श्री राधासर्वेश्वरो विजयते

श्री निम्बार्कमहामुनीन्द्राय नमः

हरेर्नाम हरेर्नाम हरेर्नामैव केवलम् ।
कलौ नास्तैव नास्तैव नास्तैव गतिरन्यथा ॥

नाम जप साधना

परम कृपालवे श्रीसद्‌गुरु भगवते नमो नमः

श्री राधासर्वेश्वरो विजयते　　श्री निम्बार्कमहामुनीन्द्राय नमः

श्रीहरि नाम जप पर पू० सद्‌गुरुदेव श्री करुण दास जी महाराज
के लेखों का संग्रह

नाम जप साधना

संपादक – **किशोरी शरण**

प्रकाशक –

राधा कृष्ण परिवार

भक्ति धाम कालोनी, आन्यौर परिक्रमा मार्ग

गोवर्धन, मथुरा – 281502

(उत्तर प्रदेश)

email-**info@radhakrishanparivar.com**

website-**www.radhakrishanparivar.com**

प्रकाशन तिथि –

18 नवम्बर 2015

(गोपाष्टमी)

प्रतियाँ – 3000

न्यौछावर – 30 रूपये

मुद्रक –

प्रमोद प्रिन्टर्स

मसानी तिराहा,

वृन्दावन रोड, मथुरा

(उत्तर प्रदेश)

प्रस्तावना

आज के अधिकांश लोग किसी न किसी संत या धर्म संस्थाओं से जुड़े हैं। यहाँ तक कि बहुत लोगों ने संतों से दीक्षा भी ले रखी है। परंतु देखने में आया है कि भजन करनेवालों की संख्या बहुत कम है। गुरु बनाने वाले तो बहुत मिल जायेंगे लेकिन नाम जप करनेवाले विरले ही मिलते हैं। नाम निष्ठा कहीं-कहीं देखने को मिलती है। नाम जप करनेवाले भी इतना जप नहीं करते जितना कर सकते हैं। लोग सत्संग प्रवचन भी खूब सुनते हैं, बड़े-बड़े धार्मिक आयोजन भी करते हैं। लाखों रुपये खर्च करके संतों के प्रवचन व कथा करवाने वाले लोगों को भी देखा, बहुत पास से देखा। अधिकांश लोग नाम जप साधना से शून्य ही मिले। कहाँ तक बतायें संतों के पास रहनेवाले भी अधिकतर साधना शून्य ही मिले। कई तो संत भेष में आकर भी नाम जप साधना में नहीं लग पाये। क्या कारण है कि इतनी सरल साधना होने पर भी क्यों इससे वंचित हैं? विशेषकर कलियुग में तो भवसागर पार जाने के लिये हरिनाम ही आधार है। ये पंक्ति किसने नहीं सुनी '**कलियुग केवल नाम आधारा**'। फिर लोग क्यों नहीं नाम जपते और जो लोग जपते हैं वे भी बहुत थोड़े में ही क्यों संतोष कर लेते हैं? इस प्रकार के प्रश्नों का उत्तर पाने के लिये मैंने लोगों को बहुत नजदीक से अनुभव किया। उनसे ये प्रश्न किये तो कारण ज्ञात हुआ। भजन न होने के जो-जो कारण मुझे लोगों से ज्ञात हुए प्रस्तुत पुस्तक उन्हीं कारणों को ध्यान में रखते हुए लिखी गई है।

नाम जप के प्रति अनेको शंकाऐं जन साधारण के मन में हुआ करती हैं जो स्वाभाविक ही हैं। उनकी शंकाओं को ध्यान में रखते हुए ये पुस्तक लिखी गई है। जो शंकाऐं व प्रश्न भजन में विघ्न रूप हैं, उन्हीं शंकाओं व प्रश्नों पर एक चोट है प्रस्तुत पुस्तक। मैं आशा करता हूँ कि जो इस छोटी सी पुस्तक को पढ़ेगा उनकी शंकाओं का अवश्य अवश्य ही समाधान होगा, प्रश्नों का उत्तर मिलेगा। भजन में प्रवृत्ति होगी। इस पुस्तक में मेरा अपना कुछ भी नहीं है, सब महापुरुषों का ही कृपा प्रशाद है। इस कृपा प्रशाद को पाकर आप भजन में लग गये तो मैं अपना यह छोटा सा प्रयास सफल समझूँगा।

– करुण दास

विषय – सूची

	विषय	पृष्ठ संख्या
1.	भगवन्नाम महिमा	1
2.	कलियुग में केवल नाम जप से कल्याण	3
3.	नाम जप कीर्तन से पापों का नाश	6
4.	नाम से मुक्ति और परमधाम प्राप्ति	6
5.	श्री गुरु ग्रन्थ साहिब में नाम जप की महिमा	7
6.	कौन सा नाम जपें	8
7.	कैसे नाम जपें	11
8.	नाम जप के प्रकार	13
9.	माला जप का प्रचार	13
10.	माला से ही जप क्यों?	14
11.	माला की महिमा	15
12.	माला कैसे जपें? जप माला के तीन प्रकार	16
13.	नाम रूपी धन की संभाल	20
14.	दस नामापराध	22
15.	सावधान!	25
16.	राम नाम सत् है	26
17.	नाम जप और चिंतन	28
18.	संकीर्तन महिमा	31
19.	संकीर्तन विक्रय – एक भारी दोष	35
20.	नाम जप से स्वभाव सुधार	37
21.	कलिसंतरणोपनिषद् में नाम महिमा	39
22.	नाम जप का नियम	43
23.	नाम जप पर रसिक संत पूज्य श्री भाईजी के विचार	45
24.	नाम जप पर पूज्य श्रीजयदयालगोयन्दका जी के विचार	49
25.	नाम जप का प्रभाव एवं रहस्य	53
26.	नाम जप सम्बन्धी शंका समाधान	57

भगवन्नाम महिमा

हरिनामपरा ये च घोरे कलियुगे नराः ।
त एव कृतकृत्याष्च्चश्न कलिर्बाधिते हि तान् ।।

घोर कलियुग में जो मनुष्य हरिनाम परायण हैं वे ही कृतकृत्य हैं। कलियुग उन्हें बाधा नहीं पहुँचा सकता।

अनन्त कोटि ब्रह्माण्ड नायक परात्पर परब्रह्मं परमात्मा के अनन्त अवतार भक्तों के कारणार्थ हुआ करते हैं। उन्हीं अनन्त अवतारों में हरि नाम भी प्रभु का पतित पावन अवतार है। भगवान् और भगवान् का नाम अभिन्न है। नाम नामी का अभिन्न स्वरूप है। जिनके जीवन में हरि नाम आ गया, समझो हरि आ गए। नाम आश्रय ही भगवान् का आश्रय है। गोस्वामी तुलसीदास जी तो यहाँ तक कहते हैं –

कहाँ कहौं लगि नाम बड़ाई । राम न सकहिं नाम गुण गाई ।।

नाम की महिमा मैं कहाँ तक कहूँ, भगवान् राम भी नाम की महिमा नहीं कह सकते।

अपने इष्ट राम जी जो सर्वसमर्थ हैं, असमर्थ बता देना क्या तिरस्कार नहीं है? नहीं, यह तो आदर है। कैसे? क्योंकि राम असीम हैं। असीम की सीमा बाँधना या मानना असीम का निरादर है। असीम प्रभु का नाम भी असीम है। अपार का पार नहीं होता। इसलिए भगवान् भी नाम की पूरी महिमा नहीं गा सकते। भगवन्नाम की महिमा भगवान् की ही महिमा है। चैतन्य महाप्रभु जी कहते हैं – भगवान् ने अपने नाम में अपनी पूरी शक्ति रख दी है और इसमें एक विशेषता यह भी है कि नाम जप करने में समय का कोई नियम नहीं है। किसी भी समय प्रातः, दोपहर, शाम, रात्रि को नाम जप सकते हैं।

नाम्नामकारि बहुधा निजसर्व शक्ति
स्तत्रार्पितानियमितः स्मरणे न कालः ।

भगवान् श्रीकृष्ण अपने सखा अर्जुन को आदिपुराण में कहते हैं –

नामयुक्तान्‌जनान्दृष्टवा स्निग्धो भवति यो नरः ।
सयाति परमं स्थानं विष्णुना सह मोदतेः ।।
तस्मान्नामानि कौन्तेय भजस्व दृढ़ मानसः ।
नामयुक्तः प्रियोऽस्माकं नाम युक्तो भवार्जुन ।।

नाम युक्त पुरुषों को देखकर जो मनुष्य प्रसन्न होता है, वह परम धाम को प्राप्त होकर मुझ विष्णु के साथ आनन्द करता है। अतएव हे कौन्तेय! दृढ़ चित्त से नाम जप करो। नाम युक्त व्यक्ति मुझे बड़ा प्रिय है। हे अर्जुन! तुम नामयुक्त हो।

नाम के प्रताप से प्रह्लाद ने जड़ खम्बे से चेतन रूप होकर भगवान् को अवतार लेने के लिए बाध्य कर दिया। नाम के ही प्रताप से मीरा जहर पी गई। नाम के ही प्रताप से नारद, व्यास, शुकदेव आदि जगत् पूज्य हुए। नाम के ही प्रताप से ब्रह्मा सृष्टि रचने में समर्थ हुए। नाम के ही प्रताप से पानी पर पत्थर तैर गए। नाम के ही प्रताप से हनुमान जी समुद्र लांघ गए। नाम के प्रताप से ही श्रीनिम्बार्काचार्य जी, श्रीशंकराचार्य जी, श्रीरामानुजाचार्य जी, श्रीवल्लभाचार्य जी, श्रीमाधवाचार्य जी व श्रीचैतन्य महाप्रभु आदि महापुरुषों ने भगवद्भाव को प्राप्त किया। नाम की महिमा कहाँ तक की जाए, शेष जी हजार मुख से भी वर्णन नहीं कर सकते। वाणी की अधिष्ठात्री देवी भगवती सरस्वती जी व बुद्धि के देवता गणेश जी भी नाम की पूर्ण महिमा नहीं कह सकते। कोई भी शुभ-से-शुभ, महान-से-महान, पवित्र-से-पवित्र कर्म भी हरिनाम जप के सदृश नहीं हो सकता।

न नाम सदृशं ज्ञानं, न नाम सदृशं व्रतं ।
न नाम सदृशं ध्यानं, न नाम सदृशं फलं ।।

नाम के समान न ज्ञान है, न व्रत है, न ध्यान है, न फल है न दान है, न शम है, न पुण्य है और न कोई आश्रय है। नाम ही परम मुक्ति है, नाम ही परम गति है।

कलियुग में केवल नाम जप से कल्याण

जीव के कल्याण के लिये शास्त्रों व संत महापुरुषों ने अनेक साधन बताये हैं। सभी साधन ठीक हैं। किसी भी साधन का आश्रय लेकर जीव कल्याण के मार्ग पर अग्रसर हो सकता है। कहा भी है –

नख से सिख तक रोये जेते । विधिना के मारग हैं तेते ।।

नाखून से लेकर शिखा पर्यन्त जितने मानव के शरीर में रोयें हैं, भगवान् को पाने के उतने ही मार्ग हैं। कहने का भाव यही है कि प्रभु प्राप्ति के अनेक मार्ग हैं। हर मार्ग पर चलने वाले संत भक्त हुए हैं और सभी को भगवत्प्राप्ति हुई है। अपने भावों के अनुसार सभी ने उस परम तत्त्व को प्राप्त किया है।

जाकी रही भावना जैसी । प्रभू मूरति तिन देखी वैसी ।।

भावानुसार सभी ने अलग – अलग रूप में उस एक ही परम तत्त्व के दर्शन किये हैं। इसलिए संतो के निज अनुभवों में पर्याप्त अंतर पाया जाता है। वह परमात्मा एक होकर भी अनेक है और अनेक होकर भी एक ही है। जिस प्रकार जल, बर्फ व भाँप तीन होकर भी एक ही जल तत्त्व है और तीनों रूपों में होकर भी एक ही है। जैसे तीनों (जल, बर्फ, भाँप) के नाम, रूप व काम अलग – अलग होकर भी तीनों तत्त्वतः एक ही हैं। इसी प्रकार भगवान् एक होकर भी अनेकों रूपों में भक्त के भावानुसार प्रकट होते हैं। उस एक भगवान् के नाम भी अनेक हैं और उसको प्राप्त करने के साधन भी अनेक हैं।

अधिकार भेद से साधन भेद होता ही है। कलियुग में प्रायः सभी की बुद्धि रजोगुण व तमोगुण से आच्छादित रहती है। रजोगुणी व तमोगुणी स्वभाव होने के कारण जीव कठिन साधन नहीं कर पाता। उसके लिये सरल सा मार्ग होना चाहिये जिस पर वह आसानी से आरूढ़ हो सके। प्रभु प्राप्ति के अनेक साधनों में केवल एक ही ऐसा साधन है जिसको कलियुगी जीव सरलता से कर सकता है। वह है '**श्री हरि के नाम का जप**।' इससे सरल कोई दूसरा साधन शास्त्रों में नहीं दीखता। इसलिये शास्त्रों व संतो ने इस घोर कलियुग में जीव के निस्तार के लिये

हरि नाम जप ही सर्वश्रेष्ठ बताया।

कलियुग केवल नाम अधारा । सुमिरि सुमिरि नर उतरहि पारा ।।

गोस्वामी श्री तुलसीदास जी ने स्पष्ट शब्दों में कहा है –

नहि कलि करम न भगति विवेकू । राम नाम अवलम्बन ऐकू ।।

गोस्वामी जी कहते हैं कि इस कलियुग में कर्म (कर्म काण्ड), भक्ति (उपासना काण्ड) व विवेक (ज्ञान काण्ड) ये तीनों नहीं सध पाते। केवल राम नाम का ही एकमात्र अवलम्बन है, सहारा है। राम नाम के सहारे ही जीव का कल्याण हो सकता है।

एक बार गिरनार की सिद्ध मण्डली आकाश मार्ग से श्री तुलसीदास जी का दर्शन व सत्संग का लाभ लेने आई। सिद्ध संतों ने श्री तुलसीदास जी से बड़ी विनम्रतापूर्वक पूछा – 'इस घोर कलियुग में भी आपको माया व्याप्त नहीं होती? आप कैसे इस माया से बचे हैं? इसका क्या कारण है? यह योग का प्रभाव है या ज्ञान का या फिर भक्ति का?' श्री तुलसीदास जी ने उत्तर दिया –

योग न भक्ति न ज्ञान बल, केवल नाम अधार ।
मुनि उत्तर सुनि मुदित मन,सिद्ध गये गिर नार ।।

हमें न योग, न भक्ति और न ही ज्ञान का बल है। बल है तो केवल हरि नाम का। केवल हरि नाम जप के प्रभाव से ही यह सम्भव हुआ है। उत्तर सुनकर सिद्ध मण्डली बहुत ही आनन्दित हुई और अपना समाधान कराकर फिर वापिस गिरनार चली गई।

यद्यपि चारों युगों में नाम का प्रभाव है। परन्तु कलियुग में विशेष है –

चहुँ युग चहुँ श्रुति नाम प्रभाऊ। कलि विशेष नहीं आन उपाऊ ।।

गोस्वामी जी तो कलियुग के लिये अन्य उपायों का निषेध करते हुए कहते हैं – '**कलि विशेष नहीं आन उपाऊ**'। यही बात ब्यास देव भी कहते हैं –

हरेर्नाम हरेर्नाम हरेर्नामेव केवलं ।
कलौ नास्तेव नास्तेव नास्तेव गतिरन्यथा ।।

हरि नाम हरि नाम केवल हरि नाम। कलियुग में इसके सिवा दूसरी गति नहीं है, नहीं है।

कलेर्दोषनिधे राजन्नस्ति ह्योको महान्गुणः ।
कीर्तनादेव कृष्णस्य मुक्तसंगः परं ब्रजेत् ।।

राजन्! कलियुग दोषों का भण्डार है। इसमें यही एक महान् गुण है कि इस कलियुग में श्रीकृष्ण के नाम कीर्तन मात्र से मनुष्य की सारी आसक्तियाँ छूट जाती है और वह परम पद को प्राप्त हो जाता है।

कृते यद्ध्यायतो विष्णुं त्रेतायां यजतो मखैः ।
द्वापरे परिचर्यायां कलौ तद्हरिकीर्तनात् ।।

सतयुग में भगवान् विष्णु का ध्यान करने वाले को, त्रेता में यज्ञों द्वारा यजन करने वाले को तथा द्वापर में श्री हरि की परिचर्या (पूजा) में तत्पर रहने वाले को जो फल मिलता है, वही फल कलियुग में हरि नाम का कीर्तन करने से प्राप्त हो जाता है।

ते सभाग्या मनुष्येषु कृतार्था नृप निश्चितम् ।
स्मरन्ति ये स्मारयन्ति हरेर्नाम कलौ युगे ।।

हे राजन्! मनुष्यों में वे ही सौभाग्यशाली हैं तथा निश्चय ही कृतार्थ हैं जो कलियुग में हरिनाम का स्वयं स्मरण करते हैं और दूसरों को भी कराते हैं।

हरि नामवश ये च घोरे कलियुगे नराः ।
त एव कृतकृत्याश्च न कलिर्बाधते हि तान् ।।

घोर कलियुग में जो मनुष्य हरि नाम के परायण हो चुके हैं, वे ही कृतकृत्य हैं। कलियुग उन्हें बाधा नहीं देता।

इसलिये आत्म कल्याण की इच्छा रखने वालों को चाहिये कि जितना अधिक-से-अधिक हो सके हरिनाम जप करते रहना चाहिये। इतना सरल साधन होने पर भी जो यह नहीं करते वह आत्मघाती हैं। वह आत्म कल्याण की सीढ़ी पाकर भी उस पर चढ़ने से वंचित रह जाते हैं।

नाम जप कीर्तन से पापों का नाश

गोविन्देति तथा प्रोक्तं भक्त्या वा भक्ति वर्जितैः ।
दहते सर्वपापानि युगान्ताग्निरिवोत्थितः ।।

मनुष्य भक्ति भाव से या भक्ति रहित होकर यदि गोविन्द नाम का उच्चारण कर ले तो नाम सम्पूर्ण पापों को उसी प्रकार दग्ध कर देता है, जैसे युगान्तकाल में प्रज्ज्वलित हुई प्रलय अग्नि सारे जगत् को जला डालती है।

अनिच्छयापि दहित स्पृष्टो हुतवहो यथा ।
तथा दहति गोविन्दनाम व्याजादपरितम् ।।

जैसे अनिच्छा से भी स्पर्श कर लेने पर अग्नि शरीर को जला देती है उसी प्रकार किसी बहाने से लिया गया हरि नाम पाप को जला देता है 'वृहद्पुराण' में तो यहाँ तक लिखा है कि –

नाम्नोऽस्य यावती शक्तिः पापनिर्हरणे हरेः ।
तावत्कर्तुं न शक्नोति पातकं पातकी जनः ।।

श्रीहरि के नाम में पाप नाश करने की जितनी शक्ति है उतना पाप, पापी कर ही नहीं सकता।

