PREAMBLE – CHAPTER 6 " The Yog of Meditation "

Shree Krishna continues the comparative evaluation between karm yog (the practice of spirituality while performing worldly duties) and karm sanyas (the practice of spirituality in a renounced state) in this chapter. He reiterates that karm yog is a more practicable path than karm sanyas. When work is done with devotion, it purifies the mind and enhances the spiritual realization. The mind then becomes tranquil, and meditation becomes the primary means of elevation.

The yogis strive to conquer the mind through meditation because, while a trained mind is the best friend, an untrained mind can be the worst enemy for a spiritual aspirant. Shree Krishna cautions Arjun that by merely engaging in severe austerities, one cannot progress on the spiritual path. Therefore, moderation must be maintained, even in basic necessities like food, sleep, work, recreation, etc.

Shree Krishna then explains yog sādhanā or the spiritual practice for uniting the mind with God. He says, similar to a lamp that does not flicker in a windless place: a sādhak should practice keeping his mind steady in meditation. He agrees that it is difficult to restrain the mind, but it can be controlled by practice and detachment. Therefore, whenever it wanders away, one needs to bring it back and continue to focus on God. Then the mind gets purified and is established in transcendence or samādhi, which is a joyous state where one experiences infinite divine bliss.

Arjun asks what happens to those spiritual aspirants who begin their journey, but due to an unsteady mind, they are unable to reach their goal.

Shree Krishna reassures him that those who strive for God-realization are able to overcome evil. God keeps an account of all our accumulated spiritual merits from past lives and reawakens their wisdom in future births. In this way, they can continue their journey from where they had left off. And with the help of their accrued merits from previous lives, in their present life, the yogis fast track towards God.

The Lord then concludes this chapter with a declaration that the yogi (who strives to unite with God) is superior to the tapasvī (ascetic), the jñānī (person of learning), and the karmī (ritualistic performer). And highest among all the yogis is the one who engages in bhakti (loving devotion of God).

(Preamble – courtesy “The songs of GOD” by Swami Mukundananda”

।। प्रस्तावना - षष्ठोऽध्यायः ।। ध्यान योग / आत्म सयंम योग ॥

छठा अध्याय को हम ध्यान योग या आत्म संयम योग के नाम से जानते है। अध्याय दो से पांच के कर्म योग एवम सन्यास योग एवम कर्म सन्यास योग के बारे में पढा। प्रारब्ध एवम संचित कर्म के साथ साथ वर्तमान कर्मबन्धन से मुक्त हो कर ही ज्ञान का मार्ग शुरू होता है। अतः कर्मयोग एवम सांख्य योग के बाद आवश्यक है, शरीर, इन्द्रिय, मन एवम बुद्धि का संयम। शरीर, इन्द्रिय, मन एवम बुद्धि के सयुक्त स्वरूप को आत्मा या चेतन कहा गया है।

ज्ञान कोई बाहरी वस्तु नही है, जीव स्वयं में अज्ञान से घिरा एवम भ्रमित एवम प्रकृति द्वारा कर्तृत्व एवम भोक्तत्व भाव से ललचाया हुआ है। किसी व्यक्ति को, जो पहले से किसी के प्रभाव में हो, उसे आप कितना भी समझा ले, कोई असर नही होता। उस पर असर तभी होगा, जब वह स्वयं आप की बात पर विचार एवम मनन विशुद्ध भाव से करेगा।

अतः अज्ञान को मिटाने के लिये अंतःकरण की शुद्धि आवश्यक है। जन्मों से जमे दूषित जल को बाहर करने के लिये निकासी की नालियां साफ करना आवश्यक है। ध्यान की प्रक्रिया अंतःकरण की सफाई एवम शुद्धि के लिये योग है। इस योग को पातंजलि के अष्टांग योग से भी जोड़ा जाता है। अतः ध्यान ज्ञान के पूर्व की अवस्था है, जिस में योगी एकांत में बैठ कर अपने अंतर्मन को झांकता है एवम अपनी अशुद्धि का निराकरण कर के इन्द्रियों, मन, बुद्धि और शरीर मे एकरूपता और संयम को धारण करता है। इसलिये इस अध्याय को आत्मसयंम योग भी कहा गया है।

सब का महत्व समझने के बावजूद यह प्रश्न रह जाता कि कृतर्त्व, भोक्तत्व भाव को त्याग कर बिना राग द्वेष के हम ब्रह्मसंस्थ को प्राप्त तो हो सकते है किंतु इस के लिए इंद्रियाओ एवम मन का निग्रह कैसे करे एवम ज्ञान विज्ञान किसे कहते है। इस अध्याय में इन सब बातों का वर्णन किया गया है।

इस अध्याय में ध्यान की विधि, संयम और ध्यान के लक्षण का वर्णन है। आज के समय अनेक योग गुरु की बाढ़ है, उन के लिये यही कहना है कि शारीरिक स्वस्थता एवम क्षमता में वृद्धि ध्यान नही है, इसे व्यायाम कह सकते है। जब तक शरीर, इन्द्रिय,मन, बुद्धि अपने चेतन स्वरूप से एकरस नही होती एवम आत्मा अर्थात शरीर, इन्द्रिय, मन और बुद्धि पूर्व अध्याय में वर्णित ब्रह्मसन्ध के गुणों से परिपूर्ण नही होती, ध्यान की व्यावसायिक प्रक्रिया प्रकृति का ही एक खेल है।

आप ही अपने मित्र है और आप ही अपने शत्रु। इस रहस्य को ध्यान, मन के निग्रह, भक्ति एवम योगरूढ़ मनुष्य का वर्णन 1 से 47 श्लोकों में किया गया है। ज्ञानी पुरुष को ज्ञान के अंनतर भी लोकसंग्रह हेतु कर्म करते रहना चाहिये। इस के लिये इन्द्रिय निग्रह एवम ज्ञान-विज्ञान को जानना भी आवश्यक है। अतः ब्रह्मनिष्ठ पुरुष को किन साधनों से यह प्राप्त होगा, यही इस अध्याय में हम पढ़ेंगे।

यदि कुछ कठिन है तो मन का निग्रह, अर्जुन ने जब मन को नियंत्रित करने में अपनी असमर्थता दिखाई तो भगवान श्री कृष्ण ने भी उस का समर्थन करते हुए मन के निग्रह के सरल एवम सामान्य जन के लिये उपाय बताया, जो हम इस अध्याय में पढ़ेंगे।

अर्जुन जब युद्ध भूमि से मोह, भय एवम अहम में युद्ध छोड़ कर सन्यास की बात कर रहे थे, तो उन के दिमाग मे सन्यास का अर्थ घर-गृहस्थी छोड़ कर गेरुवे वस्त्र धारण करना ही रहा होगा। भगवान श्री कृष्ण ने निवृति या प्रवृति मार्ग से प्रारब्ध, संचित एवम वर्तमान कर्मों से मुक्ति के बिना सन्यास मार्ग निष्फल बताया। उसी प्रकार ध्यान योग भी ज्ञान को प्राप्त करने की एक प्रक्रिया है जिस में मनुष्य की शरीर, इन्द्रिय, मन व बुद्धि पर समरूपता एवम नियंत्रण आत्मसात करना है। यह स्वतः एवम स्वभाविक रूप में मनुष्य की एक अवस्था है, जिस से वह अपने अज्ञान को समझ सके और उसे मिटा सकें।

हम संसार मे वही दे सकते है जो हमारे अंदर है या हमारे पास है। ध्यान में व्यावसायिक प्रक्रिया से आत्मशुद्धि नही हो सकती। अतः जब तक उचित गुरु न हो, ध्यान किसी व्यावसायिक गुरु से ले कर आत्मशुद्धि की बात करना, स्वयं को धोखा देना ही है। प्रकृति कैसे कैसे जीव को नचा सकती, यह तो अज्ञान के अध्यास के अतिरिक्त कोई भी उपाय से जीव नही जान सकता।

अतः ध्यान एवम अन्य बातों पर विचार करते हुए हम इस अध्याय का प्रारम्भ करते है।

।। हरि ॐ तत सत - अध्याय 6 प्रस्तावना ।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.1॥

श्रीभगवानुवाच
अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स सन्न्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥

"śrī-bhagavān uvāca,
anāśritaḥ karma-phalaṁ,
kāryaṁ karma karoti yaḥ.. l
sa sannyāsī ca yogī ca,
na niragnir na cākriyaḥ".. l l

भावार्थ :

श्री भगवान ने कहा - जो मनुष्य बिना किसी फ़ल की इच्छा से अपना कर्तव्य समझ कर कार्य करता है, वही संन्यासी है और वही योगी है, न तो अग्नि को त्यागने वाला ही सन्यासी होता है, और न ही कार्यों को त्यागने वाला ही योगी होता है। (१)

Meaning:

Shree Bhagavaan said:

He who performs obligatory action, without reliance upon results of action, that person is a monk as well as a yogi; not one who has renounced fire or action.

Explanation:

Shri Krishna begins the sixth chapter titled "Dhyaana Yoga" or yoga of meditation by redefining what is meant by a monk and a dhyaana yogi or meditator. He says that one who performs actions in the spirit of karmayoga, per his definition, is both a monk and a meditator. The meditator is not one who has given up his duties or actions, who has run away from the world.

Sanyasa asrami is called niragnihi, agnihi means rituals, because all vedic rituals involve agni. The ritualistic activities described in the Vedas include fire sacrifices, such as Agnihotra yajna. The rules for those who enter the renounced order of sanyās state that they should not perform the ritualistic karm kaṇḍ activities; in fact they should not touch fire at all, not even for the purpose of cooking and they should subsist on alms instead. However, Shree Krishna states in this verse that merely giving up the sacrificial fire does not make one a sanyasi (renunciant).

Meditation is a topic that fascinates everyone. We like the idea of going to a retreat, away from all our troubles, and sit in a tranquil place to meditate. But as we shall see in the rest of this chapter, Shri Krishna has a unique viewpoint about the process of meditation, and of who is qualified to become a meditator. He first says that only one who is engaged in the expression of his desires through karmayoga, through the performance of svadharma, is a good meditator.

As long as our vaasanaas or our impressions exist, they will continue to generate desires that will propel us away from the inner self and out into the

world. They will make us restless and agitated. So the karmayogi intelligently channels these desires and expresses these desires. The key point is that the results of actions generated by these desires are submitted to a higher ideal, so that the results lose their power to create further selfish desires. As our attachment to results drops, the mental restlessness and agitations diminish, making us fit to pursue meditation.

He actual word is “Yog,” which means “union.” It refers to the union of the individual consciousness with the divine consciousness. Those who can renounce the fruits of their actions, by offering them to God, are the true renunciants and yogis.

Persons who perform karm yog do all activities in the spirit of humble service to God without any desire whatsoever for rewards. Even though they may be gṛihasthas (living with a family), such persons are true yogis and the real renunciants.

Such a person is called karma yōgi; one for whom dharma and mokṣaḥ are priority; arta and kāma, he does not criticize, but it is not top priority. He values wealth, he values entertainment in life, certainly there are required; but they are not primary.

I should be spending more time, more energy, more planning, etc. must be in the field of spiritual growth and such a person is called karma yogi.

Shri Krishna drives home the point with two examples. First, he says that one does not have to renounce fire in order to perform meditation. In the olden days, house holders would maintain a sacrificial fire in their homes. Absence of the fire indicated renouncing the duties of a house holder. In other words, Shri Krishna says that one does not have to give up their house hold duties for pursuing meditation. Second, one does not have to physically renounce action and retire to a monastery to meditate. The culmination of karma yoga is the loss of sense of doership. This is the qualification of a meditator.

