूल गए हैं और हम भौतिक पदार्थों के साथ जैसे धन के रूप में, संपत्ति के रूप में, सत्ता के पदों के रूप में अपने आप को व्यस्त रखते हैं। हमारे घर, परिवार, कार्य, राष्ट्र के साथ हमारा सम्बन्ध है, लेकिन हम भूल गए कि हमारा कृष्ण के साथ भी एक सम्बन्ध है।

महा-मंत्र का यह जप कृष्ण के प्रति हमारे मूल प्रेम को फिर से जगाएगा। और फिर हम पाएंगे जैसे हम गहरि नींद से जागे हों।

मेरे कृष्ण भाव को देखते हैं

जब हम अपनी चेतना में मंत्र को स्थिर करने का प्रयास करतें है तथा ईमानदारी से जप करने का प्रयास करतें है, तब भी मन इधर-उधर जाता है और हम विचलित हो जाते हैं। कभी-कभी हम सोचते हैं, कृष्ण हमारा नामजप देख रहे हैं... और जब हमसे कोई गलती होती है, तो वे इसे नोट कर लेंगे और हमें रोक लेंगे... इसके कारण हम भौतिक दुनिया में ही रह जायेंगे! और क्या वह कृष्ण, सर्व-प्रेमी, सर्व-कृपालु भगवान हैं?

अच्छा, कदाचित वो आपके कृष्ण हैं लेकिन मेरे नहीं! मेरे कृष्ण बहुत समझदार हैं; मेरे कृष्ण बहुत कृपालु हैं। मेरे कृष्ण बहुत दयालु हैं; वह भावग्राही जनार्दन हैं इसीलिए केवल हृदय के भाव को ही देखते हैं।

मेरे कृष्ण उस व्यक्ति की कहानी में से एक है, जो बड़ी कठिनाई से मिट्टी का घड़ा बना रहा था। वह कोई विशेषज्ञ नहीं था; उसने मिट्टी ली और एक घंटे तक बार-बार प्रयास करने के पश्चात, कुछ ऐसा बना जो एक घड़े जैसा दिखता था! यह बिल्कुल अच्छा नहीं बना था, किन्तु बालक, यह चमत्कार से कम न था कि यह घड़े की तरह दिखता तो था!

उसने यह कहते हुए कृष्ण को अर्पित की, कृष्ण, कृपया इस घड़े को स्वीकार करें... मेरे सामर्थ्य में सबसे अच्छा है। मुझे पता है कि यह अच्छा नही बना है, लेकिन कृपया इसे स्वीकार करें। और कृष्ण ने इसे कुम्हार के उत्तम पात्र से भी अधिक प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार किया, जो मात्र मिट्टी को फेंक कर, केवल एक अंगुली से एक ही मिनट में उत्तम घड़ा बना सकता है! लेकिन नहीं, कृष्ण खून, पसीने और आँसुओं से बने उस टेढ़े-मेढ़े घड़े से खुश थे।

तो मेरे कृष्ण भावना को देखते हैं। यही वे कृष्ण है मैं जिनकी ओर मैं सन्मुख हूँ; जिनकी मैं प्रार्थना करता हूं। उनका हृदय अत्यंत कोमल है... मेरे कृष्ण!

प्रेम का आदान प्रदान

हमने सुना है कि हमें कृष्ण की प्रसन्नता के लिए जप करना चाहिए। जब हम उनके नाम का जप करते हैं तो कृष्ण को यह क्यों पसंद है? यदि आप मेरे नाम का जप करते हैं, तो मुझे अच्छा तो लग सकता है, लेकिन साथ ही यह सोचकर गर्व और घमंड भी आ सकता है कि □आह, ये जानते हैं कि मैं कितना अद्भुत हूँ।□

क्या कृष्ण भी ऐसे ही हैं?

नहीं!

कृष्ण को उनके नाम का जप पसंद है क्योंकि वे जप करने वाले के हृदय में प्रेम देखते हैं। और वे उदार हैं, इसलिए वे ईमानदारी से किये गए प्रयास को भविष्य में होने वाले प्रेम के बीज के रूप मैं देखते हैं, भले ही ऐसा व्यक्ति वर्तमान में जप की मूलभूत चुनौतियों से संघर्ष कर रहा हो।

आराम करना सीखो

कहीं न कहीं हमें धैर्य रखना सीखना चाहिए और १६ माला कहे जाने वाले नामों के इस पहाड़ को नहीं देखना चाहिए। सुबह आप उठते हैं और वहाँ हमें दीखता है... नामों का एक विशाल पर्वत जिसे फिर से जपना पड़ता है और बस इसके बारे में सोचने मात्र से ही तनाव होता है!

और हम सोचते हैं, ‘इस संसार में मैं इसे फिर से कैसे करने जा रहा हूं? फिर से... १६ माला! जप का एक विशाल पर्वत! ‘इसलिए प्रारम्भ में चिंता होती है: ठीक है, अच्छा होगा की मैं उठ जाऊं। अच्छा होगा कि मैं नाम जप के बारे में गंभीर हो जाऊं! अन्यथा मैं कैसे जप करने वाला हूँ? अच्छा होगा कि मैं इसे जल्दी आरम्भ करूं ताकि जल्दी समाप्त कर सकूँ! आराम! आराम! वास्तव में यह सब इतने सारे नामों का जप करने के डर से।

ऐसा कहा जाता है कि जब श्रील भक्तिसिद्धान्त सरस्वती ठाकुर जप करते थे, तब उनका भाव बिल्कुल भी हठी नही होता था। वे स्वयं को कभी विवश नहीं करते थे। वे जप की बहुत अधिक माला करते थे, लेकिन ऐसा कहा जाता है कि वे काफी धीमी गति से, लगभग संगीतमय तरीके से जप करते थे।

तो हम देखते हैं कि जब आचार्य जप करते हैं तो वे यह नहीं सोच रहे होते हैं कि, मैं अपनी नाम जप संख्या कब समाप्त करूंगा? मुझे इसे गंभीरता से करना होगा और तब मेरा नाम जप समाप्त हो जाएगा।यह बद्ध आत्मा का स्वभाव है। श्रील भक्तिसिद्धांत सरस्वती ठाकुर जैसे महान भक्तों में हम देखते हैं कि वे नामजप करके बहुत प्रसन्न थे और उन्हें कोई जल्दी नहीं होती थी!

एक भारतीय ग्रामीण की मनोदशा

सतस्वरुप महाराज को सचेत रूप से अपने जप में सुधार करने के लिए जाना जाता है। उन्होंने एक जप सुधार के विषय में

लिखा और उस समय वे अत्यंत ध्यानपूर्वक अपने होठों को हिला रहे थे। इसलिए वे अच्छे उच्चारण के प्रति बहुत गंभीर थे और बहुत अच्छी तरह से नामजप करने का प्रयास कर रहे थे।

फिर एक दिन उन्होंने कहा, "कभी-कभी मुझे लगता है कि हम पश्चिमी लोग सब कुछ बहुत मुश्किल कर देते हैं। मैं एक भारतीय ग्रामीण के विषय में सोच रहा हूं जो वास्तव में इस बात की चिंता नहीं करता कि वह कैसे जप कर रहा है। वह सिर्फ जप कर रहा है, बिना इस उलझन में पड़े कि उसे अच्छा जप करना है। माला के बाद माला और नाम के बाद नाम, वह सिर्फ जप कर रहा है।" महाराज ने लिखा, "मुझे लगता है कि आज मैं सिर्फ एक भारतीय ग्रामीण के मनोभाव में जप करने जा रहा हूं।"

और मुझे वह पसंद आया। मैंने भी एक भारतीय ग्रामीण के मनोभाव में जप करने के लिए, इसे अपनाया। बिना मानसिक तनाव लिए और बिना इतनी मेहनत किए बस जप करें; बस जप करें... आपको भी यह अच्छा लग सकता है!

यात्रा पर चालक

मैं रात के अंधेरे में यात्रा पर निकले - कार के चालक की भांति, हरे कृष्ण महामंत्र का जप कर रहा हूं। जिस प्रकार कार चालक पूरी तरह से सफेद रेखाओं पर केंद्रित रहता है, उसी प्रकार हम अपने अध्यात्मिक जीवन की शुरुआत में, अधिकांशतः नियम तथा

सिद्धांतों की सफेद रेखाओं पर स्वयं को स्थिर करने का प्रयास करते हैं।

फिर, समय बीतने के साथ, दिन उदय होता है और सूर्य संपूर्ण परिदृश्य को पूरी तरह से प्रकट करना आरम्भ करता है। भले ही हम अभी भी सफेद रेखाओं पर लगातार अपनी दृष्टि रखते हैं, लेकिन हम पहाड़, नदियाँ, जंगल और कई अन्य दर्शनीय स्थल भी देख पाते हैं।

तो समय के साथ हमारी कृष्ण चेतना का विस्तार होता है और हम अधिक से अधिक कृष्ण, उनके गुणों, नाम, प्रसिद्धि और महिमा के बारे में सोचते हैं, तथा देख पाते हैं कि वे कैसे हर चीज के पीछे हैं। उनका स्मरण हमारे जीवन को जादू की तरह छू जाता है। नियम व सिद्धांतों की सफेद रेखाओं के भीतर रहना अब आसान हो गया है, यद्यपि माया के हमलों से हमें सतर्क रहना चाहिए।

स्मर्तण्य: सततं विष्णुर्विस्मर्तण्यो न जातुचित्। र्स्वे विधि-निषेधाः स्युरेतयोरेव किङ्कराः॥

"कृष्ण ही भगवान् विष्णु के उद्‌गम हैं। उन्हें सैदेव स्मरण करना चाहिए और किसी भी समय उन्हें भूलना नहीं चाहिए । शास्त्रों में उल्लिखित सारे नियम तथा निषेध इन्हीं दोनो नियमों के अधीन होने चाहिए।"

(श्री चैतन्य-चरितामृत मध्या लीला २२.११३)

जोर से जप

श्री चैतन्य महाप्रभु उच्च स्वर से जप कर रहे थे और उन्होंने हमें भी उच्च स्वर से जप करने का आदेश दिया। श्रील भक्तिसिद्धान्त सरस्वती ठाकुर, उन्होंने भी उच्च स्वर से जप किया और समझाया कि इस उच्चस्वर नाम जप से - वे सभी बद्धजीवों को बचा रहे थे।

मायापुर में रहने वाले एक बुजुर्ग सज्जन, जो कि भक्तिविनोद ठाकुर के एक पड़ोसी थे, वे भी साक्षी हैं कि भक्तिविनोद ठाकुर बहुत उच्च स्वर से जप करते थे, इतना उच्चस्वर से कि पड़ोसी भी उनके जप के समय - जप करते थे! तो चैतन्य महाप्रभु की परम्परा में वैष्णव भक्तों को उच्च स्वर में जप करने के लिए कहा गया है, ताकि अन्य बद्धजीवों का उद्धार हो सके।

लेकिन हमें मन को भी जप में लगाना चाहिए न कि मात्र ध्वनि उत्पन्न करनी चाहिए। मन को जप में बहुत अधिक सम्मिलित होना चाहिए।

निराशा में आशा

जैसा कि श्रील प्रभुपाद ने कई अवसरों पर कहा था, □यदि आप ४ नियम का पालन करते हैं और आप प्रतिदिन १६ माला जाप करते हैं, तो जीवन के अंत में आप भगवान के पास वापिस जाएंगे।□उन्होंने बल देकर कहा, □मैं इसकी गारंटी देता हूं, मैं इसकी गारंटी देता हूं, मैं इसकी गारंटी देता हूं ...□ ३ बार!

तो यह बहुत अच्छा है! मुझे ये शब्द प्रायः याद आतें है। और मुझे यह याद रखने की आवश्यकता भी है क्योंकि मैं केवल आश्रय के लिए जप कर रहा हूं और मैं जानता हूं कि मेरा नाम जप अच्छा नही है। लेकिन मुझे आशा है- आशा-बंध, निराशा में आशा - कि प्रभुपाद की कृपा से भगवान के पास वापस जाना संभव होगा।

इसलिए, आइए हम बार-बार एक साथ आएं और बार-बार क साथ जप करें, ताकि हम एक-दूसरे की शक्ति और प्रेरणा का पोषण कर सकें। इस तरह, ईमानदारी से आगे बढ़ते रहो; बस इस एक जीवन में ईमानदारी से जप करें और इन चार नियम का आश्रय लें। हमें श्रील प्रभुपाद के शब्दों में आशा और विश्वास है, कि उनकी सेवा से हम वापस भगवान के पास जा सकते हैं।

मुझे यकीन है कि हम कृष्ण प्रेम भी प्राप्त कर सकते हैं - वह भी नवीनतम जो कि अध्यात्मिक जगत के द्वार पर है!

निरंतर जप

वसुदेव नामक कोढ़ी, चैतन्य महाप्रभु से मिलना चाहता थे, लेकिन उसके उस स्थान पर पहुँचने से पहले ही चैतन्य महाप्रभु वहां से जा चुके थे।

जब वसुदेव ने अत्यंत विलाप किया, तब चैतन्य महाप्रभु अचानक वहां प्रकट हुए। उन्होंने उसे गले लगाया और उसके शरीर को

ठीक तुरंत ठीक कर दिया। इसके बाद वसुदेव का शरीर सुंदर तथा स्वस्थ हो गया, और वह बहुत खुश था कि भगवान ने उन पर कृपा की थी।

लेकिन आरंभिक खुशी समाप्त होने के पश्चात, वसुदेव ने कहा, □किन्तु मेरे प्रिय भगवान, अब जब मैं इस अच्छी स्थिति में हूं। मैं सोच रहा हूं कि मैं गर्व का शिकार होने से कैसे बच पाउँगा? पहले यह बहुत सरल था क्योंकि मैं पूरी तरह से घृणित था इसलिए मुझे कभी भी अभिमान में बह जाने का अवसर ही नहीं मिला। मैं बस एक कम स्तर का कोढ़ी था, लेकिन अब मैं सोच सकता हूं कि मेरे जैसा एक आकर्षक ब्राह्मण... तो मैं खुद को दूषित होने से कैसे बचाऊं? □

श्री चैतन्य महाप्रभु ने उसे हमेशा भगवान के पवित्र नाम का जप करने का निर्देश दिया। यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण निर्देश है - भगवान के पवित्र नाम का निरंतर जप करना। उन्होंने वसुदेव से यह भी कहा कि वह जिस किसी से भी मिले, उसे हमेशा कृष्ण के बारे में निर्देश दें। उन्होंने कहा, "यदि आप ऐसा करते हैं, तो प्रकृति के तीन गुण कभी भी आप पर हावी नहीं होंगे, मैं इसकी गारंटी देता हूं!"

इन दो सिद्धांतों के साथ, श्री चैतन्य महाप्रभु गारंटी दे रहे हैं! यह गारंटी न केवल वसुदेव के लिए है, बल्कि हमारे लिए भी है।

कृष्ण का गुणगान

कोई कब तक चुप रह सकता है? पक्षी चहचहाते हैं, शेर दहाड़ते हैं, बच्चे रोते हैं, लोग बोलते हैं... कौन चुप रह सकता है और कब तक? प्रश्न यह है कि आखिर ये बातें किस विषय में की जाएँ? सबसे अच्छा विषय तो कृष्ण के बारे में बात करना है! और इसका आसान तरीका है संकीर्तन, अर्थात कृष्ण की 'कीर्ति' का गुणगान करना। और फिर आता है उनके पवित्र नाम का जप और अन्य भक्तिमय सेवा।

जिह्वा से सेवा

क्या आपने कभी इन विशाल, भारी तेल के टैंकरों को देखा है? विशाल जहाज, एक किलोमीटर लंबा, समुद्र मे जलयात्रा करता हुआ! कल्पना कीजिये कि आप ऐसे ही किसी एक जहाज को चला रहे हैं!

उस विशाल जहाज को धातु के एक छोटे से टुकड़े, अर्थात् पतवार द्वारा नियंत्रित किया जाता है। वह पतवार उस जहाज की नियति निर्धारित करती है, जिसे चलाना अत्यंत कठिन है। वह छोटासा पतवार उस विशाल जहाज की गति के लिए जिम्मेदार है!