नाम से मुक्ति और परमधाम प्राप्ति

किं करिष्यसि सांख्येन किं योगैर्नरनायक ।
मुक्तिमिच्छसि राजेन्द्र कुरु गोविन्द कीर्तनम् ।।

हे नरेन्द्र! सांख्य और योग अनुष्ठान करके क्या करोगे? यदि मुक्ति चाहते हो तो गोविन्द का कीर्तन करो।

यथा कथंचिद् यन्नाम्नि कीर्तिते वा श्रुतेऽपि वा ।
पापिनोऽपि विशुद्धस्युः शुद्धा मोक्षमवाप्नुयुः ।।

भगवान् के नाम का जिस किसी भी तरह उच्चारण या श्रवण कर लेने पर पापी भी विशुद्ध हो जाते हैं और शुद्ध पुरुष मोक्ष को प्राप्त कर

लेते हैं।

जिह्वाग्रे वर्तते यस्य हरिरित्यक्षरद्वयम् ।
विष्णुलोकमवाप्नोति पुनरावृत्ति दुर्लभम् ।।

जिसकी जिह्वा के अग्रभाग पर 'हरि' ये दो अक्षर विद्यमान हैं, वह पुनरावृत्ति रहित श्रीहरि के धाम को प्राप्त कर लेता है।

नारायणमिति व्याजादुच्चार्य कलुषाश्रयः ।
अजामिलोऽप्यऽगाद्धाम विमुत श्रद्धया गृणन् ।।

पुत्र के बहाने नारायण–इस नाम का उच्चारण करके पाप का भण्डार अजामिल भी भगवान् के धाम में चला गया। फिर जो श्रद्धा पूर्वक भगवान् के नाम को लेता है, उसकी मुक्ति के लिए तो कहना ही क्या है।

श्री गुरु ग्रन्थ साहिब में नाम जप की महिमा

गुरु मुखि नामु जपहु मन मेरे, नानक पावहू सुख घनेरे ।

मेरे मन गुरु के मुख से सुनकर नाम जप कर। इससे तू बहुत सुख पायेगा।

सकल सृष्टि को राजा दुखिया, हरि का नाम जपत होई सुखिया ।

सारी सृष्टि का अधिपति होकर भी जीव दुखी ही रहेगा। हरि का नाम जप करके ही जीव सुखी होगा।

जिह मारिग इहू जात इकेला, तह हरि नामु संगि होत सुहेला ।

मृत्यु के बाद जिस मार्ग से यह जीव अकेला जाता है, वहाँ हरि का नाम ही सुखदायक होता है।

अनेक विघ्न जह आई संधारै, हरि का नाम तत्काल उधारै ।

अनेक विघ्न जहाँ आकर जीव को दबा लेते हैं, वहाँ हरि नाम उसी क्षण उबार लेता है।

हरि का नामु दास की ओट, हरि के नाम उधरे जन कोटि ।

हरि का नाम दास का सहारा है। हरि नाम से करोड़ों जीव तर गए।

हरि का नामु जपत दुखु जाई, नानक बोलै सहज सुभाई ।

हरि नाम जपने से दुख चला जाता है, स्वाभाविक ही हरि नाम जपता रहे।

जे को आपुना दुखुमिटावै, हरि हरि नामु रिदै सत गावै ।

यदि कोई अपना दुःख मिटाना चाहता है तो सदा हृदय से हरि – हरि इस प्रकार गाता रहे।

भरिये मित पापां के संगि ओहु धोपै नावै के रंगी ।

यदि बुद्धि पापों से भर गई तो वो नाम के रंग से धोई जाती है।

सर्व धरम महि श्रेष्ठ धरमु, हरि को नाम जपि निश्चल करमु ।

सब धर्मों में श्रेष्ठ धर्म है हरि नाम जप, ये सबसे पवित्र कर्म है।

जो जो जपै तिस की गति होइ, साधसंगि पावै जनु कोई ।

जो जपता है उसी की मुक्ति होती है। साधु संग से नाम को कोई बिरला ही पाता है।

कौन सा नाम जपें

यह जीवात्मा अनादि काल से इस अनादि माया में उस अनादि परमात्मा के बिना चौरासी लाख योनियों में जन्म लेती हुई भटक रही है। इस माया में इस जीव को अनादि काल से लेकर अब तक स्थायी रूप से कोई ठिकाना नहीं मिला। आज तक इसको जो भी कुछ मिला स्थायी रूप से नहीं मिला। यह जीवात्मा स्वयं में अविनाशी तत्त्व है और इसको मिलने वाली प्रत्येक वस्तु विनाशी होती है। इसलिये इसको इस माया में कुछ भी प्राप्त हो, इसकी भटकन समाप्त नहीं होती। इस अविनाशी आत्मा को जब तक अविनाशी परमात्मा की प्राप्ति नहीं होती तब तक ये किसी भी ब्रह्माण्ड के किसी भी लोक में जाए और उन लोकों में कुछ भी प्राप्त हो जाए, एक–न–एक दिन वो सब छूटेगा ही क्योंकि माया जनित अनन्तानन्त ब्रह्माण्डों में कुछ भी स्थिर नहीं है। गीता जी में भगवान्

श्रीकृष्ण कहते हैं –

आब्रह्मभुवनाल्लोका पुनरावर्तीनोऽर्जुन ।

हे अर्जुन! ब्रह्मलोक तक सब लोकों के जीव पुनरावर्ती (दोबारा जन्म लेने वाले) हैं। सब काल के आधीन हैं।

जन्म – मरण की इस अनादि परम्परा से कैसे बचा जाए? इसका एक ही हल है, वह है अविनाशी लोक की प्राप्ति, जहाँ से पुनरावर्तन नहीं होता।

यं प्राप्य न निवर्तन्ते तद्धाम परम मम । (गीता 8 – 21)

भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं – 'जिस धाम में जाकर जीव संसार माया में वापिस लौटकर नहीं आता, वह मेरा परम धाम है।'

अविनाशी, सनातन परम धाम की प्राप्ति कैसे होगी? इसके लिये भगवान् ने आगे कहा है –

पुरुषः स पराः पार्थ भक्त्या लभ्यस्त्वनन्यया (गीता 8 – 22)

वह सनातन परम पद तो केवल अनन्य भक्ति से ही प्राप्त होता है।

अब प्रश्न उठता है कि वह भक्ति क्या है जिससे वह अविनाशी परम पद प्राप्त किया जा सकता है? भक्ति के अनेकों भेद शास्त्रों में कहे हैं, उनमें दो मुख्य भेद हैं। पहली भक्ति है 'बहिरंगा भक्ति' जो शरीर, कर्मेन्द्रियों व ज्ञानेन्द्रियों द्वारा संपादित होती है। जैसे सेवा, पूजा, पाठ, जप, कीर्तन, सत्संग – कथा श्रवण आदि। दूसरी भक्ति है 'अन्तरंगा भक्ति' जो अन्तःकरण द्वारा संपादित होती है। जैसे मानसिक जप, मानसिक पूजा, भगवत् रूप – लीला का चिंतन तथा अष्टयाम लीला – सेवा का चिंतन आदि।

बहिरंगा व अन्तरंगा भक्ति के भी आगे बहुत से भेद – प्रभेद हैं जिसका विस्तारभय से यहाँ वर्णन नहीं किया जा रहा है। हमारे संत – महापुरुषों द्वारा इस संदर्भ में बहुत से ग्रन्थ लिखे गये हैं जो कि सभी दृष्टव्य हैं।

भक्त अपनी भावना व अधिकारानुसार अनेक प्रकार से भक्ति

कर सकते हैं। प्रभु प्राप्ति के अनेक मार्ग हैं।

नरव से शिरव तक रोयें जेते, विधिना के मार्ग हैं तेते ।

वैष्णव ग्रन्थों में भक्ति के चौंसठ प्रकार बताए गये हैं, उनमें मुख्य है 'नाम जप'। भक्ति की इस साधना में सभी का पूर्णाधिकार है। चौंसठ प्रकार की भक्ति में से यदि केवल 'नाम जप साधना' ही दृढ़ता से ग्रहण कर ली जाए तो यह जीव, जो अनादि काल से माया के जन्म-मरण रूपी थपेड़े खाते हुए नाना प्रकार की योनियों में नाना प्रकार के दुःख भोगते हुए भटक रहा है, मुक्त होकर उस अविनाशी परम पद को प्राप्त करके कृतार्थ हो जाए।

जकारो जन्म विच्छेदः, पकारः पाप नाशकः ।
तस्माज्जपः इति प्रोक्तो,जपः पाप विनाशकः ।।

अर्थात् 'ज' से जन्म का विच्छेद, 'प' से पापों का नाश। जन्म व पापों का नाश करने वाला होने से यह 'जप' कहलाता है।

जो जन्म-मरण व पाप का नाश करे, उसी को जप कहते हैं।

प्रभु के अनन्त नाम हैं और प्रत्येक नाम में अनन्त शक्ति है। हम किसी भी नाम का आश्रय ले सकते हैं। यद्यपि किसी भी नाम में छोटे-बड़े की भावना करना अपराध है फिर भी साधक की रुचि जिस नाम में हो उसके लिये वही बड़ा है। सभी संत-महापुरुषों ने अपने भाव के अनुसार अलग-अलग नामों की अलग-अलग प्रकार से महिमा गाई है। इसलिये संतों की वाणियों में पर्याप्त अन्तर पाया जाता है। कोई राम नाम की महिमा गाता है तो कोई कृष्ण नाम की। कोई शिव नाम की तो कोई दुर्गा नाम की। जिस संत ने जिस नाम को जप कर भगवान् को पाया उस संत ने उसी नाम की महिमा जीवन भर गाई है। यह तो उनके कृतज्ञ हृदय के उद्गार होते हैं। किसी भी संत की वाणी सुनकर या पढ़कर हम यह अर्थ कदापि न लगायें कि जिस नाम की महिमा हम पढ़-सुन रहे हैं, वही नाम सबसे बड़ा है, बाकी नाम छोटे हैं।

यद्यपि नाम जप साधना अपने आप में स्वतन्त्र है। हम रुचि अनुसार किसी भी नाम को किसी भी प्रकार किसी भी स्थिति में किसी भी

समय कहीं भी जप सकते हैं मंगल ही होगा फिर भी अगर नाम को किसी संत के मुख से सुनकर उनकी आज्ञा से जपें तो विशेष लाभ होता है क्योंकि संत कृपा का आश्रय होने से साधना में सहयोग मिलता रहता है।

कैसे नाम जपें

हम नाम कैसे जपें ये समझने से पहले नाम और मंत्र के अन्तर को समझना जरूरी है।

नाम	**मंत्र**
राम	ॐ रां रामाय नमः
कृष्ण	ॐ क्लीं कृष्णाय नमः
नारायण	ॐ नमो नारायणाय
शिव	ॐ नमः शिवाय
दुर्गा	ॐ श्री दुर्गायै नमः
चामुण्डा	ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे
राधा	ॐ ह्रीं राधिकायै नमः
राधाकृष्ण	ॐ श्री राधाकृष्णाभ्यां नमः

जिस प्रकार प्रभु के अनेक रूप हैं उसी प्रकार प्रभु के अनेक नाम व अनेक मंत्र हैं। प्रभु के जिन नामों के साथ ॐ, क्लीं, ऐं, ह्रीं, रां आदि बीज मंत्र, चतुर्थ विभक्ति या नमः, स्वाहा आदि लग जायें तो वे मंत्र कोटि में माने जाते हैं। मंत्रों के जप में विधि–निषेध होता है। प्रत्येक मंत्र जप का अपना विशेष विधान होता है। अगर कोई साधक विधान को तोड़कर जप करता है तो वह जप निष्फल हो जाता है। कभी–कभी तो उसका उल्टा फल भी मिल जाता है। इसलिये किसी भी मंत्र को जपने से पहले विधि–निषेध की जानकारी जरुरी है। किसी योग्य संत की देखरेख में, स्नान के बाद पवित्र वस्त्र धारणकर पवित्र स्थान में एक आसन से बैठकर अनुष्ठानिक ढंग से जप की विधि से मंत्रों का जप करना

चाहिये।

ये तो रही मंत्र जप की बात, अब हम नाम जप कैसे करें इसकी चर्चा करते हैं। नाम जप में कोई भी विधि-विधान नहीं होता। हम अपवित्र अवस्था में भी नाम जप कर सकते हैं। नाम जप में कोई नियम नहीं है। इसमें तो बस एक ही नियम है कि जिस किसी प्रकार भी मुख से नाम जप होता रहे। प्रातः उठते ही नाम जप शुरू कर दें। जप करते-करते शौच, स्नान करें, जप करते-करते पूजा करें। स्नान से पहले भी जप करते रहें, स्नान के समय व बाद भी जप करते रहें। हम दिन भर जो -जो भी कर्त्तव्य कर्म करें सभी नाम जप करते हुए करें। तीन अवस्थाओं में जीभ नाम जप नहीं कर सकती। खाते समय, बात करते समय व सोते समय। इन तीन अवस्थों को छोड़कर शेष समय जीभ खाली रहती है। ये समय नाम जप के लिये ही होता है। अगर कोई इस खाली समय का सदुपयोग नाम जप में करे तो वो निहाल हो जाए।

श्रद्धा हो या न हो, मन लगे या न लगे, नाम जप करना ही चाहिये। हमारे अन्तःकरण में अनेक जन्मों के कलुषित संस्कार ही नाम में श्रद्धा नहीं होने देते और न ही मन को लगने देते हैं। अन्तःकरण का मैल नाम जप से ही धुलेगा। नाम जप से ज्यों-ज्यों मैल साफ होता जाएगा त्यों-त्यों श्रद्धा बलवती होती जायेगी फिर मन भी लगने लगेगा। कई लोग सोचते हैं, कहते भी हैं कि जब मन नहीं लगता तो खाली राम राम जपने से क्या लाभ? मानो या ना मानो लाभ तो होता ही है। हाँ! इतना अन्तर तो है, मन लगाकर नाम जपेंगे तो ज्यादा लाभ होगा, बिना मन के जपेंगे तो कम लाभ होगा। जैसे बीमार व्यक्ति की भोजन में रुचि नहीं होती फिर भी भोजन करने पर बिना रुचि के भी लाभ तो होगा ही। हाँ! अब बिना रुचि के भोजन करो फिर बीमारी ठीक होने के बाद रुचि भी हो जायेगी। मन्त्रों का जप स्नान के बाद पवित्र होकर जपें। शेष समय दिन भर प्रभु के नाम का जप करते रहें।

नाम जप के प्रकार

जप की तीन विधियाँ शास्त्रों में बताई गई हैं – वाचिक, उपांशु एवं मानसिक।

वाचिक जप – जो बोलकर जपा जाए, जिसको दूसरे भी सुन सकते हैं, वह वाचिक जप है।

उपांशु जप – जिस जप में जीभ व होंठ तो हिलते हों लेकिन दूसरा बिल्कुल पास होने पर भी सुन न सके, वह उपांशु जप है।

मानसिक जप – जिसमें जीभ व होंठ बिल्कुल भी न हिलते हों, जो मन – ही – मन किया जाए वह मानसिक जप है।

विधि यज्ञाज्जपयज्ञो विशिष्टो दशभिर्गुणैः ।
उपांशु स्याच्छतगुणः सहस्रो मानसः स्मृतः ।।

(मनु स्मृति अ. 2, श्लोक 85)

विधि यज्ञ (अग्नि होत्रादि) से वाचिक जप दस गुना बढ़कर है तथा उपांशु जप विधि यज्ञ से सौ गुना व मानसिक जप विधि यज्ञ से हजार गुना बढ़कर है अर्थात् वाचिक जप से दस गुना उपांशु व उपांशु से दस गुना मानसिक जप है। मानसिक जप से भी बहुत अधिक महिमा 'नाम – संकीर्तन' की है। जिसको जप की जो विधि अनुकूल पड़ती हो, उसको उस विधि का ही पालन करना चाहिये।

माला जप का प्रचार

हरिनाम जप का सर्वश्रेष्ठ आधार माला माना जाता है। भजन में सहायक दो ही हैं, नाम निष्ठ साधकों का संग एवं माला। विश्व के सभी प्रमुख धर्म – सम्प्रदायों में माला का न्यूनाधिक प्रचार है। सभी जप – माला का प्रयोग करते हैं। मुसलमानों में माला को 'तसबीह' कहा जाता है। इसमें निन्यानवे मनके होते हैं, तसवीह पर 'अल्लाह' का नाम जपते हैं। जैनों की माला में एक सौ ग्यारह मनके होते हैं। इसमें एक सौ आठ पर तो 'णमों अर्हिन्ताय' का जप करते हैं, शेष तीन पर 'सम्यग्दर्शन ज्ञान

चरित्रभ्यों नमः' का जप करते हैं। सिक्ख सम्प्रदाय में भी 'सिमरनी' (माला) से जप किया जाता है। बौद्धों की माला में भी एक सौ आठ मनके होते हैं, वो माला को 'थेंगवा' कहते हैं।

माला किसी न किसी रूप में सभी धर्म–सम्प्रदायों के अनुयायी स्वीकार करते हैं। सबसे अधिक माला का प्रचार सनातन धर्म में ही होता है। भिन्न–भिन्न नाम व मंत्रों के जप में भिन्न–भिन्न प्रकार की माला का प्रयोग होता है। पुत्र प्राप्ति के लिए संतान गोपाल मंत्र का जप पुत्रजीवी की माला से, विद्या प्राप्ति के लिए सरस्वती मंत्र का जप स्फटिक माला से, शिव मंत्र का जाप रूद्राक्ष की माला से, वैष्णव मंत्र जप तुलसी की माला से, लक्ष्मी के लिए कमलगट्टे की माला से व दुर्गा के लिए रूद्राक्ष या मूंगे की माला से जप किया जाता है। अलग–अलग अनुष्ठान भेद से भी अलग–अलग मालाओं से जप किया जाता है। प्रायः सभी प्रकार की मालाओं में एक सौ आठ मनके ही होते हैं। विशेष परिस्थिति में कर माला (अंगुली के पर्व) से भी जप किया जाता है।

माला से ही जप क्यों?