।। हिंदी समीक्षा ।।

भगवान कहते कि सच्चा सन्यासी या योगी वही व्यक्ति है जिस ने कर्मफल का आश्रय त्याग कर कर्तव्य कर्म अर्थात करने योग्य कर्मो को अपना लिया है। मन मे कामना ले कर जो व्यक्ति जंगलों में निराग्नि अर्थात बिना पके भोजन को ग्रहण करते है या समस्त कर्मो को छोड़ कर आलस्य या प्रमाद में रहते है या

कर्मो के त्याग के कामनाओं से साथ सन्यासी बन कर घूमते है वो योगी या सन्यासी नही हो सकते। क्योंकि बिना योग के सन्यास नही होता और बिना नैष्कर्म्य हुए योग नही हो सकता।

स्त्री, पुत्र, परिवार, समाज, धन, मान, और बड़ाई आदि इस लोक के और स्वर्गसुखादि परलोक के जितने भी भोग है, उन सब का समावेश कर्म फल में करना चाहिए। अहंता, ममता, राग, द्वेष, कामना, क्रोध और अभिमान कर्म फल के आश्रय होते है।

कर्मफल का आश्रय कर्तृत्व बुद्धि में ही होता है, अर्थात अहम में कर्तृत्व बुद्धि के आश्रय ही किये हुए कर्मो के संस्कार रहते है जो कि अपने समय पर फलोन्मुख होते है, सकाम या निष्काम चाहे किसी भावना से किये जायें। जहां भावना है वहां भावना के अनुसार फल अवश्य ही है। कर्म फल का आश्रय जो कि कर्तृत्व बुद्धि है उस को तत्वज्ञान से त्याग कर करने योग्य कार्य करना चाहिए। इसलिये जो कार्य किया जाता है वो मात्र साक्षी भाव से किया जाता है और समस्त कार्य को प्रकृति की क्रिया मात्र समंझ कर किया जाता है।

अपने अपने वर्णाश्रम (ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, सन्यास एवम वानप्रस्थ) के अनुसार जितने भी कार्य शास्त्रविहित, नित्य- नैमित्तिक यज्ञ, दान, तप, शरीर एवम परिवार के निर्वाह हेतु एवम लोक संग्रह के लिये किये गए समस्त कार्य करने योग्य कर्म कहलाते है। इस मे हम अपना व्यवसाय, व्यापार, नोकरी आदि सम्मलित करते है जिस से हमारी जीविका चलती है एवम परिवार, समाज एवम देश के लिये कार्य है।

अर्जुन को भगवान ने युद्ध करने को कहा क्योंकि वो उस का कर्तव्य धर्म है, किन्तु युद्ध मे उसे निष्काम एवम ज्ञान द्वारा योग युक्त हो कर करने को कहा क्योंकि बिना उस के वो सकाम युद्ध होगा जिसे सुखबुद्धि द्वारा कर्तृत्व भाव से अहम को ले कर होगा जिस के कारण अर्जुन को उस कर्म की फल प्राप्ति भी होगी। अर्जुन ने यह धारणा बना ली थी युद्ध करनेकी अपेक्षा भिक्षा माँगकर जीवन निर्वाह करना श्रेष्ठ है। इसलिये यहाँ भगवान् पहले संन्यासी पद देकर अर्जुन से कह रहे हैं कि हे अर्जुन तू जिस को संन्यास मानता है वह वास्तव में संन्यास नहीं है प्रत्युत जो कर्मफल का आश्रय छोड़ कर अपने कर्तव्यरूप कर्म को केवल दूसरों के हित के लिये कर्तव्य बुद्धि से करता है वही वास्तव में सच्चा संन्यासी है। हमे भी जीवन मे कर्तव्य पालन का कार्य इसी प्रकार करना चाहिए जिस से कर्म लोकसंग्रह का कर्म हो।

सन्यास का अर्थ शरीर, इन्द्रिय, मन एवम बुद्धि से प्रकृति के गुणों से मुक्त होना है। कर्म त्याग या संसार को त्याग कर के जंगलों में बसने से सन्यास नही होगा, यदि इंद्रियां, मन और बुद्धि में कर्ता या भोक्ता भाव है। धन, आराम, निद्रा, सम्मान, पद, या कर्म करने या कर्ता बनने का कोई मोह या लोभ या स्वार्थ न हो कर कर्तव्य समझ कर कार्य करना ही सन्यास है। हम व्यापार, व्यवसाय को करते है, उसे उच्च पद तक मेहनत करते हुए ले कर जाते है किंतु उस व्यापार या व्यवसाय में मोह नही रखते तो सन्यास है। किंतु उस को बनाये रखने के कर्म कर्तव्य धर्म है। वैज्ञानिक जनहित के एकाग्र हो कर दिन रात मेहनत से कोई खोज करता है तो वह सन्यासी ही है। राजनीतिज्ञ कूटनीति से देश के लोगो के कर्म करता है तो यदि बिना व्यक्तिगत लाभ के वह देश, संगठन या व्यक्ति विशेष के लिये कोई कार्य करता है तो वह सन्यास है। सन्यास का शाब्दिक अर्थ निर्लिप्त, निद्वन्द, निर्लोभी, निष्कामी आदि आदि होना है। अतः बाहरी आडम्बर से कोई सन्यासी नही होता और कोई किसी को सन्यासी घोषित या बना भी नही सकता।

भगवान श्री कृष्ण ने पूर्व ने ज्ञान के लिये सांख्य का समर्थन किया था, जिस से यह भ्रम न हो कि अपने कर्तव्य कर्म को त्यागने वाला ही सन्यासी है और कर्मयोग सांख्य योग का प्रथम चरण है। संन्यास नाम

त्यागका है वह जिस में हो वही संन्यासी है और चित्त के समाधान का नाम योग है वह जिस में हो वही योगी है अतः वह कर्मयोगी भी इन गुणों से सम्पन्न माना जाना चाहिये। केवल अग्निरहित और क्रियारहित पुरुष ही संन्यासी और योगी है ऐसा नहीं मानना चाहिये। उन्होंने कर्मयोग को सांख्य से श्रेष्ठ भी बताया था, अतः यहाँ यह भी स्पष्ट किया गया कि वास्तव में सन्यास हम किसे कहा सकते है।

अतः अर्जुन यदि युद्ध को त्याग कर सन्यास ले भी लेता है तो भी वह अपने क्षत्रिय गुण के आसक्ति, मोह और भय का त्याग नही कर सकता क्योंकि उस के सन्यास का कारण उस की आसक्ति, भय, मोह और अहम होगा, जिस को नही त्यागते हुए, अपने कर्तव्य कर्म को त्यागा है। कोई भी सन्यासी जितने भी कर्म काण्ड का त्याग भी कर के निराग्नि त्यागी बन भी जाए किंतु भोक्त्व भाव का त्याग यदि नही करता तो वह भी सन्यासी नही हो सकता। इसलिए अर्जुन ने जो प्रश्न किया था कि कर्म योग और सन्यास योग में जो श्रेष्ठ है, वह उसे बताए, इसी का उत्तर यही है कि कर्मयोगी हो या सन्यासी, कर्म करना दोनो के अनिवार्य है और दोनो को ही कर्म अपना कर्तव्य समझ कर निष्काम और निर्लिप्त भाव से करना चाहिए। वेश भूषा या कर्म काण्ड त्याग कर जंगलों में घूमने से कोई सन्यासी या कर्मयोगी नही होता।

जो संन्यासी है वही योगी है। पर इनका एकत्व किस में है इस का वर्णन आगे के श्लोकमें करते हैं।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.01।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.2॥

यं सन्न्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव ।
न ह्यसन्न्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन ॥

"yaḿ sannyāsam iti prāhur,
yogaḿ taḿ viddhi pāṇḍava..।
na hy asannyasta-sańkalpo,
yogī bhavati kaścana"..।।

भावार्थ :

हे पाण्डुपुत्र! जिसे संन्यास कहते हैं, उसे ही तू योग (परब्रह्म से मिलन कराने वाला) समझ, क्योंकि इन्द्रिय-सुख (शरीर के सुख) की इच्छा का त्याग किये बिना कभी भी कोई मनुष्य योग (परमात्मा) को प्राप्त नहीं हो सकता है। (२)

Meaning:

In this manner, that which is called renunciation, know that to be the same as yoga, O Paandava. For without renunciation of desires, one cannot become a yogi.

Explanation:

Shri Krishna further elaborates on the definition of a sannyaasi or a monk in this shlokla. He says that the karmayogi and sannyaasi are, at their core, one and the same. One need not renounce the world in order to become a dhyaana yogi or a meditator. All one needs to do is to follow the path of karmayoga diligently. Only when the tendency to create new desires or sankalpa goes away can one become a meditator.

In the purport to verse 5.4, it was explained that there are two kinds of renunciation—phalgu vairāgya and yukt vairāgya. Phalgu vairāgya is that where worldly objects are seen as objects of Maya, the material energy, and hence renounced because they are detrimental to spiritual progress. Yukt vairāgya is that where everything is seen as belonging to God, and hence meant to be utilized in his service. In the first kind of renunciation, one would say, "Give up money. Do not touch it. It is a form of Maya, and it impedes the path of spirituality." In the second kind of renunciation, one would say, "Money is also a form of the energy of God. Do not waste it or throw it away; utilize whatever you have in your possession for the service of God."

Phalgu vairāgya is unstable and can easily revert to attachment for the world. The name "Phalgu" comes from a river in the city of Gaya, in the state of Bihar in India. The river Phalgu runs below the surface. From atop, it seems as if there is no water, but if you dig a few feet, you encounter the stream below. Similarly, many persons renounce the world to go and live in monasteries, only to find that in a few years the renunciation has vanished, and the mind is again attached to the world. Their detachment was phalgu vairāgya. Finding the world to be troublesome and miserable, they desired to get away from it by taking shelter in monastery. But when they found spiritual life also to be difficult and arduous, they got detached from spirituality as well. Then there are others who establish their loving relationship with God. Motivated by the desire to serve him, they renounce the world to live in a monastery. Their renunciation is yukt vairāgya. They usually continue the journey even if they face difficulties.

How can the action- oriented karmayogi and the actionless- oriented monk be the same? Let us investigate. It is only when the mind of the seeker is free of

sankalpa does he become ready for meditation. Meditation can occur only when the mind is tranquil. Tranquillity only occurs when the mind is rid of all desires. Now the question arises that how do we know whether such tranquillity exists? Have we experienced it? Yes, we have. Once we finally get an object that we were craving for a long time, our mind experiences tranquillity for a fraction of a second. This is caused due to a temporary cessation of desires and ends when new desires start agitating the mind again.

In the first line of this verse, Shree Krishna states that a real sanyāsī (renunciant) is one who is a yogi, i.e. one who is uniting the mind with God in loving service. In the second line, Shree Krishna states that one cannot be a yogi without giving up material desires. If there are material desires in the mind, then it will naturally run toward the world. Since it is the mind that has to be united with God, this is only possible if the mind is free from all material desires. Thus, to be a yogi one has to be a sanyāsī from within; and one can only be a sanyāsī if one is a yogi.

If one has reached an advanced stage in the spiritual journey where desires have gone down to a minimum, one becomes actionless automatically. We saw this in the fifth chapter. But if one still harbours desires, karmayoga is the means to slowly diminish desires through renouncing the results of action. So what needs to be renounced is attachment to results of action, not action itself. This recurring message drives home the point that action- orientation and actionless- orientation are the same, as long as the attachment to results is renounced. They both have the same effect: tranquility of mind.

