



श्री गवन्नाम कीर्तन

महिमा

CLAPPING YOGA

स्वयंसिद्धा तेजस्विनी फाउंडेशन

भगवन्नाम कीर्तन महिमा

पतितपावन हरि राम राम राम

आरतीहरन प्रभु राम राम राम

दीनबन्धु हरि राम राम राम

परमपिता प्रभु राम राम राम

करुणानिधान प्रभु राम राम राम

परम कृपालु प्रभु राम राम राम

अनार्थों के नाथ प्रभु राम राम राम

हे नाथ, भूलूँ नहीं राम राम राम

श्री रामसुखदासजी महाराज कहते हैं कि, व्याख्यान में तो तरह तरह की बातें होती हैं किन्तु कीर्तन में केवल हरी के नाम की महिमा गाई जाती है। इसलिए समर्थ रामदास स्वामी कीर्तन को शुद्ध हरिकथा कहते थे। कीर्तन से पाप ताप मिट जाते हैं। जिन्हें लौकिक लाभ की इच्छा नहीं है केवल पारमार्थिक लाभ की ही इच्छा है वह कीर्तन ही पसंद करेगा।

भगवन्नाम कीर्तन से अनेक लाभ होते हैं। यहाँ तक कि, हमारे हिन्दू शास्त्रों में भी कीर्तन की बड़ी भारी महिमा का वर्णन किया गया है,

“कलजुग केवल नाम आधारा

जपत नर उतरे भवसिन्धु पारा”

“.....”कलजुग में केवल भगवन्नाम जपने मात्र से मनुष्य का कल्याण होता है | उसे फिर और कुछ पूजा पाठ विधियाँ करने की आवश्यकता नहीं होती | भगवान का नाम लेना तो इतना सहज है कि उसके लिए मनुष्य को ना ही पैसों की जरूरत होती है और ना ही किसी अन्य वस्तुओं की | संतो ने भी कीर्तन की महिमा को सर्वश्रेष्ठ माना है |’

भगवान चैतन्य महाप्रभु ‘हे माधव कृष्ण हरे’

‘हे श्याम गिरधर गोविन्द हरे’ कीर्तन करते हुए भावविभोर हो जाते थे और अपने कृष्ण को पुकारते थे | वे कहते थे कि जिनके हृदय में भगवान के प्रति भक्ति उत्पन्न हो गयी, जिनका हृदय श्याम रंग में रंग गया, जिनकी भगवान के सुमधुर नामों में तथा कीर्तन में रूचि हो गयी हो, वे ही अपने मनुष्य शरीर एवं जीवन को सार्थक कर सकते हैं | वे आगे कहते हैं कि, जिसके हृदय में भगवत् प्रेम उत्पन्न हो गया, उसे फिर संसारी प्रेम की आवश्यकता नहीं रहती | जिसने एक बार भगवन्नामरूपी कीर्तन की मिठास का स्वाद चख लिया, फिर उसे अन्य मिठास की आवश्यकता ही क्या !

एक बार की घटना है । चैतन्य महाप्रभु बच्चों को पढ़ा रहे थे, अचानक उन्हें भावावेश आ गया । उनका मन कृष्ण के नाम में तल्लीन हो गया, आँखों से अश्रु बहने लगे और वे 'कृष्ण कृष्ण' कहते हुए नाचने लगे, कीर्तन करने लगे । उनके विद्यार्थी देख रहे थे कि आज हमारे अध्यापक को क्या हुआ है ? इतने में चैतन्य महाप्रभु जोर जोर से रोने लगे, कृष्ण विरह में उनके आँखों से अविरत अश्रुधारा बह रही थी । उनके इस करुणापूर्ण रुदन को देखकर उनके सब विद्यार्थी भी रोने लगे । रुदन की आवाज इतनी बढ़ गयी की दूर दूर से लोग रुदन की आवाज़ सुनकर एकत्रित होने लगे । कुछ देर बाद चैतन्य महाप्रभु थोड़े प्रकृतिस्थ हुए और उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि, "अब तुम मेरे छात्र नहीं हो तुम तो मेरे कृष्ण के सखा हो । मैं अब आपको पढ़ा न पाऊँगा, तुम कहीं दूसरा अध्यापक ढूँढ लो ।" छात्रों ने कहा कि "हमें आपके जैसा अध्यापक कहीं नहीं मिलेगा । इसलिए इतनी कृपा करें कि आपने जो अभी तक पढ़ाया है वही स्थायी बना रहे ।" यह कहकर सभी ने प्रभु को साष्टांग प्रणाम किया और सभी मिलकर 'हरि बोल हरि बोल' कीर्तन करने लगे ।

सामूहिक नामसंकीर्तन की शुरुआत

एक बार चैतन्य महाप्रभु ने अपने छात्रों से कहा कि "एक बार तुम सभी मिलकर श्रीकृष्ण के मंगलमय नामों का उच्च स्वर से संकीर्तन