माला से ही जप क्यों? इसके कई कारण हैं।

पुरश्चरण में जप की संख्या शास्त्रों में निर्धारित की गई है। मंत्र में जितने अक्षर होते हैं, उतने हजार जप से एक पुरश्चरण और उतने ही पुरश्चरणों से एक अनुष्ठान होता है। इस प्रकार माला के बिना अनुष्ठान संभव ही नहीं हो सकता। धर्म कार्य में कुशा का, दान संकल्प में जल का व नाम जप में माला का प्रयोग करना चाहिए।

अप्समीपे जपं कुर्यात् सुसंख्यं तद् भवंद् यथा ।।

(पराशर स्मुति ४/४०)

इसलिए संख्या से ही जप करना चाहिए। साधक की साधना तभी अबाध गति से चलती है, जब उसका जप–संख्या का नियम हो। अगर जप–संख्या का नियम न हो तो जिंदगी में आए उतार–चढ़ाव की भूल–भुलैया में साधना खो जाती है। नित नेम नित पूरा करना चाहिए, तभी

साधक आगे बढ़ता है। अनियमित बहुत साधना की अपेक्षा नियमित थोड़ी साधना श्रेष्ठ होती है। इसलिए जप संख्या के निर्वाह के लिए माला बहुत जरूरी है।

कई साधक कहते हैं कि हमको माला की क्या आवश्यकता है, हमारा तो भीतर ही भीतर जप चलता रहता है। ऐसा कहने वाले लोग बहुत धोखे में हैं, वे स्वयं को धोखा दे रहे हैं। कोई भी व्यक्ति स्वयं अनुभव करके देख ले, कुछ दिन हाथ में माला लेकर भजन करे फिर कुछ दिन बिना माला के, अपने आप पता चल जायेगा कि माला से अधिक जप होता है या बिना माला के। यदि हम मन ही मन जप करेंगे तो मन के चंचल होने पर उसी समय जप बन्द हो जायेगा। यदि हाथ में माला होगी तो मन कहीं भी चला जाए फिर भी माला के कारण जीभ नाम–जप करती रहेगी। इसका मतलब यह नहीं कि माला वाले मन को स्वतन्त्र छोड़ दें। मन को प्रभु के रूप में या नाम चिंतन में लगाने की पूरी कोशिश करनी चाहिए। फिर भी मन न लगे तो भी माला से जप तो हो ही रहा है। इसका तो लाभ होगा ही।

माला की महिमा

माला की सबसे अधिक महिमा तो यही है कि जब तक यह हाथ में रहती है तब तक साधक से जप कराती ही रहती है। इसलिये तो कहा है– **माला है मल नाशिनी, माला मात समान ।**

करुण दास सांची कहे, माला से कल्याण ।।

भवसागर से पार जाने के लिए हरि नाम नाव है और माला नाव चलाने वाली पतवार (बल्ली) है। अगर पतवार ही नहीं होगी तो नाव कैसे चलेगी।

राम नाम दृढ़ नाव है, माला है पतवार ।
करुणदास माला बिना, कैसे हो भवपार ।।

बिना शस्त्र के जिस प्रकार प्रबल दुश्मन को नहीं जीता जा

सकता, उसी प्रकार बिना माला रूपी शस्त्र के प्रबल माया को नहीं जीता जा सकता।

माला मन से लड़ रही, तू मत बिसरे मोय ।
बिना शस्त्र के सूरमा, जीत सके नहीं कोय ।।

माला से जप की कितनी महिमा है, यह तो इसी बात से पता चल जाता है कि यह माला ब्रह्मा, शिव, शारदादि के कर-कमलों में सुशोभित रहती है। कितने महापुरुषों ने इसी माला का आश्रय ले जप के द्वारा अपना उद्धार किया है। शिव, ब्रह्मा, सरस्वती, गुरू नानकदेव, हनुमान आदि के चित्रों में आप सभी लोगों ने इनके हाथों में माला तो देखी ही होगी। इससे पता चलता है कि माला का क्या महत्व है। एक ही माला पर जप करने से उसमें दिव्यता आ जाती है। हमारे हृदय में जो आदर गुरू व भगवान् का है, वही माला का भी होना चाहिए। अपनी ही माला से जप करना चाहिए।

तुलसी की माला से जाप करो रे, अपना उद्धार स्वयं आप करो रे ।

माला कैसे जपें? जप माला के तीन प्रकार

हरिनाम जप की निश्चित संख्या के नियम निर्वाह के लिए तीन प्रकार से माला कर सकते हैं-

1. तुलसी के मणकों की माला व साक्षी माला से
2. कर माला से
3. समय के हिसाब से (सात मिनट में एक माला)

1. तुलसी के मणकों की माला व साक्षी माला- तुलसी के मणकों की माला को दायें हाथ की छोटी उंगुली के पास वाली (अनामिका) पर धारण कर अंगुष्ठ व मध्यमा की सहायता से फेरना चाहिए। एक मनके पर नाम या मन्त्र की एक आवृत्ति होनी चाहिए। इस प्रकार प्रत्येक मनके पर एक-एक नाम या मन्त्र जप करते हुए जब 108 मनकों के बाद सुमेरु (बड़ा मनका) आ जाए तो इष्ट देव को प्रणाम करें।

सुमेरु को इस ढंग से घुमाएँ कि माला जहाँ पूरी हुई है वहीं से दूसरी माला आरम्भ हो जाए।

माला को गोमुखी (झोली) में या कपड़ों से ढक कर भजन करना चाहिए। तर्जनी (अंगुठे के पास वाली उंगुली) को गोमुखी से बाहर रखें। जप करके जब आसन से उठें तो पृथ्वी को प्रणाम करके उठना चाहिए, नहीं तो भजन का कुछ अंश इन्द्र के पास चला जाता है।

काम करते हुए भी माला पास होनी चाहिए। ज्यों ही काम पूरा हुआ तुरन्त माला निकाल कर माला-झोली हाथ में ले लेनी चाहिए। चलते-फिरते व बात करते भी माला हाथ में रखो। अगर माला हाथ में होगी तो नाम जप चलता रहेगा। जब बात करो तो मनके को वहीं रोक लो, ज्यों ही बात पूरी हुई फिर वहीं से शुरू हो जायें। इस प्रकार एक-एक क्षण का सदुपयोग नाम जप करके मानव जीवन को सफल बनाना चाहिए।

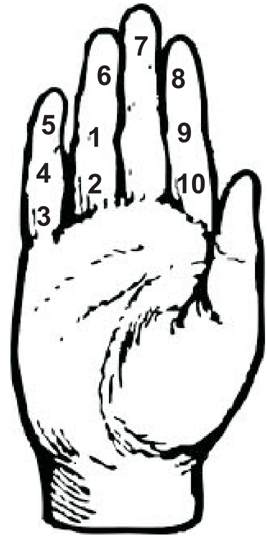
श्वास श्वास हरिनाम जप, वृथा श्वास मत खोय ।
ना जाने इस श्वास का, आवन होय न होय ।।

प्रश्न उठता है कि क्या बिना स्नान किए भी माला से जप कर सकते हैं? हाँ! बिल्कुल कर सकते हैं। माला से मंत्रों के जप को स्नानोपरान्त करना चाहिए लेकिन ये नियम नाम जप के लिए नहीं है। नाम को किसी भी अवस्था में जप सकते हैं, रही बात माला की तो अगर मन में शंका हो कि बिना स्नान किये माला जपना दोष है तो भी माला जपनी चाहिए क्योंकि बिना माला के जप में जो कमी आएगी वो महादोष है। अगर बिना माला के भी उतना ही जप हो जितना माला से होता है तो ठीक है, नहीं तो माला को जरूर रखें।

जब एक बार गले में कण्ठी धारण कर ली तो किसी भी अवस्था में इसके उतारने का विधान नहीं है। मुर्दे से ज्यादा अपवित्र अवस्था किसकी होगी। मरणासन्न व्यक्ति जो मल-मूत्र भी कपड़ों में त्याग देता है ऐसे व्यक्ति के लिये भी शास्त्र कहते हैं कि मरणासन्न व्यक्ति के कण्ठ में तुलसी की माला व मुख में तुलसी दल डालना चाहिए। चिता में

भी तुलसी की काष्ठ डालने का शास्त्र विधान करते हैं। जब ऐसी अवस्थाओं में भी तुलसी दल व तुलसी काष्ठ का प्रयोग होता है। तब माला हाथ में लेकर जपने से शौच – अशौच का विचार कैसा? तुलसी की माला की तरह नाम भी व्यक्ति किसी भी अवस्था में जप सकता है। मृत्यु के समय नाम उच्चारण करना या हरि नाम श्रवण करना दोनों मंगलकारी हैं। ऐसा नहीं है कि स्नान करके पवित्र होकर ही मृत्यु के समय नाम जप करना चाहिए। न जाने प्रारब्धवश शरीर की क्या स्थिति होगी? यह पवित्र होगा या मल मूत्र से अपवित्र, ऐसी अवस्था में भी नाम जप करते रहना चाहिए। नाम तो प्रातः उठने से लेकर सोने के समय तक हर स्थिति में करना चाहिए। नाम जप में पवित्र अपवित्रता का विचार नहीं करना चाहिए। इस प्रकार हर स्थिति में तुलसी की माला से जाप करते रहना चाहिए। इसमें कोई शंका जैसी बात नहीं है। फिर भी साधक को चाहिए कि वो अपने शरीर को जितना हो सके जल व मृत्तिका आदि से पवित्र रखे और अधिक से अधिक माला से जप करे। माला को पवित्र स्थान पर रखे व पवित्रतापूर्वक प्रातः माला को प्रणाम करके ही उठायें। काम करते समय झोली को गले में लटका लें। माला को जमीन पर नहीं रखना चाहिए। किसी खूंटी पर लटका सकते हैं। काम करते समय माला न हो तो भी जीभ से नाम जप करते रहना चाहिए। ऐसा न सोचें कि बिना माला के नाम जप नहीं करना चाहिए। माला हो या न हो नाम जप साधना बराबर चलनी चाहिए।

इस चित्र में देखें कि साक्षी माला झोली के बाहर की तरफ इस प्रकार बाँधी गई है कि एक तरफ 16 मनके दूसरी तरफ 4 मनके हैं। मनके एक मोटे धागे से इस प्रकार कसे जाते हैं कि जब तक हाथ से नीचे न किए जायें तो नीचे नहीं आते। इसको साक्षी माला कहते हैं क्योंकि ये ही जप संख्या बताती है, भजन की साक्षी होती है।



2. कर माला – दिए गए इस चित्र के अनुसार दोनों हाथों में क्रम संख्या इसी प्रकार से रहेगी। सबसे पहले दोनों हाथों के अंगुठों को अनामिका के मध्यम पर्व (1) पर रखें। नाम जप दायें हाथ से किया जाता है और गणना बायें हाथ से। एक बार महामन्त्र बोलकर दायें हाथ के अंगुठे को 2 पर ले जायें फिर 3 पर। इस प्रकार जब 10 बार महामन्त्र बोलने पर अंगुठा तर्जनी के मूल भाग अर्थात् 10 पर आ जायेगा तो बायें हाथ के अंगुठे को 2 पर ले जायें। इस प्रकार दायें हाथ पर 10 बार महामन्त्र बोलकर बायें हाथ के अंगुठे को क्रम से आगे बढ़ाते जाएँ। जब बायें हाथ का अंगुठा 10 पर आ जायेगा तो जप संख्या 100 हो जाएगी। फिर दायें हाथ से 8 बार संख्या भी इस प्रकार पूरी कर लें। इस तरह से 108 अर्थात् एक माला पूरी हो जाएगी। यह कर माला आप चलते-फिरते, उठते-बैठते यहाँ तक कि बात करते भी कर सकते हैं। जब बात करनी हो तो अंगुठे को वहीं पर रोक लें। जब बात पूरी हो जाए तो फिर कर माला वहीं से शुरू कर दें जहाँ से छोड़ी थी। इसी प्रकार जगने से लेकर सोने तक अधिक से अधिक कर माला करते रहना चाहिए। कम से कम नियम तो पूरा कर ही लेना चाहिए।

3. समय की माला – जब हाथों से कोई काम कर रहे हों तो उस समय न तो हम मणकों वाली माला से जप कर सकते हैं और न ही कर माला से। अब नियम की संख्या कैसे पूरी हो। इसके लिए 'समय की माला' का उपयोग कर सकते हैं। महामन्त्र की एक माला में 7.30 मिनट लगते हैं। लगातार 7.30 मिनट तक जप करते रहो तो एक माला हो जाती है। इस हिसाब से 15 मिनट में 2 माला व 30 मिनट में 4 माला व 1 घंटे में 8 माला। इस प्रकार 2 घंटे में 16 माला का नियम पूरा हो जाता है। ये जरूरी नहीं है कि लगातार 2 घंटे करें। जब भी समय मिल जाए शुरू

कर दीजिए। सुबह से लेकर रात तक कुल मिलाकर नियम तो पूरा कर ही लेना चाहिए। नियम पूरा होने के बाद ऐसा कभी न सोचें कि नियम पूरा हो गया अब जप बंद कर दें। नियम हो जाने के बाद भी जप चलता रहना चाहिए। ये जरूरी नहीं कि 7.30 मिनट में ही माला पूरी हो जाती है। यह तो अपने-अपने अभ्यास की बात है। महामन्त्र की एक माला 5 मिनट या 6 मिनट में भी हो जाती है और अगर चाहें तो एक माला में एक घण्टा भी लग सकता है।

इस प्रकार तीन प्रकार से जप संख्या कर सकते हैं। नियम पूरा हो जाने के बाद भी जप करते रहना चाहिए। नियम पूरा हो जाने के बाद बिना संख्या के स्वतन्त्र रूप से भी जप कर सकते हैं।

नाम रूपी धन की संभाल

कबिरा सब जग निर्धना, धनवन्ता नहीं कोय ।
धनवन्ता सोइ जानिये, जापे रामनाम धन होय ।।

नाम ही सच्चा धन है, ये धन लोक-परलोक दोनों में हमारा साथ देता है। मीरा ने भी नाम को धन बताया-'**पायो री मैंने राम रतन धन पायो।**'

वास्तव में नाम ही सच्चा धन है। जैसे धन कमाना कठिन है परन्तु धन को संभाल कर रखना इससे भी अधिक कठिन है। बहुत से लोगों को कहते सुना कि कमाई तो बहुत है लेकिन पैसा नहीं ठहरता। धन कमाने वाले लोग तो बहुत मिल जायेंगे पर धन को संभलने वाले बिरले ही होते हैं। ठीक इसी प्रकार भजन करना कठिन है परंतु भजन की पूंजी को संभाल पाना इससे भी कठिन है।

भजन की सम्पत्ति दो जगह खर्च हो जाती है-एक पापों व अपराधों को काटने में और दूसरा कामनाओं की पूर्ति में। भजन में इतना रस है जितना भगवान् में क्योंकि नाम और नामी अभिन्न हैं। कहीं-कहीं

तो भगवान् से भी बड़ा उनका नाम बताया जाता है। प्रश्न यह उठता है कि फिर भजन में रस क्यों नहीं आता? बस इसका कारण यही है कि जितना हम जप करते हैं, उसकी सारी शक्ति पापों के काटने व कामनाओं की पूर्ति में ही खर्च हो जाती है। हमारे पास कुछ बचता नहीं, हम भीतर से ज्यों के त्यों खाली ही रहते हैं। रस आए तो कहाँ से? एक व्यक्ति बहुत धन कमाता है फिर भी धन से अपने लिए कुछ कर नहीं पाता। वही टूटी झोपड़ी, वही निर्धनता का दुःख। पूछने पर पता चला कि सारा धन तो कर्जा उतारने में लग जाता है। जब तक कर्जा नहीं उतरेगा तब तक वह धन अपने पास नहीं रख सकेगा। कर्जा उतरते ही धन ठहरेगा, सुख देगा और दरिद्रता का नाश करेगा। इसी प्रकार अधिकांश साधकों का भजन अपराधों के नाश करने में ही व्यय हो जाता है। वो पाप कर्म भले ही पूर्वजन्म कृत हों अथवा इसी जन्म के। जो सुख हमारे प्रारब्ध में नहीं हैं उसकी कामना और जो दुःख हमारे प्रारब्ध में हैं उसके नाश की कामना। ये दोनों प्रकार की कामना भजन में रस लेने नहीं देती। अब तक जो पाप, अपराध बन चुके हैं उनके लिए तो क्या कहना परन्तु आगे के लिए सावधान रहना चाहिए। प्रभु कृपा का आश्रय लेकर अपराध व कामनाओं रूपी लुटेरों से भजन की सम्पत्ति को लुटने से बचाना चाहिए।

यद्यपि अपने बल पर पाप व कामना से पूर्ण रूपेण बच पाना कठिन ही नहीं, असम्भव सा है। ये तो कृपा से ही सम्भव होता है। फिर भी साधक को चाहिए कि इन सब बातों से बचने की कोशिश करता रहे। भले ही कामयाबी मिले या न मिले लेकिन प्रयत्न में कमी न रहे। अगर प्रयत्न जारी रहा तो एक दिन कृपा का भी अवतरण हो जायेगा और ये कृपा देवी भजन व प्रयत्न को सफल करके साधक के रोम-रोम में समा जायेगी। इसलिए पूरी लगन से भजन करें और साथ ही अपराधों से बचने की कोशिश भी करें।

रसना रस ले नाम का, मन मनमोहन ध्यान ।
कर्म करिय निष्काम है, वेगि मिले भगवान् ।।

दस नामापराध

हरि नाम की बहुत विलक्षण एवं अलौकिक महिमा है। स्वयं भगवान् भी अपने नाम की पूरी महिमा नहीं कह सकते, फिर ओर तो कोई कह ही कैसे सकता है। देखने में आया है कि भजन करनेवाले भजन का पूरा लाभ नहीं ले पाते। कारण है नामापराध। भजन का पूरा लाभ लेने के लिए नामापराधों से बचना आवश्यक है।

1. संत निन्दा – संतों व नाम निष्ठ भक्तों की निन्दा करने व सुनने से नाम महाराज रुष्ठ हो जाते हैं। वैसे तो निन्दा किसी की भी नहीं करनी चाहिए। उनमें भी संतों की तो भूल कर भी न करें। कई बार देखने में तो संत साधारण से लगते हैं लेकिन भीतर से इतने महान भजनान्दी होते हैं कि कोई सोच भी नहीं सकता। संत अधिकतर गुदड़ी के लाल ही हुआ करते हैं।

2. भगवान् शिव और विष्णु में व इनके नामों में ऊँच नीच की कल्पना करना – भगवन् के अनन्त रूप, नाम हैं। किसी भी रूप व नाम को छोटा कहना, ये बहुत बड़ा पाप है।

3. गुरू का अपमान करना – जब हम नाम जप करते हैं तो गुरू सेवा करने की क्या आवश्यकता है? गुरू की आज्ञा पालन करने की क्या जरूरत है? कल्याण तो नाम जप से होगा, गुरू इसमें क्या करेंगे? गुरू सेवा क्यों? इस प्रकार सोचना भी नाम अपराध है। जिस गुरू महाराज से हमको नाम मिला है, यदि हम उनका तिरस्कार करेंगे तो नाम महाराज रूठ जाऐंगे। अगर गुरू में कोई दोष भी दिखाई दे तो भी निन्दा न करें। सर्वगुण सम्पन्न तो केवल भगवान् ही हो सकते हैं। जिससे कुछ भी पाया है, पारमार्थिक बातें सीखी हैं, भगवान् की तरफ रूचि हुई, चेत हुआ, होश हुआ है, नाम जप में लगे हैं, अगर उनकी निन्दा करेंगे तो नाम की कृपा से वञ्चित रहना पड़ेगा। जिस माता ने नौ मास गर्भ में धारण किया, जन्म दिया, पालन–पोषण किया और आज इस लायक बना दिया कि स्वयं कमा कर खा सकते हैं। अगर उस माँ में कोई दोष दिखाई दे तो क्या माँ की निन्दा करोगे या माँ को छोड़कर दूसरी माँ बनाओगे? चित्त की स्थिति