।। हिंदी समीक्षा ।।

सन्यास शब्द का अर्थ है - शरीर, इंद्रियाओ एवम मन द्वारा होने वाली सम्पूर्ण क्रियाओं में कर्तापन का भाव मिटा कर केवल परमात्मा में ही अभिन्न भाव से स्थित हो जाना है यह सांख्य योग की पराकाष्ठा है। योग शब्द का अर्थ है - ममता, आसक्ति और कामना के त्याग द्वारा होने वाली कर्मयोग की पराकाष्ठा रूप नैष्कर्म्य सिद्धि। ममता और राग द्वेष से सयुक्त सांसारिक पदार्थो का चिंतन करनेवाली वृति को संकल्प कहते है। संन्यास (कर्तृत्व का त्याग) और योग(फलासक्ति का त्याग) दोनों वास्तव में एक ही हैं।

जिस प्रकार कर्तृत्व बुद्धि रहते हुए केवल अग्नि एवम क्रियाओं के त्याग बैठने से ही कोई सन्यासी नही हो जाता, उसी प्रकार कर्तृत्व एवम कर्तव्य बुद्धि रहते हुए केवल फलत्याग की भावना मात्र से ही कोई योगी (निष्कामी) भी नही बन जाता। इस के लिए संकल्प त्याग की आवश्यकता है कि अहम को भी त्यागे की "मै" यह सब कर रहा हूँ। इसलिये जिसे सन्यास कहते है उसी को योग भी जाने क्योंकि संकल्पों का त्याग

किये बिना कोई भी योगी हो सकता है न ही सन्यासी। कामनाओं एवम अहम का त्याग दोनों ही मार्गियों के लिये आवश्यक है।

आसक्ति और कामना का त्याग दो प्रकार का है। एक फल्गु वैराग्य या त्याग और अन्य युक्त त्याग। फल्गु बिहार में पाए जाने वाली नदी है जो बहुत गहरे में छोटी से बहती है। किंतु उस के आसपास कोई खुदाई हो तो पानी भरपूर मिल जाता है। इसी प्रकार जो कामना और आसक्ति को त्याग कर के सन्यासी बन जाते है, वे वेश भूषा में या आचरण में सन्यासी अवश्य लगते है किंतु कोई भी वस्तु, पद, धन, काम आदि उन के सामने बिखर जाए तो उन का समस्त त्याग धरा का धरा रह जाता है।

मनुष्य की कामना या आसक्ति दो प्रकार की मानी गई है। एक जो संस्कार, उस के लालन पालन और पारिवारिक और सामाजिक परिवेश में उस के अंदर संस्कार के स्वरूप में है। दूसरी जो उस के सामने प्रत्यक्ष है और जिस को वह ज्ञान के माध्यम से या ध्यान के माध्यम से त्याग रहा है। यह संस्कार जनित आसक्ति या कामना कभी भी अवसर या विपरीत अवसर होने पर उभर कर सामने आ सकती है। इस लिए जब तक इस संस्कार जनित कामना और आसक्ति का त्याग नही होता और जीव समत्व भाव को प्राप्त नहीं होता वह सांसारिक जीव ही है, उसे सन्यासी नही कह सकते।

फल और आसक्ति का सर्वथा त्याग कर के जो नियत कर्तव्य कर्म केवल कर्तव्यमात्र समझकर किया जाता है वह सात्त्विक त्याग है जिस से पदार्थों और क्रियाओं से सर्वथा सम्बन्धविच्छेद हो जाता है और मनुष्य त्यागी अर्थात् योगी हो जाता है। इसी तरह संन्यासी भी कर्तृत्वाभिमान का त्यागी होता है। अतः दोनों ही त्यागी हैं।

जब भी हम ध्यान करते है तो किसी भी मंत्र या चित्र या शब्द का सहारा लेते है इस से आगे बढ़ते वक्त यही हमारी आसक्ति न बन जाये और हम इस के द्वारा सांसारिक वस्तुओं को न चाहे, यही संकल्प त्याग है क्योंकि परमात्मा के साथ लय बद्ध होने के लिये कुछ भी नही होता। यही बात कर्मयोगी की है कि वो एक लक्ष्य को ले कर कार्य करने की ऊर्जा प्राप्त करता है किंतु यही लक्ष्य उस की आसक्ति का कारण बन जाए और वो यदि लक्ष्य की पूर्ति के साथ सांसारिक वस्तुओं की कामना करें तो वो निष्काम कर्मयोगी नही हो सकता।

कर्मयोग में निष्काम कर्म की महत्ता दी है, जब कर्मफल की आशा को त्याग कर निष्ठा पूर्वक लोकसंग्रह के लिये कर्म को कर्तव्य समझ कर किया जाता है, तो ही यह कर्मयोग है। अतः यह योग भी सन्यासी द्वारा कर्तृत्व भाव को त्याग कर नैष्कर्म्य होने के बराबर है। दोनो स्थिति में मनुष्य उस स्थिति को प्राप्त करने योग्य होता है जिस से उसे ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति हो सके।

सांसारिक वासना, अहम, मोह एवम आसक्ति से यदि शरीर, इन्द्रिय, मन और बुद्धि निर्लिप्त नही है तो परमात्मा से प्राप्त ज्ञान सांसारिक ही होगा। ध्यान लगाने से ब्रह्मज्ञान होगा तो गलत धारणा है। ध्यान शरीर, इन्द्रिय, मन, बुद्धि को एक समान लय प्रदान करने के आवश्यक है। अतः ध्यान लगाने की विधि में संकल्प त्याग ज्ञान प्राप्ति के लिये अत्यंत महत्वपूर्ण है।

एक कर्मयोगी एक लक्ष्य को साध कर अपने कर्तव्य कर्म को समत्व भाव में यदि किसी भी प्रकार के भोक्ता या कर्ताभाव में नही करता, वह उस कर्म को करते हुए भी त्यागी है। किंतु यदि यह भाव प्रत्यक्ष में नही होते हुए भी, अप्रत्यक्ष में लक्ष्य के अंदर निहित है तो वह समत्व भाव नही है। जैसे कोई सोचे मुझे

अच्छे नंबर से पास होना है तो खूब पढ़ाई करु। तो लक्ष्य अच्छे नंबर से पास होना है परंतु अच्छे नंबर ला कर आगे खूब नाम, धन या पद चाहिए तो यह आसक्ति है।

सन्यास का अर्थ बहिरंग त्याग नही होता है। यह संकल्प त्याग अर्थात अंतरंग त्याग होता है। इसलिए सन्यासी हो या कर्मयोगी, जिस ने अंतरंग तक अपने समस्त संस्कार और संकल्प का त्याग कर दिया हो, वही सन्यासी या योगी है।

अर्जुन सन्यास लेने की बात कर रहा था, परंतु उस की बात में सन्यास में युद्ध भूमि का त्याग ममता, मोह, भय और अहम के कारण था। यदि वह युद्ध भूमि त्याग कर गैरुवे वस्त्र पहन भी ले, तो भी यह गुण उस के साथ रहेंगे, इस लिए वह त्यागी नही है। इसलिए वह यदि इन गुणों को त्याग कर अपने कर्तव्य कर्म का पालन करते हुए युद्ध करता है, तो वह भी योगी होगा।

वैराग्य में कर्म का अर्थ लोकसंग्रह है, जब व्यक्ति स्वार्थ, लोभ, राग - द्वेष, काम - क्रोध को त्याग कर अपने कर्तव्य कर्म को लोकसंग्रह के लिए करता है, तो वह भी सन्यासी ही है। इसलिए जो जीव अपने सांसारिक इंद्रिय जनित सुखों को त्याग कर, जो भी कार्य परमात्मा को अर्पित करते हुए करता है तो वह योग परमात्मा के कार्य का होने से, वह जीव भी सन्यासी ही है।

इसलिए वह कर्मयोगी सन्यासी ही है जिस में कामना, आसक्ति, कृतृत्त्व और भोक्ता भाव को संकल्प सहित त्याग कर कर्तव्य कर्म को अपना लिया है। इस कर्तव्य कर्म में जनक, कृष्ण और राम ने भी राज्य किया और प्रकृति के संसाधनों का अपने कर्तव्य कर्म के लिए उपयोग किया। इसलिए उच्च पद, अधिकार या सुविधा त्यागने के लिए नही होती, यह सुविधा प्रकृति लोकसंग्रह के योग्य व्यक्ति को उपलब्ध करवाती है। हनुमान प्रसाद जी पोद्दार ने गीता प्रेस के अपना जीवन का होम अपने कर्तव्य कर्म के लिए किया, उन्हे प्रसिद्धि की कोई लालसा नहीं थी। देश और धर्म के अनेक लोगो ने बलिदान कर्तव्य कर्म के बिना किसी कामना और आसक्ति के किया। अनेक वैज्ञानिक निरंतर नए नए अविष्कार भी जन कल्याण के लिए करते है। वे उस का पेटेंट आदि ले कर व्यापार नही करते। वे व्यापार से धन संग्रह कर के उसे लोक कल्याण में लगाते है। इसलिए जब कर्मयोगी सांसारिक गतिविधियों को सांसारिक तरीके से भी स्वयं के सुख, साधनों, वासनाओं और इच्छा पूर्ति के लिए नही करता, तो वह सब कार्य करता हुया भी सन्यासी ही है।

अभी तक बचपन से जिन्होंने संसार के लिए घर त्याग कर साधु भेष धारण किया, जो गृहस्थ नही है, हम सन्यासी मानते थे किंतु अधिकांश महऋषि और देवता हमे गृहस्थ ही मिलते है।

अगले श्लोक में जिस योग की प्रशंसा की गयी है उस योग की प्राप्ति का उपाय को पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत ।। 6.02।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.3॥

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥

"āruruksor muner yogaḿ,
karma kāraṇam ucyate..
yogārūḍhasya tasyaiva,
śamaḥ kāraṇam ucyate"..।।

भावार्थ :

मन को वश में करने की इच्छा वाले मनुष्य को योग की प्राप्ति के लिये कर्म करना कारण होता है, और योग को प्राप्त होते-होते सभी सांसारिक इच्छाओं का अभाव हो जाना ही कारण होता है। (३)

Meaning:

For that contemplative person who desires to ascend to yoga, action is said to be the means. For one who is established in yoga, tranquility is said to be the means.

Explanation:

In the shlokas so far, Shri Krishna has pointed out the similarity between a karmayogi and a monk in regards to their suitability for practicing meditation. Now, he begins to go one level deeper and tell us where we stand, and how should we prepare ourselves for meditation.

Earlier Shree Krishna mentioned that between two paths i.e. the path of contemplation and the path of action, the path of action is better option for Arjun considering his Varna or clasification for attaining welfare or purity or chitshudhhi.

Does this mean that we must keep doing work all our life? Anticipating such a question, Shree Krishna sets the limits for it. When we perform karm yog, it leads to the purification of the mind and the ripening of spiritual knowledge. But once the mind has been purified and we advance in Yog, then we can leave karm yog and take to karm sanyās. Material activities now serve no purpose and meditation now becomes the means.

Let’s first understand what is meant by a muni or a contemplative person. Most people in this world harbour the notion that worldly objects, people and situations yield happiness. The contemplative person is one who has spent enough time observing the world and understood that notion to be false. He

need not have retreated to the forest to contemplate on this. He knows from his daily life experience that the world cannot give joy. Such a muni, who has the desire to go higher, ascend above the material world, is called “aarurkshoho”.

So for such a muni, there are two possibilities. One is that he is not established in dhyaana yoga or meditation. His mind still harbours desires. His proportion of sattva guna is lower compared to rajas and tamas. For such a seeker, the only means to get established in meditation is karmayoga. Diligent observance of karmayoga will develop the qualities of discrimination and dispassion (viveka and vairagya), which will ultimately purge desires from the mind.

The second possibility is the muni who has achieved a high level of viveka and vairagya. His mind does not harbour desires due to the predominance of sattva. He only performs the bare minimum of actions that are in line with his obligatory duties. Such a person is “aarudha” or elevated. For such a person, meditation will come naturally. All he has to is to follow the instructions given later in this chapter towards “shamaha”, which is quietening the mind.

Consider this illustration. When a child wants to ride a heavy bicycle, he usually cannot climb it directly. He has to put one foot on the pedal and kick the ground with the other foot till the bicycle gathers speed. Only then can he climb the bicycle. So in the initial stage, the child is “aarurkshoho” and has to kick the ground until the bike gathers speed. Then when he ascends the bicycle, he becomes “aarudha”.