उसी तरह हमारे पास भी एक पतवार है और वह है हमारी जिह्वा। यह बहुत छोटी है, लेकिन इसी जिह्वा में हमारा गंतव्य निर्धारित करने की शक्ति है। यदि हम जिह्वा को कृष्ण की

महिमा में, कृष्ण के नाम का जाप करने में लगा दें, तो हम सरलता से अध्यात्मिक जगत को प्राप्त कर सकते हैं और जल्दी ही यह एक सपने से हकीकत में बदल जाएगा।

लेकिन जब हम सभी प्रकार की सांसारिक बातों के लिए जिह्वा का उपयोग कर रहे हैं, तो यह इतनी आसानी से हमें कृष्ण से भौतिक दुनिया में ले जाती है और हम जोकरों की तरह हो जाते हैं, जो इतनी सारी चीजों के साथ खेल रहे हैं और इन सभी चीज़ों को इतनी गंभीरता से ले रहे हैं। बस जिह्वा के कंपन से ही सारा फर्क पड़ जाता है। मांस का यह छोटा सा टुकड़ा हमारे भाग्य का निर्धारण कर सकता है ठीक उसी प्रकार जैसे एक बड़े तेल टैंकर की पतवार, उस बड़े जहाज का मार्ग निर्धारित कर सकती है।

'सेवोनमुखे' - इस युग में मुख से सेवा करनी है, अपनी जिह्वा को कृष्ण की सेवा में लगा कर। यदि हम जिह्वा को कृष्ण की महिमागान में लगाते हैं, तो सब कुछ सरलता से हो जाएगा और इससे पहले कि हम इसे जान पाएं, हम अध्यात्मिक जगत में होंगे!

लहरों में बह जाना

प्रारंभ में हम साधक की मनोदशा में जप करते हैं, अभ्यास के भाव में, जहाँ हमें स्वयं को धकेलना पड़ता है। यह एक नदी में प्रवेश करने के समान है जिसकी धारा तेज है; तट पर, प्रवाह

इतना प्रबल नहीं है, लेकिन यदि आप पानी में गहराई तक जाते हैं, तो प्रवाह आपको पकड़ लेगा और अपने साथ खींच लेगा।

ठीक ऐसा ही पवित्र नाम के जप के साथ भी होता है। प्रारम्भ में हम जप करने के लिए खुद को अनुशासित करते हैं लेकिन फिर हम पकड़े जाते हैं और इसके प्रबल प्रवाह में बह जाते हैं!

कृष्ण का आकर्षण

कृष्ण का अर्थ है 'सर्व आकर्षक' और इसलिए कृष्ण आकर्षित करते हैं। *श्रीमदभागवतम १०.९०.४८* में वर्णित है कि 'जन-निवास', सभी जीवित प्राणियों के आश्रय, जयति अर्थात विजयी हैं। विश्वनाथ चक्रवर्ती ठाकुर टिका करते हैं कि 'विजयी है' वर्तमान काल के सूचक है और इससे हमें यह नही पता चलता है कि भगवान भविष्य में विजयी होंगे या अथवा नहीं। क्या हमारा जप भविष्य में काम करेगा अथवा नहीं?

यह हमेशा काम करता है। हम ध्यान दें या न दें यह सैदेव काम कर रहा होता है ।

कृष्ण की उपस्थिति का अनुभव

श्रील प्रभुपाद कहते हैं कि प्रारम्भ में हम सेवा का आनंद लेते हैं और बाद में, हम कृष्ण के साथ सीधे अपने संबंध का आनंद लेते हैं। प्रारम्भ में हम चयनात्मक होते हैं क्योंकि हम सेवा की

परवाह अधिक करते हैं और कृष्ण के बारे में इतना नहीं। लेकिन धीरे-धीरे, हम इस बात की सराहना करने लगते हैं कि वास्तव में कृष्ण में कई अद्भुत गुण हैं। वह काफी अद्भुत दिखते हैं और उनकी लीलाएं बहुत चंचल और आकर्षक हैं।

तो हमें आश्चर्य करने की ज़रूरत नहीं है कि मैं कृष्ण भावनाभावित कैसे होऊंगा? यह स्वतः ही होता है! श्रील भक्तिसिद्धांत कहते हैं कि कृष्ण शब्द का अर्थ केवल 'सर्व-आकर्षक' ही नहीं होता, बल्कि कृष्ण शब्द का अर्थ यह भी है कि 'वह जो भक्तिमय सेवा से आकर्षित हो सकता है।'

तो यह कुंजी है। हरे कृष्ण का जप भक्तिमय सेवा है और इसलिए जप कृष्ण को आकर्षित करता है। जब हम कृष्ण की उपस्थिति का अनुभव करना आरम्भ करते हैं तो सब कुछ बदल जाता है!

नित निरंतर गुणगान

श्रील भक्तिसिद्धान्त सरस्वती ठाकुर कहते हैं कि हमें *'कीर्तनीयः सदा हरिः'* मंत्र से दीक्षित किया गया है। यही हमारा मंत्र है... सैदेव कृष्ण के पवित्र नाम का जप करना!

प्रभुपाद ने भी कहा, १६ क्यों? १६००० माला क्यों नहीं? अपनी संकुचित चेतना को *'कीर्तनीयः सदा हरिः'* तक विकसित करना ही वास्तविक उद्देश्य है अर्थात निरंतर कृष्ण की महिमा में लीन रहना।

जब हम कृष्ण की महिमा करना आरम्भ करते हैं, तब हम अध्यात्मिक मंच पर कार्य कर रहे होते हैं और आत्मा को उसकी नींद से जागृत अवस्था में ला रहे होते हैं। जब आत्मा पूरी तरह से जाग्रत हो जाती है, तो वह पूरी तरह से आनंदमयी और जीवंत हो उठती है! इसलिए हमें उस आयाम तक पहुँचने के लिए लगातार हरे कृष्ण का जप करना चाहिए।

वृंदावन की मनोदशा निरंतर श्रवण, कीर्तन और स्मरण की है। यदि हम ऐसा करते हैं, तो हम सैदेव वृंदावन में ही होते हैं।

वैष्णव जन की सेवा

वैष्णव जन की सेवा करने से हमें श्रवण और कीर्तन के प्रति झुकाव होता है ।

शुश्रूषोः श्रद्दधानस्य वासुदेवकथारूचिः।

स्यान्महत्सेवया विप्राः पुण्यतीर्थनिषेवणात् ॥

हे द्विजो, जो भक्त समस्त पापों से पूर्ण रूप से मुक्त हैं, उनकी सेवा करने से महान सेवा हो जाती है। ऐसी सेवा से वासुदेव की कथा सुनने के प्रति लगाव उत्पन्न होता है। (श्रीमद्भागवतम् १.२.१६)

व्यावहारिक सेवा

कृष्ण बहुत ही सरल, बहुत सच्चे और शुद्ध हैं।

उनकी ओर से कोई दिखावा या कोई दोहरापन नहीं है। यहाँ तक कि हम भी यदि उनके समक्ष खुले और सरल हृदय के साथ, बिना किसी व्यक्तिगत स्वार्थ अथवा छुपे हुए इरादे से जाते हैं, तब हम बड़े उत्साह के साथ शुद्ध प्रेम में उनके नाम का जप कर सकते हैं ।

लेकिन भौतिक इच्छाएं हठी बनी रहती हैं। अधिकांशतः हम कभी-कभी दिखने वाली प्रकाश की किरण रूपी प्रेरणा के साथ संघर्ष करते हैं, जैसे आकाश में छाए हुए बादलों के मध्य अचानक दिखी सूर्य की किरणें। सौभाग्यवश प्रभुपाद ने हमें व्यावहारिक भक्ति की सेवा दी है; जैसे- भगवान के बर्तन धोना, विग्रह की सेवा करना और इस तरह धीरे-धीरे हम शुद्ध होते हैं और समय के साथ हमारे जप में सुधार आ जाएगा।

सभी सेवाओं का सार

हमारी प्रत्येक सेवा का उद्देश्य अंततः हमें हरे कृष्ण जप में प्रेरित करना होता है, यही हर सेवा का सार है।

सभी सेवा पवित्र नाम से आरम्भ और उसी में समाप्त होती हैं।

मिथ्या अहंकार को तोड़ना

जब नामाभास उपस्थित हो अथवा पवित्र नाम का प्रतिबिंब मंद अवस्था में हो, ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम पवित्र नाम को हमारे झूठे अहंकार से ढक लेते हैं। हमारे और कृष्ण के बीच झूठे अहंकार की एक बड़ी दीवार है।

मेरे झूठे अहंकार की दीवार मोटी और ऊँची है, फिर भी जप और भक्तिमय सेवा इस दीवार के पत्थर को धीरे धीरे घिस रहे हैं। और यहाँ वहाँ कुछ छिद्र या दरारें उस दीवार की सतह पर प्रकट हुए हैं जिसमे से मैं कृष्ण की झलक पाने लगा हूं।

इस तरह मैं अब जप के दौरान, कृष्ण का कुछ संग ले पा रहा हूं। कभी-कभी अपने विचारों में भ्रमण करते हुए, कुछ पल के लिए मैं इच्छा वृक्ष की शाखाओं पर चढ़कर, दीवार के उस पार भी देखपाया हूं, लेकिन मुझे फिर भूमि पर लौटना पड़ता है। हालांकि, इन सभी अनुभवों ने मेरे इस विश्वास को प्रघाड़ किया है कि एक दिन झूठे अहंकार की यह दीवार टूट जाएगी।

बेचारे कृष्ण हमारे इस निम्न स्तर के जप को सुनते हैं, लेकिन क्योंकि वे बहुत व्यापक विचार वाले हैं, वे हमारे द्वारा किए गए हर छोटे प्रयास की सराहना करते हैं।

कृष्ण के साथ एकांत में

भगवान् के साथ अकेले रहना कोई विलास की बात नही है। लेकिन यह अति-आवश्यक है कि हम अन्य चीजों को छोड़ कर कुछ समय

कृष्ण के साथ अकेले गुजारें, हमारे पास उस समय न फोन हो, न कोई अन्य व्यक्ति हो, न कोई बच्चे - जैसे जब प्यारे नन्हें सो रहे हों।

श्रील प्रभुपाद आधी रात में अपने तात्पर्य लिखा करते थे और उन क्षणों को अपने व्यक्ति परमानंद से भरा बताते थे।

वास्तव में देखा जाये तो, हम कृष्ण के साथ अकेले ही हैं और हमें कृष्ण के साथ अपने संबंध को स्थापित करने कि आवश्यकता को नही भूलना चाहिए। हमें मात्र एक कार्यक्रम या एक समुदाय द्वारा नहीं चलाया जा सकता है। हर किसी को अपने आप ही कृष्ण की ओर मुड़ना होगा।

एक व्यस्त दिन के बीच में, मात्र एक पल कृष्ण के साथ बिताएं, मात्र एक माला जप कृष्ण के साथ। अन्य सब कुछ भूल कर, बस जप करो... अकेले कृष्ण के साथ। और कुछ नहीं... बस जप करें।

हरिनाम-चिंतामणि में, श्रील भक्तिविनोद ठाकुर कहते हैं कि इस जगत में केवल जीव और पवित्र नाम हैं। फिर विग्रह के बारे में क्या? हाँ, लेकिन जैसा कि जीव गोस्वामी अपने 'संदर्भ' में कहते हैं - इस कलियुग में कुछ भी करने से पहले तथा बाद में पवित्र नाम का जप होना चाहिए। केवल जीव और पवित्र नाम है... न की कई जीव और पवित्र नाम। ऐसा नहीं है कि हम हर दूसरे जीव के बारे में सोचें और वार्तालाप करें, यहां सिर्फ कृष्ण और हम अकेले हैं।

प्रचार हमारे जप को जीवन देता है

हममें से कितने लोगों के पास वास्तव में नियमित रूप से ६४ माला जप करने का समय है? मुझे अपनी दिनचर्या में प्रातः १:३० बजे

उठना, स्नान करना और उसके बाद ही जप करना पसंद है। तब मैं ६४ माला जप सुबह १० बजे से पहले कर सकता हूँ। लेकिन फिर कोई मंगलाआरती, गुरु-पूजा और भागवतम प्रवचन नही हो पायेगा।

कभी-कभी मैं चाहता हूं दरवाजे पर एक चिन्ह टांगू जैसे,□कृपया विघ्न न डाले, अंदर एक महत्वपूर्ण बैठक जारी है" और अंदर कमरे में मैं कृष्ण के पवित्र नाम का जप करके उनसे मिलने का प्रयास करता रहूँगा□ कभी मैं अकेला रहना चाहता हूँ तो कभी मैं हरिनाम पर जाना चाहता हूं या रथ-यात्रा में होना चाहता हूं। प्रचार हमारे जप को जीवंत कर देता है□

मनोवृति का परिवर्तन

हमारी समस्या यह नहीं है कि नाम जप काम नहीं कर रहा है। अपितु हमारी समस्या यह है कि जब जप की बात आती है तो हम काम नहीं करते हैं। हम बेचैन रहते हैं; थोड़ी देर जप करते हैं और फिर रुकने का बहाना ढूंढते हैं। यह अभी भी वही पुराना विषय है: "ओह, मैं वास्तव में यह नहीं जानता कि मन को कैसे स्थिर किया जाए। यह बहुत कठिन है!"

कभी-कभी नाम जप देर रात किया जाता है, शायद एक उंगली कंप्यूटर के की-बोर्ड के साथ और कुछ माला गाड़ी चलाते समय।

तो हम अपने नाम जप की गुणवत्ता को कैसे सुधार सकते हैं? सेवा द्वारा। हम पवित्र नाम की सेवा श्रील प्रभुपाद के हरे कृष्ण आंदोलन में

सेवा करके कर सकते हैं। जितना अधिक हम सेवा करेंगे उतना ही अधिक नाम जप में हम अपनी पूरी मनोदशा बदल सकेंगे, और उतना ही अधिक हम कृष्ण के लिए कुछ करने की प्रवृत्ति को विकसित कर पाएंगे - बिना किसी व्यक्तिगत लाभ की इच्छा रखे।

सेवा के प्रति प्रतिबद्धता

श्रील प्रभुपाद ने 'भक्ति रसामृत सिंधु' में उल्लेख किया है 'चेतो-दर्पण-मार्जनम:' अर्थात हृदय की शुद्धि, वास्तव में तब तक संभव नही है जब तक हम सेवा भावना से मिलकर एक-दूसरे का सहयोग नहीं करते। इस प्रतिबद्धता से ही अंतर दिखाई देता है। ऐसा नहीं है कि पवित्र नाम सरासर जादू है और हम बस निष्क्रिय रूप से स्वयं इस जादुई मंत्र में डूब रहे हैं, और हर एक चीज उस बिंदु पर बदल ही जाएगी।

नहीं, यह चीज़ो को एक बिंदु तक बदलता है जहाँ हमारी सेवा कि भावना जागृत होती है जिससे हम उसे और गहराई से कर पाएं और प्रतिबद्धता के साथ साथ आगे बढ़ पाएं और धीरे धीरे हमें यह प्रतिबद्धता सेवा में दिखाई देती है। श्री चैतन्य महाप्रभु के प्रकट होने से पूर्व, अद्वैत आचार्य ने इस अभियान को भगवदगीता के माध्यम से भगवान् के साकार-रूप की व्याख्या करके किया। उनकी प्रतिबद्धता थी की गीता या भगवद्गीता के यथारूप का सही अर्थ में प्रचार करना।

श्रीवास पंडित भी इसी तरह प्रतिबद्ध थे, बृहन्-नारदीय पुराण का एक श्लोक पढ़ने के बाद वे श्री चैतन्य महाप्रभु के आविर्भाव की तैयारी में

वे अपने घर में कीर्तन आरम्भ करने के लिए प्रेरित हुए, और वह श्लोक था कि इस कलियुग में केवल हरि के पवित्र नाम का जप ही संस्तुतित प्रक्रिया है