जैसी इस जीव की है, अगर इसको भगवान् के साथ रहना मिल जाए तो वहाँ भी दोष दिखवाई देगा। गुरू का अपमान होने से गुरू प्रदत्त नाम नाराज हो जाऐंगे।

4. वेद शास्त्रों को न मानना – जब हम नाम जप कर रहे हैं तो शास्त्रों के पठन-पाठन की क्या आवश्यकता है। वैदिक कर्मों की क्या आवश्यकता है? ऐसा मानना नामापराध है।

5. नाम महिमा को अर्थवाद मानना – भगवान् के नाम की जो इतनी महिमा कही गई है, यह केवल स्तुति मात्र है। असल में इतनी महिमा नहीं है। इस प्रकार मानना नामापराध है।

6. नाम का आश्रय लेकर पाप करना – भगवान् का नाम जप करने से पापों का नाश तो हो ही जाता है। चलो थोड़ा पाप कर लें, बाद में नाम जप कर लेंगे। ऐसा करना नामापराध है क्योंकि उसने हरि नाम को पापों की वृद्धि में हेतु बनाया है।

एक सज्जन को राजा से यह अधिकार मिल गया था कि अगर किसी को फाँसी होने वाली हो और वह वहाँ जाकर खड़ा हो जाए तो उसके सामने फाँसी नहीं दी जाएगी, अपराधी को छोड़ दिया जाएगा। उस सज्जन का दामाद चोरी करता, डाका डालता और भी बहुत से अपराध करता। उसकी पत्नी ने राजदंड का भय दिखवाकर मना किया तो कहता कि तेरा बाप अपनी बेटी को विधवा होने देगा क्या? मैं उसका दामाद हूँ। लड़की ने अपने पिता जी से कह दिया। ससुर ने दामाद को बुलाकर समझाया कि ऐसा मत करो तो कहने लगा कि आप के होते मुझे क्या डर। एक दिन दामाद किसी अपराध में पकड़ा गया और फाँसी की सजा हो गई। लड़की ने अपने पिता जी से कहा कि-पिताजी मैं विधवा हो जाऊँगी, इनको फाँसी से बचा लो। पिताजी ने कहा-बेटी! आज नहीं तो कल एक दिन तो तू विधवा हो ही जाएगी। उसकी रक्षा मैं कहाँ तक करूँ। मुझे जो अधिकार मिला है वह उसका दुरूपयोग कर रहा है। अगर उसे बचाऊँ तो उसके पाप में वृद्धि होगी और वह नहीं गया। उसके दामाद को फाँसी हो गई।

इसी प्रकार नाम के भरोसे कोई पाप करेगा तो नाम महाराज वहाँ नहीं जाएँगे। उसका पाप वज्रलेप (न छूटने वाला) हो जाएगा।

7. यज्ञ, दान, तप आदि शुभ कर्म को नाम के समान मानना भी नामापराध है क्योंकि कोई भी शुभ कर्म नाम के बराबर नहीं हो सकता।

8. बार-बार नाम की अवहेलना करने वालों को उनके न चाहने व सुनने पर भी बार-बार नाम का उपदेश करना भी नामापराध है। जो सुनना नहीं चाहता, जो भगवान् व भगवन्नाम की निंदा करता है उसको भगवान् के नाम की महिमा मत सुनाओ क्योंकि वह सुनने पर बार-बार नाम की निंदा करेगा। इससे अपराध हो जाएगा और नाम का अपमान हो जाएगा।

9. नाम की महिमा बार-बार सुनकर भी नाम न जपना नामापराध है।

10. **विहित कर्मों का त्याग–** जब सबसे ऊँचा नाम है, नाम जप से सब कुछ हो जाता है तो फिर अन्य शुभ कर्म जैसे पूजन, हवन, तर्पण, श्राद्ध आदि क्यों करें? ऐसे मानकर शुभ कर्मों का त्याग करने से नामापराध बनता है। कहीं-कहीं विहित कर्मों के त्याग के स्थान पर मैं, मेरे तथा भोगादि विषयों में लगे रहना भी नामापराध माना गया है।

यदि स्वभाववश इनमें से किसी प्रकार का नामापराध हो जाए तो उससे छूटने का उपाय भी नाम जप व कीर्तन ही है। भूल के लिए पश्चाताप करते हुए उच्च स्वर से नाम-संकीर्तन व अतिश्य नाम जप करना चाहिए और अपराध के लिए क्षमा मांगनी चाहिए।

नामापराध युक्तानां नामान्ये व हरन्त्यधम् ।
अविश्रान्त प्रयुक्ता नि तान्येवार्थकराणि च ।।

इस प्रकार इन दस अपराधों से रहित होकर नाम लिया जाए तो वह बहुत जल्दी उन्नति कराने वाला होता है। नाम महिमा तो अनन्त है, अपार है। जो केवल नाम निष्ठ हैं, जो दिन-रात नाम जप के ही परायण हैं। जिनका सम्पूर्ण जीवन भजन में ही लगा है, नाम की कृपा से उनके लिए इन अपराधों में से कोई भी अपराध लागू नहीं होता। ऐसे कितने

संत-महापुरूष हो चुके हैं जो बिल्कुल अनपढ़ थे। कभी शास्त्र नहीं पड़ा पर नाम जप के प्रभाव से उन्होंने वेदों-पुराणों आदि के सिद्धांत अपनी साधारण भाषा में कहे। इसलिए नाम जप में लग जाओ क्योंकि यह कलियुग का समय है। मानव जन्म मिला है। अपने उद्धार का ऐसा सुन्दर अवसर मिला है। कहीं अब की बार चूक गए तो मौत के समय सब कुछ छूट जाएगा, रह जाएगा केवल पश्चाताप। नाम के बिना अनाथ की तरह बेमौत मारे जाएँगें और हवा खानी पड़ेगी यमलोक की।

हरि भजन कर बावरे, मन माया सो रोक ।
'करूणदास' हरि नाम बिन, जाएगा यमलोक ।।

सावधान!

समय बहुत कम है, जाना बहुत दूर है। सूर्य अस्त होने से पहले मंजिल पर पहुँचना है, सूर्यास्त होने के बाद चल नहीं पाओगे, अन्धेरे में भटक जाओगे। जंगली हिंसक जानवर, कंकड़, कांटे आदि आगे चलने नहीं देंगे और न ही विश्राम करने देंगे। फिर पछताओगे, दु:ख भोगोगे। अभी समय है, तेज चलो। इतना विश्राम भी मत करो कि नींद ही हराम हो जाए। बात करो लेकिन तेजी से चलते हुए। मार्ग में कितना ही विश्राम करो अधूरा ही होगा, पूरा तो मंजिल के पहुँचने पर मिलेगा। अधूरे विश्राम के फेर में पड़कर कहीं पूर्ण विश्राम से वंचित ना होने पड़े। समझदारी तो इसी में है कि पूर्ण को प्राप्त करने के लिए अपूर्ण का बलिदान कर दो। विश्राम करो, लेकिन विश्राम के लिए नहीं बल्कि आगे बढ़ने के लिए। खाओ, लेकिन खाने के लिए नहीं आगे बढ़ने के लिए। छूटने वाली दुनिया को पकड़कर खड़े न रहो।

सावधान! उठो और बढ़ चलो अपने घर की ओर। देखो! तुम्हारा अपने से भी अपना बाँहे फैलाये तुमको गले से लगाने के लिए कब से तुम्हारा इंतजार कर रहा है। अपना नहीं तो कम-से-कम अपने प्रियतम का तो ख्याल करो। वे बड़े कोमल हैं। खड़े-खड़े थक जाएँगें। अब उनसे ओर इंतजार मत करवाओ।

राम नाम सत् है

राम नाम सत् है, सत् बोलो गत है

ये महावाक्य आप–हम कितनी बार बोल चुके हैं और सुन भी चुके हैं। क्या कभी ध्यान दिया इस महावाक्य की ओर? ये हमको क्या उपदेश दे रहा है? सुन कर भी अनसुना कर देते हैं हम इस परम सच्चाई को। जीवन एक कल्पना है लेकिन मौत सच है। जीवन का भरोसा नहीं कब मौत के कदमों में कुचल जाए। आखिर कब तक अनसुना करते रहोगे? कब तक भागते रहोगे इस सच्चाई से? एक दिन जब सफेद चादर ओढ़ के लेटे होगे, चार व्यक्ति अपने कन्धों पर उठाकर चलेंगे और सब बोल रहे होंगे – **राम नाम सत् है।** क्या तब भी अनसुना करके भागोगे? और दिन आए ना आए ये दिन तो आएगा ही।

चार ड्राइवर एक सवारी । उसके पीछे दुनिया सारी ।।
सबकी एक दिन आए बारी । आग पीछे हो दिन चारी ।।

आओ! इस महावाक्य को समझ कर हृदय में धारण करें और आज ही नहीं बल्कि अबसे तैयारी करें उस पावन दिन की। अगर तैयारी में लग गये तो ये दिन ही जीवन का सबसे महान दिन, आनन्दप्रद दिन, खुशहाल दिन होगा। इस दिन हम माया से सदा के लिए मुक्त होकर मायापति के पास, दुःखों से छूटकर आनन्द के पास, अन्धेरे को छोड़कर प्रकाश के पास, पराये को छोड़कर अपने के पास, झूठ को छोड़कर सत् के पास, काम को छोड़कर राम के पास, विनाशी को छोड़कर अविनाशी के पास पहुँच जाएँगे। तभी किसी संत ने कहा है –

जिस मरने से जग डरे,मेरे मन आनन्द ।
मरने से ही पाईये, पूर्ण परमानन्द ।।

ओर भी कहा है –

कब मरिहों कब देखिहों प्रियतम नित्य विहार ।

अगर इस महावाक्य की तरफ ध्यान नहीं दिया तो ये ही दिन हमारे लिए सबसे बड़ा दुःखदाई दिन सिद्ध होगा। अभी अवसर है, हाथ से जाने मत दो, तैयारी में लग जाओ।

अर्थ सीधा सा है पर है बड़ा मार्मिक, बड़ा गम्भीर (सत् बोलो गत् है)। नाम बोलने से ही सद्गति हो जाएगी। राम नाम सत् है अगर आप विवाह के अवसर पर बोलेंगे, तो लोग आप पर बिगड़ पड़ेंगे। क्यों? कोई बिगड़ने वालों से पूछे, क्यों भाई अगर राम का नाम सत् नहीं तो क्या झूठ है? इस प्रश्न के उत्तर में कोई क्या कहेगा। पता नहीं क्यों इस सच्चाई से लोग डरते हैं?

सबसे पहले जब बच्चा जन्म लेता है, तो उसके कान में यह महावाक्य सुनाना चाहिए। जब बच्चा विद्यालय में पढ़ने जाता है तो सबसे पहले उसे इस सच्चाई का पाठ पढ़ाना चाहिए। विद्यालय में हर प्रकार की शिक्षा दी लेकिन पढ़ाने वाले अध्यापक ने इस सच्चाई को नहीं पढ़ाया। शिक्षा की किसी पुस्तक में 'राम नाम सत् है' नहीं पढ़ा। इस सच्ची शिक्षा के बिना शिक्षा अधूरी है। फिर विवाह हुआ। विवाह के समय पण्डित जी ने हर प्रकार के मंत्र पढ़े, उपदेश दिये। लेकिन वर-कन्या को ये कहना तो वे भूल ही गये कि, बेटा गृहस्थी में प्रवेश करने जा रहे हो। माया में फँसना नहीं क्योंकि 'राम नाम सत् है', बाकी सब झूठ है। फिर डोली विदा हुई। उस समय भी कन्या और वर को बड़े-बूढ़ों ने बहुत उपदेश दिए लेकिन किसी ने यह नहीं कहा कि 'राम नाम सत् है'। लेकिन आज जब हमारी अर्थी उठी, श्मशान के लिए चले, तो लोगों ने कहा कि 'राम नाम सत् है'। कितना बड़ा धोखा है। जब हम नाम बोल सकते थे तब नहीं बताया, आज नहीं बोल सकते तो सभी कहने लगे 'राम नाम सत् है'। जब लोग भजन करते हैं तो भजन में अनेक विघ्न करते हैं। कोई कहता है - अभी उम्र ही क्या है, खेलने खाने के दिन हैं, मौज करो। अभी जल्दी क्या है, बूढ़ापे में भजन ही तो करना है। इस प्रकार की बातों में कई लोग आ जाते हैं और कल-कल करते काल आ जाता है।

काल काल के करत ही, काल बीतता जाए ।
करुणदास न भजन कर सका,काल अचानक आए ।।

भजन करने वाले पर ये दुनियाँ मजाक करती है और मुर्दे को कहती है कि 'राम नाम सत् है'। जीवित को भजन करने से रोकती है।

इस दो मुँह की दुनियाँ की बातों में मत आओ क्योंकि ये दुनियाँ सच्चाई तुम्हारे मरने के बाद बताएगी। संत इस परम सच्चाई को तुम्हारे जीते – जी बता रहे हैं। राम नाम धन ही सच्चा धन है। लूट लो, कर लो इकट्ठा, चूकना नहीं। बाकी सारा धन तो मृत्यु के समय छूट ही जाएगा। किसी ने कहा है –

इससे तो आगे भजन ही है साथी ।
हरि के भजन बिन अकेला रहेगा ।।
अरे मन ये दो दिन का मेला रहेगा ।
कायम ना जग का झमेला रहेगा ।।

सांसारिक धन – सम्पत्ति चाहे जितनी एकत्रित करो, अन्तिम परिणाम तो सब जानते हैं।

खूब कमाया जग में हमने, क्या हीरे क्या मोती ।
लेकिन दुनियाँ वालों सुन लो, कफन में जेब नहीं होती ।।

इसका अर्थ यह नहीं कि धन न कमाओ। जीने के लिए धन भी जरूरी है। जीवन के बाद मृत्यु आयेगी, वहाँ धन काम नहीं आएगा। वहाँ तो नाम रूपी धन ही काम आएगा। **जीने के लिए जितना जरूरी भोजन है, मृत्यु के लिए उतना ही जरूरी भजन है**। इसलिए धन के साथ – साथ भजन भी एकत्रित करो। धन से सद्‌गति नहीं है, भजन से सद्‌गति है क्योंकि '**राम नाम सत् है, सत् बोलो गत है**'।

नाम जप और चिंतन

भाय कुभाय अनख आलसहुँ । नाम जपत मंगलदिसि दसहूँ ।।

नाम किसी भी भाव से किसी भी प्रकार जपो, दसों दिशाओं में मंगल ही मंगल है। नाम जप करते समय अगर मन से भगवान् के रूप या लीलाओं का चिंतन किया जाए तो भजन बहुत जल्दी अपना असर दिखाने लगता है। चिंतन में सहज भाव से प्रवेश करें। मन से ज्यादा खींचा – तानी ना करें। सबसे पहले अपने खान – पान को सात्विक करें। कुसंग

का त्याग करें, वाणी पर संयम करें। प्रतिदिन धार्मिक पुस्तकों का अध्ययन करें, सत्संग करें। इस तरह थोड़ी सी सावधानी से मन में अपने आप सत्वगुण का संचार होने लगेगा।

इस प्रकार चिंतन की भूमिका तैयार होने पर एकांत स्थान पर सुखपूर्वक जैसे भी बैठ सकते हो बैठ जाओ। हाथ में माला हो तो बहुत अच्छा है। यदि न हो तो बिना माला के ही एक बार महामन्त्र या किसी भी नाम का एक बार उच्चारण करो। साथ ही एक नाम या मन्त्र पर एक बार अपने इष्ट (राम, कृष्ण, दुर्गा, शिव) आदि (जिसको भी मानते हों) के रूप का चिंतन करो। अधिक देर नहीं तो एक सैकिण्ड ही सही। इसके बाद दोबारा फिर उच्चारण करो। फिर एक सैकिण्ड के लिए इष्टदेव के रूप की झाँकी का चिंतन करो। अगर मन में चिंतन नहीं हुआ तो माला का मनका वहीं रोक कर रखो। जब तक चिंतन में झाँकी न हो तब तक मनका रूका रहे। एक बार इष्टदेव की झाँकी होने के बाद ही माला का मनका आगे बढ़ाएँ। इस प्रकार एक माला अर्थात् 108 बार चिंतन सहित जप हो जाएगा। धीरे-धीरे जप संख्या बढ़ाते जाएँ। जितना जप चिन्तन बढ़ेगा उतनी ही मन में सात्विकता आएगी और जितनी सात्विकता आएगी उतनी ही चिंतन में प्रगाढ़ता आएगी।

इस प्रकार चिंतन सहित जप आप काम करते या चलते-फिरते भी कर सकते हैं। बस थोड़ी सी सावधानी और अभ्यास की आवश्यकता है। बस मुख से नाम जप होता रहे और मन से रूप या लीलाओं का चिन्तन होता रहे। प्रारम्भ में एक माला या पन्द्रह मिनट का नियम बना लेना चाहिए। प्रतिदिन एक माला चिन्तन सहित जप बिना नागा करो। बाद में अभ्यास बढ़ाते जाएँ। अगर करना चाहो तो ये कठिन नहीं है। कोई भी कर सकता है। अगर चाह नहीं है तो दुनिया का सबसे कठिन कार्य भी यही है। सच मानो, करके देखो, हो जाएगा।

जप करते समय ऐसी भावना करो कि यमुना जी का किनारा है। सुन्दर वृन्दावन में बसन्त ऋतु के कारण प्रत्येक तरू-लता, पुष्प के गुच्छों व फलों के भार से झुक गए हैं। सदाबहार वृक्षों पर लताएँ छाई हुई

हैं। वृक्ष व लताओं से निर्मित सुन्दर कुञ्जों व निकुञ्जों की शोभा देखते ही बनती है। शीतल मन्द, सुगन्ध समीर बह रही है। भ्रमरों की मधुर गुञ्जार, मंदगति से बहती हवा की सनसनाहट, कोकिल, मयूर, चातक, शुकादि पक्षियों के मधुर कलरव से समस्त वातावरण संगीतमय हो उठा। वृन्दावन का धरातल हरी-हरी कोमल घास से आच्छादित है। यमुना जी के सुन्दर घाट रत्न मणियों से निर्मित हैं। नील, रक्त, पीत व उज्जवल वर्ण के कमलों से यमुना जी शोभायमान हो रही हैं। थोड़ी दूरी पर हँस तैर रहे हैं। श्रीवन की शोभा अपार है। वृन्दावन का प्रत्येक वृक्ष कल्पवृक्ष को लज्जित कर देने वाला है। यहाँ सब कुछ अप्राकृतिक है, चिन्मय है।