The ladder of Yog takes the soul from that level to the stage where the consciousness is absorbed in the divine. The various rungs of the ladder have different names, but Yog is a term common to them all. Yog- ārurukṣhu are those sādhaks who aspire for union with God and have just begun climbing the ladder. Yog- ārūḍha are those who have become elevated on the ladder.

Yōgārūḍhasya, yōgarudaḥ means the one who has accomplished, the necessary preparation of mind; integration of mind; sādhanā catuṣṭaya sampathi;

Now, when exactly does the seeker become ready to meditate? This is tackled in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

यद्यपि योगरूढ़ को अगले श्लोक में स्पष्ट किया है तो भी हम पहले यही जाने की यहां योग का अर्थ के परमात्मा से जुड़ना।

किसी कार्य को पूर्ण करने के लिये जब तक आप मानसिक रूप से तैयार नही होते वो कार्य नहीं हो सकता। तैयारी और कार्य दो विभिन्न अवस्था है। जिस काम को हम करते है वो ही आप का उद्देश्य हो या फिर उस के द्वारा कुछ धन कमा कर या दक्षता कमा कर अपने उद्देश्य के कार्य को करे।

कर्तव्य कर्म को निष्काम भाव से पूरा करने का उद्देश्य आत्मशुद्धि या चित्त शुद्धि ही है। क्योंकि प्रारब्ध के कर्म का वेग, मन की चंचलता और इंद्रियों पर जब तक नियंत्रण नहीं होता, तब तक कोई भी व्यक्ति ज्ञान को प्राप्त नहीं कर सकता। लाखो में कोई एक यदि अपने मन और इंद्रियों पर निग्रह सन्यास मार्ग से कर ले तो निश्चित ही कर्म सन्यास मार्ग श्रेष्ठ होगा। कृष्ण व्यवहारिक और सांसारिक व्यक्ति है, वे मुक्ति का वही मार्ग बताएंगे जो जन सामान्य के लिए उचित और करने योग्य है।

"आरुरुक्षोमुने" शब्द उन लोगो के लिए ही जो ध्यान एवम ज्ञान द्वारा ब्रह्मसंस्थ स्थिति को प्राप्त करना चाहते है या हम यह कहे कि जिन की चेतना शक्ति मोक्ष प्राप्ति के जागृत हो उठी है।

जैसे गीता का एक श्लोक तक का अध्ययन न कर सकने वाले भी गीता के ज्ञान की अपेक्षा रखते है तो यह अनुचित ही होगा। इसलिये भगवान श्री कृष्ण का कहना सर्वप्रथम उस को इस के लिए तैयार होना पड़ेगा। CA की डिग्री कौन बिना पहली से बाहरवी क्लास को पास किये, CPT, training और आगे की परीक्षा में पास हुए बिना पा सकता है। इसी प्रकार कोई भी उच्च शिक्षा के उस के निर्धारित मार्ग पर चलना और उस को योग्यता के बिना संभव नही।

अतः जब कर्म के बिना जीवन मे कोई गति नही है तो मुख्य कार्य उसे कर्म योगी बनना है। कर्म प्रकृति के तीन गुण यानि सत, रज एवम तम के साथ होते है। जैसे जैसे हम कर्म करते जाते है और उच्च अवस्था को प्राप्त करते है हमारी कामनाये या तो कम होगी या बढ़ जाएगी। किन्तु जब भी कामनाये अपने उच्च स्तर को छू लेगी, उस को नष्ट होना ही है। तम से रज और रज से सत की ओर यह कामनाये बढ़ती है। अतः कर्म योग द्वारा आप अपनी कामनाओं को समाप्त करते है जिस से कर्तृत्व भाव एवम कर्तव्य भाव दोनों ही समाप्त होने लगते है। कर्मयोगी द्वारा निष्काम और निर्लिप्त अवस्था को प्राप्त करने के पश्चात विवेक और वैराग्य की अवस्था शुरू होती है। सांख्य योग में सन्यासी को भी पहले इंद्रिय, मन और बुद्धि से विषयो के प्रति लालसा समाप्त होने के बाद ही विवेक और वैराग्य की अवस्था शुरू होती है।

आत्मस्वरूप में स्थिति रूप योग में आरूढ़ होनेवाले मुनि के लिये तो 1) मैं कर्म का कर्ता हूँ, 2) अमुक कर्म में प्रवृत्त होना ईश्वर की ओर से मुझ पर कर्तव्य है, 3) इसलिये ईश्वरीय आज्ञा मान कर मैं अपने अधिकारानुसार कर्म में प्रवृत्त होता हूँ और अपने कर्मो द्वारा भगवान की पूजा करता हूँ, 4) कर्मफल में अपने लिये न चाह कर मैं भगवद अर्पण करता हूँ और 5) कर्मफल की सिद्धि- असिद्धि में मैं सम रहूंगा। यह समस्त निष्काम भाव से कर्म के प्रवृत्त होने के हेतु होते है। परंतु योग में आरूढ़ हो जाने पर तो उसी पुरुष के लिये उपर्युक्त पांच निष्काम कर्म का उपशम ही योगरूढ़ता की दृढ़ स्थिति में हेतु है। अर्थात उसी योगरूढ़ के लिये कर्तृत्व एवम कर्तव्य भाव का त्याग भी उतना जरूरी है।

कर्तृत्व व कर्तव्यादि निष्काम शुद्ध अहंकार का मलिन अहंकार को निकालने के लिये हृदय में भरना जरूरी था, परन्तु मलिन अहंकार को निकालकर उस का अपना मैं भी निकलना जरूरी है। जैसे साबुन

से वस्त्र धोने से मैल निकल जाने के बाद वस्त्र में से साबुन भी निकल जाना जरूरी है। धनुष में तीर का कमान खिंचने के लक्ष्य भेदन के लिये तीर को भी छोड़ना जरूरी है। वैसे ही कर्तृत्व भाव को भोक्तत्व भाव के बाद छोड़ना कर्म हेतु का उपशम हेतु है। अतः कर्मयोग सांख्य या सन्यास योग की प्रथम सीढ़ी है यह विवेचन गलत है। सांख्य योग और कर्मयोग दोनो ही एक ही लक्ष्य के दो मार्ग है। भगवान कर्मत्याग के लिये कभी भी नही कहते है किंतु सन्यास से जो योगी संकल्प त्याग प्राप्त करते है वही कर्मयोगी कर्म द्वारा भी कैसे प्राप्त करते है, बता रहे है। विवेक और वैराग्य के मार्ग में भी कर्म के हेतु में परिवर्तन हो जाता है, कर्म नहीं छूटते।

यह अवस्था जिस स्थान पर आप की समस्त कामनाये सत गुण को प्राप्त हो या पूर्ण हो जाये उस को योगरूढ़ कहा जाता है। ध्यान लगाने की अवस्था के लिए परिपक्क होना आवश्यक है। क्योंकि जब भी आप ध्यान लगाने की चेष्ठा करेंगे आप के अंदर की कामनाये आप कर मन को अनियंत्रित कर के भटकायेगी। इस लिये कर्म योगी योगरूढ़ हो कर अपने समस्त संकल्पों को नियंत्रित एवम त्याग करता है। शम शब्द सर्वसंकल्पो के अभाव स्वरूप शांति का वाचक है। अतः इस स्थिति पर पहुचने के लिए सब से पहले कर्तृत्व एवम भोक्तत्व अर्थात कामना, आसक्ति एवम अहंकार तो त्यागना होगा। निष्काम कर्म ही इस का कारण होगा। इसलिये योगरूढ़ होने का कारण निष्काम कर्मयोग है। यदि बचपन मे साइकिल चलाने के लिये जिस ने तैयारी की है वो जानता है कि कैसे हैंडल, पेडल मारना और फिर कैंची और सीट पर बैठने तक की साइकिल चलाना और जब साइकिल पूरी सीख गए तो यह चलाना कितना सरल लगता है। यदि बिना तैयारी के ध्यान लगायेगे तो आप की सांसारिक इच्छाएं आप को ध्यान से भटकायेगी या फिर आप ध्यान ही इन इच्छाओं की पूर्ति अर्थात धन, मान या उच्च पद की लालसा के लिए लगाएंगे।

कुछ अर्थ में योगरूढ़ हो कर समस्त कर्मों एवम संकल्पों के शम या त्याग के सन्यास मार्ग के विद्वानों द्वारा कर्मयोग को सन्यास मार्ग का प्रथम चरण बताने का प्रयास किया गया है किंतु शम कर्मत्याग नहीं हो सकता, ध्यान लगाना भी कर्म ही है। अतः योगारूढ़ हो कर संकल्पों का त्याग या शम निष्काम हो कर लोकसंग्रह के लिए कार्य करना है जिस से नैष्कर्म्य हुआ जा सके। यदि ऐसा है तो स्वयं परब्रह्म ही क्यों दिव्य जन्म ले कर दिव्य कर्म में लिप्त रहते। सन्यासी भी योगारूढ़ होने से पूर्व अपनी चित्तवृतियों को शुद्ध करता है। पतंजलि योग शास्त्र में भी समाधि की अवस्था तक पहुंचने से पूर्ण आठ नियम और उपनियम बताए है। इसलिए "आरुरुक्षोमुने" की स्थिति तक पहुंचने का कठिन मार्ग सन्यास और व्यवहारिक मार्ग कर्मयोग है।

फलेच्छा से रहित जो कर्मयोग है वह ध्यानयोग का बहिरंग साधन है इस उद्देश्य से उस की संन्यासरूप से स्तुति कर के अब यह भाव दिखलाते हैं कि कर्मयोग ध्यान योग का साधन है जो ध्यान योग में आरूढ़ नहीं, वह ध्यान में स्थित नहीं रह सकता है ऐसे योगारूढ़ होने की इच्छावाले मुनि अर्थात् कर्मफलत्यागी पुरुष के लिये ध्यानयोग पर आरूढ़ होने का साधन कर्म बतलाया गया है तथा वही जब योगारूढ़ हो जाता है तो उसके लिये योगारूढ़ता (ध्यानयोग में सदा स्थित रहने का) साधन शम उपशम यानी सर्व कर्मों से निवृत्त होना बतलाया गया है। (मनुष्य) जितना जितना कर्मों से उपरत होता जाता है उतना उतना ही उस परिश्रम रहित जितेन्द्रिय पुरुष का चित्त समाहित होता जाता है। ऐसा होने से वह झटपट योगारूढ़ हो जाता है। अतः आत्मशुद्धि के बाद ध्यान लगाने का अर्थ, योग में "आरुरुक्षोमुने" की स्थिति को प्राप्त करना है।जब तक वह सफल नहीं होता उसे आरूढ़ कहते है।

व्यवहार में जो लोग योगा गुरु से बिना संकल्प ध्यान लगाने का प्रयास करते है, वह लोग अपने अहम, कामना एवम आसक्ति का ही ध्यान लगाते है, जिस प्राकृतिक सुख, पद, सम्मान, धन आदि की प्राप्ति की आकांक्षा छुपी होती है और अपने अपने आश्रम बना कर व्यापार ही करते है।

भक्ति मार्ग, कर्मयोग या सन्यास मार्ग, किसी में भी यदि आत्मशुद्धि के बिना जप, तप, ध्यान, पूजा, यज्ञ, भजन, कीर्तन या कर्म किया भी जाए तो वह इंद्रिय या विषय सुख का होगा। जीव आत्म शुद्धि के बिना ज्ञान को प्राप्त करता है तो वह अहम, मोह, लोभ, कामना और आसक्ति से परिपूर्ण होता है। इस का उदाहरण पुरातन काल में रावण, दुर्योधन, हिरण्यकश्यप आदि थे तो आज के युग में आश्रम खोल कर दुकान चलाने वाले है। मैंने अक्सर कई प्रवक्ताओं को सांसारिक दुखो के निवारण के टोटके या उपाय पूजा पाठ द्वारा खत्म हो जाने की बात करते सुना है, जिन्हे पूजा पाठ करने वाले अत्यंत रुचि और विश्वास से सुनते और करते है।

इसलिये वास्तव में बिना योगरूढ़ हुए ध्यान नही हो सकता और योगारूढ़ कौन होता है इस को हम अगले श्लोक में पढ़ते है।

।।हरि ॐ तत सत।। 6.03।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.4॥

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।
सर्वसङ्‌कल्पसन्न्यासी योगारूढ़स्तदोच्यते ॥

"yadā hi nendriyārtheṣu,
na karmasv anuṣajjate..।
sarva-sańkalpa-sannyāsī,
yogārūḍhas tadocyate"..।।

भावार्थ :

जब मनुष्य सभी सांसारिक इच्छाओं का त्याग करके, न तो शारीरिक सुख के लिये कार्य करता है, और न ही फ़ल की इच्छा से कार्य में प्रवृत होता है, उस समय वह मनुष्य योग मे स्थित कहलाता है। (४)

Meaning:

When one does not find attachment in sense objects and in actions, when one has renounced all projections, at that time one is said to have been established in yoga.