प्रभुपाद कहते हैं कि हमें पवित्र नाम की सेवा करनी चाहिए: और पवित्र नाम स्वयं ही अपने आप को प्रकट करेगा। पवित्र नाम की सेवा करने का अर्थ है जप करना, तथा साथ-साथ इसकी महिमा का प्रसार करना भी पवित्र नाम की सेवा है।

फल रूपी परिणाम का वितरण

महाप्रभु ने ब्रह्मांड में सभी को परमेश्वर से प्राप्त प्रेम के फल को बांटने का आदेश दिया है। इन फलों को वितरित करने से हमारे स्वयं के भंडार में वृद्धि होगी।

नाम जप और सेवा साथ-साथ चलते हैं; और ये परस्पर एक-दूसरे को बढ़ावा देते है। श्रीमति राधारानी दही मथ रही हैं और अनायास ही कृष्ण के नाम का जप कर रही हैं। वास्तव में तब हम जप करेंगे जब हमेशा भक्तिमय सेवा में लीन रहते हुए हम इस बात कि सराहना करेंगे कि कृष्ण अद्‌भुत हैं

मायापुर में गंगा की शीतल हवा, हमें कृष्ण के पवित्र नाम का जप करने को प्रेरित करती है। भक्तों का संग परिवर्तन के मुख्य कारण है।

हम साथ मिलकर पवित्र नाम का जप करते हैं और इसकी महिमा के प्रचार की सेवा करते हैं।

दूसरों पर करुणा

संकीर्तन करुणा पर आधारित एक प्रक्रिया है, दूसरों का कल्याण इसका केंद्र बिंदु है। प्रभुपाद के आंदोलन में यही हुआ। प्रभुपाद न्यूयोर्क के "मैचलेस गिफ्ट" में जप करने लगे और इतने सारे युवा उनके साथ आए और जप करने लगे, इस तरह उन्होंने कितने लोगों के जीवन में परिवर्तन किया।

इस संकीर्तन आंदोलन में यदि हम कर सकें तो हमें अपने साथ लोगो को लेना चाहिए। जैसे वासुदेव दत्त जो सारे संसार का पाप अपने ऊपर लेना चाहते थे, हमारी मनोदशा में भी करुणा और दया होनी चाहिए। पवित्र नाम की कृपा की कोई सीमा नहीं है। जितना अधिक हम गुणवत्ता के साथ जप करेंगे, उतनी ही अधिक कृपा हम कर पाएंगे।

सम्पर्क बनाना

कई शहरों की तरह, अम्स्टरडैम में लोगों के घर एकदम फुटपाथ पर बने हैं, अर्थात मुख्य सड़क के एकदम किनारे पर, जहाँ न कोई बगीचा और न ही कोई निजी जगह। कुछ लोग जिनके पास छत है वे गर्मी के दिनों में वहां बैठते है और अन्य स्थानीय लोग अपनी उस फुटपाथ कि जगह पर कुर्सी, सोफा आदि लगा लेते हैं।

एक गर्मी की शाम को जब सूर्य देर तक अस्त नही हुआ था, हमने उसी फुटपाथ पर हम अपनी कुर्सियां लगाई थी। सड़क के उस पार मंदिर का मुख्य द्वार खुला था। एक भक्त ने उन बैंठे हुए लोगो को पुकारा और पूछा "क्या किसी को गरम दूध चाहिए?"

एक महिला जो अपने कुत्ते के साथ जा रही थी, उसने कहा "हाँ - मैं थोड़ा ले लुंगी।" और वह अपने कुत्ते के साथ मंदिर के अंदर चली गई।

भक्तगण चिल्लाने लगे, "निकलो! बाहर निकलो, कुत्ते! मंदिर के अंदर आए कुत्ते, बाहर निकलो!" वह महिला हैरान हो गई की इतने अच्छे भक्त अचानक एक कुत्ते से घृणा क्यों करने लगे।

मैंने उस महिला को शांत किया और कहा," नहीं, ऐसा नहीं है की ये कुत्तों से घृणा करते हैं। बात बस यह है की परम्परागत भारतीय मंदिरो में कुत्तों को प्रवेश की अनुमति नहीं है, लेकिन हम यहाँ फुटपाथ पर बैठकर दूध पी सकते हैं।", और उस महिला ने यह बात स्वीकार कर ली।

हमनें बातचीत करना आरम्भ किया तब कुछ देर बाद उस महिला ने पूछा कि हम किस प्रकार का ध्यान कर रहे हैं। मैंने समझाया की यह मंत्र- ध्यान है और मैंने उसे अपनी माला पर जप करके उसे दिखाया।

उसने कहा, "मैं भी ध्यान करती हूँ जब मै अपने कुत्ते के साथ टहलती हूँ। मैं पानी के किनारे-किनारे चलती हूँ और पानी को ध्यान से देखती हुँ।"

"वाह रोचक! ध्यान जीवन में और अधिक अर्थ लाता है मेरे पास भी एक कुत्ता था और उसका नाम था कृष्ण। उसे पुकारते-पुकारते, मैंने अपना मंत्र ध्यान करना आरम्भ किया।"

उसे यह बात पसंद आई और मेरी तरह, उस कुत्ते के माध्यम से वह महिला, हरे कृष्ण जप के साथ अपना सम्बन्ध जोड़ पाई।

सच्चा सशक्तिकरण

सच्चे सशक्तिकरण का अर्थ है कि हम परम पिता परमेश्वर के साथ अपने आप को जोड़ सके। तो एक भक्त दूसरों को भक्ति में जोड़कर उसे सशक्त कर सकता है, क्योंकि भक्तिमय सेवा से जुड़कर व्यक्ति तुरंत ही उस परम पिता परमेश्वर से सम्बन्ध स्थापित कर लेता है। इसलिए हर भक्त जो भक्तिमय सेवा दे सकता है, किसी व्यक्ति को हरिनाम जप करने में प्रोत्साहित कर सकता है, उसमे सशक्त बनाने की शक्ति है - उस परम भगवान् के साथ सम्बन्ध स्थापित करने के माध्यम से।

खुशियों के साथ बाटें

प्रभुपाद ने उस बूढी महिला की कहानी सुनाई, जो जब अपनी मृत्यु मृत्यु-सैया पर थी, उस समय उसके पुत्र ने उसे हरि नाम जप करने के लिए बाध्य किया। वह अपनी मां से कहता है - जप करो! जप करो, हरे कृष्णा बोलो! मां कोई प्रतिक्रिया नहीं देती है।बेटा और बल पूर्वक कहने लगता है, और अंत में महिला कहती है,"मैं मर रही हूं क्या तुम्हे दीखता नहीं है? और तुम मुझसे क्या कहलवाना चाहते

हो? उस महिला ने यह वाक्य तो पूरा कहा परंतु वह □हरे कृष्ण □ न कह सकी, क्यों?

यह इसलिए है क्योंकि उस महिला ने कभी नहीं देखा था कि किस प्रकार यह हरिनाम-जप शाश्वत आनंद देता है। यदि उसके पुत्र ने उसे यह बताया होता, तब वह अवश्य जप कर पाती।

इसलिए हमे लोगों को यह समझाने में सक्षम होना चाहिए कि यह हरिनाम-जप कैसे खुशियां लाता है। और कीर्तन के माध्यम से, निश्चित रूप से, सबको खुशियां मिल सकती है।

सत्संग की शक्ति

सत्संग और अनुभव के साथ विश्वास विकसित होता है - कोई ऐसा व्यक्ति जो हमें दिव्य ध्वनि कंपन से जोड़ेगा, और कोई जो उससे प्राप्त स्वाद को चखे, वह इस अनुभव को एक दूसरे तक पंहुचा सकता है। किसी भक्त के साथ एक आदान-प्रदान संपूर्ण ब्रह्माण्ड को हमारे समक्ष प्रकट करवा सकता है, भगवत प्राप्ति की मात्र बस इतनी सी लागत है।

आत्मज्ञान के साथ सशक्त

जयदेव गोस्वामी कहते हैं, बलराम जो धोती पहनते है वह बिल्कुल गहरे नीले वर्षा के बादल की तरह होती है। मेरे विचार से ये संजोग नही है, बल्कि वो गहरा नीला उनका मनभावन रंग है, क्योंकि यह

कृष्ण का रंग है। मधुवन में बलराम जी कृष्ण का नाम जपने बैठे और वे इतने लीन हो गए कि उनके श्वेत शरीर ने नीला रंग धारण कर लिया।

वाह, बलराम की कृपा! उनकी सेवा करके और कृष्ण की प्रसन्नता व रुचि के लिए व्यवस्था करने में उनका सहयोग करने से हम सशक्त बनते हैं — प्रसन्नता और आत्मज्ञान के साथ सशक्त। फिर हम भी बलराम जी की भांति भक्तिमय सेवा का आनंद ले पाएंगे। फिर इस सुख के बल पर, हम सचमुच हरे कृष्ण का जप कर सकते है।

एक अतिप्रवाह

ऐसा नहीं है कि पञ्चतत्त्व ने प्रेम के भंडार का ताला तोड़ दिया, और फिर जो भी फल वहां थे उन्हें बटोर कर, वे तुरंत दरवाजे से अपने लहराते अंगवस्त्र के साथ, शक्तिमान की तरह भाग गए और फिर इस प्रेम से सारे संसार को भर दिया हो। नही! वे स्वयं उस आनंद डूब गए।

अतिप्रवाहित हो कर वो प्रेम बह निकला - कृष्ण की महिमा, कृष्ण के अद्‌भुत गुण - जिसका वे खूब गुणगान करने लगे और आनंद पाने लगे।

उसी आनंद के साथ वे हरिनाम का जप करने लगे जैसा कि अगले श्लोक में कहा गया है:

□श्री पञ्चतत्त्व स्वयं बार बार नाचने लगे और इस प्रकार भगवान के प्रेम का अमृत का पान करना अत्यंत सरल बना दिया। वे पागलों की भांति

नाचते, रोते, हंसते और जप करते थे और इस तरह वे भगवान का प्रेम बाँटने लगे।"

(श्री चैतन्य-चरितामृत आदि-लीला ७.२२)

जब पञ्चतत्त्व ने भगवान के प्रेम के भंडार गृह का ताला तोड़ा और प्रेम रूपी रसों का आस्वादन करने लगे, तो उनकी प्यास और अधिक बढ़ती गई। भक्तगण रातभर बस जप करते, तथा जप व नृत्य में डूब जाते। इस दिव्य ध्वनि का पान करके, भगवान की महिमा का गुणगान करके, उनकी उत्सुकता और प्यास और अधिक बढ़ जाती थी।

अध्यात्मिक शक्ति

उत्तम अध्यात्मिक जीवन प्रातः ४ बजे शुरू होता है, तभी ध्यानपूर्वक १६ माला का जप भी शुरू होता है, तभी १६ माला एक ही बार में पूरे ध्यान के साथ, एकाग्रचित होकर शुरू की जाती हैं और यहीं से अध्यात्मिक शक्ति प्रारंभ होती है। जहां ऐसी एकाग्रता होती है और जहाँ अध्यात्मिक शक्ति होती है वहीं यज्ञ का संकल्प होता है।

अन्यथा हमेशा हमारी व्यक्तिगत कार्यसूची ही हमारे लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।.... "मैं क्या महसूस करता हूं...मुझे क्या चाहिए..▯ की भावना अभी भी बहुत शक्तिशाली है। लेकिन जब हम वास्तव में १६ माला पूरी एकाग्रता के साथ करते हैं तब हम और अधिक त्याग करने के लिए तैयार होंगे। तो यह सब प्रातः ४ बजे शुरू होता है।

क्रांतिकारी भावना

यदि कोई श्रीमद्भागवतम के अध्ययन और जप में गहराई से लीन नही रहता है, तो उसके अंदर श्रील प्रभुपाद द्वारा प्रस्तुत की गई क्रांतिकारी भावना विकसित होना संभव नहीं है। भगवान श्री चैतन्य महाप्रभु का क्रांतिकारी आंदोलन है और श्रील प्रभुपाद क्रांतिकारी थे। वे यथास्थिति के अनुसार बिल्कुल नही थे। प्रभुपाद का उद्देश्य था की कैसे सारी दुनिया में कृष्ण नाम का प्रचार किया जाए।

इसके साथ ही प्रभुपाद एक भक्त की तरह स्वयं हरिनाम के प्रति गंभीर एवं समर्पित थे – न की बस किसी तरह से अन्य चीजों के साथ १६ माला जप भी पूरा कर लें। जैसे जयानंद जो कि प्रभुपाद के शिष्यों में सबसे ज्यादा जाने जाते थे, वे एक ही बार में बैठ कर ४० माला जप किया करते थे।

पूर्ण आस्था

'नामहट्ट' एक अवधारणा है जिसकी कल्पना श्रील भक्तिविनोद ठाकुर ने की थी। वे 'गोदरूम कल्पत्त्वी' में नामहट्ट प्रणाली के बारे में लिखते हैं जिसका अर्थ है "पवित्र नाम का बाजार"। उनके पास अलग-अलग कार्यवाहक और जिला प्रमुख हैं, बाजार के अध्यक्ष, भंडार ग्रह और छोटी-छोटी दुकान है। तो उन्होंने पवित्र नाम के बाजार का एक संपूर्ण व्यावसायिक प्रारूप तैयार किया तथा इंगित किया कि पवित्र नाम आपके विश्वास की कीमत पर उपलब्ध है।

ऐसा कहा जाता है कि यदि कोई बिना विश्वास के पवित्र नाम को खरीदना चाहता है तो उसे एक नकली नाम मिलता है। यदि हम हरि

नाम का जप बिना विश्वास, बिना अपने जीवन में बदलाव किए और कृष्ण को बिना समर्पण किए करते हैं तो हम ऐसी विषम स्थिति में आते हैं। जैसे कि श्रील भक्ति सिद्धांत सरस्वती ठाकुर कहते हैं कि कृष्ण उस नाम से हट जाते हैं और कुछ बचता है तो वह है बस खाली खोल।

पवित्र नाम को विश्वास के साथ जप करने का अर्थ यह है कि हम मानते हैं कि पवित्र नाम और कृष्ण में कोई भेद नहीं है। और जब हम यह स्वीकार करते हैं तो हम उस पवित्र नाम का सम्मान एक पूजनीय विग्रह के रूप में करते हैं इस प्रकार पवित्र नाम को हम अत्यंत आदर से देखते हैं। एक व्यक्ति जो बिना विश्वास के पवित्र नाम का जप करता है तो वह उसे सिर्फ एक तकनीक के रूप में देखता है - एक ऐसा मंत्र जिसमें ऐसी शक्ति है जिससे वह कुछ लाभ प्राप्त कर सकता है। उसमे पवित्र नाम कि सेवा करने की भावना नहीं आती है।

प्रभुपाद को पूर्ण विश्वास था कि पवित्र नाम अपना कार्य स्वयं करता है बिना किसी अन्य सहारे के, भले ही पीछे कोई बड़ा संगठन न हो, न कोई बड़ी संस्था, न बड़ी इमारतें, न बड़ा पैसा और न कोई बड़ा अभियान।

प्रभुपाद अपनी शक्ति से पूरी दुनिया को बदलने की कोशिश नहीं कर रहे थे। जब वे बोस्टन के घाट पर थे तब उन्होंने लिखा, कैसे मैं इन सब को कृष्ण भावनामृत के बारे में समझाउंगा? हे सारी दुनिया के परम गुरु, मैं मात्र आपका संदेश दोहरा सकता हूं...।

प्रभुपाद आश्वस्त थे। किन्तु क्या हम आश्वस्त हैं?