करो और मेरे हृदय में जल रही विरह ज्वाला को शांत कर दो । तुम सभी हमें कृष्ण कीर्तन रसायन पिलाकर स्वस्थ कर दो ।” तब छात्रों ने अपनी असमर्थता प्रकट करते हुए कहा कि ‘गुरुदेव हम तो संकीर्तन क्या जानें ? हमें तो पता भी नहीं संकीर्तन कैसे किया जाता है ? हाँ, यदि आप कृपा करके हमें संकीर्तन की प्रणाली सिखा दें तो हम करेंगे । महाप्रभु ने सरलता के साथ कहा “कृष्ण कीर्तन में कुछ कठिनता थोड़ी है ? बड़ा ही सरल है ।”, ऐसा कहकर महाप्रभु स्वयं ही स्वर के साथ गाने लगे,

**‘हरे हरये नमः कृष्ण यादवाय नमः.गोपाल गोविन्द राम
श्रीमधुसूदन’**

प्रभु ने स्वयं हाथों से ताली बजाकर इस नाम संकीर्तन को आरम्भ किया । प्रभु की बताई हुई विधि के अनुसार सभी विद्यार्थी एक स्वर के साथ संकीर्तन करने लगे । सम्पूर्ण मंडप में एक ही संकीर्तन की ध्वनि गूंजने लगी । ऐसा नाम संकीर्तन नवद्वीप में पहली बार हुआ तो लोगों को आश्चर्य हुआ । इससे पूर्व ढोल, मृदंग, करताल आदि वाद्यों पर पदसंकीर्तन हुआ करता था, किन्तु सामूहिक नाम संकीर्तन तो यह सर्वप्रथम ही था । इसकी नींव चैतन्य महाप्रभु की पाठशाला में ही पड़ी । सबसे पहले इन्हीं नामों के साथ संकीर्तन प्रारम्भ हुआ । दूर दूर से लोग अपने को कृतार्थ

करने के लिए दौड़े आ रहे थे | सभी आनंद की बाढ़ में अपने आपको भूलकर संकीर्तन करने लगे थे,

‘हे माधव कृष्ण हरे’, ‘हे श्याम गिरधर गोविन्द हरे’

भोगों में जो रसबुद्धि है वह पारमार्थिक रस से मिटती है और वह रस मिलता है कीर्तन से.....मीरा ने पाया ...शबरी ने पायारहिदास ने पायामहाप्रभु ने पाया ...राम नाम की बूटी एक ऐसी परम औषधि है जिसको पीने से समस्त रोगों का नाश होता है | तो आईये हम भी अपने रोगों को कीर्तन के द्वारा मिटाएँ और भवसागर से तर जाएँ | ऐसा प्रयत्न करें कि अपने विषय रूपी रोगों को कीर्तन से मिटाएँ एवं अपना मानव जीवन धन्य करें |

| क्रं | रोगों के नाम | औषधि | लाभ |
|------|--------------------|-----------------|----------------------|
| १) | भोगों में रसबुद्धि | भगवन्नाम कीर्तन | पारमार्थिक रस मिलेगा |
| २) | राग-द्वेष | भगवन्नाम कीर्तन | प्रेमभाव जागृत होगा |
| ३) | अहंकार | भगवन्नाम कीर्तन | जीवन में आनंद आएगा |
| ४) | सुख-दुःख | भगवन्नाम कीर्तन | परम आनंद आएगा |
| ५) | दुर्व्यवहार | भगवन्नाम कीर्तन | सद्व्यवहार आएगा |
| ६) | क्रोध | भगवन्नाम कीर्तन | सौम्यता आएगी |
| ७) | काम | रामनाम कीर्तन | पवित्रता आएगी |
| ८) | लोभ | भगवन्नाम कीर्तन | दानवीर बनोगे |
| ९) | मोह | भगवन्नाम कीर्तन | व्यापकता आएगी |

भगवान श्री कृष्ण भगवद् गीता के १०वें अध्याय के (७-१०) श्लोकों में कहते हैं कि, “ग्राम हो नगर हो भजन करने की जहाँ सुविधा हो, वहाँ दस-पांच विरक्त स्नेही मिलकर भक्तिभाव से मेरा भजन करें, मुझपर ही मन रखें, एक दूसरे को भक्तिरस के आनंदी बनायें, मन को वश करने के सीधे उपायों के विस्तार की चर्चा फैलाएं तो भगवत कृपा का प्रत्यक्ष चमत्कार और आनंद हृदय में प्रकट होगा।”

अनन्य चेतः सततं यो मां स्मरति नित्यशः॥

तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिनः ॥ (गीता ८-१४)

“हे अर्जुन ! मेरा ही ध्यान मन में रखकर प्रतिदिन जो मुझे भजता है, उस योगी संत को सहज में मेरा दर्शन हो जाता है ।”

कीर्तन करने से केवल अध्यात्मिक बल ही नहीं बल्कि शारीरिक बल की भी वृद्धि होती है । कीर्तन में दोनों हाथों से ताली बजाने से आरोग्य शक्ति का विकास होता है । वैज्ञानिकों का भी कहना है कि दोनों हाथों से जब ताली बजाते हैं, उससे ऐसी उर्जा उत्पन्न होती है, जो हमारे शरीर के नाडीतंत्र को मजबूत बनाती है ।