Explanation:

Having introduced the qualification of a meditator to be “yogaaroodha”, Shri Krishna now explains what that term really means. He says that it refers to a person who no longer gets

attracted or attached to sense objects and actions. This happens because that person finds contentment within himself and does not need to rush out into the world, in other words, he does not have sankalpas.

As the mind becomes attached to God in Yog, it naturally becomes detached from the world. So an easy criterion of evaluating the state of one's mind is to check whether it has become free from all material desires. A person will be considered detached from the world when one no longer craves for sense objects nor is inclined to perform any actions for attaining them. Such a person ceases to look for opportunities to create circumstances to enjoy sensual pleasures, eventually extinguishes all thoughts of enjoying sense objects, and also dissolves the memories of previous enjoyments.

So far we have understood sankalpa to mean desire. Now, let us understand the deeper meaning of sankalpa. As we have seen throughout the Gita, ignorance of our true self is the root cause of all our sorrows. Ignorance makes us think that we are incomplete. It causes desires that push the mind to go outward to seek happiness. This outward projection is called sankalpa. Typically, sankalpa is seen in the urge to give undue importance to objects, and to actions.

No matter how much we want to deny it, each one of us has a weakness for certain material objects. We think that those objects will give us happiness, peace, security, stability and so on. But if we follow path of karmayoga diligently, the undue importance we place on objects slowly diminishes.

As an example, compare the experience of a child walking in a toystore to that of an adult doing the same thing. The minute the child enters into the store, each object pulls the child towards itself, as it were. The pull is so strong that the child thinks that he cannot live without these toys. A multitude of desires get generated in his mind. He gets excited and restless. But if an adult walks into the toy store, he may very well appreciate the toys, but there is no urge or force that compels him to get attached to any toy. Once our outlook towards all objects of the world is like that adult in a toy store, we are fit for meditation.

Similarly, we have a fascination towards performance of actions. But when we deeply examine our actions, we realize that most of these are performed due to a herd mentality, in other words, because everyone else is doing it, and because we think we will be left out of a group if we do not perform those actions. Many of us pursue educational and career paths by emulating what someone else had done.

Another reason that we perform actions is for strengthening our ego (asmita). Our ego puffs up when we say "I did this". We forget that actions are part of nature, that they are happening of their own accord. For instance, we do not boast when we have taken a shower or when one of our hands puts a bandage on another hand. So it is only when we have a similar attitude towards all actions that we perform, that we become fit for meditation.

A child eventually stops putting his finger in the fire, having burned it each time. Similarly our sankalpa, our need to act for gaining objects diminishes as the wisdom gained through contemplation increases. When this wisdom dawns and we diminish our attachment to action and objects, we become yogaroodha or established in dhyaana yoga. In other words, we become qualified for meditation.

This journey to meditation seems arduous. How can we get some support? Who can help us? The next shloka goes into this topic.

।। हिंदी समीक्षा ।।

इस को समझने से पहले हम सांख्य में मुमुक्षु को समझे कि ऐसा व्यक्ति जिस में जिज्ञासा उत्पन्न हो कि ईश्वर क्या है, वह स्वयं में क्या है। यह जिज्ञासा तन एवम इन्द्रियों से उत्पन्न होती है तो क्षणिक होगी, मन से कुछ देरी तक, बुद्धि से विज्ञान के समान खोजी होगी किन्तु तन, इन्द्रिय-मन- बुद्धि एवम ह्रदय से होगी तो बैचेनी से होगी। फिर इस संसार की हर वस्तु यहां तक खाना-रहना भी व्यर्थ और अपनी जिज्ञासा की शांति में लगा रहेगा। यह मुमुक्षु है। जब तक प्रकृति को ओर इन्द्रिय- मन - बुद्धि भटकती रहेगी, तब तक आत्म दर्शन संभव नही। कर्म का सहेज वेग निष्काम कर्म से ही समाप्त कर के जीव योगरूढ़ हो सकता है।

निष्काम कर्म भी करते करते, जब फल की आशा का त्याग हो जाता है तो भोक्तत्व समाप्त हो जाता है। जब भोक्तत्व समाप्त होता है तो कर्तृत्त्व भी समाप्त हो जाता है। मनुष्य समझने लगता है कि यह कर्म एक प्रकृति की क्रिया है, वह स्वयं तो चेतन है। इन्द्रिय, मन, बुद्धि परा प्रकृति का ही भाग है, अतः उस के कर्म निष्काम, निद्वन्द, निर्लिप्त हो कर अकर्म हो जाते है, उस का चेतन का सम्बंध परब्रह्म से जुड़ने लगता है। यह योग अर्थात जुड़ने की अवस्था ही योगरूढ़ होना है। कुछ लोग ऐसा मानते है कि सांख्य की इस अवस्था मे कर्म छूट जाते है, यह सही नही है। स्वयं परब्रह्म भगवान राम और कृष्ण भी लोकसंग्रह हेतु अपने दिव्य कर्मों के लिये अवतार लेते है। कर्म पहले भी शरीर, इन्द्रियों, मन एवम बुद्धि से प्रकृति ही करती थी, अब भी प्रकृति करती है, किन्तु संकल्प त्याग से कर्तृत्त्व एवम भोक्तत्व भाव छूट जाता है।

इसलिए आरुरुक्षोमुने मनुष्य के योगारूढ़ होने के मार्ग को स्पष्ट करते हुए, भगवान श्री कृष्ण जब कर्मयोगी की कामना और आसक्ति को त्याग कर आत्मशुद्ध होने की बात करते है तो कुछ लोग जो सन्यास मार्ग को श्रेष्ठ बताते हुए, कर्मयोग को उस का प्रथम भाग कहते है, उन्हे कर्मयोगी के योगारूढ़ होने के अर्थ को और अधिक स्पष्ट करना आवश्यक है।

कोई भी व्यक्ति जिसे अपने आत्म स्वरूप का ज्ञान न हो, वह अपने स्वरूप को शरीर, मन और बुद्धि से पहचानता है, इसलिए सुख और आनंद को सांसारिक वस्तुओं में खोजता है। किंतु सांसारिक सुख क्षणिक और दुख के साथ आता है, इसलिए अपने आत्मस्वरुप को पहचान करने के निष्काम और निर्लिप्त भाव से कार्य करने के मार्ग को कर्म योग कहा गया। कर्म योगी जब संसार में कर्म करते करते इस स्थिति में पहुंच जाता, जहां उसे सांसारिक वस्तु और उन्नति में कोई आकर्षण नही रहता तो वह अपने आत्म स्वरूप के समीप होता है। आप कोई सिनेमा देख रहे है और उस के पात्रों के साथ इतना जुड़ जाते है कि किसी और बात का ध्यान नहीं। उसी समय बिजली जाने या किसी मित्र के आने से आप का सिनेमा बंद हो जाए, तो आप यदि कोई भी दुख, अफसोस या क्रोध आदि को महसूस नहीं करते और आप का आनंद

वैसा ही बना रहता है तो आप अपने आनंद को प्रकृति में नही खोजते। कर्मयोगी जब सांसारिक क्रियाएं बिना वर्तमान, भूत और भविष्य की चिंता किए, प्रकृति की क्रिया समझ कर करता है और उस का किसी भी प्रकार का भावनात्मक लगाव या अलगाव नही रहता, जो अपने आनंद को अपने अंदर ही आत्म स्वरूप में ब्रह्म से जुड़ कर महसूस करता है, वही आरुरुक्षोमुने की स्थिति में पहुंच जाता है।

स्वयं को साधनावस्था का अनुभव होने से एक साधक को आरुरुक्ष की स्थिति समझना कठिन नहीं है। साधक के लिए निष्काम कर्म साधन है। कर्मों का संन्यास तभी करना चाहिए जब मन के ऊपर पूर्ण संयम प्राप्त हो गया हो। इसके पूर्व ही कर्मों का त्यागना उतना ही हानिकारक होगा जितना कि योगारूढ़त्व की अवस्था को प्राप्त होने पर कर्मों से मन को क्षुब्ध करना। उस अवस्था में तो साधन है शम। स्वाभाविक ही योगारूढ़ के लक्षणों को जानने की उत्सुकता सभी साधकों के मन में उत्पन्न होती है।

इस श्लोक में श्रीकृष्ण मन रूपी अश्व पर आरूढ़ हुए पुरुष के बाह्य एवं आन्तरिक लक्षणों को दर्शाते हैं। उस पुरुष का एक लक्षण यह है कि वह मन से न इन्द्रियों के विषयों में आसक्त होता है और न जगत् में किये जाने वाले कर्मों में। इस कथन का शाब्दिक अर्थ लेकर परमसत्य का विचित्र हास्यजनक चित्र खींचने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए। इसका अभिप्राय केवल इतना ही है कि ध्यानाभ्यास के समय साधक का मन विषयों तथा कर्मों से पूर्णतया निवृत्त होता है जिससे वह एकाग्रचित्त से ध्यान करने में समर्थ होता है। मन के सहयोग के बिना इन्द्रियों की स्वयं ही विषयों की ओर प्रवृत्ति नहीं हो सकती। यदि मन को आनन्दस्वरूप आत्मतत्त्व के ध्यान में लगाया जाय तो उस निर्विषय आनन्द का अनुभव कर लेने के उपरान्त वह स्वयं ही विषयों के क्षणिक सुखों की खोज में नहीं भटकेगा।

किसी धनवान् व्यक्ति का हृष्टपुष्ट पालतू कुत्ता स्थान स्थान पर रखे कूड़ेदानों में अन्न के कणों को नहीं खोजता। इन्द्रियों के भोग तथा कर्म से परावृत्त हुआ मन आत्मचिन्तन में स्थिर हो जाता है। यहाँ न अनुषज्जते शब्द पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। सज्जते को अनु यह उपसर्ग लगाकर भगवान यहाँ दर्शाते हैं कि उस पुरुष को विषयों से रंचमात्र भी आसक्ति नहीं होती। उपर्युक्त स्थिति को प्राप्त होने पर भी संभव है कि साधक अपने मन में ही उठने वाले संकल्पों विकल्पों से क्षुब्ध हो जाय। बाह्य जगत् के विक्षेपों की अपेक्षा इन संकल्पों से उत्पन्न विक्षेप अधिक भयंकर होते हैं । भगवान् कहते हैं कि योगारूढ़ पुरुष न केवल बाह्य विक्षेपों से मुक्त है बल्कि इस संकल्प शक्ति के विक्षेपों से भी।स्पष्ट है कि ऐसे योगारूढ़ के लिए ध्यान की गति तीव्र करने के लिए शम की आवश्यकता होती है।योगारूढ़ पुरुष अनर्थ रूप संसार से अपना उद्धार कर लेता है।