हृदय परिवर्तन

हम हृदय से कैसे जप करते हैं? हृदय से जप करने का अर्थ है इच्छा से जप करना, जहां हम इसे बार-बार करना चाहेंगे। हर एक नाम हृदय की गहराई में प्रवेश करता है और हर एक नाम हृदय में परिवर्तन लाता है।

अपने एक प्रवचन में श्रील प्रभुपाद समझाते हैं कि यदि एक व्यक्ति मात्र एक बार भी पवित्र नाम का जप करता है तो तुरंत वह एक अलग ही व्यक्ति बन जाता है। उसका सूक्ष्म शरीर बदल जाता है। थोड़ा-थोड़ा करके, जैसे-जैसे एक-एक मंत्र का जप किया जाता है सूक्ष्म शरीर वैसे-वैसे मिटता जाता है और मूल अध्यात्मिक शरीर शेष रह जाता है।

अहैतुकी जप

यदि हम कृष्ण की महिमा में डूबे नहीं हैं तो हम सिर्फ स्वयं का गुणगान करने में ही लगे रहेंगे। और यही प्रवृत्ति, हमारे जप करते समय भी रहती है। मन कहता है, मैं सबसे पहले पहले जागा... मैं थोड़ा जोर से जप करूंगा ताकि औरों को सुनाई पड़े।

यह स्वयं को महिमा मंडित करने के समान है। तो हम वास्तव में महिमा मंडित होने के लिए कितनी भक्तिमय सेवा कर रहे हैं?

इतना कहना प्रयाप्त नहीं है कि –मैं १६ माला जप कर रहा हूं। यह मात्र आप क्या कर रहे हैं उतने तक सिमित नहीं है, किंतु आप कौन

हैं यह भी महत्वपूर्ण है। हमें अपने चरित्र से नम्र होना चाहिए। स्वयं के स्वार्थ को एक ओर रखने के लिए हमें तैयार रहना चाहिए। जब तक हम स्वार्थ की दृष्टि से जप करते हैं तब तक हम जप का पूर्ण लाभ प्राप्त नहीं कर सकते। ध्यान से जप करने की तकनीकें तो सहायक होती हैं किंतु सबसे महत्वपूर्ण है अपनी मानसिकता को बदलना।

यह सब हमें एक साधु पुरुष में देखने को मिलता है – वे अपने स्वार्थ का इतना परित्याग करते हैं कि हमें यह बात सीखने की आवश्यकता है। यह इतना सरल नहीं है; यह तो अभ्यास की बात है। लेकिन यदि हम ऐसा कर पाते हैं, तो हमारा जप अधिक अर्थपूर्ण हो सकता है।

मिथ्या अहंकार को अलग रखो

चलो, हम सभी अपने झूठे अहंकार को एक तरफ रखते हैं; *'सर्वोपाधि विनिर्मुक्तम'*; आइए हम अपनी उपाधि या पद की ओर ना देखें। □मैं जप में अभी नौसिखिया हूँ ... मैं अनुभवी हूं... मैं विशेषज्ञ हूं... मैं पवित्र नाम के विषय में लेखक हूं।□ हम जो कुछ भी हैं चलो उसे भूलते हैं और सिर्फ पवित्र नाम की शरण लेते हैं। नाम को अपना कार्य करने देतें हैं, बिना किसी परिणाम के बारे में सोचे। आइए हम यथासंभव उत्तम आहुति दें

और बिना कृष्ण के रास्ते में आए, उन्हें अपना काम करने दें।

अनियन्त्रिक

गोविंद गाय को तथा इंद्रियों को प्रसन्नता देने वाले हैं। कृष्ण अपनी जपमाला से गायों की गिनती करने के लिए जप करते हैं।

यह जप यांत्रिक नहीं है। ब्राह्मणों से भी पहले, गायों की सेवा करना, कृष्ण को प्रिय है।

विनम्रतापूर्ण जप

हम पवित्र नाम का शुद्ध जप, केवल नम्रता की स्थिति में कर सकते हैं। विनम्रता स्वाभाविक रूप से भक्तिमय सेवा करने से उत्पन्न होती है और साथ ही हम भी सैदेव विनम्र बनने का प्रयास कर सकते हैं। जब हम ईमानदार होते हैं तो विनम्र होना आसान होता है – क्योंकि तब हम देख सकते हैं कि हम वास्तव में इतने महान नहीं हैं। अपितु हम गलतियों के भंडार हैं और जब हम यह बात समझ जाएं तब हमें साफ़-साफ़ दीखता है कि हम जहां हैं वह हमारे प्रयासों से नहीं बल्कि किसी अन्य की कृपा से है।

ऐसा नहीं है कि केवल शास्त्र ही हमें विनम्रता सिखाते हैं; जीवन भी हमारा शिक्षक है। इस भौतिक जीवन का उद्देश्य ही हमें विनम्रता के बिंदु तक लाना है। पूरे जीवन के दौरान हम घटते रहते हैं, थोड़ा थोड़ा करके, हमारी शेष आयु, हमारी क्षमता आदि सब कम होते रहतें हैं। हमारी सीमाओं से हमारा सामना होता है।

विनम्रता सटीक केंद्र में है। और यही कृष्ण चाहते हैं – कि हम अपनी निर्भरता उन पर अनुभव करें। विनम्रता का अर्थ है कि हम आसानी से

कृष्ण को सारा श्रेय दें – न कि ऐसा कहें ओह! मैं कुछ नहीं कर सकता। कृष्ण हमें क्षमताएं देते हैं 'पौरुषं नरसू' अर्थात "मैं मनुष्य में क्षमता हूं"। तो कृष्ण हमें देते हैं; हम सब कुछ कर सकते हैं लेकिन हमारा यह दावा प्रसिद्धि के लिए नहीं है। विनम्रता का अर्थ है कि हमारे पास जो भी गुण है हम उसका श्रेय कृष्ण को दें, यह समझते हुए कि यह कृष्ण कि ओर से हमारे लिए उपहार है; और यह उपहार स्थाई रूप से हमारा नहीं है। यह उपहार हमारे पास तब तक ही है जब तक कृष्ण की इच्छा है।

भगवान चैतन्य कहते हैं हमें रास्ते की घास से भी निम्न होना चाहिए और एक वृक्ष से भी अधिक धैर्यवान। घास हमेशा खूनदी जाती है–हर कोई घास को कुचलता है लेकिन घास कभी विरोध नहीं करती। एक पेड़ कभी आंधी तूफान या बर्फबारी या कुल्हाड़ी की मार का विरोध नहीं करता। चैतन्य चरितामृत कहती है कि जो व्यक्ति हरे कृष्ण महामंत्र का जप करता है उसका लक्षण यह है कि वह सोचता है कि व्यक्तिगत रूप से उसे कृष्ण के लिए प्रेम नहीं है लेकिन वह दूसरों के लिए सम्मान व्यक्त करते हैं, यह जानते हुए कि सभी में कृष्ण वास करते हैं।

जैसे फलों से लदा एक वृक्ष झुक जाता है उसी तरह गुणों से भरा व्यक्ति भी प्राकृतिक रूप से विनम्र होता है। यही विनम्रता का भाव हमारा प्रवेश द्वार है। लेकिन इस बीच क्योंकि हम इतने विनम्र नहीं है, हम जप करते हुए यह प्रार्थना करते हैं कि समय के साथ हमारी विनम्रता में भी कुछ गुणवत्ता आए।

विनम्रता

जप करने का अर्थ है - लाचारी और समर्पण की मनोदशा से प्रभु को पुकारना। विनम्र मनोभाव का विकास हमें भगवान के पवित्र नाम का जप सही ढंग से करने में सक्षम बनाता है।

पवित्र नाम एक भावना है। यह भाव हम सांसारिक कानों से नहीं सुन सकते; यह केवल आत्मा से सुना जा सकता है। सर्वोच्च आत्मा के रूप में, श्री कृष्ण ही हमारे जप के गुणवत्ता को सुन सकते हैं। हमारे नाम जप की गुणवत्ता, हमारे जब की संख्या से अधिक महत्वपूर्ण है।

एक अंतरंग बातचीत

जब कृष्ण हमारी विनम्रता से और गुरु, साधु व शास्त्र के प्रति हमारे आदर भाव से प्रसन्न होते हैं तो वे स्वयं अपने आपको प्रकट करतें हैं। इसलिए कोई यह नहीं कह सकता कि यदि मैंने १० लाख नाम का जप कर लिया है तब कृष्ण निश्चित रूप से प्रकट होंगे। ऐसी कोई चीज नहीं है क्योंकि कृष्ण तभी प्रकट होंगे जब वे चाहेंगे और जब वे प्रसन्न होंगे।

इस तरह हरि नाम का जप एक अंतरंग वार्तालाप है सर्वोत्तम भगवान के साक्षात् व्यक्तित्व के साथ।

पराधीन बालक

श्री चैतन्य महाप्रभु ने कहा कि वे कभी भी न तो पवित्र नाम के और न ही पवित्र नाम का जप करने वाले स्वामी थे अपितु वे सैदेव से पवित्र

नाम के सेवक थे। पवित्र नाम की कला में महारत हासिल करना अथवा पवित्र नाम के जप में निपुण होना संभव नहीं है।

प्रत्येक व्यक्ति सरलता से स्वयं को पवित्र नाम के समक्ष असहाय अनुभव कर सकता है। वह स्वयं को नामजप अर्पण करने में असमर्थ समझता है और वह स्वयं को नाम जप की कृपा पर निर्भर समझता है। श्रील प्रभुपाद ने कहा कि, एक आश्रित बच्चे की तरह जो अपनी मां को पुकार रहा होता है उसी आश्रित भाव के साथ सही मायने में हरि नाम का जप संभव है।

यह दिलचस्प है कि जैसे-जैसे हम नामजप में आगे बढ़ते हैं हम वैसे-वैसे महसूस करेंगे कि हम पवित्र नाम पर निर्भर है और उस पवित्र नाम के बिना हम अपने ही प्रदूषित मन और इंद्रियों के शिकार हैं। और हम जानते हैं कि वह हमें दुख और पीड़ा की ओर ले जाएगा। इसलिए हम हताश हैं। हम संघर्ष कर रहे हैं और जानते हैं कि यह बहुत कठिन है। इसीलिए पवित्र नाम के स्वामी होने का तो प्रश्न ही नहीं उठता।

सेवक का भाव

इस प्रकार हम पवित्र नाम के पास जाते हैं इस भावना से कि हम उसके सेवक हैं। अब जप करते समय, मैं अपना ध्यान और मानसिक ऊर्जा प्रभु की सेवा में अर्पित कर रहा हूं। साथ ही मैं अपनी जिव्हा, अपने होंठ, और सब कुछ जो नाम के सही उच्चारण करने में सहायक होता है - अर्पित कर रहा हूं। मैं जप में निष्ठा से भरे अपने ह्रदय को और प्रत्येक महामंत्र के जप को अर्पित कर रहा हूं। मैं पूर्ण रूप से

स्वयं को, अपने संपूर्ण अस्तित्व को भगवान की महिमा के गुणगान में अर्पित कर रहा हूं।

यही है एक पवित्र नाम के एक सेवक की मनोस्थिति – यह जानते हुए कि भगवान से स्वतंत्र होकर हम कुछ नहीं कर सकते। भगवान से स्वतंत्र होकर हम कुछ प्राप्त नहीं कर सकते। भगवान से स्वतंत्र होकर हम असहाय ही रहेंगे। इसलिए हमें पूरे खुले मन से भगवान की कृपा के लिए प्रार्थना करनी चाहिए।

आइए हम अपना सब कुछ पवित्र नाम की सेवा में अर्पण कर दें। और यही श्रील प्रभुपाद ने किया था; उन्होंने टॉमकिंस स्क्वेयर पार्क में पवित्र नाम का कीर्तन किया था और अपने इस परमानंद की अनुभूति को संपूर्ण संसार में बांटा।

भिक्षुक की तरह जाप करना

जप के समय, पूरी तरह से, आपका सामना स्वयं से होता है और आपको ज्ञात होता है कि आप कौन हो! जब आप कीर्तन में समूह के साथ होते हो, आप परम आनंदित हो सकते हो क्योंकि सारा समूह ही परम आनंदित होता है। परंतु जब हम कृष्ण और उनके पवित्र नाम के साथ अकेले होते हैं, तब हमारा सामना उससे होता है जो वास्तव में हम होतें हैं, हम कहां है, हम कृष्ण से कितने जुड़े हैं और अन्य चीजों के प्रति कितने आकर्षित हैं। स्थिति यह है कि हम कृष्ण से दूर हैं।

इसलिए जप अधिक कठिन है। जप के समय हम कृष्ण के समक्ष जाते हैं और उनसे याचना करते हैं। ▯कृष्ण, मुझे कोई अनुराग नहीं

है। कृष्ण, मेरा आपको अर्पित सब कुछ बहुत निम्न स्तर का है, लेकिन कृष्ण - मैं सचमुच कृष्ण-प्रेम चाहता हूं, कृपया कर मुझे यह प्रदान करें। मैं जानता हूं कि मैं इसकी कीमत भी नहीं चुकाना चाहता, लेकिन कृष्ण - मुझे यह कृपा करके प्रदान करें.. मुझमें प्रेम नहीं है। किसी भी तरीके से यह मेरे लिए काम नहीं किया। अन्य सभी के लिए काम किया परंतु दुर्भाग्यवश यह मेरे लिए काम यह नहीं किया। मेरे प्रभु मैं इतना ही कर सकता हूं कि आप कि ओर मुड़ कर भीख मांगू कि आप मुझ पर कृपा करें भले ही मैं इसके लायक नहीं हूँ। मैं खाली हाथ आया हूं, मेरे पास आपको देने के लिए ऐसा कुछ भी नहीं है, जो पहले ही आपका न हो। मेरे पास कोई योग्यता नहीं है, लेकिन कृपा करके किसी तरह भी यह मुझे दें। कृपा करें! मुझे इस कृष्ण प्रेम के रस का आस्वादन करना है।"

इस प्रकार जप के समय, हम भिखारी होते हैं। नाम जप करने में हमारी कोई क्षमता नहीं है। इसलिए हम अकेले ही आश्रय लेते हैं बिल्कुल अकेले। पवित्र नाम का जप करते हुए, हम यह जानते हैं कि मैं कृष्ण के साथ जुड़ा रहा हूं और इस नाम जप में कुछ अनोखा होता है –यह सोचकर हम स्वयं को ही कृष्ण को अर्पित कर रहे हैं और इसी के साथ कृष्ण स्वयं को हमारे सामने प्रकट करते हैं।

प्रेम पूर्वक अर्पण

कृष्ण को क्यों प्रसन्नता होती है जब हम उनके नाम का जप करते हैं? क्योंकि कृष्ण और उनके नाम में कोई अंतर नहीं है। और वे

'असमौरध्व' अर्थात अद्वितीय है - कुछ भी उनके बराबर या बड़ा नहीं है। इसलिए सर्वोत्तम भेंट जो हम उन्हें अर्पण कर सकते हैं - वह है हरि नाम जप। केवल एक और चीज है जो इससे भी श्रेष्ठ है और वह है हम इसे आदर व प्रेम से अर्पण करें।

यदि आप अपना जप कृष्ण को अर्पण करते हैं, तो आप इसे और अच्छे ढंग से जप कर पाएंगे। कल्पना कीजिये कि आप कृष्ण को भोग अर्पण कर रहे हैं – बहुत सारे व्यंजन तैयार किए गएँ हैं – आपको भोग की थाली बहुत सुंदर सजानी होती है, गुब्बारे कि तरह फूली हुई पुरियों के साथ, हर व्यंजन पर तुलसी का एक दल, जैसा कि आप जानते ही हैं! कृष्ण, यह लीजिए भोग तैयार है कृपया ग्रहण कीजिए!"