कीर्तन करने से शरीर में श्वेतकणों की वृद्धि होती है, जिससे जीवन में आनंद, साहस, आरोग्यता, स्मरणशक्ति बढ़ती है । जीवनशक्ति का पूर्ण रूप से विकास होता है । इसलिए भगवन्नाम कीर्तन केवल बड़े वृद्ध ही नहीं, युवक-युवतियों, सद्गृहस्थों और बच्चों को भी करना चाहिए ।

कीर्तन के लौकिक लाभ

१) कलियुग के दूषित वातावरण के दुष्प्रभाव को नष्ट करने एवं वातावरण को पवित्र बनाने हेतु सामूहिक कीर्तन की बड़ी भारी महिमा है ।

कीर्तन करने से शरीर में श्वेतकणों की वृद्धि होती है, जिससे जीवन में आनंद, साहस, आरोग्यता, स्मरणशक्ति बढ़ती है | जीवनशक्ति का पूर्ण रूप से विकास होता है | इसलिए भगवन्नाम कीर्तन केवल बड़े वृद्ध ही नहीं, युवक-युवतियों, सद्गृहस्थों और बच्चों को भी करना चाहिए |

कीर्तन के लौकिक लाभ

कलियुग के दूषित वातावरण के दुष्प्रभाव को नष्ट करने एवं वातावरण को पवित्र बनाने हेतु सामूहिक कीर्तन की बड़ी भारी महिमा है |

पाश्चात्य संस्कृति के कुसंस्कारों को त्यागकर हमारी नई पीढ़ी अपने भारतीय सुसंस्कारों को अंगीकार कर सुसंस्कारित व चरित्रवान होगी |

समाज में सुख-शांति, समृद्धता, निश्चिन्तता, प्रसन्नता और पवित्रता फैलेगी |

अपने दोस्तों और अड़ोस-पड़ोस के लोगों से मिलकर हम सिनेमाघर, मॉलों और होटलों में जा सकते हैं तो मिलकर सामूहिक कीर्तन भी तो कर सकते हैं | कीर्तन से जीवन महान बनता है |

वातावरण में फैले दूषित विचारों का नाश होता है और आध्यात्मिक ओरा का विकास होता है |

कीर्तन के आध्यात्मिक लाभ

कीर्तन द्वारा उत्पन्न रस में राग-द्वेष मिटाने की क्षमता है ।

३) ज्ञानमार्ग द्वारा जो आनंद वर्षों की साधना करने के बाद मिलता है, वह आनंद कीर्तन करने से सहज में ही मिल

जाता है ।

४) कीर्तन में भगवान आनंदरूप से, प्रेमरूप से प्रकट होते हैं ।

५) कीर्तन में पूर्ण वृत्ति भगवान में लगती है ।

६) कीर्तन से भगवद्भक्ति की प्राप्ति होती है ।

७) कीर्तन से सात्त्विक सुख प्राप्त होता है, जो हमें निर्गुण परमात्मा से मिलाता है ।

कीर्तन करते समय सावधानियाँ

१) कीर्तन करते समय प्रभु का नाम प्यारा लगे इसलिए प्रभु को पुरे हृदय से प्रेम करें ।

२) कीर्तन भावविभोर होकर एवं भगवान में मन लगाकर करना चाहिए ।

३) कीर्तन करते समय दूसरे हमें देख रहे हैं, यह भाव मन में न लाएँ, भगवान के नाम में ही अपने हृदय को केन्द्रित

रखें ।

४) मेरे कीर्तन का लोगों पर क्या प्रभाव होगा ? यह मत सोचो । ऐसा भाव कल्याण में बाधक है ।

५) भगवान को दूर मानते हैं इसलिए हम कीर्तन नहीं करते, बल्कि जड़ता को मिटाने के लिए एवं भगवान के

समीप जाने के लिए ही हम कीर्तन करते हैं ।

६) सत्संग से कीर्तन की पुष्टि होती है तथा कीर्तन से सत्संग की पुष्टि होती है, सत्संग न करें और एकांत में बैठकर

कीर्तन करें तो अन्तःकरण शुद्ध तो हो जायेगा, पर सत्संग के अभाव में मन भगवद्ज्ञान के बिना कोरा रह जाएगा ।

७) कीर्तन के समय अपनी आँखें बंद करें और ऐसा भाव रखें कि, 'मैं अकेला हूँ और मेरे भगवान मेरे

सामने प्रत्यक्ष रूप में खड़े हैं, और मैं उनके सामने ही तन्मय होकर उनका कीर्तन कर रहा हूँ ।'

८) कीर्तन में जो तुमुल ध्वनि हो रही है वह मेरे प्रभु की ही आवाज मेरे कानों को पवित्र कर रही है, ऐसा विचार करें ।

आनंदमयी भारती