भगवान श्रीकृष्ण ने गोपियों को जो कहा था कि दूर रहकर प्यार बढता है इसका प्रमाण ये है कि जब श्रीकृष्ण ब्रज छोडकर गये तो जिन गोपियों को सौ साल का विरह दिया उनका प्यार प्रतिक्षण बढता गया। और द्वारिका में जिन रानियों को नित्य सहवास दिया उनका प्यार सदा के लिए उसी लेवल पर रहा।

शुकदेव ने भी परीक्षित को यानी हम सबको उपदेश दिया कि श्रीकृष्ण के नाम, रूप, लीला, गुण आदि का श्रवण, कीर्तन एवं स्मरण ही साधना है। स्मरण परमावश्यक है लेकिन श्रवण और कीर्तन या संकीर्तन स्मरण में सहायक है।

www.shreeradha.com
shreeradha.eschool@gmail.com
WhatsApp +91 94232 09132

जप आदि और भी साधनाएँ है लेकिन संकीर्तन की विशेषता ये है कि प्रारंभ में आमतौर पर भगवान में मन इतना आसानी से नही लगता। उसके लिए अभ्यास की जरूरत है। लेकिन साधक का मन ढोलक, मंजिरा, हारमोनियम साथ होनेवाले गायन की लय ताल में लग जाता है। धीरे धीरे वो अपने मन को भगवान में लगाने की कोशिश करता है। संकीर्तन सुनने वाले का भी लाभ होता है। गौरांग महाप्रभु कहते है संकीर्तन करने वाला अपने साथ औरों का भी लाभ कराता है सुनने वाला चाहे पशु पक्षी क्यूं न हो। जब कीर्तन में कोई पद गाते है तो मन को लीला के अनुसार रूपध्यान करने में आसानी होती है। जैसे श्रीकृष्ण आंगन के कीचड में खेल रहे है, यशोदा मैया उनको डाट रही है इस तरह का पद गाते है तो वो दृष्य आखों के सामने आ जाता है। हो गया भगवान का स्मरण। ये सब सुविधा आसन लगाकर केवल ध्यान (मेडिटेशन) या जप में नही है। फिर इन साधनाओं में बाहर का थोडा भी डिस्टर्बन्स बाधा डालता है। कीर्तन में वाद्यों का आवाज ही इतना होता है की बाहर का कोई भी डिस्टर्बन्स हो आप अपना कीर्तन में मस्त रहते है।

इसलिए श्रीकृष्ण गोपियों को जो उपदेश दिया -भगवान के नाम, रूप, लीला, गुण का गान यानी संकीर्तन - यही साधना है। श्रवण

तत्वज्ञान का करना पडता है जिससे हमें थियोरी समझ में आती है और इन साधनों से स्मरण करने में आसानी होती है। स्मरण तो प्रमुख है ही।

www.shreeradha.com
shreeradha.eschool@gmail.com
WhatsApp +91 94232 09132

तो ये तय हो गया कि कलियुग में श्रवण, कीर्तन और स्मरण यही तीन साधन करने से जीव अपना कल्याण कर लेता है। जगद्गुरू श्री कृपालुजी महाराज यही तीन साधना बताते है लेकिन साथ में ये भी कहते है कि- येनकेन प्रकारेण मनः कृष्णे निवेशयेत- यानी भगवान में मन को लगाना ही साधना है। श्रवण कान का विषय है। कीर्तन रसना का विषय है। स्मरण मन का विषय है। मन ही बंधन एवं मोक्ष का कारण है। जिस किस तरीके से मन भगवान में लगे आप लगाइए। तरीका आप पर निर्भर है।

रास में आगे क्या हुआ ये अगले पोस्ट में।