इसी दिव्यातिदिव्य वृन्दावन में एक कल्पवृक्ष है। वृक्ष के चारों ओर सवा हाथ ऊँचा गोल चबूतरा है जो कि दिव्य मणियों से जड़ित है। चबूतरे के चारों ओर चबूतरे का आधार लिए एक अति सुन्दर रत्न मणियों से निर्मित कमल बना हुआ है। इस सुन्दर वेदी के ऊपर भी चौसठ पंखुड़ियों वाला कमल है। इसके ऊपर सुंदर आसन पर श्रीराधाकृष्ण विराजमान हैं। श्रीकिशोरी जी के श्री चरणकमल एक चकोर चरण पीठ पर हैं। इसी प्रकार श्यामसुन्दर के भी श्रीचरण चरण पीठ पर हैं। पीठिका की दाईं तरफ दायाँ चरण एवं बाईं तरफ बायाँ चरण कुछ तिरछापन लिए है। आसन के पीछे व कल्पवृक्ष के तने के सहारे एक स्वर्ण दंड का आधार लिए युगल सरकार के ठीक ऊपर एक छत्र है। जिसमें चारों तरफ मोतियों की लड़े व पुष्पों के गुच्छे लटके हुए अति सुन्दर लग रहे हैं।

योगपीठ के चारों ओर भाँति-भाँति के पुष्पों की छोटी-छोटी क्यारियाँ हैं। प्रत्येक क्यारी गोलाई लिए और प्रत्येक क्यारियों के ठीक बीच में एक वृक्ष है। इस प्रकार मन-ही-मन योगपीठ की झाँकी करते हुए नाम जप करते रहो। इसके बाद प्रिया-प्रियतम के एक-एक अंग प्रत्यंग का चिंतन करना चाहिए। श्रीराधारानी ने नीली साड़ी व लाल कंचुकी तथा श्री ठाकुर जी ने पीताम्बर धारण किया हुआ है। प्रिया प्रियतम का नख से शिख तक बार-बार चिंतन करते रहें। कभी श्रीअंगों का, कभी श्रृंगार का, कभी परिधान का चिंतन करते ही रहें। प्रिया लाल

जी के रूप के साथ – साथ उनकी लीलाओं का भी चिंतन करना चाहिए।

इस प्रकार नाम जप करते हुए चिन्तन का भी अभ्यास करना चाहिए।

संकीर्तन महिमा

भगवान् के नाम, रूप, लीला व गुणों का संकीर्तन किया जाता है। इन सभी प्रकार के संकीर्तनों में सबसे अधिक महिमा संतों व शास्त्रों ने हरि नाम संकीर्तन की गाई है। यहाँ तक कि जप से भी ज्यादा नाम संकीर्तन की महिमा गाई है। नाम का गायन ही कलियुग की सर्वश्रेष्ठ साधना है। इसलिए संकीर्तन करो – संकीर्तन करो।

श्रीमद्भागवत् जी ने मुक्त कण्ठ से संकीर्तन महिमा का गायन किया।

क्लेर्दोषनिधेराजन्नस्ति ह्योको महान्गुणः ।
कीर्तनादेव कृष्णस्य मुक्तसंगः परं ब्रजेत् ।।

परमहंस श्री शुकदेवजी राजा परिक्षित को कहते हैं – राजन्! कलियुग दोषों का भण्डार है, तथापि इसमें यही एक महान् गुण है कि इस युग में भी श्रीकृष्ण कीर्तन मात्र से मनुष्य की सारी आसक्तियाँ छूट जाती हैं और वह परमपद को प्राप्त हो जाता है।

कृते यदध्यायतो विष्णुर्त्रेतायां यजतो मखैः ।
द्वापरे परिचर्यायां कलो तद्धरि कीर्तनात् ।।

सतयुग में भगवान् विष्णु का ध्यान करने वाले को, त्रेता में यज्ञों द्वारा यजन करने वाले को, तथा द्वापर में श्री हरि की परिचर्या में रहने वाले को जो फल मिलता है, वही फल कलियुग में श्री हरि नाम कीर्तन मात्र से प्राप्त हो जाता है।

सूरदास जी के शब्दों में: –

जो सुख होत गोपालहि गाये।
सो नहीं होत किये जप तप ते, कोटिक तीर्थ नहाये।।

कबीरदास जी के शब्दों में: –

कथा कीर्तन कलि विषे भव सागर की नाव ।
कह कबीर भव तरण को नाहिन ओर उपाय ।।

स्वयं भगवान् का कथन है: –

नाहं वसामि वैकुण्ठे योगिनां हृदये न च ।
मद्भक्ताः यत्र गायन्ति तत्र तिष्ठामि नारद ।।

हे नारद! मैं वैकुण्ठ में नहीं बसता और न ही योगियों के हृदय में। मेरे भक्त जहाँ मेरा गायन कीर्तन करते हैं, मैं वहीं वास करता हूँ।

जहाँ हरि के नाम का, होता है गुण गान ।
वहीं अयोध्या द्वारिका, वहीं बसें भगवान् ।।

जहाँ भी भक्तगण एक साथ मिलकर या अकेले में ही कीर्तन करते हैं, वहाँ भगवान् का प्रकट सान्निध्य होता है। शास्त्र की वाणी कभी झूठी नहीं हो सकती। इसलिये जब भी संकीर्तन करो मन में ऐसा भाव होना चाहिये कि मैं अपने प्रभु के पास बैठकर उनको प्रसन्न करने के लिये ही संकीर्तन कर रहा हूँ। वो मेरे संकीर्तन को सुन करके बहुत प्रसन्न हो रहे हैं, कृपा की वर्षा कर रहे हैं। अपने समीप प्रभु को जानकर हृदय में प्रेम छलकने लगता है। धीरे – धीरे यही प्रेम सारे शरीर में संचारित होकर साधक को आत्मसात् कर लेता है, फिर साधक बैठ नहीं सकता। कभी लज्जा का परित्याग कर नाचने लगता है, कभी प्रभु के मानसिक दर्शन कर हँसने लगता है, कभी दीन होकर रोने लगता है, कभी – कभी तो वो बेसुध होकर गिर पड़ता है। इस प्रकार किया गया संकीर्तन साधक को बहुत जल्दी पवित्र बनाकर प्रभु के चरणों में समर्पित कर देता है।

यहाँ पर यह बात बता देनी बहुत आवश्यक है कि आजकल ढोंग और पाखण्ड बहुत होने लगा है। लोग दिखावे के लिये रोना, नाचना, नाचते – नाचते गिर पड़ना व अपने में भगवद् आवेश, अष्ट सात्विक भावों का झूठा प्रदर्शन करना तथा लोगों को झूठे आर्शीवाद देना, भोले – भाले अनजान लोगों को झूठ – मूठ में ही दुःख दूर करने के लिये कुछ बताना या ताबीज आदि देना। इस प्रकार साधक, साधना के पथ से

धीरे – धीरे इतनी दूर चला जाता है कि उसका वापिस अपने असली मार्ग पर आना ही कठिन हो जाता है। दुनिया की झूठी वाह – वाह व तुच्छ धन के पीछे अमुल्य मानव जन्म खो बैठता है। इसलिये साधक को किसी संत महापुरूष के आधीन रहकर ही साधना करनी चाहिये और समय – समय पर अपने मन की अच्छी – बुरी स्थितियों के बारे में निसंकोच बता देना चाहिए।

ढोंग और पाखण्ड जब आया । खो दिया सब जो था पाया ।।

इसलिए सावधान होकर अपनी साधना में लगे रहना चाहिए। सावधानी का नाम ही साधना है। सावधानी हटी, दुर्घटना घटी। नाम संकीर्तन से जाति – पाति का कोई भेद नहीं। साधक, किसी भी वर्ण आश्रम से सम्बन्ध रखने वाला क्यों न हो, संकीर्तन सभी को करना है।

ब्राह्मणः क्षत्रिया वैश्याः स्त्रियः शूद्रान्तयजादयः।
तत्रा तथा नकुर्वन्ति विष्णो ना मानु कीर्तनम्
सर्वपापविनिमुक्तारतेऽपि सन्ति सनातनम् ।।

ब्राह्मण,क्षत्रिय, वैश्य, स्त्री, शुद्र, अन्त्यज आदि जहाँ – तहाँ भी विष्णु भगवान् के नाम का अनुकीर्तन करते रहते हैं, वे भी समस्त पापों से मुक्त होकर सनातन परमात्मा को प्राप्त होते हैं। नाम संकीर्तन में देश, काल तथा शौच – अशौच का भी नियम नहीं है। कहीं भी, किसी भी समय व किसी भी अवस्था में संकीर्तन कर सकते हैं।

न देशकाल नियमों, न शौचा शौचनिर्णयः ।
परम् संकीर्तनादेव राम रामेति मुच्यते ।।

कीर्तन में देश, काल का कोई नियम नहीं है। शौच – अशौच आदि का निर्णय करने की भी आवश्यकता नहीं है। केवल राम – राम इस प्रकार कीर्तन करने मात्र से जीव मुक्त हो जाता है।

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।
यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ।।

अपवित्र हो या पवित्र, सभी अवस्थाओं में जो कमलनयन भगवान् का स्मरण करता है, वह बाहर – भीतर से पवित्र हो जाता है।

न देश नियमस्तस्मिन न कालनियमस्तथा ।
नोच्छिष्टेऽपि निषेधोऽस्ति श्रीहरेनार्मस्तिलुब्धका ।।

हे व्याध! श्री हरि के नाम कीर्तन में न तो किसी देश विशेष का नियम है और न ही किसी विशेष काल का। झूठे अथवा अपवित्र होने पर भी नाम उच्चारण के लिये कोई निषेध नहीं है।

गच्छंस्तिष्ठन्स्वपन्वापि पिबन्भुन्जन्जपंस्तथा ।
कृष्ण कृष्णेति संकीर्तय मुच्यते पापक चुकात् ।।

चलते – फिरते, खड़े रहते, सोते, खाते – पीते, जप करते हुए भी कृष्ण – कृष्ण ऐसा कीर्तन करके मनुष्य पापों के चगुँल से छूट जाता है।

कहने का भाव यह है कि कोई भी मनुष्य किसी भी समय, किसी भी अवस्था में, कहीं भी हरि के नाम का जप – संकीर्तन करने से संसार के बन्धन से मुक्त होकर परमधाम को प्राप्त कर सकता है। जिस नाम कीर्तन की ऐसी महिमा है, फिर भी जो मनुष्य जीभ पाकर भी हरि नाम जप संकीर्तन नहीं करते, वे निश्चय ही मन्द भागी हैं। अन्त समय में केवल पश्चाताप ही उनके हाथ लगेगा।

जिह्वा लब्ध्वापि यो विष्णुं कीर्तनीयं नकीर्तयेत् ।
लब्ध्वापि मोक्षनिः श्रेणी से नारोहति दुर्मातिः ।।

जो जिह्वा पाकर भी कीर्तनीय श्री हरि नाम का कीर्तन नहीं करते, वे दुर्मति मोक्ष की सीढ़ियों को पाकर भी उन पर चढ़ने से वंचित रह जाते हैं।

कुछ लोग नाम कीर्तन की महिमा को स्वीकार तो करते हैं, यहाँ तक कि संकीर्तन में भाग भी लेते हैं, लेकिन संकोच के कारण उच्च स्वर से संकीर्तन नहीं करते। कहते हैं कि हमें लाज आती है। झूठ बोलने में, कठोर बोलने में, पर निन्दा, पर चर्चा में, लड़ते समय, जोर – जोर से गाली बकने में हमें लाज नहीं आती। परन्तु भगवन्नाम को जोर – जोर से उच्चारण करने में हमें लाज आती है। यह बड़ा ही दुर्भाग्य है। यदि कीर्तन करने से सभ्यता में बट्टा लगता है, तो ऐसी विषमयी शुष्क सभ्यता को दूर से ही नमस्कार करना चाहिए। धन्य वे ही हैं जो उच्च स्वर से संकीर्तन

करते हैं, जोर–जोर से ताली बजाते हैं तथा लज्जा छोड़कर कभी नाचने लगते हैं, कभी अन्त:करण में प्रभु की झाँकी का अवलोकन कर प्रसन्न होते हैं तो कभी हँसते हैं, कभी प्रभु के विरह में रोते हैं। ऐसे मनुष्य ही सारे जगत को पावन करते हैं। भगवान् कहते हैं–

वाग गद्गदा द्रवते यस्यचितं भीरूदत्यक्ष्णं हसति क्वचिच्च ।
विलज्ज उद्गायति नृत्यते च मद्भक्ति युक्तो भुवनं पुनाति ।।

(श्रीमद्भागवत 11/14/24)

जिसकी वाणी गद्गद् हो जाती है, हृदय द्रवित हो जाता है। जो बारम्बार ऊँचे स्वर से नाम लेकर मुझे पुकारता है, कभी रोता है, कभी हँसता है और कभी लज्जा छोड़कर नाचने लगता है, कभी ऊँचे स्वर में मेरा गुणगान करता है, ऐसा भक्तिमान पुरुष स्वयं तो पवित्र होता ही है, अपने दर्शन व वचनों आदि से सारे विश्व को पवित्र कर देता है।

यही कारण है कि नाम युक्त व संकीर्तन पारायण संतों व भक्तों की वाणी का समाज पर इतना प्रभाव पड़ता है कि जो–जो इनकी वाणी सुनते हैं सभी नाम पारायण हो जाते हैं। पापी जीव भी पावन होने लग जाते हैं। यहाँ तक कि वो तरन–तारण बन जाते हैं।

संकीर्तन विक्रय–एक भारी दोष

संकीर्तन का विक्रय करने से भी कीर्तन का लाभ नहीं मिल पाता। ये बहुत बड़ा दोष है। यह संकीर्तनकारों में तब आता है जब उनके गायन के प्रशसंक बढ़ जाते हैं। लोग भी उनको भक्त की दृष्टि से नहीं बल्कि गायक की दृष्टि से देखवने लग जाते हैं। भक्त जी भी बेचारे गायक बनकर रह जाते हैं और उनके संकीर्तन का लक्ष्य भगवान् न होकर केवल पैसा व लोकरंजन हो जाता है। शुरूआत में तो भावना पवित्र होती है परन्तु बाद में धीरे–धीरे भगवान् गौण हो जाते हैं और पैसा मुख्य हो जाता है। अन्त में तो संकीर्तन धन्धा बनकर रह जाता है। जैसे पैसों के

लिए व्यक्ति ओर ओर धन्धे करता है, उन्हीं धन्धों में संकीर्तन भी एक पैसे कमाने का साधन हो जाता है।

साधन भक्ति के चौसठ अंगो में महापुरूषों ने नाम संकीर्तन को ही मुख्य माना है। संकीर्तन भगवान् व भगवत् प्रेम प्राप्ति का साधन है। इतनी ऊँची साधना को यदि कोई नाशवान पदार्थ की प्राप्ति में लगाता है तो यह कितने घाटे का सौदा है, साधक स्वयं समझ सकता है। चाहे रूखी-सूखी रोटी खा लो यदि रूखी-सूखी भी न मिले तो भीख माँगकर खा लो । यदि भीख भी नहीं मिलती तो भूखे ही मर जाओ पर अपने संकीर्तन को न बेचो। इसको निष्काम करो। पहली बात तो यह है कि भगवान् निष्काम भक्त का योगक्षेम स्वयं वहन करते हैं। भगवान् की वाणी है-

पास में राखे नहीं, मांगन में संकुचाये ।
तिनके पीछे मैं फिरूँ, भूखा सो न जाये ।।

अगर भूखा रहने की स्थिति भी आ जाये तो सच्चे भक्त उस स्थिति को भगवान् का प्रसाद मानकर या अपने पूर्वकृत कर्मों का फल मानकर हँसते हुए सह जाते हैं और अपनी साधना में आगे बढ़ते चले जाते हैं।

भक्तमाल जी को पढ़ें, उनमें कितने ऐसे भक्तों का चरित्र है। जिनको कई-कई दिन तक कुछ खाने को न मिला। उन भक्तों में सुदामा, राजा रन्तिदेव, सक्खू बाई आदि अनेकों भक्त हैं। लेकिन इन्होंने अपनी टेक नहीं छोड़ी। नरसी मेहता, तुकाराम, नामदेव, एकनाथ, ये सभी जीवन भर कीर्तन करते रहे। गरीबी की जिन्दगी जीते थे। अपने परिवार का पालन पोषण कठिनाई से करते थे। फिर भी इन्होंने कीर्तन को निष्काम ही किया, बेचा नहीं। मीरा बाई, चैतन्य महाप्रभू का संकीर्तन तो जगत प्रसिद्ध है। इन सभी भक्तों एवं संतों ने संकीर्तन से ही परमतत्त्व की प्राप्ति की और लोगों को मार्ग दिखाया।

आजकल ऐसा रिवाज सा हो गया है कि जहाँ संकीर्तन होता है वहाँ संकीर्तन में आने वाले कुछ न कुछ पैसा जरूर चढ़ाते हैं। अब उस पैसे का क्या किया जाए? संकीर्तनकारों को चाहिए कि उस पैसे को कहीं

भी धार्मिक कार्यों में या किसी अभावग्रस्त की सेवा में लगा दे। पैसों पर दृष्टि न रखें। इस प्रकार निष्काम भाव से कीर्तन करने वालों पर प्रभु बहुत जल्दी प्रसन्न होकर अपने आप को ही दे डालते हैं। निष्काम संकीर्तन से ही हृदय द्रवित होता है। यही भाव भगवान् को आकर्षित करता है। भगवान् कहते हैं–

भाव का भूखा हूँ मैं, भाव ही एक सार है ।
भाव से मुझे भजे तो, भाव से बेड़ा पार है ।।

इसलिए आइये ! हम सभी संकीर्तन की इस महान साधना को सकामता के कलंक से बचाकर जीवन का आधार बनायें और अपने प्रभु को रिझायें।

नाम जप से स्वभाव सुधार

गंदे स्वभाव वाला व्यक्ति स्वयं भी जलता रहता है और दूसरों को भी जलाता रहता है। कुसंग वश या पूर्व जन्म के संस्कार वश व्यक्ति कई प्रकार के व्यसनों में ऐसा फँस जाता है कि वह इन गंदी आदतों से छूट सकता है, यह सोचना भी उसके लिए कठिन हो जाता है। कोई शराब, भांग, बीड़ी, सिगरेट या अन्य नशीले पदार्थों के सेवन का आदि बन चुका है तो कोई जुआ, सट्टा आदि का शिकार है। कितने ही लोग अपने जीवन का अधिकांश भाग फिल्में देखने व फिल्मी पत्रिकाओं तथा अश्लील पुस्तकों को पढ़ने में ही गवां देते हैं। कई लोगों का जीवन लड़ाई, झगड़े व परनिन्दा, परचर्चा में ही निकल जाता है। इसी प्रकार ओर भी कई कारणों से व्यक्ति का स्वभाव दूषित है। कितने लोग तो पाप करते–करते पाप में ऐसे रच–पच गये कि उनको पाप भी पाप जैसा नहीं लगता। उनका ऐसा स्वभाव हो गया है कि पाप करना नहीं पड़ता, अपने आप स्वभाविक ही हो जाता है।

इस प्रकार पतित–से–पतित और दुराचारी–से–दुराचारी भी यदि प्रभु के नाम जप में लग जाए तो नाम जप की कृपा से वह भी