आप कल्पना में भी ऐसा नहीं कर सकते कि घर में मंदिर की ओर चलते हुए कहना, "यह रखा तुम्हारा खाना, कृष्णा!" धम्म! मैं कोई घंटी नहीं बजाने वाला क्योंकि मुझे यह बिल्कुल पसंद नहीं कि लोग घंटी बजाएं जब मैं खाना खा रहा होता हूं! यह एक अनौपचारिक तथा लापरवाह तरीके से भोग लगाने का उदाहरण है।

जब विग्रह की पूजा की बात आती है तब हम सावधान और गंभीर होते हैं, इसीलिए कृष्ण को भोग-अर्पण करने की भावना से किया गया जप, वास्तव में शुद्ध गुणवत्ता वाला जप होता है।

व्यवहार में संशोधन

'समर्पण' हमारे व्यवहार को शुद्धता लाता है जैसे; अपने (भोग) अर्पण को शुद्ध करना, गहराई में जाना व उसके प्रत्येक भाग को

उत्तम बनाना। कृष्ण को प्रसन्न कैसे करें? इसके लिए हमें और संशोधन की आवश्यकता है। वैष्णव का सम्मान कैसे करें? इसके लिए भी हमें और संशोधन की आवश्यकता है। हम सतो-गुण में कैसे हों? इसके लिए भी हमें और संशोधन की आवश्यकता है। 'कीर्तनीय: सदा हरि' के स्तर पर आने के लिए हमें, इन सभी चीज़ो की आवश्यकता है, जिससे हम प्रभु की महिमा का सदा गुणगान कर पाएं।

आत्म प्रतिबिम्ब

दिन की पवित्रता

प्रातः काल के समय जब दुनिया सो रही होती है, मैं केवल भगवान् के नाम का दिव्य कंपन चाहता हूँ। यह समय पुरे दिन में सबसे पवित्र होता है क्योंकि अन्य किसी भी वस्तु को उस समय कृष्ण से सम्बंधित गतिविधि में हस्तक्षेप का अधिकार नहीं होता।

अनमोल धन

यह मेरी दीक्षा में प्राप्त जप माला है, मेरे पास इससे अधिक मूल्यवान और कुछ नहीं है। यह जप माला मेरे आध्यात्मिक गुरु के द्वारा दी गई है, जो 'कृष्ण पृष्ठाया भूतले' अर्थात कृष्ण के प्रिय भक्त हैं। उन्होंने स्वयं इस माला पर जप किया है जो 'तुलसी, कृष्ण प्रेयसी' अर्थात कृष्ण के सबसे अधिक प्रिय है। यदि मैं इस माला से श्रद्धा पूर्वक जप करूँ तो वे अवश्य ही यह कृष्ण की कृपा को आकर्षित कर सकते हैं।

एकाग्रता

मैं योजना चाहे कुछ भी बनाऊं, लेकिन बस यह आवश्यक है कि इससे विचलित न हो जाऊ। भौतिक परिस्थितियाँ भक्ति के लिए कभी अनुकूल हो सकती है और कभी प्रतिकूल, बस मैं तो अपना ध्यान हमेशा कृष्ण और उनके भक्तो की महिमा सुनने, जप में लीन रहने तथा उन्माद का अनुभव करने में लगाना चाहता हूँ

मेरी सेवाओं का स्रोत

कृष्ण, वह दिव्य बांसुरी वादक, अब अपने पवित्र नाम में स्वयं विधमान है, और मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि मुझे जप करने को मिल रहा है।

भक्तिमय सेवा एक विशाल चहुमुखी सागर की तरह है, जिसका एक मात्र स्रोत यह जप ही है। कृष्ण की सेवा में मेरे प्रत्येक प्रयास को यहीं से बल मिलता है।

हाँ, भक्तिमय सेवा का यह महासागर ६४ अंग से बना है। और भगवान् के पवित्र नाम का जप उनमे से एक ऐसा अंग है जो अन्य सभी अंगो का पोषण करता है।

प्रधान साधन

अज्ञानता के इस सागर को पार करने के लिए अभी भी एक लम्बी यात्रा तय करना शेष है...और यही पवित्र नाम हमें उस पार ले जाने वाले प्रमुख वाहक की तरह काम करता है। प्रार्थना, शुभकामनाएँ, अध्यात्मिक गुरु की अकारण दया - ये सभी हमारी इस यात्रा पर रक्षा करते हैं। सैदेव आनंद के सागर में विभोर वैष्णव, अपने उदाहरण से प्रेरणा देते हैं। मंदिर भौतिक कष्टों से हमें राहत देते हैं। अन्य सब कुछ अनुकूल है, अब बस इतना करना शेष है कि हम भगवान् के पवित्र नाम का जप करते रहें।

मुझे जप करना है

चूहे! सुबह सुबह रेलगाड़ी के इंतजार में। तीन चूहे प्लेटफार्म पर कचरे की ओर आकर्षित है, शायद तीन नहीं - चार। और मैं कौन हूँ? मैं समय क्यों व्यर्थ ही नष्ट करता हूँ। मुझे तो जप करना है, बस जप करना है....

भौतिक विचारों की सुरंग

मेरी रेलगाड़ी एक अँधेरी सुरंग से गुजर रही है, और कारणवश फ़ोन के सिगनल भी चले गए। ठीक इसी प्रकार नाम जप के समय, मेरे मन ने भौतिक विचारो की एक अँधेरी सुरंग में प्रवेश किया और मैंने कृष्ण के साथ अपने सभी सम्बन्ध खो दिए।

इस बीच रेलगाड़ी जैसे जैसे अपने गंतव्य की ओर बढ़ती गई, मैंने अपना जप जारी रखा बिना यह सोचे की में वास्तव में प्रेरित हूँ या नही। यदि हम किसी चीज़ की परवाह किये बिना, बस निरंतर जप में लगे रहते हैं, तो स्वतः ही प्रेरणा वापिस आ जाएगी और कृष्ण भी प्राप्त हो जायेंगे।

नेत्रहीन व्यक्ति...

एक नेत्रहीन व्यक्ति 'हरे कृष्ण' का जप कर रहा था। वह जप करते समय कुछ त्यौहार जैसा अनुभव कर रहा था, जैसे कृष्ण अपने नाम

के रूप में नृत्य कर रहे हों, यह एक अद्‌भुत दृश्य था। कृष्ण तो 'नटराज' हैं जिसका अर्थ है नृत्यको के राजा। वे चारो ओर से अपने साथियो से घिरे हुए प्रतीत होते हैं जो उनको देखने के लिए हमेशा लालायित रहते हैं और उनका एक मात्र लक्ष्य है कृष्ण की प्रसन्नता में लगे रहना। अब इससे आगे और क्या शेष हो सकता है? यद्यपि वह नेत्रहीन व्यक्ति अभी भी कुछ देख नही पा रहा था, और भगवान् के प्रति प्रगाढ़ प्रेम के कारण अपने जप को पूरा करने में अपने आपको असमर्थ पा रहा था।

हृदय से जप?

क्या वास्तव में हमारा हृदय जप में है या फिर हम बाहरि रूप से मात्र औपचारिकता कर रहे हैं? जैसे मान लीजिये चॉकलेट खाते-खाते बीच में भगवान् का नाम ले लिया। ओह, "मेरे मन में केवल मैं और मुझसे जुडी हुई चीज़े ही भरी हुई है, आखिर कब मैं स्वयं से अधिक कृष्ण के विषय में सोचूंगा?" केवल तब हम जप कर सकते हैं।

पादाश्रय

शारीरिक स्तर के मंच पर आपका स्वागत है और अब यहाँ आता है मन.... मन चीज़ो में चला जाता है और चीज़े मन में चली जाती हैं। लेकिन हमें अपना सारा ध्यान कृष्ण के नाम की दिव्य ध्वनि पर केंद्रित करना है और इस प्रकार हम धीरे धीरे भगवान् के चरण कमलों तक प्रगति कर सकेंगे, जिसके उपरांत और कोई इच्छा शेष नही रहेगी।

श्रवणं में निवेश

उँगलियाँ तो दिन भर कम्प्यूटर या फ़ोन के कीबोर्ड पर नाच करती रहती हैं, हमारे हाथों में जप माला कब आएगी? मन तो इधर-उधर संपूर्ण ब्रह्माण्ड में उड़ता रहता है, पता नही आखिर कब ये नीचे उतरेगा?

केवल जब हम अपना समय कृष्ण के बारे में सुनने, जप करने और उनकी सेवा में कुछ तो न्योछावर करेंगे - तभी कृष्ण की कृपा प्राप्त की जा सकती है।

जन्म मृत्यु का चक्र

पिछले अनगिनत जन्मो से हम अनेकों पापमयी विषयों में लिप्त हैं। लेकिन अब चैतन्य महाप्रभु की कृपा हमारे जीवन में प्रवेश कर गई है। अब मैं जप कर रहा हूँ, नाच रहा हूँ, मुझे आनंद आ रहा है। लेकिन फिर भी मैं एक पापी व्यक्ति हूँ। अब भगवान् का पवित्र नाम ही मेरी एक मात्र आशा है जो मुझे उस पार पहुंचाएगी, और जहाँ चीज़े मेरे सामर्थ्य से बहार हैं - वहां मैं अपने अध्यात्मिक गुरु, श्रील प्रभुपाद और भगवान् गौरांग से उनकी कृपा की प्रार्थना करूँगा।

मैं कहाँ होता?

मेरे जीवन में काफी परिवर्तन आ गया है! यदि मैंने कृष्ण में अपनी निष्ठा विकसित नही की होती तो पता नही आज मैं कहाँ होता?

यदि मैं प्रतिदिन जप न कर रहा होता तो न जाने मैं किन हालात में होता? जैसा की कवि-कर्णपुर कहते हैं की *"या तो भगवान् की दिव्य प्रेमपूर्ण भक्तिमय सेवा के सागर में या फिर अवांछित कर्मो के सागर में लीन हो जाओ।"*

मैं अब कहाँ होता यदि मैंने हरे कृष्ण का जप न किया होता?

कल्पवृक्ष की खोज में

जंगल में इच्छा पूर्ति करने वाले कल्पवृक्ष की खोज करते करते, मैंने हरिनाम का जप किया। हालाँकि ऐसा करते समय मैं मन और इन्द्रियों की गहराई में डूब गया था। मैं संसारिक कार्यकलापों में पूरी तरह से व्यस्त हूँ और मेरे मन कई चिंताओं से घिरा हुआ है। सैद्धांतिक तौर पर तो मुझे पता है की जो कुछ भी मुझे चाहिए वह सब दूर नही है, मेरे आध्यात्मिक गुरु ने पूरे खज़ाने की चाबी मेरे क़दमों में रख दी है। अब यदि मैं कृष्ण की सेवा और उनके परम शक्तिशाली नाम के जप में अपने आप को लगाता हूँ तो सफलता निश्चित है और साथ ही मैं कृष्ण का अपने हृदय में अनुभव भी कर पाऊंगा।

अनर्थ निवृत्ति

शांतिपूर्वक जप करने से, श्रद्धापूर्वक जप करने से, उत्साहपूर्वक जप करने से, नम्रतापूर्वक जप करने से, द्रढ़तापूर्वक जप करने से, स्पष्टतापूर्वक जप करने से, मृदुलता से जप करने से, कर्त्तव्य की भावना से जप करने से, हृदय से जप करने से, सुबह जल्दी जप करने

से, या फिर बाद में विलम्ब से जप करने से, अकेले जप करने से, या फिर अन्य भक्तों के संग में जप करने से, गाड़ी में जप करने से, कार्यालय में जप करने से, अस्पताल में जप करने से, पढ़ते समय जप करने से, 64 माला जप करने से, या 16 माला जप करने से, बचपन में-जवानी में या बूढ़ा होने के बाद जप करने से, मरणासन अवस्था में जप करने से, नृत्य करते हुए जप करने से, या अन्य किसी भी प्रकार से जप करने से हमारे सभी प्रकार के अनर्थो की धुलाई हो जाती है।

हमारा निरंतर साथी

एक मनुष्य बनना कोई साधारण बात नहीं है। एक मनुष्य बनने का वास्तविक अर्थ है गुरु बनना, शास्त्रों का मत है कि एक उदाहरणत्मक व्यक्ति बनने का मतलब है शक्ति, बुद्धिमता और दया का स्रोत, सूर्यादय से १ घंटा ३० मिनट पहले उठना और कृष्ण के नाम का जप करना।

आज के समय में बहुत व्यक्ति कमजोर हैं और काफी महिलाओं ने अध्यात्मिकता की तरफ आगे कदम बढ़ाया है। व्यक्ति, महिला, व्यस्क या वृद्ध - हम सभी का एक मात्र सहारा केवल भगवान् का महामंत्र ही है, ऐसा करने से हर कोई शक्तिशाली हो सकता है और जब हम आध्यात्मिक जीवन में प्रसन्न हैं, तब हम कुछ भी कर सकते हैं।

किसी तरह अपने जीवन को ढालना....

मैं हमेशा यह योजना बनाकर जप करता हूँ कि मैं अपने उस दिन के जप का कोटा कैसे पूरा करूँगा। हर दिन एक अलग दिन है; कुछ दिन घने रूप से व्यस्त होते हैं। यदि प्रतिदिन समान रूप से व्यस्त होता तो हम अपने आप से यह प्रश्न जरूर पूछ सकते थे कि इतना व्यस्त होना वास्तव में आवश्यक है क्या? क्या में इसमें कुछ बदलाव कर सकता हूँ? हम अपनी दिनचर्या को सुधारने के लिए क्या कर सकते हैं ताकि किसी तरह से दिन को और जीवन को सुनियोजित किया जा सके और जप के लिए अधिक समय निकल पाए।

किसी एक व्यस्त दिन पर जप... इसका का एक अच्छा तरीका यह है कि सुबह जल्दी उठकर, घर छोड़ने से पहले ही, उस दिन के अधिकांश जप कर लिए जाएँ।

निरंतर कृष्ण के साथ

मैं किसी सुदूर स्थान पर भी, एक क्षण के लिए भी अकेला नहीं हूँ क्योंकि जब मैं जप करता हूँ तो कृष्ण मेरे साथ होते हैं। किसी अत्यंत भीड़-भाड़ वाले स्थान के बीचो-बींच भी, मैं जैसे ही मैं कृष्ण के नाम का स्मरण करता हूँ वैसे ही मैं उनके साथ स्वयं को अकेला अनुभव कर सकता हूँ।

हार का प्रश्न ही नहीं

बड़े से बड़े पापी मनुष्य के हृदय परिवर्तन के रूप मैं, संसार ने बहुत उदाहरण देखे हैं। भूतकाल जा चूका है और वर्तमान काल में भगवान्

के नाम का जप हमारे जीवन का केंद्र है, कृष्ण प्रत्येक भक्त के जीवन में अपनी उपस्थिति को और अधिक प्रगाढ़ करेंगे, इसमें जीत या हार का प्रश्न ही नहीं उठता।

कौन तैयार है?

कौन तैयार है? वास्तव में कोई नहीं! लेकिन फिर भी लोग भगवान् के नाम का जप सुनते हैं चाहे उन्हें वह अच्छा लगे या न लगे, और ऐसा करते करते एक दिन ये लोग बड़े आनंद से भगवान् के नाम का जप करेंगे! हाँ - मुझे इन शब्दो की सच्चाई पर पूर्ण विश्वास है। मैं कभी भी जप नहीं छोडूंगा, भले ही मुझे अभी मैं इसका आस्वादन बहुत सिमित मात्रा में कर पाता हूँ।

एक दिन की छुटटी!

एक दिन की छुटटी! पहले थोड़ा आराम, और उसके बाद क्या? एक दिन की छुटटी, और अभी तक जप नहीं किया? ना तो जप करने का मन है? और ना ही बुद्धि? कोई बात नहीं, जप करने का मन करे ये तो बहुत दुर्लभ है, परन्तु हमें जप करना नहीं छोड़ना, क्योंकि में जानता हूँ की यही एक साधन है इस भौतिक जगत से निकलने का, और यही बुद्धिमता है। फिर भी, मैं दुर्बल हूँ, इसीलिए मैं प्रार्थना का

सहारा लेता हूँ कि " हे, नित्यानंद बलराम, कृपया मुझे शक्ति दो, कृपया मुझे दृढ़ रहने के लिए मनोबल दो"।

सेवा के लिए तैयार!