इसे हम पहले अध्याय 5.3 में पढ़ चुके है कि सन्यासी किसे कहेंगे। अतः जब कर्म करते करते वो समय आ जाये, जिस काल मे न तो इंद्रियाओ के विषयो में आसक्त होता है कि " मैं इन विषयों का भोक्ता हूँ" और न कर्मो में ही आसक्त होता है कि " मैं कर्मो का कर्ता हूँ।" इस प्रकार तत्व साक्षाकार द्वारा कर्तृत्व एवम भोक्तत्व से मुक्त हुआ सर्व संकल्प त्यागी पुरुष योगरूढ़ कहा जाता है। योगरूढ़ होना ही स्वस्थ मन द्वारा कार्य करते करते संकल्प त्याग की ओर बढ़ना है, चाहे इस के लिए पुनः जन्म भी क्यों न हो, कर्म संस्कार द्वारा मिले फल ही हमारी यात्रा को आगे बढ़ाते हुए सर्व त्याग सन्यास की ओर ले जाएंगे।

सर्व संकल्प त्यागी पुरुष का अर्थ में हम जिस पुरुष को समझते है वो बिना संकल्प के अपने समस्त कर्म भली भांति करता है। इसलिये जब राग द्वेष, आसक्ति, विषय चिंतन को छोड़ कर लोकसंग्रह के कर्म किया जाता है उसे ही सर्व संकल्प त्यागी या सन्यासी पुरुष मानेगे। लोकमान्य तिलक, बल्लभ भाई पटेल,

सुभाष बोस, भगत सिंह, शंकराचार्य, स्वामी रामतीर्थ, स्वामी रामसुख दास जी, डोंगरे महाराज आदि अनेक संत किसी पद या सुविधा या कोई संस्थान के अधिकारी बनने के कर्म में लिप्त नही थे। वो लोकसंग्रह के लिये कार्य कर रहे थे। उस मे उन की कोई आसक्ति या राग नही था।

याद रहे ध्यान से पूर्व मन नियंत्रित होना आवश्यक है अन्यथा यह सांसारिक विषयो में अधिक और परमात्मा में कम लगेगा। ध्यान में हम अपनी आसक्ति की पूर्ति के हेतु ही कामना करने लग जाएंगे। यह ऐसी कठिन प्रक्रिया है कि आज के युग मे हम यह मान कर त्याग कर देते है कि गीता के उपदेश सामयिक नही है। किंतु यह उतनी ही सरल है क्योंकि अच्छाई की ओर एक छोटा सा कदम आप के समस्त संदेहों को नष्ट करता हुआ आप का मार्ग योगरूढ़ की ओर खोलता जाएगा।

योगरूढ़ हुए बिना ध्यान यदि केंद्रित किया जाएगा तो वह कामना, आसक्ति एवम अहम के कारण प्रकृति या अपने आस-पास के पुरुष, जीव या दिन कार्य पर होगा। इस का उदाहरण निद्रा अवस्था मे स्वप्न है एवम प्रगाढ़ निंद्रा में अहम को छोड़ कर सब है। ध्यान की उच्च अवस्था तुरीय एवम तुरीयातीत है। किंतु भगवान ज्ञान से पूर्व ज्ञान के लिये जो तैयारी चाहिए, उसे ही क्रमशः अध्याय 1 से 6 तक बता रहे है। जिस से हम आगे के अध्याय समझ सके।

अतः गीता का अध्ययन एक जिज्ञासु से भी अधिक मुमुक्षु की भांति करने से ही संकल्प त्याग को सही समझ कर योगरूढ़ हो सकते है। वृंदावन में एक कोठी, लश्कर, नौकर चाकर रख कर बिहारी जी की शरण मे कौन जा सकता है जो स्वयं अपनी आसक्ति की दासता में बंधा है।

पूर्वश्लोक में भगवान् ने योगारूढ़ मनुष्य के लक्षण बताते हुए यदा और तदा पद से योगारूढ़ होने में अर्थात् अपना उद्धार करने में मनुष्य को स्वतन्त्र बताया। अब आगे के श्लोक में भगवान् मनुष्यमात्र को अपना उद्धार करने की प्रेरणा कैसे देते है उसे हम आगे पढेंगे।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.4।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.5॥

उद्धरेदात्मनाऽत्मानं नात्मानमवसादयेत्‌ ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥

"uddhared ātmanātmānaḿ,
nātmānam avasādayet..।
ātmaiva hy ātmano bandhur,
ātmaiva ripur ātmanaḥ"..।।

भावार्थ :

मनुष्य को चाहिये कि वह अपने मन के द्वारा अपना जन्म-मृत्यु रूपी बन्धन से उद्धार करने का प्रयत्न करे, और अपने को निम्न-योनि में न गिरने दे, क्योंकि यह मन ही जीवात्मा का मित्र है, और यही जीवात्मा का शत्रु भी है। (५)

Meaning:

Uplift yourself by yourself, do not deprecate yourself. For only you are your friend, and only you are your enemy.

Explanation:

Shri Krishna gives us a powerful message in this shloka. **He says that in order to progress in the spiritual path, in fact, any undertaking, we have to lift ourselves by our own efforts. We are our own friend if we do so, and if we don't, we become our own enemy.** In other words, our success and failure are entirely in our hands. No other person can help or hurt us.

In previous chapters we encountered the hierarchy of our personality. At the lowest level exist the body and the sense organs. They have the tendency to go out into the world and seek the objects they desire. The eyes desire pleasant images, the tongue desires pleasant tastes and so on. This is our "lower self". Higher than the body and the senses lies the mind. It is the seat of our thoughts and desires. Higher than the mind is the intellect that can make rational decisions. The eternal essence, our higher self, is at the very highest level.

God ensures that God-realized Saints are always present in every era, to guide the sincere seekers and inspire humanity. So, in infinite past lifetimes, many times we must have met God-realized Saints and yet we did not become God- realized. This means that the problem was not lack of proper guidance, but either our reticence in accepting it or working according to it. Thus, we must first accept responsibility for our present level of spirituality, or lack thereof. Only then will we gain the confidence that if we have brought ourselves to our present state, we can also elevate ourselves by our efforts.

Now, the sense organs are very powerful. Usually, for most of us, the senses forcefully drag the mind out into the world in order to encounter one sense pleasure after another. This is what Shri Krishna calls "deprecation" in the shloka. It means the tendency of the mind to go lower. But in the intellect that has cultivated discrimination through study of right knowledge, the mind encounters a struggle. It has to choose between being dragged forcefully into the senses, or uplifting itself towards the intellect, and then ultimately towards the eternal essence.

Our mind operates at four levels:

Mind: When it creates thoughts, we call it mana, or the mind.

Intellect: When it analyses and decides, we call it buddhi, or intellect.

Chitta: When it gets attached to an object or person, we call it chitta.

Ego: When it identifies with the bodily identifications and becomes proud of things like wealth, status, beauty, and learning, we call it ahankār, or ego.

So, Shri Krishna asks us to forcibly uplift our mind by the intellect. How do we do this? Whenever we have the urge to indulge in a sense pleasure, we give focus to our intellect. The intellect will then guide us in the right direction. We must do this repeatedly and train the mind to go in the right direction.

However, we have to train our mind in the right manner. If we treat it forcefully it will rebel. The mind has got its own tricks, so we should control it by becoming friends with it. All of our saadhanaas, our efforts, should be done intelligently, slowly and steadily. Only then does the journey become easy.

Furthermore, we also have to ensure that we do not fall any further, even if we are not able to raise the level of our mind. When climbing a mountain, mountaineers hammer nails into the rock and secure themselves with rope. This protects the mountaineers against falling down in case they slip. Similarly, when we look back at this stage a few years from now, we should see spiritual progress, not further degradation in our life.

Now, this is a tough task. Who will help us? Shri Krishna says that you yourself are your friend, you only can help yourself. When we are hungry, it does not help us if someone else eats our food. Similarly, our upliftment is in our own hands. If we can prevent ourselves from falling prey to the lower self, our higher self becomes our best friend. For instance, if we are reading the Gita and the mind gets distracted, we should bring our higher self into the picture. But if our minds continually succumb to the lower self, it becomes our worst enemy.

Therefore, Shri Krishna urges us to gently but firmly bring our mind into control and orient it towards the intellect and our higher self.

।। हिंदी समीक्षा ।।

पूर्व में अध्याय 2 में कर्म पर जीव के अधिकार की बात कही गई थी। कर्म को कैसे करना चाहिए, यह भी स्पष्ट किया गया। अब भगवान ने अपने द्वारा ही अपना उद्धार करने की बात कह कर जीव को यह आश्वासन दिया है कि तुम यह न समझो कि प्रारब्ध बुरा है, इसलिये तुम्हारी उन्नति नही होगी। तुम्हारा उत्थान और पतन प्रारब्ध के अधीन नही है, तुम्हारे ही हाथ मे है। कर्मयोग, सांख्य योग और भक्ति योग किसी भी रूप में साधना करो और अपने को अवनति के गड्ढे से निकाल कर उन्नति के शिखर को प्राप्त करो। **तुम ही अपने आप के परम मित्र हो और तुम ही अपने आप के परम शत्रु हो।**

आप को जिस स्थिति में है उस से ऊपर उठने के लिये राग-द्वेष, काम क्रोध, भोग, आलस्य, प्रमाद एवम अनैतिक कार्य को छोड़ कर समत्व का रास्ता अपनाना पड़ेगा।

पंचदशी में स्त्री के उदाहरण में उस का एक स्वरूप मांसमय है और दूसरा स्वरूप भार्या, बहन, बेटी, मां और ननद आदि है जिस में हम उसे विभिन्न भाव में देखते है। बहिरंग स्वरूप से कोई अंतर नही परंतु भावनात्मक स्वरूप में हम उसे विभिन्न स्वरूप में देखते है और वैसा ही महसूस करते है। अतः बहिरंग स्वरूप की अपेक्षा मन का आंतरिक स्वरूप में विभेद होता है। समत्व भाव में इसी को नियंत्रित करना

होता है। क्योंकि जो हम महसूस करते है, व्यवहार करते है, दुख - सुख भोगते है आदि वह यही मनोमय विभेद है।

किसी भी जीव के कल्याण के लिए चार कृपा होती है। 1. ईश्वर कृपा, 2. गुरु कृपा 3. शास्त्र कृपा और 4. आत्म कृपा। मैं संसार समुन्द्र से किसी भी प्रकार से मुक्त हो जाऊं, चित में ऐसी अभिलाषा ही आत्म कृपा है। जब तक आप स्वयं सुधारने को तैयार नही, कोई भी आप को सुधार नही सकता।

आत्मा को हम तीन अर्थों में पहचानते है, 1. अन्तरात्मा 2. मैं एवम 3. अन्तःकरण या मन। इन मे एकीकरण न होने से अंदर द्वंद रहता है और एकीकरण होने से निश्चय किये कार्य पूर्ण होते है। मन की गति नीचे की ओर होती है इसलिये वो संसार की समस्त सुविधाओ की ओर भागता है। इस को कोई रोक सकता है तो वो ज्ञान युक्त विवेक है। आप ही अपने भाग्य के निर्माता है।

मन को वश में किये बिना योगाभ्यास करना समय नष्ट करने के बराबर है। शरीर- इन्द्रिय - मन तो सभी पशु-पक्षी में रहते है जो मन की गति से विचरते है, इसलिये इस को भोगों को भोगना मात्र माना गया है। मनुष्य में बुद्धि होने से ही मन एवम बुद्धि से विवेक जाग्रत होता है, जिस से वह अपनी गतिविधियों की दिशा दे सकता है। यही चेतना शक्ति का विकास भी होता है। जो अपने मन को वश में नही कर सकता, वह सतत अपने परम शत्रु के साथ या उस के अधीन रहता है क्योंकि मन की गति अधोगति होती है, इसलिये मनुष्य निंद्रा आलस्य, काम, क्रोध, लोभ मोह आदि तामसी एवम आसुरी गुणों में व्यवहार करने लगता है। जिस ने मन को वश में कर लिया, वही निष्काम कर्मयोग से सर्वसंकल्प सन्यासी हो कर योगारूढ़ की स्थिति को प्राप्त कर सकता है।