सदाचारियों में मुकट मणि हो जाये। इतिहास इस बात का साक्षी है कि नाम जप से कितने पतितों का उद्धार हो गया। कितनों की बुद्धि नाम ने सुधार दी। तुलसीदास जी कहते है: –

राम एक तापस तिय तारी। नाम कोटि खल कुमति सुधारी ।।

भगवान् राम ने एक पतित हुई तपस्वी की पत्नी अहिल्या का उद्धार किया परन्तु नाम ने तो करोड़ों की बुद्धि सुधार कर उद्धार कर दिया। जब नाम हमारे पास है तो फिर चिन्ता किस बात की। सच मानों विश्वास नहीं तो करके देख लो। अगर आप अपना स्वभाव नहीं सुधार सकते, गन्दी आदतों से नहीं छूट सकते तो नाम महाराज की शरण ग्रहण करो। भजन करने की हद कर दो। सचमुच अगर नाम निष्ठ हो गये तो स्वभाव धीरे – धीरे निर्मल बनेगा। स्वभाव सुधरने लगेगा। पापों से मुक्ति मिलेगी, यमराज भी आपके पापों का खाता फाड़ देंगे। मीरा ने कहा –

'मेरो मन राम ही राम रटे रे
जन्म जन्म के खत जो पुराने, नाम ही लेत फटे रे ।'

भजन कर तो ऐसा कर, भजन करने की हद कर दे ।
भजन के बल से तू,यमराज का खाता भी रद्द कर दे ।।

स्वभावगत पापों में इतनी शक्ति नहीं जो वे नाम के सामने ठहर सकें। कुसंग त्याग कर सत्संग के आश्रय में रहना चाहिए और भगवान् की शरण ग्रहण कर मन ही मन भगवान् से पापों से बचने के लिए प्रार्थना करनी चाहिये। स्वयं भी जितना हो सके पापों से बचने की कोशिश करते रहना चाहिए।

इस प्रकार कुसंग को त्याग कर भगवान् का होकर यदि कोई नाम जप में लग जाये तो उसी समय उसकी बिगड़ी बनने लगती है। अगर कोई बिना कुसंग त्याग के तथा बिना नाम जप के अपना उद्धार चाहता है तो मानो वो आकाश में फूल खिलाना चाहता है, जो असम्भव है।

बिगड़ी जन्म अनेक की,सुधरे अब ही आज ।
होई राम के नाम जप,तुलसी तज कुसमाज ।।

अगर एकदम गन्दी आदत नहीं छुटती तो भी साधक को घबराना

नहीं चाहिए। धैर्यपूर्वक अपने साधन में लगे रहना चाहिये। देर–सबेर सही, काम तो बनेगा ही यह निश्चित है।

अगर कोई शराबी शराब छोड़ना चाहता है लेकिन पीने के लम्बे अभ्यास के कारण छोड़ नहीं पाता तो उसके लिए एक ही तरीका है। कम से कम सोलह माला महामंत्र (हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे, हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे) या युगलमंत्र (राधेकृष्ण राधेकृष्ण कृष्ण कृष्ण राधे राधे, राधेश्याम राधेश्याम श्याम श्याम राधे राधे) का नियम लें। नियम का सख्ती से पालन करे। किसी भी दिन नियम न टूटे। साथ में सत्संग, स्वाध्याय जरूर करता रहे। किसी महापुरूष का संग मिल जाये फिर तो कहना ही क्या। शराबी व्यक्ति का संग बिल्कुल न करे। इस प्रकार कुछ ही दिनों में अपने आप शराब से मन हटने लगेगा। नाम जप की संख्या ज्यादा से ज्यादा होनी चाहिए। नाम महाराज की कृपा से आप बड़े–बड़े असम्भव दिखने वाले कार्य भी कर सकते हैं। नाम में अपार शक्ति है। नाम के बल से बलवान बन कर माया से कह दो कि अब तुम हमको नहीं नचा सकती। तुम्हारी वहीं पेश चलती है जहाँ नाम का आश्रय न हो। नाम जापक के सामने तो माया घुटने टेक देती है। दूर से ही प्रणाम करके निकल जाती है। माया अनेक प्रकार के जाल फैलाती है। किसी भी स्थिति में नाम जप नहीं छोड़ना चाहिए। अगर नाम नहीं छोड़ा तो अन्त में माया हार जायेगी। इसलिए हर समय नाम जप करते रहो–

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे ।
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ।।

कलिसंतरणोपनिषद् में नाम महिमा

कलिसन्तरणोपनिषद् में नाम–जप की विधि और उसके फल का बड़ा सुन्दर वर्णन है। साधकों के लाभार्थ उसे यहाँ दिया जा रहा है।

हरिः ॐ। द्वापरान्ते नारदो ब्रह्माणं जगाम कथं भगवन् गां पर्यटन् कलिंसन्तरेयमिति।।

द्वापर के समाप्त होने के समय श्री नारद जी ने ब्रह्मा जी के पास जाकर पूछा कि 'हे भगवन्! मैं पृथ्वी की यात्रा करने वाला, कलियुग को कैसे पार करूँ?'

स होवाच ब्रह्मा साधु पृष्टाऽस्म सर्वश्रुतिरहस्यं गोप्यं तच्छृणु येन कलि संसारं तरिष्यसि। भगवत आदिपुरूषस्य नारायणस्य नामोच्चारण मात्रेण निर्धूतकलिर्भवति ।।

ब्रह्मा जी बोले कि 'तुमने बड़ा उत्तम प्रश्न किया है। सम्पूर्ण श्रुतियों का जो गूढ़ रहस्य है, जिससे कलि संसार से तर जाओगे, उसे सुनो। उस आदिपुरूष भगवान् नारायण के नामोच्चारण मात्र से ही कलि के पातकों से मनुष्य मुक्त हो सकता है।'

नारदः पुनः पप्रच्छ। तन्नाम किमिति। स होवाच हिरण्यगर्भः।

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे,
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ।

इति षोडशकं नाम्नां कलिकल्मषनाशनम्। नातः परतरोपायः सर्ववेदेषु दृष्यते।। इति षोडशकला वृतस्य पुरूषस्य आवरणविनाशनम्। ततः प्रकाशते परं ब्रह्म मेघापाये रविरश्मि मण्डलीवेति।।

श्री नारद जी ने फिर पूछा कि 'वह भगवान् का नाम कौन–सा है?' ब्रह्मा जी ने कहा 'वह नाम है–

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे,
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ।

इन सोलह नामों के उच्चारण करने से कलि के सम्पूर्ण पातक नष्ट हो जाते हैं। सम्पूर्ण वेदों में इससे श्रेष्ठ और कोई उपाय नहीं देखने में आता। इन सोलह कलाओं से युक्त पुरूष का आवरण (अज्ञान का पर्दा) नष्ट हो जाता है और मेघों के नाश होने से जैसे सूर्य किरण समूह प्रकाशित होता है वैसे ही आवरण के नाश से ज्ञान का प्रकाश हो जाता है।'

पुनर्नारदः पप्रच्छ भगवन् कोऽस्य विधिरिति। तं होवाच नास्य विधिरिति। सर्वदा शुचिरशुचिर्वा पठन् ब्राह्मणः सलोकतां समीपतां सरूपतां सायुज्यतामेति

नारद जी ने फिर पूछा कि 'हे भगवन्! इसकी क्या विधि है?' ब्रह्मा जी ने कहा कि 'इसकी कोई विधि नहीं है। सर्वदा शुद्ध या अशुद्ध नामोच्चारण मात्र से ही सालोक्य, सामीप्य, सारूप्य और सायुज्य मुक्ति मिल जाती है।'

यदास्य षोडशकस्य सार्धत्रि कोटिर्जपति तदा बह्महत्यां तरति। स्वर्णस्तेयात् पूतो भवति। वृषलीगमनात् पूतो भवति। सर्वधर्म परित्याग– पापात्सद्यः शुचितामाप्नुयात्। सद्यो मुच्यते सद्यो मुच्यते इत्युपनिषत्।।

ब्रह्मा जी फिर कहने लगे कि यदि कोई पुरूष इन सोलह नामों के साढ़े तीन करोड़ जप कर ले तो वह ब्रह्महत्या, स्वर्ण की चोरी, शूद्र–स्त्री–गमन और सर्वधर्मत्यागरूपी पापों से मुक्त हो जाता है। वह तत्काल ही मुक्ति को प्राप्त होता है।

इससे सिद्व हो गया कि कोई पुरूष सर्वथा शुद्ध हो या अशुद्ध इस सोलह नाम वाले महामन्त्र का जप कर सकता है। नारद जी के द्वारा विधि पूछने पर ब्रह्मा जी कहते हैं कि '**नास्य विधिरीति**' कोई विधि नहीं है। जिस किसी प्रकार से इस षोडश नाम महामन्त्र का उच्चारण होना चाहिये, बस यही शर्त है।

चौंसठ माला नियमपूर्वक प्रति दिन जपने से पंद्रह वर्ष में साढ़े तीन करोड़ जप संख्या पूरी हो जाती है। यह तो साधारण जप की बात है। उपांशु या मानसिक जप हो तो बहुत शीघ्र सफलता मिलती है। साधक को साथ–साथ पापों व अपराधों से जितना हो सके बच कर रहना चाहिए।

कई लोग सोचेंगे कि घर गृहस्थी के कामों में फँसे प्रतिदिन इतने मन्त्रों का जप कैसे करें? इतने जप में कम से कम छः–सात घंटे का समय चाहिए? पर उनका ऐसा सोचना भूल से होता है। यदि हम लोग समय का उपयोग सावधानी से करें तो घर के काम करते हुए भी इतना

जप कर सकते हैं। उन मन्त्रों के जप में बाधा आती है जो स्नान कर शुद्ध हो एक समय, एक स्थान पर बैठकर किये जाते हैं। वैसे जप में लगातार इतना समय लगाना कठिन होता है। पर इस महामन्त्र का जप तो सोते समय, खाते- पीते समय, घर का काम करते सब समय सभी अवस्थाओं में हो सकता है।

यदि हम लोग हिसाब लगायें तो पता चलेगा कि दिन-रात के चौबीस घन्टों के समय में से छः या सात घन्टे निद्रा को देने के बाद बाकी के सत्रह-अठारह घंटे केवल शरीर और आजीविका के कार्यों में व्यतीत नहीं होते। हमारा बहुत सा समय तो असावधानी से व्यर्थ की बातों में बीत जाता है। यदि हम लोग वाणी का संयम सीख लें, बिना मतलब के बोलना छोड दें, तो मेरी समझ से राजा से लेकर मजदूर तक सबको इतना नाम जप प्रतिदिन करने के लिये पूरा समय मिल सकता है। हम चेष्टा नहीं करते, केवल बहाना कर देते हैं। यदि चेष्टा करें, समय का मूल्य समझें तो एक क्षण को भी व्यर्थ न जाने दें।

श्वास श्वास हरि नाम जप, वृथा श्वाश मत खोये ।
न जाने इस श्वाश का, आवन होय न होय ।।

वहीं बोलो जहाँ आवश्यक हो, उतनी ही बात करो जितनी आवश्यक हो, उसके साथ ही बोलो जिसके साथ बोलना आवश्यक हो। अगर बिना बोले ही काम चल जाये तो बोलना नहीं चाहिए। अगर मानव जन्म में समय की कीमत समझते हो तो अपनी बात पूरी होते ही नाम जप में लग जाओ। इस प्रकार लापरवाही छोड़कर सावधानी से अभ्यास करते रहने पर तो ऐसी आदत पड़ जायेगी कि फिर नाम जप स्वाभाविक ही होने लग जायेगा।

इस प्रकार नाम जप की कृपा से साधना की ऐसी प्रबल इच्छा होने लगती है कि मैं चौबीस- चौबीस घन्टे जप ही किया करूँ। उसे फिर थोड़े जप में संतोष नहीं होता। जैसे बड़े जोर से प्यास लगने पर एक -एक क्षण कष्ट से बीतता है। इसी प्रकार नाम प्रेमी का भी जो क्षण नाम जप के बिना बीतता है, उसके लिए उसको काफी कष्ट होता है। वह नाम को

लोभी व कंजूस के धन की तरह बढ़ाता हुआ मर जाता है और अपने सम्पूर्ण जीवन को नाम जप की साधना के समर्पित करके कृतार्थ हो जाता है।

नाम जप का नियम

नाम जप साधना तो बहुत लोग करते हैं लेकिन नियम से नहीं करते। नियम से जो सफलता मिलती है, वह अनियम से नहीं मिलती। अनियमित अधिक साधना की अपेक्षा नियमित थोड़ी साधना श्रेष्ठ होती है। बिना नियम से की गई साधना अधिक दिन नहीं चलती, न ही उसमें कोई उत्साह होता है। अनियमित साधना जीवन में आये उतार-चढ़ाव की भूल-भलैया में खो जाती है। साधना भले ही कम हो लेकिन हो नियम से। नियम से की गई साधना से दिन-प्रतिदिन उत्साह बढ़ता जाता है। जितना समय बीतता जाता है, भजन में उतनी ही निष्ठा बढ़ती जाती है। नियम जितना पुराना होता जाता है, उतना ही नियम बढ़ता चला जाता है। फिर बाद में तो जितना प्यारा नाम लगता है, उतना ही प्यारा नियम लगने लग जाता है। इसी नेम से प्रेम प्रकट होता है या यों कह लो कि नेम ही प्रेम के रूप में बदल जाता है। अथवा नेम, प्रेम को प्रकट करके प्रेम में समा जाता है।

भजन का नियम स्वयं लेने से नियम दृढ़ता से नहीं निभता। थोड़ी सी भी प्रतिकूल स्थिति में नियम टूट जाता है। इसलिये जब भी नाम जप संख्या का नियम लो तो किसी श्रद्धास्पद संत महापुरूष से लेना चाहिये। फिर इसमें संत की कृपा, उनका संकल्प भी काम करेगा और साथ ही संतों के प्रति श्रद्धा भी नियम पालन में सहायक होगी। अगर संत ना मिले तो भगवान् के मन्दिर में जाकर, भगवान् के सामने खड़े होकर, पुष्प, फल आदि हाथ में लेकर मन ही मन भगवान् से नियम लें। ऐसी भावना करें कि भगवान् स्वयं हमको नियम दे रहें हैं। साथ ही ऐसे नियम पालन की शक्ति भी भगवान् से माँगो। फिर प्रभु चरणों में पत्र, पुष्प, फल आदि

अर्पण कर प्रणाम करें। इस प्रकार प्रभु कृपा आश्रित हो नियम को दृढ़ता से निभाओ। मन ही मन एक प्रतिज्ञा ओर करो कि अगर किसी दिन किसी भी कारण से नियम टूट जाये तो फिर एक दिन भोजन नहीं करेंगे। इस प्रकार नियम टूटने पर प्रायश्चित करें। हो सके तो जिन लोगों के साथ आपका उठना-बैठना, मिलना-जुलना हो उनको भी नियम लेने के लिये कहो। नियमधारी जब भी एक दूसरे से मिले तो अभिवादन के बाद सबसे पहले यही पूछें कि नियम कैसा चल रहा है? इस प्रकार अगर ओर लोग भी नियम में लग जायें तो नियम करने वालों में उत्साह की वृद्धि हो जायेगी। इससे नियम की दृढ़ता से पालन करने कर भावना पैदा हो जाती है।

पूर्वकृत कर्मों के परिणाम स्वरूप जीवन में अनेक प्रकार के दुःख भी आयेंगे और सुख भी आयेंगे। भजन के प्रतिकूल परिस्थितियाँ भी आयेंगी और ना जाने कौन सा पाप हमारे सामने क्या मुसीबत लेकर आयेगा? कौन कह सकता है कि प्रारब्ध क्या-क्या नाच नचायेगा? कौन जाने जीवन में कौन सी दुर्घटना कब आ जाये? चाहे जीवन में कितने ही उतार-चढ़ाव क्यों न आ जायें, आप फिर भी अपने नियम को दृढ़ता से पकड़े रहो। किसी भी स्थिति में घबराना नहीं। संसार से तो एक दिन जाना ही है, तो छूटने वाले संसार के लिये सदा साथ रहने वाले भगवान् से रिश्ता क्यों तोड़े! नियम टूटने से भगवान् से रिश्ता टूट जाता है और यह रिश्ता भी हमारी तरफ से टूटता है, भगवान् की तरफ से नहीं। भगवान् तो सदा जीव को अपनाये रखते हैं, जीव ही भगवान् से विमुख हो जाता है। यम और नियम परस्पर विरोधी हैं। जहाँ नियम हाता है वहाँ यम नहीं आ सकता। यदि यमराज से बचना चाहो तो नियम के किले में आक्रमण से सुरक्षित होकर साधना करो। नियम के किले से बाहर साधना करोगे तो पहले साधना पर आक्रमण होकर साधना का नाश होगा। साधना के नाश होते ही साधक मारा जाता है अर्थात् साधना के समाप्त होते ही वह साधक रहा ही नहीं। इसलिये कोई भी साधना करो, जो भी आपके अनुकूल हो, लेकिन करो नियम से। चौबीस घंटे में मनुष्य 21600

बार श्वास लेता है। नियम भी कम से कम 21600 नाम जप का तो लेना ही चाहिये। एक महामन्त्र(हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे, हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे) में सोलह नाम होते हैं। एक माला में 108 मनके और इस हिसाब से एक माला में 1728 नाम हो जाते हैं। और 16 माला जपने से 27648 नाम हो जाते हैं जो कि एक दिन-रात के श्वांसों की संख्या से भी 6048 अधिक हो जाते हैं। इस प्रकार 16 माला जप का नियम तो सभी को लेना ही चाहिये।

नाम जप पर रसिक संत पूज्य श्री भाईजी के विचार

गीताप्रेस गोरखपुर के आदिसम्पादक रससिद्ध संत पूज्य श्रीभाईजी (श्रीहनुमान प्रसाद पोद्दार जी) के नाम को कौन नहीं जानता। अगर इन महापुरुष के बारे में कुछ जानना चाहते हो तो गीतावाटिका गोरखपुर से प्रकाशित पुस्तक 'भाईजी एक अलौकिक विभूति' जरूर पढ़नी चाहिये। यहाँ तो केवल भाईजी के नाम जप के प्रति विचारों को ही दिया जा रहा है।

1. जिस प्रकार अग्नि में दाहिका शक्ति स्वाभाविक है, उसी प्रकार भगवन्नाम में पाप को, विषय-प्रपंचमय जगत के मोह को जला डालने की शक्ति स्वाभाविक है। इसमें भाव की आवश्यकता नहीं है।

2. किसी प्रकार भी नाम जीभ पर आना चाहिये, फिर नाम का जो स्वाभाविक फल है, वह बिना श्रद्धा के भी मिल जाएगा।

3. तर्कशील बुद्धि भ्रान्त धारण करवा देती है कि-बिना भाव के क्या लाभ होगा? पर समझ लो, ऐसा सोचना अपने हाथों अपने गले पर छुरी चलाना है।

4. भाव हो या नहीं, हमें आवश्यकता है नाम लेने की। नाम की आवश्यकता है, भाव की नहीं।