ओह, मेरे प्रिय हरि नाम, कृपया मेरा अत्यंत विनम्र प्रणाम स्वीकार करें! हम्म्म, मैं आप के लिए क्या कर सकता हूँ? तपस्या? जो कि मेरे पास अधिक नहीं है। पवित्र प्रेम? वह तो मेरे पास और भी कम है। तो फिर मैं आप के लिए क्या करूँ? मैं भक्तिमय सेवा का कुछ अंश अवश्य ही आपकी सेवा में अर्पण कर सकता हूँ। यह तो मैं जरूर कर सकता हूँ।

कृष्ण के आनंद की व्यवस्था करके, कृष्ण की महिमा का बखान करके और जो कुछ भी कृष्ण मुझसे करवाना चाहते हैं उसमे उनकी सहायता करके, मैं अवश्य ही उनकी सेवा कर सकता हूँ। तब शायद मैं उनकी कुछ कृपा का पात्र बन सकता हूँ और तभी मेरा जप जादू की तरह काम करेगा।

संघर्ष के बिना निपुणता नहीं

मॉरीशस में एक दिन सुबह सुबह... यह काफी रोचक है कि घरों के ठीक बीच में गोभी के फूल हैं। मैं जप कर रहा हूँ और माली वहाँ ६ बजे से पहले ही, गोभी की खरपतवार हटाने, पानी देने, खोदने, कटाई और बेचने के लिए तैयार हैं। स्थानीय लोग छोटी वैन लेकर आते हैं और गोभी भर कर बाजार तक पहुंचाते हैं, और यह सब इनका

रोज का व्यापार है। यहाँ तक की किसान, जो हमारे मुकाबले प्रकृति के काफी समीप हैं, उनको भी जप के लिए समय निकालना पड़ता है, भले ही वह समय दिन मैं क्यों ना हो।

इस जगत मैं संघर्ष के बिना निपुणता नहीं है।

वैकुण्ठ में, महिलाएं संगमरमर के फर्श पर झाड़ू लगाती हैं, हालांकि वहां कोई धूल का कण भी नहीं है। और उन्हें धूल की जरूरत भी नहीं है; उनका तो बस सेवा भाव है।

हमें अपने समर्पण में आगे बढ़ने और उसमे निपुणता लाने के लिए संघर्ष की आवश्यकता है।

संघर्ष: करतब दिखाने वाली ३ गेंदें

मैंने दर्पण में अपने प्रतिबिंब के साथ बात की और मैंने सीधा उसके चेहरे पर कहा, "तुम हमेशा शिकायत करते हो कि कैसे जप करना कठिन है, तुम्हें जप करने में कोई स्वाद भी नहीं आता है, सुनो - अपने बारे में सोचना बंद करो! सैदेव वही करते हो जो तुम चाहते हो, जो तुम महसूस करते हैं, तुम स्वार्थी, अहंकारी, संकुचित सोच तथा छोटे चूहे जैसे दिमाग वाले हो!

अब बाहर देखो; दर्पण में मत देखो! और भक्तिमय सेवा के द्वार में कदम रखो। कृष्ण के लिए अधिक से अधिक सेवा करो, ताकि जप के लिए स्वतः ही प्रेरणा मिले"

मेरे प्रतिबिंब ने वापिस तर्क दिया, "यदि मैं इतनी सेवा करता हूं, तो मेरे पास जप का समय नहीं बचेगा!"

हमें अपने जीवन को सतोगुण की दृष्टि से देखना चाहिए और जो कुछ करना चाहते हैं उसमे संतुलन बनाए रखना चाहिए। अध्यात्मिक जीवन में ३ गेंदे हैं जिन्हे हथकंडा बनाना चाहिए

पहली *साधना और भजन* की गेंद

दूसरी *व्यक्तिगत पालन-पौषण* की गेंद

और तीसरी *सेवा* की गेंद

करतब दिखाते समय, ये गेंदें गति में होती हैं। एक हवा में, एक हम ऊपर की ओर फेंकते हैं और एक हम पकड़ते हैं। तो संतुलन भी निरंतर समायोजन की एक प्रक्रिया है। कभी-कभी साधना की गेंद हवा में होती है, और बहुत लंबे समय के लिए स्वचालित पायलट प्रणाली में कार्यरत होती है। यही सही समय है इसे पकड़ने का और साथ ही फिर से उछालने का।

कभी-कभी हमें व्यक्तिगत पालन-पौषण की आवश्यकताओं पर भी ध्यान देना होता है और कभी कभी बहुत सारी सेवाओं पर भी ध्यान देना होता है।

यदि ये तीन गेंदें स्थायी रूप से संतुलन से बाहर हो जाती हैं, तो इसका अर्थ है कि शायद हमारे जीवन में कुछ बदलाव करने का समय आ गया है।

प्रतिकूल समय

हे निर्दयी समय, मैं ऐसा कैसे बन गया? समय के प्रहार से, इस वृद्धावस्था ने मुझे कुछ करने लायक नहीं छोड़ा। अब मैं कमज़ोर और बिमारियों की चपेट में आ गया हूँ। हे कृष्ण चैतन्य, कृपया मुझे बचाएं और अपने पवित्र नाम का जप करने में मेरी मदद करें।

कुछ लोग वृद्धावस्था को अनुग्रह से सह रहे हैं, इसकी सीमाओं को स्वीकार कर रहे हैं और छोटे छोटे अवसरों के लिए आभारी रहते हैं। वे सकारात्मक रहते हैं और अवसर पाते ही उसका लाभ उठातें हैं। वे उनसे बेहतर करते हैं जो हमेशा विलाप की भावना में डूबे रहते हैं। हम जीवन भर जो कुछ भी करते हैं वह हमारा दूसरा स्वभाव बन जाता है इसीलिए मुझे साल दर साल जप करना चाहिए और फिर बुढ़ापे में यह जप स्वतः ही चलता रहेगा।

मुझे नाचने दो

मुझे नाचने दो, मुझे नाचने दो! मुझे भक्तो के साथ कीर्तन में कूदने दो, इस अदभुत नृत्य में हाथ-पैर की चालों का आदान-प्रदान, हंसना आदि सब अलौकिक है। अब यह पवित्र नाम भी मेरी जिह्वाः पर नृत्य कर रहा है।

कृपा वृष्टि

कृपा की वृष्टि हो रही है। हम इससे प्रभावित होते हैं चाहे यह बात हम जानते हैं या नहीं। अब मैं बिना कोई अवसर खोये, इसे पकड़ने की कोशिश कर रहा हूँ। इस कृपा के बिना मैं कुछ नहीं कर सकता।

जादुई अंक

जल्दी यह जप में विचरण करने का समय है। इस दौरान कोई बातचीत नहीं होनी करेगा, बस हमें जप में एकाग्रचित होकर १६ माला पूरी करनी है। यह जादुई संख्या १६, प्रभुपाद द्वारा अनुमोदित है और भगवान् के पास वापिस जाने का सरलतम मार्ग है।

कृपा दृष्टि

मुझे लोगों को प्रेम से देखना है, उन्हें देखकर सभी ईर्ष्या, बुरे विचारों को दूर करना है, मुझे उनमें भक्त को देखना है, और उन्हें प्रोत्साहित करना है, और फिर उसके बाद हरे कृष्ण का जप करना है।

शांतिपूर्ण पल

मैं सुबह की सुहावनी धुप में नाम जप कर रहा हूँ, अब हमारे पास यात्रा करके - अपने आप को पुनः जीवित करने के लिए कुछ दिन हैं। इस दौरान हमारे ऊपर कोई दबाव भी नहीं होगा, ज्यादा कुछ करने के लिए नहीं है इसीलिए बस आराम करना है, जप करना है, पढ़ना है और फिर से जप करना है। आधुनिक समय कितना व्यस्त है! ऐसे में कितना अच्छा होगा यदि हमें शांतिपूर्ण ढंग से जप करने के लिए कुछ क्षण मिल जाएं।

आशीर्वाद प्रदान करें

मैं हरिदास ठाकुर नहीं हूँ। मैं एक साधारण व्यक्ति हूँ जिसे भगवान् का पवित्र नाम प्राप्त हुआ है और मैं उसका जप करता हूँ। मुझे पता है की कृष्ण का अर्थ है - "सर्व-आकर्षक"। और धीरे धीरे मैं यह अन्वेषण शुरू कर रहा हूँ कि वह कैसे सर्व-आकर्षक हैं। हे, प्रिय हरिदास ठाकुर कृपया मेरा विनम्र प्रणाम स्वीकार करें और मुझे पवित्र नाम में प्रेम जागृत होने का आशीर्वाद दें।

द्रवित हृदय

हे - भगवान गौरांग, हे - करुणा-सिंधु-अवतार, हे - कृपा सागर के अवतार! मेरा जीवन तुम्हारा है। हरिनाम संकीर्तन ही इस पवित्र नाम का उद्देश्य है। हे प्रभु, कृपया मुझे जप और कीर्तन में आपके नाम का स्मरण करने का आशीर्वाद दें। दूसरों को जप से जोड़ना ही मेरा दैनिक जीवन बन गया है। यह अनुभव कितना सुखद, मीठा, पुरस्कृत और संतोषजनक है। ऐसा करके आप पुरे विश्व को बदल रहे हैं।

हर जगह पवित्र नाम गूंज रहा है। सभी इसे अवश्य ही सुनें, इसके बारे में पढ़ें, इसे अपनाएं, और इसे गंभीरता से करें। ऐसा करने से स्वार्थी रहने की आदत भी समाप्त हो जाएगी। हर कोई इस पवित्र नाम के अमृत का पान करने और बाँटने का हिस्सा बन जाएगा।

हाँ, अब जप ने एक नया आयाम प्राप्त कर लिया है। अब यह अत्यधिक प्रेरणा से ओत-प्रोत हैं। सर्वकालीन प्रश्न जैसे, "हम ध्यानपूर्वक जप कैसे कर सकते हैं, हम किस प्रकार जप की गुणवत्ता

में सुधार ला सकतें हैं, हम जप में कैसे आनंद का अनुभव कर सकते हैं?"

और इस तरह से सभी प्रश्न, ठीक उसी प्रकार गायब हो गएँ हैं जिस प्रकार सूर्य की उपस्थिति में बर्फ द्रवित हो जाती हैं। और अब पवित्र नाम से मेरा हृदय द्रवित प्रारम्भ हो गया है।

कृष्ण वंदना

कृष्ण यहाँ हैं! और बिल्कुल इसी समय उपस्थित हैं।

मेरे प्रिय कृष्ण, क्या में आपको आप ही के पवित्र नाम का जप अर्पण कर सकता हूँ? में आपका एक मुर्ख सेवक मात्र हूँ। क्या मैं आपको अपनी पूरी दिनचर्या समर्पित कर सकता हूँ? क्या मैं अपना पूरा जीवन आपको समर्पित कर सकता हूँ? केवल आपकी महिमा को सर्वत्र फैलाना ही मेरे जीवन का लक्ष्य है।

कृष्ण का जाल

आह, मेरा शरीर हस्तक्षेप करता है, यह थका हुआ और अस्वस्थ है। लेकिन फिर भी मैं इस शरीर को परमानंद का अनुभव करने के मार्ग में रूकावट नहीं बनने दूंगा।

मैं कृष्ण के साथ हूँ, जो मेरे हृदय के असीमित और अद्‌भुत भगवान हैं। वह मुझे अपनी चंचल खेल-कूद की क्रीड़ा, अतुलनीय कृपा तथा

उनके भक्तों द्वारा बनाये गए सुंदर चित्रों के माध्यम से, वह मुझे धर पकड़ेंगे। वह मुझे कीर्तन में जप के द्वारा भी जकड सकतें हैं, वह मुझे कृष्ण भावना भावित लोगों को भेज कर भी पकड़ सकतें हैं।

हाँ, तो ऐसे ही रहते हुए, मैं चुपचाप जप करूँगा, और अवश्य ही उन्हें याद करूँगा।

सर्वोत्तम सेवा

कृष्ण इतने दयालु हैं कि वे परमात्मा के रूप में उन जींवो के साथ भी आते हैं जो उनसे विमुख हो जाते हैं। कृष्ण इतने दयालु हैं । इसका उल्लेख श्रीमदभागवतम के पहले सर्ग के अध्याय १६ में आता है कि इस कलियुग में, पापपूर्ण विचार के लिए कोई प्रतिक्रिया नहीं होती जबकि पवित्र विचारों के लिए लाभ दिया जाता है।

आह, कृष्ण के चरण कमलों में एक मानसिक गुलाब या फिर शायद एक कमल का फूल अर्पित कर देता हूँ। अरे, कदाचित मैं इससे बेहतर कर सकता हूँ? उनके पवित्र नाम से उत्तम भेंट और क्या हो सकती है? एक गुलाब और कमल कृष्ण की ही रचना हैं; जिसमें उनकी सुंदरता का अंश मात्र हैं, लेकिन पवित्र नाम तो उसकी सारी सुंदरता को समेटे हुए है।

ठीक है, तो मुझे लगता है कि मैं उन्हें यह पवित्र नाम ही अर्पित करूं और सबसे बड़ा लाभ प्राप्त करूँ।

सर्वोत्तम लाभ

सबसे बड़ा लाभ क्या है? हमेशा खुश रहने के लिए? और दुखों से मुक्त होने के लिए? भगवान के पास वापिस जाने के लिए? नहीं, सबसे बड़ा लाभ तो वास्तव में कृष्ण को खुश करना है। तो मुझे उनकी ख़ुशी के लिए जप करने दो।

वास्तविक लहरें

पहले दौर में... मैं किनारे से दूर, गहरे पानी में वास्तविक लहरों को पकड़ने के लिए चप्पू चलाने का प्रयास करता हूँ।

जप जारी है...!

कोई दरवाजा खटखटाता है। यह मेरा नौकर है जो कुछ महिलाओं का संदेश लेकर आया है कि क्या वे गिरिराज की पूजा देखने आ सकती हैं?

आज नहीं। मुझे कुछ समय कृष्ण के साथ अकेले चाहिए, ताकि मैं उनमें लीन हो सकूँ , मैं अभी भी 6 घंटे के जेट लैग पर हूं।

मैं अपना चप्पू उठाता हूं और नाम जप करता रहता हूं।

कृष्ण अद्‌भुत हैं। उन्होंने ही अलग-अलग रस और सुंदरता से भरी यह दुनिया बनाई है। सूर्य अपनी किरणें खिड़की के माध्यम से प्रवेश करता है... इतने सारे रंग, इतने सारे आकृतियां, इतने सारे रस और कृष्ण इन सब में सबसे सुंदर हैं! उनके धारण करने से सुन्दर गहनों की शोभा और अधिक बढ़ जाती है। है ना अद्‌भुत है कि उन्होंने इस

संसार को भी ऐसे ही बनाया है? तो उस आनंददायक अध्यात्मिक दुनिया की तो बात ही क्या, जो कल्पना से परे है।

मैं जप कर रहा हूँ और कृष्ण को याद कर रहा हूँ ।

वह अपनी रचना से भी अधिक सुंदर है। अरे, यह कितनी सुन्दर अवधारणा है की पहले उन्होंने हर चीज मेँ रस भरा और फिर उसका आनंद लेने के लिए हमारा यह ह्रदय बनाया।

इसीलिए मैं जप करते हुए, कृष्ण को याद कर रहा हूँ ।

जप की पांचवी माला...

जप कभी न छोड़ें

काश मैं कृष्ण को याद करने में इतनी गहराई से लीन होता कि कुछ भी मुझे विचलित नहीं कर पाता। काश उनके पवित्र का जप करते हुए, मैं मेरे मन की आखों से कृष्ण को देख पाता। काश पवित्र नाम का जाप करते हुए मेरा पत्थर जैसा दिल पिघल कर, मक्खन की तरह नरम बन जाता। काश मैं कृष्ण को अब अध्यात्मिक दुनिया में, सिर पर मोर पंख से सुशोभित, लाखों भाग्य की देवी लक्ष्मी द्वारा सेवित, महासागर जितना दूध देने वाली कामधेनु गायों से घिरा हुआ देखूं.... मेरी यही इच्छा हैं की कृष्ण के साथ रहने की मेरी इच्छा और भी प्रबल होती रहे।

परन्तु मैं कभी भी जप न छोड़ूँ, कृष्ण जो स्वयं अपने नाम में हैं कृपया मेरी इन सभी इच्छाओं को पूरा करेंगे।

यदि मैं ईमानदार होता...