कुछ लोगो का मत है कि जीव पूर्व जन्म के कर्मों को भोगने जन्म लेता है और उस के पूर्व के संचित कर्म ही प्रारब्ध बन कर उस का लेख लिखते है। अतः जीव विधि के विधान के अनुसार जीवन जीता है। इसलिए आप कुछ भी करो होता वही है, जो आप के भाग्य में लिखा है।

उदाहरण में यदि हमे कार चलानी आती हो तो क्या हम कार चलाते समय दुर्घटना को नियंत्रित कर सकते है। यदि हमे गंतव्य स्थान में जाने के लिए साधन लेना है तो समय और दूरी के हिसाब से हम साधन को choose कर सकते है। तूफान आने की खबर यदि हो तो नुकसान को बर्दास्त कर सके, उतनी तैयारी कर सकते है। भाग्य हमारा भोग लिखता है कि किस परिस्थितियों से हमे गुजरना है, किंतु उस के प्राप्त फल को हम अपने कर्म की दक्षता से कम कर सकते है। क्योंकि प्रारब्ध अनियंत्रित, कम नियंत्रित और नियंत्रित तीन श्रेणी में होता है, जिस ने मन में समत्व भाव प्राप्त कर लिया हो, परमात्मा पर जिस की अथाह श्रद्धा और विश्वास हो, जो सत के अनुसार आलस्य त्याग कर कर्म करता हो, वह भाग्य के फल को परमात्मा की प्रेरणा पा कर अपने पक्ष में भी कर लेता है। कितने बड़े बड़े महापुरुष कठिन परिस्थितियों में मन में दृढ़ संकल्प से उच्च स्थान को प्राप्त हुए। अतः भाग्य में जो लिखा हो या विधि का जो भी विधान हो, जिस में मन पर नियंत्रण स्थापित कर के, समत्व भाव में लक्ष्य के साथ सतत प्रयास और मेहनत की, उस में इतिहास रचा है क्योंकि विधि भी विधान कर्मयोगी के अनुसार ही फलित होता है।

भगवान कृष्ण का जीवन अनेक विपदाओं से भरा था, वैसे ही कर्ण का जीवन भी। आज के युग मे भी अनेक महापुरुष का जीवन कोई भी आराम दायक स्थिति में नही था। **इन सब लोगो मे आत्म संयम, उच्च विचार धारा, लगन एवम मेहनत से उच्च स्थिति को प्राप्त कर कर लोकसंग्रह के लिए कार्य**

किया और समाज के मार्गदर्शक भी बने। इन महान आत्माओं ने मोक्ष को प्राप्त कर जीवन मरण के कुचक्र से भी मुक्ति पाई।

प्रस्तुत श्लोक एवम अगले श्लोक के लिये आत्मा शब्द का प्रयोग मन के लिये किया गया है।

पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ (श्रोत, त्वचा, नेत्र, घ्राण और जिह्वा) और मन-- यह समूह मनोमय कोश कहलाता है। यह कोश सांसारिक पदार्थों में 'मैं ' और 'मेरा' रूपी विकल्पों का कारण है।यह नाम आदि भेद करनेकी शक्ति से युक्त बलवान होने से, अन्नमय और प्राणमय कोशों को व्याप्त करके स्थित रहता है। शरीर एवम इंद्रियां स्वयं में कुछ नही करती, इन पर नियंत्रण मन का ही होता है। मन इन से प्राप्त सूचनाओ को अपने संस्कार एवम पूर्व संचित विवरण से यह पता करता है कि वह सूचना क्या है। फिर निर्णय लेने बुद्धि को भेजता है। बुद्धि चेतन की कामना, आसक्ति एवम अहम के अनुसार निर्णय लेती है और बुद्धि से मन को और मन से इन्द्रियों और शरीर को कार्य करने को कहती है। अतः मन के निर्णय एवम अच्छे संस्कार और सूचनाएं ही व्यक्ति के कार्य का आधार होती है। जिस से निम्नस्तर के कर्म मन द्वारा पहले ही नकार दिए जाएं। इसलिये अच्छा संस्कृत मन दोस्त और बुरा मन शत्रु है।

अच्छे रास्ते पर बढ़ाया हुआ कदम ही सफलता है, एक छोटी से शुरुवात सभी रास्ते खोल देती है। व्यक्तीत्व विकास के लिए गीता का यह महान श्लोक पूर्ण यर्थात पर है कि जब तक अंदर लौ नहीं जगाओगे तब तक उच्च स्थान भी नही प्राप्त कर सकते।

स्वामी विवेकानंद जी ने युवकों को शरीर स्वस्थ रखने को प्रथम प्राथमिकता दी थी। यह बाह्य शरीर स्वस्थ होगा तो आप में आलस्य नही होगा, कर्म की ऊर्जा होगी। यही ऊर्जा से मन में समत्व भाव ,लक्ष्य के प्रति प्रयत्न एवम दृढ़ संकल्प से कर्म करने कहते है।

स्पष्ट के लंबी यात्रा का आनंद और स्वादिष्ट भोजन का आनंद तभी मिल सकेगा, जब वाहन को सही रखा जाए या भोजन सही तरीके से पकाया जाए। फिर जीवन में मुक्ति हो या निष्काम कर्म, व्यक्ति तभी कर सकता है, जब मन पर उस का पूरा नियंत्रण हो, समत्व भाव, दृढ़ संकल्प और प्रयत्न हो।

अगले श्लोक में आत्मोन्नति के लिए मन कैसा होना चाहिये, पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.05।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.6॥

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्॥

"bandhur ātmātmanas tasya,
yenātmaivātmanā jitaḥ..।
anātmanas tu śatrutve,
vartetātmaiva śatru-vat"..।।

भावार्थ :

जो मनुष्य मन को वश में कर लेता है, उसका वह मन ही परम-मित्र बन जाता है, लेकिन जो मनुष्य मन को वश में नहीं कर पाता है, उसके लिए वह मन ही परम-शत्रु के समान होता है। (६)

Meaning:

For one who has conquered oneself by oneself, only his own self is his friend. But for one who has not conquered oneself, it is only his own self that behaves in animosity, like an enemy.

Explanation:

As further elaboration on the previous shloka, Shri Krishna explains exactly what he means by the statement “we are our own friend and we are our own enemy”. **He says that for the person that has used his intellect to conquer the mind and senses, he becomes his own friend. But for one who is unable to conquer the mind and senses, he becomes his own enemy.** Note the repeated use of the word “aatmaa” or self in this shloka and the prior shloka to mean different things.

Now, what exactly is a “shatru” or enemy? It is someone who constantly creates trouble for us - a troublemaker. The mind, if not under our control, can be the world’s most creative and impactful troublemaker. We tend to think it is our boss, our mother-in-law, our neighbour and so on to be our enemy, the troublemaker. But nothing beats that mind when it comes to creating problems for us.

We dissipate a large portion of our thought power and energy in combating people whom we perceive as enemies and potentially harmful to us. The Vedic scriptures say the biggest enemies—lust, anger, greed, envy, illusion, etc.—reside in our own mind. These internal enemies are even more pernicious than the outer ones. The external demons may injure us for some time, but the demons sitting within our own mind have the ability to make us live in constant wretchedness. We all know people who had everything favorable in the world, but lived miserable lives because their own mind tormented them incessantly through depression, hatred, tension, anxiety, and stress.

The Vedic philosophy lays great emphasis on the ramification of thoughts. Illness is not only caused by viruses and bacteria, but also by the negativities we harbor in the mind.

Consider an example. Let’s say the doctor has told us that sweets are bad for us. Now, imagine that we are at a social gathering, and someone offers us a sweet. The intellect instantly knows what the right thing is to do. But the mind is different from the intellect. If the mind is not under control, it will say “go ahead, there is no harm in taking one piece of the sweet”.

At this point, we fall prey to the lower self and eat the sweet. The mind now says, "this is a very tasty, sweet. I think I will have this again tomorrow, first thing in the morning". Again, we succumb to the lower self on the next day and eat the sweet again. Now, having eaten the sweet twice, the mind says "why did I eat this sweet twice? The doctor had said that it is bad for me. I hope this does not impact my health. I absolutely hate myself".

Here is someone who caused us trouble three times - before, during and after eating the sweet. But it was not someone from the outside. It was something within - our own mind. This is why Shri Krishna calls the uncontrolled mind to be the worst enemy possible in regards to our growth. The sweet is a small example of how the uncontrolled mind creates trouble for us day in and day out. Through conditioning by the sense organs, it repeatedly reinforces our likes and dislikes without regard to what is rational.

So the message is clear: progress towards meditation is not possible unless we use karmayoga to bring our mind under control and eliminate as many desires as possible.

In the shlokas so far, Shri Krishna gave an introduction to the topic of meditation. In the rest of this chapter, he will cover all aspects of meditation including what is meditation, what is the process, what do we have to do internally and externally, what are the obstacles and how do we remove them, and how does such an individual that is established in meditation live in this world, which is the topic he takes up next.

The world for us comprises three aspects: situations that we encounter, objects that we use, and people that we interact with. In the next three shlokas, Shri Krishna takes up each aspect and paints a picture of the meditator's attitude towards each of these aspects.

।। हिंदी समीक्षा ।।

आप ही अपना मित्र है और आप ही अपना शत्रु है यह बात पूर्व श्लोक में कही गयी थी, उस में किन लक्षणोंवाला पुरुष (आप ही) अपना मित्र होता है और कौन (आप ही) अपना शत्रु होता है सो कहा जाता है उस जीवात्मा का तो वही आप मित्र है कि जिस ने स्वयमेव कार्य करण के समुदाय शरीररूप आत्मा को अपने वश में कर लिया हो अर्थात् जो जितेन्द्रिय हो। जिस ने (कार्यकरण के संघात) शरीर रूप आत्मा को अपने वश में नहीं किया उस का वह आप ही शत्रु की भाँति शत्रुभाव में बर्तता है। अर्थात् जैसे दूसरा शत्रु अपना अनिष्ट करनेवाला होता है वैसे ही वह आप ही अपना अनिष्ट करने में लगा रहता है।

पिछले श्लोक में अन्तःकरण, मैं एवम मन के द्वंद को पढ़ा था। आत्मा के लिये इन तीनो पर नियंत्रण होना जरूरी है। मधुमेह में भी मन मिठाई खाने को उकसावे तो यदि मन की सुन कर मिठाई खाते है तो अपना ही नुकसान करते है चाहे खाते समय कितना भी स्वाद क्यों न आये।

संसार में दूसरों की सहायता के बिना कोई भी किसी पर विजय प्राप्त नहीं कर सकता और दूसरों की सहायता लेना ही स्वयं को पराजित करना है। इस दृष्टि से स्वयं पहले पराजित हो कर ही दूसरों पर विजय प्राप्त करता है। जैसे कोई अस्त्र-शस्त्र से दूसरे को पराजित करता है तो वह दूसरों को पराजित करने में अपने लिये अस्त्र-शस्त्र की आवश्यकता मानता है अतः स्वयं अस्त्र-शस्त्र से पराजित ही हुआ। कोई शास्त्र