5. देखें, नाम भगवत् स्वरूप ही है। नाम अपनी शक्ति से, अपने वस्तुगुण से सारा काम कर देगा। विशेषकर कलियुग में तो भगवन्नाम के सिवा कोई और साधन नहीं है।

6. मन को निग्रह करना बड़ा कठिनहै – चित्त की शान्ति के लिये प्रयास करना भी बड़ा कठिन है, पर भगवन्नाम तो इसके लिये सहज साधन है। भगवन्नाम की जोर से ध्वनि करो।

7. तर्क, भ्रान्ति जनक है कि रोटी–रोटी करने से क्या पेट भरेगा? पर विश्वास करो। प्रभु का नाम रोटी की तरह जड़ शब्द नहीं है, यह चिन्मय है। नाम और नामी में कोई अन्तर नहीं हैं।

8. आलस्य और तर्क, ये दो नाम जप में बाधक हैं।

9. निश्चय समझो, नाम के बल से बिना ही परिश्रम भव सागर से तर जाओगे और भगवत्प्रेम को भी पा जाओगे।

10. निरन्तर नामजपो, कीर्तन करो। सर्वोत्तम साधन यहीहै।

11. बस, दो बात है – भगवान् की कृपा पर विश्वास और भगवान् के नाम का जप, फिर कोई चिन्ता नहीं। ध्यान नहीं लगता न सही, मन वश में नहीं होता न सही।

12. भगवान् पापी, नीच के भी उद्धारक हैं। वो पतित – पावन हैं, पर विश्वास करके केवल जीभ से भगवान्के नाम का उच्चारण करो।

13. अन्तर के मल को नाश करने के लिये भगवन्नाम से सरल दूसरा साधन नहीं है। स्त्री, बच्चे, बूढ़े सभी प्रेम से नाम जप कर सकते हैं।

14. भगवान् के नाम में श्रद्धा नहीं है, प्रेम नहीं है, तो दूसरे के कहने से लेना आरम्भ कर दें। आदत डालें, फिर काम होगा ही क्योंकि हरि नाम में वस्तुगुण ही ऐसा है। पाप नाश करने की स्वाभाविक शक्ति ऐसी है कि जीभ पर नाम आते ही मल का नाश होने लगता है।

15. प्रभु का नाम पापों का नाश करके ही शान्त नहीं होता, अपितु उसके बाद हृदय में ज्ञान की ज्योति पैदा करता है, फिर भगवान के प्रति प्रेम उत्पन्न करता है, इसी प्रेम से भगवान् प्रकट होते हैं।

16. भगवान् के नाम, रूप, लीला और धाम में अन्तर नहीं है। ये सब भगवत् स्वरूप ही हैं।

17. नाम, भगवान् को हमारी ओर खींचता है और हमें भगवान् की ओर।

18. मन-वाणी से निरन्तर भजन होते रहना चाहिये।

19. मन से नाम का स्मरण न हो तो वाणी से निरन्तर नाम लेने का अभ्यास अवश्य करते रहना चाहिए।

20. सर्वोत्तम काम है दिन-रात भजन करना।

21. अगर मनुष्य चेष्टा रखे तो एक लाख नामजप,नहीं तो पचास हजार नाम जप आसानी से कर सकता है।

22. नाम लेते-लेते अन्तः करण के मल का नाश होता है। फिर नाम का स्वाद प्रकट होता है। नाम में रस आने पर तो फिर नाम छुटना कठिन हो जाता है।

23. नाम की पूँजी खरी पूँजी है। ये जिसके पास है, उसे यमराज का भी भय नहीं।

24. चौरासी लाख योनियों में मनुष्य ही भजन के द्वारा मन पवित्र करके, माया मुक्त होकर, प्रभु प्रेम को पा सकता है। मनुष्य जन्म हमको मिला है, इसलिए हरि-नाम की अग्नि से समस्त गन्दगी जला डालिए।

25. जो मनुष्य भगवान् का नाम जपता रहता है, वही भाग्यवान् है, वही सुखी और वही सच्चा साधक है।

26. जिसकी जिह्वा निरन्तर नाम की रट लगाती है, वह चाण्डाल होने पर भी सबसे श्रेष्ठ है।

27. नाम का फल तो है पंचम पुरूषार्थ अथात् 'श्रीभगवत्प्रेम प्राप्ति'। पाप नाश और मुक्ति तो नाम के अनुसांगिक फल हैं।

28. नाम जप में और मन्त्र जप में इतना ही अन्तर है कि मन्त्र में विधि की प्रधानता होती है और नाम में नहीं। नाम किसी भी विधि-अविधिपूर्वक लिया जाये तो भी लाभदायक होता है और मन्त्र का अविधिपूर्वक जप करने पर कहीं-कहीं हानि भी हो जाया करती है। अतः नाम जप से सबका लाभ ही लाभ है।

29. साधक को चाहिये कि वह उठते-बैठते, चलते-फिरते, शुद्धि-अशुद्धि में जीभ से बराबर नाम जपता रहे। अपने जिम्मे के भी काम करे। पर काम भर को बोले फिर जीभ को नाम में लगा दे।

30. वो लोग बड़े भाग्यशाली हैं, जिनको कम बोलना पड़ता है। क्योंकि वह चाहें तो बहुत नाम जप कर सकते हैं। वाणी का सदुपयोग तो नाम जप में ही है।

31. भगवान् के नाम जप का अभ्यास होने के बाद मन से सोचते और हाथों से काम करते रहने पर भी जीभ से नाम अपने आप निकलता रहेगा। सारे शास्त्रों का सार व सत्संग का फल यही है कि भगवान् के नाम में रूचि हो जाये।

32. प्रतिज्ञा कर लीजिये प्रतिक्षण लगातार नाम जप करने की। नाम जप की तार यदि जाग्रत अवस्था में कभी नहीं टूटेगी तो निश्चय ही सब पाप मर जायेंगे। धैर्य रखें, न घबरायें, न हार मानें, यह महात्माओं का अनुभूत सरल प्रयोग है।

33. मेरी समझ से सबसे सरल साधन है नाम का अभ्यास। मुख से निरन्तर भगवान् के नाम का उच्चारण होता रहे और हाथों से काम। अभ्यास होने पर ऐसा होना खूब सम्भव है – बस, 'मुख नाम की ओट लई है।'

34. भगवन्नाम की वास्तविक महिमा क्या है, कोई कह नहीं सकता। वह अचिन्त्य है, अनिर्वचनीय है। नाम की महिमा लोगों ने जो गायी है, वह तो कृतज्ञ – हृदय से उद्गार मात्र हैं। अर्थात् जिन महापुरूषों को नाम से अशेष लाभ हुए हैं, उन्होंने उन अशेष लाभों को लक्ष्य में रखकर भगवन्नाम की महिमा गायी है।

35. नाम के विषय में इसके आगे क्या कहूँ, तुलसीदास जी ने तो कलम ही तोड़ दी –

'राम न सकहिं नाम गुन गाई।'

36. प्रेमीजनों को तो अपने प्रेमास्पद का नाम इतना प्यारा होता है कि स्वयं तो वे उसे कभी भूल ही नहीं सकते, दूसरे को कभी भूले – भटके उच्चारण करते सुन लेते हैं, तो उसकी चरण – धूलि लेने दौड़ते हैं।

37. उपदेश देने का तो मैं अधिकारी नहीं हूँ। सलाह के तौर पर

यही कहता हूँ कि आलस्य का त्याग करके श्रीभगवन्नाम जप करते रहना चाहिये।

38. श्रीभगवान् का नाम–जप करते रहिये और कम–से–कम यह दृढ़ चेष्टा रखिये, जिसमें वाणी और शरीर से कोई पाप न हो।

39. सारे साधनों का प्राण है – भगवान् का नाम।

'नाम राम को अंक है, सब साधन हैं सून।'

40. रही मेरे बल देने की बात सो मेरे पास एक ही बल है–हरि का नाम और आपसे भी यही कहता हूँ– 'नाम का आश्रय लीजिये। सारे पाप–तापों से छुड़ाने में यह पूरा समर्थ है।'

नाम जप पर पूज्य श्रीजयदयाल गोयन्दका जी के विचार

भगवान् के नाम की महिमा अनन्त है और बड़ी ही रहस्यमयी है। शेष, महेश, गणेशकी तो बातही क्या, जब स्वयं भगवान् भी अपने नाम की महिमा नहीं गा सकते– **'राम न सकहि नाम गुन गाई'** तब मुझ सरीखा साधारण मनुष्य नाम–महिमा पर क्या कह सकता है? परन्तु महापुरूषों ने किसी भी निमित्त से भगवान्‌के गुण गाकर काल बिताने की बड़ी प्रशंसा की है। इसी हेतु से नाम–महिमा पर यत्किञ्चित् लिखने की चेष्टा की जाती है। भगवन्नाम की महिमा सभी युगों में सदा ही सभी साधनों से अधिक है, परन्तु कलियुग में तो नाम की महिमा सर्वोपरि है।श्रीनारदपुराण में तो यहाँ तक कहा गया है–

हरेर्नाम हरेर्नाम हरेर्नामैव केवलम् ।
कलौ नास्त्येव नास्त्येव नास्त्येव गतिरन्यथा ।।

'कलियुग में श्रीहरि का नाम ही–हरि का नाम ही– हरि का नाम ही परम कल्याण करने वाला है, इसको छोड़कर अन्य कोई उपाय नहीं है।' इसका यही अभिप्राय है कि कर्म, योग, ज्ञान आदि साधनों का ज्यों का त्यों सम्पन्न होना, इस युग में अत्यन्त ही कठिन है। फिर, भगवन्नाम बड़ा ही सुगम साधन है। इसके सभीअधिकारी हैं, सभी इसको समझ

सकते हैं। यह सबको सुलभ है, मूर्ख से मूर्ख मनुष्य भी नाम का जप–कीर्तन कर सकते हैं। इसमें न कोई खर्च है, न परिश्रम है। किसी प्रकारकी बाधा भी अभी तक नहीं है। इतनी सुगमता होने के साथ ही सबसे बड़ी बात यह है कि इसमें कोई भी शर्त नहीं है।'विवश होकर भी श्रीहरि के नाम का कीर्तन करने पर मनुष्य सम्पूर्ण पापों से वैसे ही छूट जाता है, यानी उसके सम्पूर्ण पाप उसी तरह भाग जाते हैं, जैसे सिंह से डरकर हरिन भाग जाते हैं।' गोसाईंजी महाराज ने रामचरितमानस में कहा है–

भायँ कुभायँ अनख आलसहूँ ।
नाम जपत मंगल दिसि दसहूँ ।।

प्र०–यदि ऐसी बात है, किसी प्रकार से भी नाम लेने पर पापों का नाश होकर भगवत्प्राप्ति हो जाती है तो फिर श्रद्धा, प्रेम और निष्काम भाव आदि की शर्तें क्यों लगायी जाती हैं?

उ०–श्रद्धा आदि की शर्तें शीघ्र प्राप्ति के लिये हैं। प्राप्ति तो नाम लेने वाले सभी को होगी परन्तु जो श्रद्धा, प्रेम तथा निष्काम भाव से नाम जपेगा उसको बहुत शीघ्र प्राप्तिहोगी।

प्र०–अपनी समझ से तो लोग प्रेमपूर्वक ही भगवान् के नाम का जप करते हैं फिर भी भगवान् के दर्शन नहीं होते। इसमें क्या कारण है? यदि प्रेम की कमी ही इसका कारण माना जाय तो फिर उस कमी की पूर्ति कैसे होगी?

उ०–प्रेम भाव से जप करते–करते ही उस प्रेम की प्राप्ति हो सकती है, जिसमें विह्वल होकर एक बार भी नामोचारण करने से भगवान् दर्शन दे सकते हैं।

प्र०–ऐसे सकाम प्रेमसे भगवान् प्रकटहो सकते हैं या निष्कामसे?

उ०–प्रेम का बाहुल्य हो तो सकाम से भी भगवान् प्रकट हो सकते हैं, परन्तु सकाम प्रेम भी द्रोपदी या गजेन्द्र का सा अनन्य होना चाहिये। जब सकाम से भगवान् प्रकट हो सकते हैं, तब निष्काम के लिये तो कहना ही क्या!

प्र०–शास्त्र तो कहते हैं कि 'ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः' ज्ञान के बिना

मुक्ति नहीं होती। फिर नाम जप से मुक्ति का होना कैसे माना जाय?

उ०–भगवान् को यथार्थ तत्व से जान लेना, यानी भगवान् जैसे हैं वैसे ही उनको जान लेना, ज्ञान है और भगवान् को यथार्थ तत्व से जना देने की शक्ति नाम में है। फिर मुक्ति होने में क्या संदेह रहा?

प्र०–स्नानादि करके अच्छी तरह पवित्र होकर विधिपूर्वक नाम जप करना चाहिये या विधि–अविधि की कुछ भी परवाह न करके? इसी प्रकार नाम जप नियत संख्या में करना चाहिये या जितना मन हो उतना ही?

उ०–भगवान् के नाम की महिमा है कि उसे कोई किसी प्रकार भी क्यों न ले, उसका फल होता ही है। खेत में चाहे जैसे भी बीज डाल दिये जायँ, वे उगते ही हैं। परन्तु विधिपूर्वक जप करने का विशेष महत्व है। यही बात संख्या के सम्बन्ध में जाननी चाहिये। विधिपूर्वक और संख्यायुक्त जप करने से यथार्थ आदर–सत्कार होता है और सत्कार किया हुआ साधन विशेष फलदायक होता ही है। विधि और संख्या का नियम होने से ठीक समय पर उतना जप हो ही जाता है। जो विधि या संख्या का बन्धन नहीं मानते, वे भूल से जप छोड़ भी देते हैं।

प्र०–जब केवल नाम–जप से ही भगवत्प्राप्ति हो सकती है, तब अर्थ सहित जप की क्या आवश्यकता है?

उ०–जप अर्थ सहित करने से बहुत शीघ्र लाभ होता है। जैसे किसी हौज में दो नाले से जल आ सकता है, परन्तु उनमें एक खुला है और दूसरा बन्द है। एक नाले से आने वाले जल से हौज दो घंटे में भरता है पर यदि दूसरा नाला खोल दिया जाये तो हौज दो घंटे के बदले एक घंटे में ही भर सकता है। इसी प्रकार अर्थसहित जप करने से शीघ्र लाभ होता है।

प्र०–वेद, उपनिषद् और गीता में प्रणव(ॐ) की महिमा बहुत मिलती है। क्या भगवान् के अन्य नामों की भी ऐसी ही महिमा है?

उ०–भगवान् के सभी नाम परम कल्याणकारक हैं। राम, कृष्ण, हरि, नारायण, दामोदर, शिव, शंकर आदि नामों की तो बात ही क्या है, अन्यधर्मी लोगों के अल्लाह, खुदा आदि नामों की भी बड़ी महिमा है।

भगवान् को कोई किसी भी नाम से पुकारे, वे सबकी भाषा समझते हैं। पुकारने वाले के ध्यान में यह बात होनी चाहिये कि मैं भगवान् को पुकार रहा हूँ। फिर नाम चाहे कोई भी हो। अप्, जल, पानी, नीर, वाटर आदि किसी भी नाम से पुकारे, उसे जल ही मिलता है। इसी प्रकार भगवान् के नामों को समझना चाहिये। इतना होने पर भी जप करने वाले साधक को जिस नाम में विशेष रूचि, प्रेम और विश्वास होता है, उसके लिये वही विशेष लाभप्रद होता है। राम और कृष्ण नाम में कोई अन्तर नहीं, परन्तु तुलसीदास जी को 'राम' नाम प्यारा है और सूरदास जी को 'कृष्ण' नाम। श्रद्धा और प्रेम के तारतम्य के अनुसार ही नाम का फल भी न्यूनाधिक हो जाता है।

नाम की महिमा सभी शास्त्रों में गायी गई है। जिसको जिस नाम में प्रेम हो वह उसी नाम का जप-कीर्तन कर सकता है। न जपने वाले की अपेक्षा तो वह भी बहुत श्रेष्ठ है जो दु:ख नाश, भोगों की प्राप्ति और मान-बढ़ाई आदि के लिये नाम-जप करता है। परन्तु नाम के बदले में जो उपर्युक्त लौकिक फल चाहता है, वह बड़ी गल्ती में है। वास्तव में वह ठगा ही जाता है। भगवान् के जिस एक नाम के सामने तीनों लोकों का सम्पूर्ण ऐश्वर्य भी कुछ नहीं, उस नाम को तुच्छ विषयों के बदले गँवा देना बुद्धिमानी नहीं है। तीनों लोकों का राज्य अनित्य है, भगवान् के नाम का फल नित्य है। नाम-जप का फल तो भगवत्प्राप्ति ही है। कुछ प्रेमी महात्मा तो ऐसे होते हैं जो नाम-जप केवल नाम-जप के लिये ही करते हैं। वे भगवत्प्राप्ति रूपी फल भी नहीं चाहते। अतएव भगवान् के किसी भी नाम का जप किया जाए, सभी नाम मंगलमय हैं, पर निष्काम तथा प्रेम भाव से जपने का विशेष महत्व होता है।

भगवान् के किसी भी नाम का जप किसी भी काल में, किसी भी निमित्त से, किसी के भी द्वारा, कैसे भी किया जाये, वह परम कल्याण करने वाला ही है। फिर जो श्रद्धा प्रेमपूर्वक, अर्थसहित, निष्काम भाव से और गुप्त रूप से नाम-जप किया जाता है, वह तो उसी क्षण परम कल्याण रूप फल देने वाला होता है। भगवत्प्राप्ति तो किसी प्रकार भी

नाम–जप करने से हो जाती है, परन्तु वह कालान्तर में होती है। हाँ, अन्त समय के लिये कोई शर्त नहीं है। भगवान् परम दयालु हैं, उन्होंने दया करके ही जीव को यह मोक्षोपयोगी मनुष्य शरीर दिया है और उन्हीं दयामय ने यह विधान भी कर दिया है कि अन्तकाल में किसी प्रकार भी जो मेरा नाम–स्मरण कर लेगा उसे मेरी गति प्राप्त हो जायेगी। किसी को फाँसी की आज्ञा होने पर जब साधारण राजनियम के अनुसार भी मृत्यु से पहले उस मनुष्य की इच्छा पूर्ण करने का सुभीता कर दिया जाता है, तब परम दयालु, परम सुहृद, सर्वसमर्थ प्रभु मनुष्य–जीवन के अन्तकाल में जीव के साथ ऐसा दया का बर्ताव करें, यह उचित ही है।

ऐसे परम कारूणिक, परम प्रेमी, सर्वशक्तिमान्, सर्वव्यापी परमात्मा को बिसारकर एक क्षण के लिये भी दूसरी वस्तु का भजन या सेवन करना महान् मूर्खता के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। भगवान् ने स्वयं चेतावनी देते हुए कहा है–

अनित्यमसुखं लोकमिमं प्राप्य भजस्व माम्।

'तू सुखरहित और क्षणभंगुर इस मनुष्य शरीर को प्राप्त होकर निरन्तर मेरा ही भजन कर।'