मैं विनम्र हो सकता था, यदि मैं ईमानदार होता तो, और मैं स्वीकार करता हूँ कि मुझमें कोई विशेष गुण नहीं हैं, मैं दोष से भरा हूँ, और मुझमें भक्ति का एक लक्षण भी नहीं है। यदि होता - तब मैं हर समय जप कर सकता था; लेकिन अब मैं नहीं कर सकता।

यदि मैं विनम्र और सहिष्णु होता, तो शायद मैं कृष्ण को आकर्षित कर सकता था। रूप और सनातन की असाधारण विनम्रता तो भगवान् को भी असहनीय थी। मुझे उन उपलब्धियों, गुणों और संपत्ति पर गर्व है जो वास्तव में मेरे पास है ही नहीं; ये मुझे केवल उधार दी गई हैं और समय के साथ वापिस ले लिए जायेंगे, ये सभी झूठे गन मुझे विचलित करते हैं। काश मैं विनम्र होता, तो मैं कृष्ण की शरण ले सकता था और हर समय जप कर सकता था।

मैं कुछ भी नहीं, सतस्वरूप ने कहा। आप कुछ भी नहीं हो यह तो सत्य नहीं है, अपितु आप कुछ तो हो, प्रभुपाद ने उत्तर दिया, और आप वो भी नहीं हो जो आप सोचते हो की आप हो। काश मैं अपने अध्यात्मिक गुरु, कृष्ण और वैष्णवों का सेवक होता, शायद तब मैं हरे कृष्ण का जप कर पाता ।

क्या आप मेरे लिए प्रार्थना कर सकते हैं कि मैं सुधर जाऊँ?

अंधेरे कोने

यह सोच कर की मैं प्रभुपाद और कृष्ण के लिए काम कर रहा हूँ, मैंने अपने आपको हमेशा सही माना और कभी भी वैष्णवों के विचार या भावना की परवाह नहीं की।

अब कई वर्ष बीत चुके हैं। मैंने माफ़ी मांगी है जहाँ मैं मांग सकता था, लेकिन अभी भी मेरा हृदय अपराधी होने की भावनाओं को ढ़ो रहा है। मैं कभी भी शुद्ध प्रेम से कैसे जप कर सकता हूँ क्योंकि मेरे हृदय में अभी भी ये सब अंधेरे कोने की भांति हैं, और चारों तरफ इन घने अँधेरे कोनो की छायाँ है?

हे वैष्णव, कृपया मुझे क्षमा करें! कृपया मुझे एक और अवसर दें।

जप में परिपक्कता

मैंने कहा मैं अपरिपक़्व था

कर्ता देवी दासी (श्रील प्रभूपाद शिष्य) ने उत्तर दिया की हम हमेशा अपरिपक़्व होते हैं।

यह मुझे बिल्कुल सही लगा, और मैंने तब से इस बात को सैदेव याद रखा।

परिपक़्वता के साथ जप करने का अर्थ है की गुरु, साधु और शास्त्र को पहचानना और उनका सम्म्मान करना इसका अर्थ है सर्वोच्च आध्यात्मिक सिद्धांतों को अपनाना और मानव समाज में व्यवहार करते समय इनका पालन करना।

मैं वृंदावन में रहकर सेवा करता था। एक दिन तमाल कृष्ण महाराज ने मुझसे कहा, "आप नहीं जानते कि आप कितने भाग्यशाली हैं"

तब मेरे अभिमान ने मुझे इस बात को पूरी तरह से स्वीकार नहीं करने दिया। क्या अब मैं नम्रता से महाराज की बात को स्वीकार कर सकता हूँ कि वे वास्तव में सही थे?

"पवित्र नाम का जप मन की नम्र अवस्था में करना चाहिए... तभी कोई हमेशा जप कर सकता है, *कीर्तन्यः सदाः हरि।*"

परिपक्कता का अर्थ है कि हमें जीवन से कई सबक लेने चाहिए। श्रीमदभागवतम कहती है कि एक साधु *'पूरी तरह से ईमानदार'* होता है जो सभी कमियों के होते हुए भी पूर्ण सत्य भगवान् को समर्पित रहता है।

कृष्ण, एकमात्र आश्रय

कृष्ण, मेरे पास केवल तुम हो, लोगों के साथ संबंध तो आना और जाना है।

कृष्ण, केवल तुम ही अभी भी यहाँ हो; अन्य सभी चले गए हैं।

कृष्ण, केवल तुम ही हमेशा उपस्थित हो

कृष्ण - जब मैं तुम्हारा नाम नियमित रूप से पुकारता हूँ, तब मैं इसे अपने हृदय में उमड़ती भावनाओं के माध्यम से समझ सकता हूँ।

बस आराम करो

जप करते समय, मन को वश में करने के लिए कितना बल लगाऊं? या फिर जब मेरा मन अशांत हो जाता है तो क्या मुझे आराम करना चाहिए या बस हरे कृष्ण का जप करना चाहिए?

आओ जप करें।

चेतो-दर्पण, हृदय को शुद्ध करो।

आओ जप करें।

यम यम वापि स्मरण भावम, जीवन के अंत में प्राप्त चेतना हमारा अगला जन्म निर्धारित करेगी।

आओ जप करें, क्या होगा यदि अभी हमारी मृत्यु हो जाती है?

मैं बूढ़ा नहीं होना चाहता और जो समय और अवसर व्यर्थ कर दिए हैं - उन पर पछतावा भी नहीं करना चाहता।

कलियुग में हम मंदबुद्धि, आलसी, दुर्भाग्यशाली और हमेशा परेशान रहते हैं।

मुझे लगातार स्वयं को याद दिलाना पड़ता है की आओ जप करें।

यह शीघ्रातिशीघ्र इतना अधिक आवश्यक है, कि हमारे पास शालीनता का समय भी नहीं है।

आओ हम हर अवसर का सबसे अच्छा उपयोग करें, जैसे ब्र्ह्ममुहर्त , एकादशी, जन्माष्टमी जैसे अवसर,

आओ जप करें, १६ माला या उससे अधिक करें।

विजय!

चन्द्रमा में ऐसा खास क्या है? हमारा जप बढ़ते हुए चन्द्रमा की तरह है।

और श्वेत कमल में ऐसा क्या खास है? *श्रेयः-कैरव-चन्द्रिका-वितरणम् विद्या-वधु-जीवनम,*

ऐसा कहा जाता है कि श्वेत कमल अन्य कमल से भिन्न है क्योंकि यह रात की चांदनी के साथ खुलता है न कि अन्य कमलों की तरह दिन में सूर्य के दौरान। यह सभी जीवों के लिए कल्याणकारी है जो कलियुग के अँधेरे को नाम जप की चांदनी की भांति दूर कर देता है। इस प्रकार चंद्रमा का आशीर्वाद है।

"यह जप उस बढ़ते हुए चंद्रमा की तरह है जो सभी जीवों के लिए कल्याण के प्रतिक, श्वेत कमल के रूप में कार्य करता है । यह सभी शिक्षाओं का मूल है। कृष्ण के पवित्र का जाप नाम, सभी जीवों के लिए आनंदमय सागर का विस्तार करता है। यह सभी को शीतलता प्रदान करता है" *(श्री चैतन्य-चरितामृत अंत्य-लीला २०.१२)*

तो मैं प्रार्थना करता हूँ कि हरि नाम की यह विजय संपूर्ण सृष्टि में फ़ैल जाये, सभी ब्रह्मांडो में फ़ैल जाये, इस जगत में फ़ैल जाये, इस

महाद्वीप में फ़ैल जाये, हमारे जीवन में फ़ैल जाये, और आखिरकार मेरे मन में भी फ़ैल जाये।

हरि नाम! मैं प्रार्थना करता हूँ कि हरि नाम की इस विजय के उपरांत हम ऐसे स्तर पर पहुँच जायें, जहाँ हर कदम पर हम इसके पुरे अमृत का आस्वादन कर पाएं।

सीमाओं के बाहर!

रथ-यात्रा कीर्तन प्रारम्भ हो गया है! बहुत जोर से बजते नगाड़े और विभिन्न धुनें हमें बहा कर दूर ले जाती हैं और भँवर में उड़ा देती हैं। आओ हम अपनी सीमा से परे चले जाएं!

हे कृष्ण, तुम हमें अपने चंगुल में फसाना अछि तरह जानते हो। तुमने हमें इस विशाल भीड़ में दाल दिया है और अब हम अपनी सारी ऊर्जा के साथ जप और नृत्य करते हैं! और आपकी कृपा से अगली ही सुबह, हम तुम्हारे साथ फिर अकेले हो जाते हैं और शांतिपूर्वक नाम का जप करते हैं। एक चीज दूसरी चीज़ को बढ़ाती है - येना तेन प्रकारेण मनः कृष्ण निवेशयेत, किसी न किसी तरह से मन को कृष्ण पर एकाग्र करें और जप करें।

शुद्ध प्रेम की दृष्टि

हे कृष्ण, तुम रहस्यमय हो । तुम 'जगद अव्यक्ता मूर्तिना' अर्थात ब्रह्मांड के अव्यक्त अर्चविग्रह हो। तुम संसारिक व्यक्तियों की आंखों के लिए अदृश्य हो।

लेकिन इसके बाद भी जब हम आपको आपके नाम से पुकारते हैं, तो आप तुरंत पूरी तरह से उपस्थित होते हो। इसे केवल वैष्णव शास्त्र के माध्यम से जाना जा सकता है, और केवल शुद्ध प्रेम भरी आँखों से ही देखा जा सकता है।

सब जप कर रहे हैं

पवित्र नाम का जप दुनिया के हर कोने में फ़ैल गया है।

शिशु जन्म ले रहे है और वह डॉक्टर जो बच्चों को जन्म दिलवाता है वह भी हरे कृष्ण का जप करता है।

जैसे विभिन्न पक्षी आकाश में अलग-अलग स्तरों पर उड़ते हैं वैसे ही भगवान् चैतन्य की कृपा से अब पायलेट भी विमान के कक्ष में जप करते है।

हमने किसी व्यक्ति को नई कार के प्रमोचन की एक व्यावसायिक क्लिप में प्रभुपाद की पुस्तक को पकडे हुए देखा, हम प्रभुपाद को हर जगह देख सकतें हैं और जहाँ उन्हें पाएंगे वहां पवित्र नाम भी जरूर होगा।

विश्व क्रांति

टॉम्पकिन्स स्क्वायर पार्क! हिप्पी और संगीतकार ने पार्क देखा और विदेशी संगीत सुना, वे नहीं जानते थे की वह व्यक्ति क्या उपहार लाया था, उन्हें नहीं पता था की वे हरिनाम संकीर्तन की विश्वक्रान्ति का

हिस्सा बन चुके थे। आज भी जब की हम उनके अनुयायी बन गए हैं फिर भी कौन समझ सकता है की वह इंसान क्या कर रहा है?

वह किसी को भी पवित्र नाम देने में कोई कसर नहीं छोड़ते, वे भगवान् का पवित्र प्रेम बांटते हैं। उनकी किताबें पढ़ने के बाद भी, दशक दर दशक जप करने के बाद भी - वास्तव में इस उपहार की महानता को हम नहीं जान पाये है। हम नहीं जानते की शुद्ध प्रेम के साथ पवित्र नाम के जप का अनुभव कैसा होगा?

ज्ञान का दीप

नीदरलैंड के केंद्र में डैम-स्क्वायर नामक एक जगह है। जब प्रभुपाद वहां आये तो उन्होंने एक क्रासनापोलस्की नाम का होटल देखा जो कि पोलैंड के किसी व्यक्ति का था, और कहा "वाह, होटल कृष्ण पोलस्की!", प्रभुपाद वहीँ रहना चाहते थे, हालाँकि ऐसा नहीं हो पाया, फिर भी उन्होंने वहां एक प्रवचन दिया।

प्रभुपाद ने हमारी अज्ञानता की आखों को ज्ञान के दीप से खोल दिया है, अब जब भी में डैम-स्क्वायर से गुजरता हूँ, तो में कष्णा-पोलस्की, कृष्णा-पोलस्की, कृष्णा-पोलस्की का जप करता हूँ।

धन्यवाद् कृष्ण

कृष्ण, हमेशा मेरे साथ रहने के लिए धन्यवाद! जब भी और जहाँ भी मैं आपके नाम का जप करता हूँ, आप तुरंत ही व्यक्तिगत रूप से

वहीँ उपस्थित हो जाते हो। दुनिया में कौन इतनी आसानी से उपलब्ध है? मुझ जैसे अधम व्यक्ति पर आपकी कृपा के लिए धन्यवाद।

भगवान् चैतन्य महाप्रभु की कृपा

जितना अधिक मैं भगवान चैतन्य की कृपा का ध्यान करता हूँ, उतना ही अधिक मैं अपने आपको जीवित अनुभव करता हूँ।

श्रील प्रबोधानंद सरस्वती लिखते हैं कि, "भगवान गौर हरि, जो कामदेव से भी अधिक सुन्दर, आकाशीय गंगा से भी अधिक शुद्ध, चंद्रमा से भी अधिक शीतल, माध्विका अमृत से भी अधिक मीठा, इच्छा लता से भी अधिक उदार, और एक माँ से भी अधिक स्नेही, कब मेरे ध्यान में प्रकट होंगे? और कब वे अपने चरण कमलों को मेरे हृदय में रखेंगे?" मुझे यह श्लोक बहुत पसंद है क्योंकि यह न केवल ध्यान के विषय को सम्बोधित करता है बल्कि भगवान् चैतन्य को हमारे उस ध्यान में प्रकट भी करता है।

भगवान चैतन्य की कल्पना कीजिए, जिनकी आंखें, लाखों वर्षा के बादल की तरह, आँसुओं की मूसलाधार वर्षा कर रही है। कौन स्थिर रह सकता है, जब भगवान आपके ध्यान में प्रकट होते हैं? यहाँ तक की अब भी, जब हम श्रील प्रबोधानंद सरस्वती के मात्र वचनों का ध्यान कर रहे हैं, कम से कम एक बार भगवान की उपस्थिति का प्रतिबिंब मेरे हृदय में प्रकट होता है, मुझे उस ध्यान को हमेशा के लिए अपने

जप में वापस लाना है, मुझे भगवान गौरांग को याद करना है, इस प्रकार मेरी माला से मुझे फिर से जप करना है...

आपका धन्यवाद, प्रभुपाद

हे प्रभुपाद, आप न्यूयॉर्क में बोवेरी की मचान पर जप करते हुए, दुकान के सामने जप करते हुए, टॉम्पकिन्स स्कायर पार्क में पेड़ के नीचे जप करते हुए, वहां उपस्थित हिप्पीयों को भक्तों में बदल रहे हैं, ऐसा लग रहा है जैसे कौवे हंस में बदल रहे हैं! फिर यह संन फ्रांसिस्को में शुरू हुआ और उसके बाद लंदन में चला। एक दिन मैंने डच शहर में इन अलौकिक, केसर-कपड़ों में तथा मढ़े-सिर वालों को देखा।

भगवान् का पवित्र नाम पूरी दुनिया में फैल गया है। पहले कीर्तन और अब जप, जप अर्थात मंत्र का धीरे धीरे उच्चारण करके उसमे ध्यान लगाना। ये गुह्यतम रत्न आध्यात्मिक दुनिया से नीचे उतरें हैं जो कि शुद्ध भक्ति से परिपूर्ण है।

कृष्ण इतने अद्भुत हैं, हर कोई उनसे प्रेम करता है। यह पारस्परिक प्रशंसा की दुनिया है, जहाँ हर कोई पूर्ण प्रेम से कृष्ण की सेवा करता है। दूसरे लोगों को इतने समर्पण के साथ कृष्ण की सेवा करते हुए देखकर, हम सबके हृदय में उन लोगों के लिए भी स्वतः ही प्रेम जागृत हो जाता है, यही हरे कृष्ण के कीर्तन की दुनिया है

श्रील प्रभुपाद आपको कोटि कोटि धन्यवाद्, हम आपके चरण कमलों में आपको नमन करते है।

हरे कृष्ण वाले भक्त

मैं उन सब भक्तों को धन्यवाद देना चाहता हूं जो वहां उपस्थित है। आपके नाम जप से मेरे नामजप को पोषण मिलता है ।

जब कृष्ण ने श्याम-कुण्ड को खोदा, तो उन्होंने इसे उनके चरणकमल की एड़ी से बड़ी सहजता से किया। लेकिन जब गोपियों ने राधा-कुण्ड खोदा, तो उन्होंने अपनी चूड़ियाँ तोड़ी और सभी ने साथ मिलकर जमीन को जब तक खंगाला तब तक कि उनके पास एक गहरा गड्डा न बन जाए।

जीवन भर जप करना एक बहुत बड़ा काम हो सकता है, लेकिन हम इस दुनिया के हरे कृष्ण वाले लोग हैं और हम सभी जप करे हैं। और आपके जप से मेरे जप को पोषण मिलता है और इस प्रकार यह मुश्किल कार्य आसान हो जाता है

एक चमत्कार!