अतएव हम सब लोगों को श्रद्धापूर्वक निष्काम प्रेमभाव से नित्य–निरन्तर भगवान् के नाम का ही जप–कीर्तन और स्मरण करना चाहिये।

नाम जप का प्रभाव एवं रहस्य

नाम का तत्त्व, रहस्य, गुण, प्रभाव समझना चाहिये। उससे नाम में स्वाभाविक रुचि होती है। रुचि होने से नाम का जप अधिक होता है। रुचि नाम का तत्व रहस्य समझने से होती है। नाम में गुण क्या है? गीता में दैवी सम्पदा के 26 गुण बताये गये हैं। वे सब–के–सब भजन करने वालों में आ जाते हैं ओर भी गुण आ जाते हैं। नाम जप से नामी याद आ जाता है। जिसका स्मरण किया जाता है, उसका अक्स (बिम्ब) पड़ता है। नीच के दर्शन, स्पर्श, भाषण से नीच का असर पड़ता है। साधु के संग से

साधु, पापी के संग से पापी हो जाता है। भगवान् में जितने गुण हैं, वे सब भगवान् के नाम में हैं। नाम और नामी में भेद नहीं है। भगवान् के नाम जप से भगवान् की स्मृति हो जाती है। तुलसीदास जी कहते हैं –

सुमिरिए नाम रूप बिन देखें । आवत हृदय स्नेह विसेषें ।।

भगवान् के नाम स्मरण से हृदय में विशेष रुचि, प्रेम होता है। मनुष्य कोई भी काम करे, करते – करते उसमें रुचि हो जाती है। आरम्भ में बालक विद्या पढ़ता है तो पहले रुचि नहीं होती, परंतु पढ़ते – पढ़ते आगे जाकर रुचि हो जाती है। उसी प्रकार नाम स्मरण करने से भी आगे जाकर उसमें रुचि हो जाती है। नाम के जप से दया, क्षमा, समता, शान्ति, प्रीति, ज्ञान सब आ जाते हैं।

राम नाम मनि दीप धरू जीह देहरीं द्वार ।
तुलसी भीतर बाहेरहुँ जौं चाहसि उजिआर ।।

जैसे दीपक को देहरी पर रखने से बाहर – भीतर प्रकाश हो जाता है। इसी प्रकार राम नाम रूपी मणि जिह्वा रूपी देहरी पर रख दे तो बाहर – भीतर प्रकाश हो जाता है।

मणि हवा से नहीं बुझती। मुँह द्वार है। 'रा' उच्चारण करने से सब पाप बाहर निकल जाते हैं और 'म' के उच्चारण से कपाट बन्द हो जाते हैं, जिससे पाप फिर नहीं आ सकते। तुलसीदास जी ने कहा है कि नाम का प्रभाव इतना है कि इससे दुर्गुण, दुराचार और पाप सब नष्ट हो जाते हैं, नीच पवित्र हो जाते हैं। प्रभाव की बात बताते हैं –

जबहिं नाम हिरदै धरो भयो पाप को नाश ।
जैसे चिनगी आग की परी पुराने घास ।।

नाम हृदय में धारण करते ही क्षण भर में सारे पापों का नाश हो जाता है, जैसे सूखी घास में चिनगारी पड़ने से वह भस्म हो जाती है।

यह प्रभाव है कि पापी से पापी का भी उद्धार हो जाता है। भजन के प्रभाव से स्वयं भगवान् वश में हो जाते हैं।

सुमिरि पावनसुत पावन नामू । आपुन बस करि राखे रामू ।।

पवनसुत हनुमान जी ने भगवान् के नाम स्मरण से भगवान् राम

को अपने आधीन कर रखा है। यदि कोई अतिशय दुराचारी भी अनन्य भाव से मेरा भक्त होकर मुझको भजता है तो वह साधु ही मानने योग्य है; क्योंकि वह यथार्थ निश्चय वाला है। अर्थात् उसने भली भाँति निश्चय कर लिया है कि परमेश्वर के भजन के समान अन्य कुछ भी नहीं है। वह शीघ्र ही धर्मात्मा हो जाता है और सदा रहने वाली परम शान्ति को प्राप्त होता है। हे अर्जुन! तू निश्चयपूर्वक सत्य जान कि मेरा भक्त नष्ट नहीं होता।

यह नाम के भजन का प्रभाव है कि गरुड़ जी ने काकभुशुण्डि जी से पूछा कि आपके आश्रम में आने से सब पवित्र हो जाते हैं, यह ज्ञान का प्रभाव है या भक्ति का प्रभाव है? काकभुशुण्डि जी ने कहा– 'यह सब भक्ति का ही प्रभाव है।'

अपनी आत्मा का कल्याण चाहने पर अपना मन नहीं लगे तब भी भगवान् का भजन ही करे। आतुर आदमी के लिये भी यह बात है कि भगवान् का भजन करे। भगवान् का नाम निराधार का आधार है। भगवान् से भी बढ़कर भगवान् के नाम को कहें तो भगवान् की ही बड़ाई है और अतिशयोक्ति भी नहीं है। नाम का गुण–प्रभाव जानना चाहिये। गुण क्या है? संसार में जितने गुण हैं वे सब नाम लेने वाले में अपने आप आ जाते हें। यह भजन की महिमा है। दुगुर्ण, दुराचार का अपने–आप नाश हो जाता है, यह प्रभाव है।

भगवान् के नाम का बढ़ा भारी प्रभाव है, जिससे पापी के पापों का नाश हो जाता है। इसका मतलब यह नहीं कि खूब पाप करो। जो यह समझकर पाप करता है, वह नाम के रहस्य को नहीं समझता। जो पुरुष यह समझता है कि पाप कर लो, भजन करके पाप का नाश कर लेंगे, यदि इस आभास से पाप करने लगे तो नाम पाप की वृद्धि हेतु हो गया। जो यह समझकर पाप करता है उसके पाप का नाश नहीं होता।

नाम की ओट में पाप करे तो वह नाम पाप बढ़ाने वाला होता है–यह नाम का रहस्य समझना है। नाम की ओट में पाप करना भगवान् का अपराध है। पूर्व के पापों के लिये क्षमा माँग ले और भविष्य में पाप न

करने की प्रतिज्ञा कर ले तो पूर्व के पापों की माफी है – ऐसा न्याय है। नाम में बड़ा भारी रहस्य भरा है। नाम का तत्त्व, नाम का गुण, नाम का प्रभाव समझ में आ जाय तो नाम छूट नहीं सकता। निरन्तर जप चलता ही रहता है। छोड़ नहीं सकता, फिर बेड़ा पार है।

जिस प्रकार भगवत् चिन्तन से भगवत्प्रेम प्राप्त होता है, वैसे ही केवल भगवन्नाम जप से भी भगवान् में प्रेम हो जाता है। श्रीतुलसीदास जी ने अपने ग्रन्थों में 'राम' नाम की विशेष महिमा कही है। इसी प्रकार वेदों में और योग दर्शन में 'ॐ' की, भागवत आदि में 'कृष्ण' की, शिवपुराण में 'शिव' की, विष्णु पुराण में 'विष्णु' 'हरि' आदि की, गीता में 'ॐ' 'तत्' 'सत्' नामों की, कुरान शरीफ में 'अल्लाह' 'खुदा' की, बाईबल में 'गॉड' की, जैन ग्रंथों में 'अर्हन्त' और 'ॐ' की, आर्य समाज के ग्रन्थों में 'ॐ' की विशेष महिमा कही गयी है। इसी तरह अन्यान्य सभी सम्प्रदायों के महानुभावों ने अपने- अपने इष्टदेव के नाम की विशेष महिमा कही है। अतः समझना चाहिये कि राम, कृष्ण, गोविन्द, वासुदेव, विष्णु, शिव, हरि, ॐ, तत्, सत्, अल्लाह, खुदा, गॉड आदि परमात्मा के जिस नाम में जिस मनुष्य की रुचि, श्रद्धा, विश्वास हो, प्रेम और निष्काम भाव से तत्परतापूर्वक जप करना उचित है।

नाम जप यदि परम श्रद्धापूर्वक किया जाय तो उसकी महिमा तो कोई गा ही नहीं सकता क्योंकि श्रद्धा, प्रेम होने से जप निरन्तर अपने – आप ही होने लगता है। फिर यदि किसी भी प्रकार की कामना न रखकर निःस्वार्थ भाव से केवल कर्त्तव्य समझकर नाम जप किया जाय तो उसके तुल्य तो कोई भी साधन नहीं है।

इस प्रकार नाम जप करने वाले साधक को तो तुरंत भगवान् की प्राप्ति हो जाती है। उच्चकोटि का विशुद्ध प्रेम निष्काम भाव होने पर ही होता है। उसी को अनन्य विशुद्ध प्रेम कहते हैं। जिसके प्राप्त होने पर भगवत् साक्षात्कार होने में क्षण भर का भी विलम्भ नहीं हो सकता।

जो नामोच्चारण अकेले या बहुत व्यक्ति मिलकर बाजे के साथ या बिना बाजे के उच्च स्वर से सामूहिक रूप में किया जाता है, उसे

'कीर्तन' कहते हैं। उस नाम-कीर्तन की महिमा अपार है। किंतु उसमें भी करें तो बहुत अच्छा। यदि कहीं श्रद्धा ना हो तो अपनी इच्छानुसार किसी भी नाम का जप कर सकते हैं।

नाम जप सम्बन्धी शंका समाधान

जिज्ञासा – कौन सा नाम जपें?

समाधान – भगवद्भाव से अपनी रुचि के अनुसार किसी भी नाम का जप कर सकते हैं।

जिज्ञासा – किस समय जप करना चाहिए?

समाधान – जगने से लेकर सोने तक हर समय जप करना चाहिए।

जिज्ञासा – कितना जप करना चाहिए?

समाधान – जितना हो सके अधिक-से- अधिक जप करना चाहिए।

जिज्ञासा – कैसे जप करें? कोई विधि बताओ?

समाधान – जैसे कर सकें वैसे करें। कोई विशेष विधि नहीं है।

जिज्ञासा – अगर कोई विधि नहीं है तो फिर शास्त्रों में जप की अनेक विधियाँ क्यों लिखी गई हैं?

समाधान – वो विधियाँ मन्त्रों व अनुष्ठानों की हैं। नाम जप में कोई विधि-अविधि नहीं है, कैसे भी कर सकते हैं।

जिज्ञासा – क्या नाम जप अपवित्र अवस्था में भी स्त्रियाँ कर सकती हैं?

समाधान – हाँ! नाम जप कर सकती हैं, लेकिन मंत्रों का जप नहीं।

जिज्ञासा – किसी संत-महापुरुष से नाम लेकर जपना चाहिए या ऐसे भी जाप कर सकते हैं?

समाधान – अगर किसी संत-महापुरुष से नाम लेकर जप किया जाए तो बहुत अच्छा है। अगर ऐसे ही कर रहे हैं तो भी कोई हानि नहीं, लाभ तो होगा ही। लेकिन दीक्षा लेने से अधिक लाभ होता है।

जिज्ञासा – कुछ लोग कहते हैं कि नाम को गुप्त रखना चाहिए। क्यों?

समाधान – हमारे यहाँ चारों सम्प्रदायों में दीक्षा के साथ–साथ हर समय जपने के लिए हरि नाम भी सुनाया जाता है। दीक्षा मन्त्र को गुप्त रखें लेकिन हरि नाम को नहीं। नाम दूसरों को सुनाने से तो दूसरे भी पवित्र हो जाते हैं। नाम ध्वनि जहाँ तक जाती है, चर – अचर सभी को पवित्र करती है।

जिज्ञासा – क्या एक साथ साधक कई नामों का जप कर सकता है?

समाधान – हाँ! कर सकता है। महामन्त्र में भी तो कई नाम हैं।

जिज्ञासा – महामन्त्र का जप करते हुए किसका ध्यान करना चाहिए?

समाधान – राम, कृष्ण, दुर्गा, शिव, नारायण किसी भी रूप का ध्यान कर सकते हैं। सभी रूप एक ही परमात्मा के हैं।

जिज्ञासा – मैं पहले निराकार को मानता था। दीक्षा भी निराकार साधना की ली है। लेकिन अब भगवान् श्रीकृष्ण के प्रति प्रेम भावना जग रही है। भगवान् श्रीकृष्ण को पाना चाहता हूँ। ऐसा भाव भी श्रीमद्भागवत व भक्तमाल कथा सुन–सुनकर हुआ है। मैं महामन्त्र जप करना चाहता हूँ। इसमें कोई अपराध तो नहीं है?

समाधान – ये कोई नई बात नहीं है। ऐसा तो बहुत भक्तों के साथ हुआ है। श्रीमधुसूदन सरस्वती जी, नारायण स्वामी व राधा बाबा भी पहले निराकार उपासक थे। बाद में वे सब भी श्रीकृष्ण भक्ति करके भगवान् श्रीकृष्ण को पा गए। रही बात जप करने की तो जो भी गुरु से मन्त्र मिला उसका जप आप प्रातः पवित्रतापूर्वक कर लिया करें। शेष समय महामन्त्र का जप करते रहें। कृष्ण प्रेमाग्नि बढ़ाने के लिए कृष्ण कथा व इनके भक्तों के चरित्र को जरुर पढ़ना व सुनते रहना चाहिए।

जिज्ञासा – भगवान् श्रीकृष्ण की कोई मीठी सी बात बताओ?

समाधान – पूर्णकाम व आप्तकाम होने पर भी श्रीकृष्ण, प्रेम के भूखे है। आप इनसे प्यार कीजिए। फिर आप को पता चलेगा कि इनकी प्रत्येक बात कितनी मीठी होती है।

जिज्ञासा – क्या केवल नाम जप से भगवान् मिल जाते हैं या कुछ ओर

भी साधना करें?

समाधान – केवल नाम जप करने से ही भगवान् मिल जाते हैं क्योंकि नाम जप अपने में पूर्ण एवं स्वतन्त्र साधना है।

जिज्ञासा – नाम जप के सिवा किसी अन्य साधन से भी क्या भगवान् मिल जाते हैं?

समाधान – हाँ, मिल जाते हैं। भगवत् प्राप्ति में लगन व भाव की मुख्यता होती है। भाव सच्चा होना चाहिए। कलियुग में अन्य साधनों की अपेक्षा जप साधना सबसे सुगम है। इसलिए नाम जप सभी को करते रहना चाहिए।

जिज्ञासा – नाम जप में रस नहीं आता, क्या करें?

समाधान – मन मैला है, इसलिए रस नहीं आता। रस आए इसके लिए अधिक – से – अधिक नाम जप करें। नाम जप से पहले मन पवित्र होगा, फिर रस भी आने लगेगा।

जिज्ञासा – कईं लोग चाह कर भी नाम जप नहीं करते, ऐसा क्यों?

समाधान – असली बात तो यह है कि वे चाहते ही नहीं, अगर चाहते हैं तो बहुत कम।

जिज्ञासा – चाह उत्पन्न क्यों नहीं होती?

समाधान – नाम के प्रति श्रद्धा, विश्वास नहीं है। इसलिए नाम जप की चाह उत्पन्न नहीं होती।

जिज्ञासा – चाह उत्पन्न कैसे हो?

समाधान – नाम की महिमा सुनने तथा नाम निष्ठ संतों व भक्तों का संग करने से नाम जप की चाह उत्पन्न होती है। फिर जहाँ चाह, वहाँ राह मिल ही जाती है।

जिज्ञासा – भगवान् की पूजा, क्या पूजन के मन्त्रों से ही करनी चाहिए?

समाधान – अगर कर सकते हो तो जरुर करनी चाहिए, नहीं तो नाम जप करते हुए पूजा कर सकते हैं।

जिज्ञासा – क्या नाम जप करते हुए ध्यान करना जरुरी है?

समाधान – अगर ऐसा हो जाए तो बहुत जल्दी बात बन जाती है। जितना हो सके ध्यान सहित नाम जप करना चाहिए। अगर ऐसा नहीं हो तो घबराना नहीं चाहिए। श्रद्धा पूर्वक नाम जप में लगे रहना चाहिए।

जिज्ञासा – क्या नाम जप माला से ही करना चाहिए?

समाधान – नाम जप होना चाहिए, कैसे भी हो। अधिकांश साधकों का यही अनुभव है कि बिना माला की अपेक्षा माला से भजन अधिक होता है। बिना माला के भूल बहुत होती है। इसलिए हो सके तो माला अधिक – से – अधिक समय हाथ में रहे।

जिज्ञासा – नाम जप मन – ही – मन करें या बोलकर?

समाधान – जिससे जैसे बने, उसे वैसे ही करना चाहिए। दूसरे जैसे करें उसकी निन्दा न करें।

जिज्ञासा – किस प्रकार नाम जप करें कि जो अधिक – से – अधिक और जल्दी – से – जल्दी लाभ हो?

समाधान – पापों से बचकर कर्त्तव्य पालन करते हुए निष्काम भाव से चिन्तन सहित जप करने से अधिक – से – अधिक लाभ होगा और जल्दी होगा।

जिज्ञासा – एक वाक्य में नाम की महिमा सुनाइये?

समाधान – नाम स्वयं भगवान् हैं।

जिज्ञासा – सबसे कीमती बात सुनाइये?

समाधान – महामंत्र –

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे ।
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ।।

और युगल महामंत्र –

राधेकृष्ण राधेकृष्ण कृष्ण कृष्ण राधे राधे ।
राधेश्याम राधेश्याम श्याम श्याम राधे राधे ।।

जिज्ञासा – इससे भी कम शब्दों में कोई बात?

समाधान – राधा।

प्र०–भगवद् प्रेम की चाह कैसे उत्पन्न हो?

उ०–मलिन मन में सच्ची चाह उत्पन्न नहीं होती। इसलिये सबसे पहले मन को शुद्ध करना है। मन की शुद्धि करने का उपाय कलियुग में केवल हरि नाम जप ही है। मलिन मन भगवान् और नाम में लग जाए यह भी कठिन है। इसलिये एक काम करें–मन से न सही, जिह्वा से ही हरि नाम जप का अभ्यास प्रारम्भ करें। नाम का वस्तुगुण ही ऐसा है कि मन को पवित्र करके भगवान् में लगा देगा। बिना श्रद्धा, बिना प्रेम, बिना मन के केवल हठपूर्वक जिह्वा को श्रीहरि नाम के उच्चारण में लगाइये। मन लगे तो उत्तम है, नहीं लगे तो कोई बात नहीं। यदि जिह्वा ने श्रीहरि नाम का आश्रय नहीं छोड़ा तो सब कुछ अपने आप सहज ही नाम की कृपा से हो जायेगा। कहीं भी रहो, किसी भी स्थिति में रहो नाम जप जिह्वा से निरंतर होता रहे। नाम से मन शुद्ध होने पर भगवद् प्रेम की चाह उत्पन्न होगी। जहाँ चाह वहाँ राह। फिर क्या–जहाँ प्रेम तहाँ प्रेमास्पद श्रीकृष्ण प्रेमडोरी में बँधे स्वतः ही हृदय सदन में विराजित हो जायेंगे।

–पूज्य संत स्वामी श्री करुण दास जी महाराज