यह एक चमत्कार है! पागल आदमी, अपराधी, बुरी लतों वाला और वेश्या, वे सब नाच रहे हैं

यह एक चमत्कार है!

और आगे और भी बहुत बहुत लोग आने वाले हैं।

यह एक चमत्कार है!

और अगर हम भी नामजप करते हैं, तो हम भी इसी हरि नाम संकीर्तन की पूरी बाद का एक हिस्सा बन जायेंगे!

मेरा छोटा सा द्वीप

मेरा कृष्ण भावनामृत एक छोटा सा द्वीप है, जहाँ रहना बहुत कठिन है; क्योंकि मन स्वतंत्रता पूर्वक चारों दिशाओं में विचरण करना चाहता है।

फिर भी, मैं बैठकर जप करता हूं।

प्रकृति के तीन भौतिक गुण मेरे इस द्वीप के तटों को छूतें हैं। वैसे मेरा यह द्वीप बड़ा ही गौरवशाली है क्योंकि यह शुद्ध, अलौकिक, चिंतामणि पारस से बना है इसमें भक्तिमय सेवा रूपी कल्पवृक्ष के घने जंगल विधमान है यहाँ कुछ तपस्या की पहाड़ियाँ हैं और कुछ पेड़ और लताएँ मन को भटकने वाली हैं,

फिर भी मैं बैठकर जप करता हूं।

इस द्वीप के बीच में सुख का भंडार है और इसके केंद्र में चैतन्य महाप्रभु की कृपा का एक सुंदर स्वर्ण मंदिर है, जहाँ भक्तगण सबसे अमूल्य रत्न, अर्थात पवित्र नाम की पूजा करते हैं, इस मंदिर के पुजारी प्रभुपाद हैं जिन्हे उनके समर्पित अनुयायी सहायता करते हैं।

मैं ठीक वहीं बैठकर जप करता हूं।

एक यात्रा मंत्र के साथ

पिछली कई शताब्दियों से, अनगिनत लोगों ने आत्म-साक्षात्कार के अनुसरण में त्याग का मार्ग अपनाया है। यह अच्छा है; यह हमें परमेश्वर के लिए समय देता है।

मैं भारत गया और वहां के साधारण जीवन से खुश था, जैसे कुएँ से पानी खींचना, नदी में नहाना और फर्श पर चटाई बिछाकर सोना। प्राकृतिक तरीके से सादा जीवनयापन हमें भगवान के समीप लाता है।

मैंने एक मंत्र भी धारण किया लेकिन एक प्रामाणिक अध्यात्मिक गुरु, ए.सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद से जुड़ने के बाद ही मैं समझा कि जीवन में अध्यात्मिकता का वास्तविक अर्थ है परम पुरुषोत्तम श्री कृष्ण का प्रेम प्राप्त करना। तब से मैं हरे कृष्ण महामंत्र का जाप कर रहा हूँ।

एक तस्वीर लेते समय, हम कैमरे को निर्देशित करतें हैं कि कैसे किसी विशेष दृश्य को कैद करे, फिर लेंस समायोजित करते हैं जिससे अधिक स्पष्ट छवि प्राप्त हो सके। ठीक उसी प्रकार हम अपने अध्यात्मिक जीवन में वास्तविक लक्ष्य के और निकट आ रहे हैं।

यह जानना कि परमेश्वर का प्रेम ही लक्ष्य है - यह तो एक बात है; और वास्तव में परमेश्वर के प्रेम को विकसित करना दूसरी बात है।

ईश्वर का पूर्ण प्रेम कोई साधारण बात नहीं है, बल्कि यह एक अत्यंत अनोखा अनुभव है। यह हृदय को चीरता हुआ आता है और फिर नियंत्रण से बाहर हो जाता है। उस अवस्था में शुद्ध जप परमानंद देने वाला होता है। आंसू मूसलाधार बारिश की धारा की तरह बहते हैं,

जब नाम जीभ पर नाचता है और रोंगटे खड़े हो जाते हैं। ऐसे में मैं बिना किसी गहरि भावना के, लेकिन ईमानदारी से नामजप कर रहा हूँ लेकिन अब मैं उन अत्यंत कृपालु भगवान् के सानिध्य से दूर कैसे रह सकता हूँ?

मेरी आखें अब खुल गई हैं, मैं हर वस्तु में कृष्ण को देखता हूँ। हर दिन हर पल उन्ही को समर्पित है। मैं मंत्र को धीरे से जपता हूँ; और जोर से इसका कीर्तन करता हूँ।

शब्दकोष

आचार्य

आध्यात्मिक गुरु जो अपने आचरण से संपूर्ण मानव समाज को शिक्षा प्रदान करता है और इस प्रकार धर्म के सिद्धांतों की स्थापना करता है।

अद्वैत आचार्य

भगवान् के अवतार जो श्री चैतन्य महाप्रभु के प्रमुख सहयोगी के रूप में प्रकट हुए

अनर्थ

अवांछित आदतें

भगवद गीता

कुरुक्षेत्र युद्ध में श्री कृष्ण द्वारा अपने मित्र अर्जुन को दिए गए आध्यात्मिक निर्देशों का संग्रहण।

भजन

भगवान् के चरणों में अपनी अंतरंग भक्तिमय सेवा का अभ्यास

भक्ति सिद्धांत सरस्वती ठाकुर

कृष्ण कृपा मूर्ति ऐ सी भक्ति वेदान्त स्वामी के आध्यात्मिक गुरु

शब्दकोष

भक्ति विनोद ठाकुर

भक्ति सिद्धांत सरस्वती ठाकुर के पिता और उन्नीसवीं सदी में भक्ति परंपरा के मार्ग दर्शक लेखक

भक्ति रसामृत सिंधु

सोलहवीं शताब्दी में श्रील रूप गोस्वामी द्वारा लिखित एक आध्यात्मिक कार्य जिसमे भक्तिमय सेवा के विज्ञान का वर्णन है।

भक्ति रतनाकर

श्री नरहरि चक्रवती द्वारा लिखित पुस्तक, जिसमें महाप्रभु के तिरोभाव के बाद की लीलाओ का वर्णन है।

भोग

भगवान् को अर्पित किये जाने से पहले की भोजन सामग्री।

भाव

भक्ति सेवा का वह चरण जहाँ दिव्य आनंद का अनुभव होता है

ब्रहन नारदीय पुराणः

श्रील व्यासदेव द्वारा संकलित अठारह पुराणो में से एक, जिसमें २५००० श्लोकों का एक सारांश है , और जिसमें भगवान् की जगन्नाथ पूरी, द्वारका , बद्री नाथ और अन्य पवित्र स्थलों की लीलाओं का वर्णन है

बृहद-विष्णु पुराणः

श्रील व्यासदेव द्वारा संकलित अठारह प्राचीन वैदिक साहित्यों में से एक, जिसमे २३००० श्लोक हैं और इसमें वैदिक सामाजिक प्रणाली, वेदों के छह भागों और कलियुग का वर्णन है।

चैतन्य चरितामृत

श्रील कृष्णदास कविराज द्वारा सोलहवीं शताब्दी में लिखित, श्री चैतन्य महाप्रभु की जीवनी जो की बंगाली भाषा में रचित है।

चैतन्य चंद्रामृत

श्रील प्रभोदनंद सरस्वती द्वारा किया गया कार्य जो चैतन्य महाप्रभु के जीवन पर आधारित है।

दर्शन

भगवान् के दिव्य रूप को देखना

द्वापर युग

चार युगों में से तीसरा युग जो ८६४००० वर्षों तक रहता है

शब्दकोष

एकादशी

कृष्ण को अधिक स्मरण की एक तिथि जो प्रत्येक पूर्णिमा और अमावस्या के ग्यारहवें दिन आती है इस दिन दाल और अनाज से परहेज निर्धारित होता है।

गौर किशोर दास बाबा जी

श्रील भक्ति सिद्धांत सरस्वती ठाकुर के आध्यात्मिक गुरु

गिरिराज

गोवर्धन पर्वत के रूप में, भगवान् कृष्ण का एक रूप।

गोलोक

आध्यत्मिक दुनिया का सर्वोत्तम गृह

गोपाल

भगवान् कृष्ण का एक नाम , जिसका अर्थ है "गाय के रक्षक"

गोविन्द

भगवान् कृष्ण का एक नाम जिसका अर्थ है "भूमि, गाय और इन्द्रियों को सुख देने वाला"

हरिदास ठाकुर

भगवान् चैतन्य महाप्रभु के महान भक्त जो हर दिन भगवान् के तीन लाख जप के लिए विख्यात है।

हरिनाम संकीर्तन

सामूहिक रूप से पवित्र नाम का जप।

हरिनाम-चिंतामणि

श्रील भक्तिविनोद ठाकुर द्वारा पवित्र नाम की महिमा के आधार पर संकलित पुस्तक।

जगन्नाथ मिश्र

श्री चैतन्य महाप्रभु के पिता

जगन्नाथ पूरी

भगवान् जगन्नाथ का मंदिर और पवित्र शहर

जन्माष्टमी

पूर्ण पुरुषोत्तम भगवान् कृष्ण की प्राकट्य तिथि

शब्दकोष

जप

अपनी जप माला पर स्वयं के लिए संख्या पूर्वक, शांत मन से भगवान् के पवित्र नाम का जप करना।

जयदेव गोस्वामी

एक वैष्णव कवि जिन्होंने गीत-गोविन्द जैसे कई ग्रंथो की रचना की

जीव

जीवात्मा एक शाश्वत व्यक्तिगत आत्मा जो सर्वोच्च भगवान् कृष्ण का अंश है

जीव गोस्वामी

श्रील रूप गोस्वामी और सनातन गोस्वामी के भतीजे जो षठ गोस्वामी में से एक है

कलयुग

झगडे का युग, जिसमें अब हम जी रहे हैं

कर्म

फलदायी गतिविधियां और उनकी प्रतिक्रियाएं

कीर्तन
सर्वोच्च भगवान् की महिमा का गुणगान

कृष्ण प्रेम
भक्ति पथ का उद्देश्य भगवान् कृष्ण के शुद्ध प्रेम की प्राप्ति

लघु भागवतामृत
श्रील रूप गोस्वामी द्वारा रचित भक्ति के धार्मिक कार्यों में से एक

मधुवन
वृन्दावन के बारह वनों में से एक, जहाँ मधु नामक दानव का उद्धार हुआ था और जहाँ ध्रुव महाराज ने तपस्या की थी

मंगला-आरती
दिन की पहली अर्च-विग्रह पूजा जो सूर्योदय से डेढ़-घंटे पहले की जाती है

माया
भगवान् की बहिरंगा शक्ति जो बद्ध आत्मा को अपने आवरण से ढक कर, उसे भगवान् को जानने में अवरोधक है।

नामापराध

भगवान् के पवित्र नाम के विरुद्ध एक अपराध

नारद मुनि

महान संत और भगवान् के भक्त जो भगवान् का सन्देश देते हैं।

नवद्वीप

पश्चिम बंगाल के नदिया प्रान्त में एक शहर जहाँ भगवान् चैतन्य महाप्रभु अवतरित हुए थे

प्रभोदनंद सरस्वती

श्री चैतन्य महाप्रभु के अनुयायी जिन्होंने वैष्णव दर्शन पर कई रचनाएँ लिखी और जो गोपाल भट्ट गोस्वामी के आध्यात्मिक गुरु हैं

प्रसादम

सबसे पहले भगवान् को अर्पित किया गया भोजन जो बाद में सबको वितरित किया जाता है।

पूजा

आराधना, जिसमें साधारणतया भगवान् के अर्च-विग्रह को वस्तुएं अर्पित की जाती हैं

पुजारी
एक व्यक्ति जो भगवान् के अर्च-विग्रह की पूजा करता है

पूतना
भगवान् कृष्ण के बचपन के समय एक आसुरी चुड़ैल जो भगवान् को मारना चाहती थी, लेकिन वह भगवान् के द्वारा मारी गयी

रूप गोस्वामी
श्री चैतन्य महाप्रभु के प्रमुख अनुयायी, जो वेदांत के षठ गोस्वामियों में से एक महान वैष्णव लेखक और प्रतिनिधि थे।

साँची देवी
श्री चैतन्य महाप्रभु की माता

साधक
वह व्यक्ति जो नियमित रूप से भक्ति करने का प्रयास करता है

साधू
एक संत व्यक्ति

सनातन गोस्वामी

षठ गोस्वामी में से एक, रूप गोस्वामी के भाई - जिन्होंने चैतन्य महाप्रभु का अनुसरण किया और उनकी शिक्षाओं को व्यवस्थित रूप में प्रस्तुत किया

सन्यास

वैदिक समाज में भौतिक वस्तुओं के त्याग से भरा जीवन

शास्त्र

प्रकाशित धार्मिक पुस्तकें, वैदिक साहित्य

सतयुग

चारों युगों में से पहला युग, जिसकी विशेषताएं हैं सदाचार, ज्ञान और धर्म

श्रीमद-भागवतम

श्रील व्यासदेव द्वारा लिखित एक विशेष पुराण या इतिहास, जिसका उद्देश्य है भगवान् कृष्ण, उनके भक्तों और भक्ति को गहराई से समझाना।

श्रीवास आँगन

श्रीवास ठाकुर के घर का आँगन जहाँ भगवान् चैतन्य और उनके सहयोगी सामूहिक रूप से भगवान् के पवित्र नामों का जप किया करते थे।

श्रीवास ठाकुर
श्री चैतन्य महाप्रभु के प्रमुख सहयोगी

त्रेता युग
चारों युगों में से दूसरा, जिसकी विशेषता थी मंदिर में अर्च-विग्रह की पूजा

वैकुण्ठ
आध्यात्मिक जगत का शाश्वत ग्रह।

वैष्णव
भगवान् कृष्ण या विष्णु के भक्त

विश्वनाथ चक्रवर्ती ठाकुर
एक वैष्णव आध्यात्मिक गुरु और श्री चैतन्य महाप्रभु की परंपरा में श्रीमद-भागवतम के एक टीकाकार

वृन्दावन
भगवान् कृष्ण की लीलाओं का प्रदर्शन स्थल, जब वो पांच हज़ार वर्ष पहले धरा-धाम पर उपस्थित थे।

लेखक के बारे में

कदंब कानन स्वामी, मूल रूप से नीदरलैंड के निवासी हैं, उन्होंने कम उम्र में भारत की यात्रा की। और एक बार वह उत्तर भारत में स्थित वृंदावन में आए जो कृष्ण की पूजा का केंद्र है, और वह वहाँ बस गए। कई वर्षों तक उन्होंने हरे कृष्ण आश्रम का नेतृतत्व किया।

इन दिनों वह दुनिया भर में व्यापक रूप से यात्रा करते हैं, पढ़ते हैं और भक्ति योग के बारे में लिखते हैं। इसके अलावा वह अपने गहन प्रवचन के लिए जाने जाते हैं और वह एक प्रशंसित संगीतकार भी हैं जो अपने संगीत में पवित्र नामों की महिमा को समझाते हैं।

कृपया कदंब कानन स्वामी की प्रचार गतिविधियों, प्रवचन और संगीत के बारे में अधिक जानकारी के लिए निम्नलिखित वेबसाइट देखें।

www.kksblog.com

www.kkswami.com