के द्वारा बुद्धि के द्वारा शास्त्रार्थ कर के दूसरों पर विजय प्राप्त करता है तो वह स्वयं पहले शास्त्र और बुद्धि से पराजित होता ही है और होना ही पड़ेगा। तात्पर्य यह निकला कि जो किसी भी साधन से जिस किसी पर भी विजय करता है वह अपने आप को ही पराजित करता है। स्वयं पराजित हुए बिना दूसरों पर कभी कोई विजय कर ही नहीं सकता यह नियम है। अतः जो अपने लिये दूसरों की किञ्चिन्मात्र भी आवश्यकता नहीं समझता वही अपने आप से अपने आप पर विजय प्राप्त करता है और वही स्वयं अपना बन्धु है। जो अपने सिवाय दूसरों की अर्थात् शरीर इन्द्रियाँ मन बुद्धि धन वैभव राज्य जमीन घर पद अधिकार आदि की अपने लिये आवश्यकता मानता है वही अनात्मा है। तात्पर्य है कि जो अपना स्वरूप नहीं है आत्मा नहीं है उस को अपने लिये आवश्यक और सहायक समझता है तथा उस को अपना स्वरूप मान लेता है। ऐसा अनात्मा हो कर जो किसी भी प्राकृत पदार्थ को अपना समझता है वह आप ही अपने साथ शत्रुता का बर्ताव करता है। यद्यपि वह यही समझता है कि मन बुद्धि आदि को अपना मानकर मैंने उनपर अपना आधिपत्य कर लिया है उनपर विजय प्राप्त कर ली है तथापि वास्तव में (उन को अपना मानने से) वह खुद ही पराजित हुआ है। तात्पर्य यह निकला कि दूसरों से पराजित हो कर अपनी विजय समझना ही अपने साथ शत्रुता का बर्ताव करना है।

इस गंभीर बात को समझने के लिये यदि कोई कहे कि वह सफल वकील है तो उस की विद्वता उस के उस ज्ञान पर निर्भर है जिस से वह अदालत में बहस करता है। एक बड़ा उद्योगपति अपने उद्योग एवं उस की कुशलता पर निर्भर है। यही निर्भरता ही मित्र और शत्रु है। यही जीव को प्रकाशित होने नही देती।

शत्रुत्वे कहने में भाव यह है कि जो अपना नहीं है उस से मैं और मेरा पन का सम्बन्ध मानना अपने साथ शत्रुपने में मुख्य हेतु है। इससे यह सिद्ध हुआ कि स्वयं प्रकृति जन्य पदार्थों के साथ अपना सम्बन्ध स्थापित कर लेता है यहीं से शत्रुता शुरू हो जाती है। मनुष्य प्राकृत वस्तुओं पर जितना जितना अधिकार जमाता चला जाता है उतना उतना वह अपने आपको पराधीन बनाता चला जाता है। उसमें भी वह मान बड़ाई कीर्ति आदि चाहता है और अधिक से अधिक पतन की तरफ जाता है। उसको दीखता तो यही है कि मैं अच्छा कर रहा हूँ मेरी उन्नति हो रही है पर बात बिलकुल उलटी है। वास्तव में वह अपने साथ अपनी शत्रुता को ही बढ़ा रहा है। बड़े आश्चर्य की बात है कि जो मानव शरीर जडता का सर्वथा त्याग कर के केवल चिन्मयता की प्राप्ति के लिये मिला है उस को भूल कर वह वर्तमान में तथा मरने के बाद भी मूर्ति चित्र आदि के रूप में अपना नामरूप कायम रहे इस तरह जडता को महत्त्व दे कर उस को स्थिर रखना चाहता है। इस तरह चिन्मय हो कर भी जडता की दासता में फँस कर वह अपने साथ महान् शत्रुता का ही बर्ताव करता है।
शत्रुवत् कहने में भाव यह है कि शरीर इन्द्रियाँ मन बुद्धि आदि को अपनी समझ कर वह अपने को उन का अधिपति मानता है परन्तु वास्तव में हो जाता है उनका दास यद्यपि उसका बर्ताव अपनी दृष्टि से अपना अहित करने का नहीं होता तथापि परिणाम में तो उस का अपना अहित ही होता है। इसलिये भगवान् ने कहा है कि उस का बर्ताव अपने साथ शत्रुवत् अर्थात् शत्रुता की तरह होता है। तात्पर्य यह हुआ कि कोई भी मनुष्य अपनी दृष्टि से अपने साथ शत्रुता का बर्ताव नहीं करता। परन्तु असत् वस्तु का आश्रय लेकर मनुष्य अपने हित की दृष्टि से भी जो कुछ बर्ताव करता है वह बर्ताव वास्तव में अपने साथ शत्रु की तरह ही होता है क्योंकि असत् वस्तु का आश्रय परिणाम में जन्ममृत्युरूप महान् दुःख देनेवाला है।

किसी के कटु वचन तीर की तरह मन में चुभे तो उस का दर्द वर्षो या आजीवन रहता है जब की बाहरी चोट कुछ समय के बाद ठीक हो जाती है। यही दर्द व्यक्ति को राग - द्वेष, लोभ, मोह, अहम और ममता

में बांध कर रोगी कर देता है। किंतु जो यह सोच कर जहर खाता है कि इस से उस के दुश्मन मरेंगे, वह अपना हो अहित करता है। जिस ने मन को नही जीता, उसे संसार में प्रत्येक व्यक्ति से मनोमय लगाव राग - द्वेष का या काम - क्रोध का बना रहता है। जो यह सोचता भी है कि वह तटस्थ है तो भी इस की उत्सुकता उस के प्रति नही मिटती।

फ्रेंकलिन डी रूजवेल्ट, अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति का कथन है कि मनुष्य अपने भाग्य का दास नही होता, वह अपनी भावनाओं और विचारो का दास होता है।

इसलिये ही कहा गया है **मन के जीते जीत है और मन के हारे हार।** यदि मन को जीत लिया तो ही तो ध्यान लगा सकते और इसलिये ध्यान से पूर्व नियंत्रित मन और क्या हो सकता है यह हम अगले श्लोक में पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.06।।

।। चित्तशुद्धि और मन ।। विशेष 6.06।।

ध्यान एक प्रक्रिया है जिस से जीव अपने को परब्रह्म से जोड़ता है। जो स्वयं प्रकाशवान है उसे किसी भी रोशनी की आवश्यकता नही। किन्तु जब जीव प्रकृति से संयोग से सृष्टि में आता है तो वह प्रकृति से भ्रमित हो कर उस से अपना सम्बन्ध बना लेता है। यही भ्रम अज्ञान है और जैसे ही यह अज्ञान का परदा हटता है तो प्रकाश स्वतः ही फैल जाएगा।

मोह, कामना, आसक्ति एवम अहम से यह अज्ञान फैला हुआ है। जिसे प्रवृति या निवृति दो ही मार्ग से हटा कर जीव अपने लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त कर सकता है।

गीता में प्रथम चरण में निष्काम हो कर कर्मसन्यास से भोक्तत्व एवम कर्तृत्त्व भाव का वर्णन हम ने अध्याय पांच तक पढा। किन्तु यह ज्ञान नही है जब तक शरीर- इन्द्रिय- मन एवम बुद्धि एक ही लय में न हो। इस के यह जानना जरूरी है कि इन चारों में सब से सशक्त माध्यम यदि कोई है तो वह मन ही है। मन पूरे शरीर एवम जीव की क्रिया का माध्यम है जिसे बुद्धि से नियंत्रित किया जा सकता है। लेकिन जब बुद्धि ही मोह, कामना, आसक्ति एवम अहम की चेतना से ग्रसित हो तो मन न ही शुद्ध होगा और न ही वश में। जब मन शुद्घ और वश में नही तो उस का व्यवहार जीव के साथ शत्रुवत अर्थात वह जीव को नीचे और नीचे तमो गुणों की ओर ले जाएगा, जीव निकृष्ट जीवन जीने को मजबूर होगा। यदि उस पर जितना अधिक नियंत्रण होगा तो मन जीव को सत गुणों की ओर ले जाने का कार्य करेगा जिस से जीव अपने प्रवृति या निवृति मार्ग से मोक्ष को प्राप्त करने का प्रयास करेगा।

जब भी हम दुविधा में हो तो अक्सर बुजुर्ग कहते है तू वही कर जो तेरा मन कहे। धर्म, सहानुभूति, रिश्ते, समाज, देश, व्यापार, व्यवसाय, घर परिवार में अनेक बार ऐसे संकट आते है कि हम अनिर्णय की स्थिति में आ जाते है। धर्म मे आपस में अनेक विरोधाभासी निर्णय होते है कि क्या सही है और क्या गलत। इस मे जब मन पर सभी छोड़ दिया जाता है तो वह मन भी उसी के अनुसार शुद्ध, निर्लिप्त, निद्वन्द एवम निष्काम और कर्तृत्व एवम भोक्तत्व भाव से मुक्त होना चाहिये। यही शुद्ध-बुद्ध मन ही परब्रह्म से जुड़

सकता है। यही चित्तशुद्धि है। जिसे ध्यान से हम आगे कैसे प्राप्त करे, पढ़ेंगे। किन्तु ध्यान से पूर्व हमारी क्या तैयारी होनी चाहिए, उसे अभी भगवान श्री कृष्ण द्वारा हमे बताया जा रहा है।

मनुष्य में मन में असीम शक्ति होती है. व्यर्थ की बातचीत, व्यर्थ के सोच विचार और बेकार काम करने में वह अपने मन की शक्ति को नष्ट कर देता है. यदि वह अपनी उर्जा को इन बेकार कार्यों में लगाकर किसी अच्छे काम में लगाये तो वह संसार में महान और निराले कार्य कर सकता है।

सफलता पाने के लिये यह बहुत जरुरी है कि हम अपने मन की शक्ति को सिर्फ अपने लक्ष्य के कार्य में लगायें. यदि इधर उधर की फ़ालतू बातें हमारे दिमाग में आती हैं तो उसे दिमाग से निकालकर अपने लक्ष्य पर फोकस बनाये रखना चाहिए।

हमें दूसरों की कमजोरियों और गलतियों की ओर नहीं देखनी चाहिए. अपने अपने मन के अन्दर झांक कर देखना चाहिए. अपनी कमजोरियों को दूर करने का प्रयास करना चाहिए. यह हमें और भी शक्तिशाली बनने में सहायक होगा. ऐसा कर हम निरंतर परिष्कृत होकर सफल होते चले जायेंगे।

द्वैत जीव और ब्रह्म का सृष्टि की रचना का स्वरूप है, इसे स्वीकार करना पड़ता है। किंतु जो द्वैत भाव बाह्य जगत की वस्तु का मन के अंदर भावनात्मक स्वरूप में उत्पन्न होता है, यह जीव का अपना द्वैत भाव है। जीव जिस में अपने प्रकृति स्वरूप को अपना समझ लिया है, वह बाह्य जगत की वस्तुओ से अपना सम्बन्ध जोड़ने लगता है। इसलिए उसे मेरा घर, बच्चे, संपत्ति, पत्नी, मां, बाप, भाई आदि दिखते है। फिर उस बाह्य जगत में उन से अपनी भावना, राग - द्वेष, मोह, ममता, क्रोध, अहम से अपना सम्बन्ध को स्थापित करता है। युद्ध भूमि में अर्जुन के साथ यही हुआ, युद्ध से पूर्व वह युद्ध की तैयारी में था किंतु जैसे ही उस में बाह्य जगत में अपने सामने पक्ष में अपने सगे संबंधी, मित्र, भाईयो, गुरु आदि को देखा, तुरंत ही वह उन से अपना सम्बन्ध जोड़ कर भावुक हो गया। किंतु जो अन्य जीव जिन्हे वह नही जानता था, उन से कोई संबंध नहीं जोड़ने से उसे कोई असर नहीं था। इस लिए बाह्य जगत की वस्तुएं भी मन के अंदर संबंध और भावना को जागृत करती है। आप बिना मिठाई के रह रहे है किंतु जब मिठाई सामने हो तो मन में उस के प्रति खाने की लालसा उठने लगती है। किसी स्त्री के साथ अकेले में बैठने या उस को गलत अवस्था में देखने से ही मन में काम जाग्रत हो जाता है। इसलिए मन पर नियंत्रण के जीव को बाह्य जगत को ध्यान में रखते हुए, करना चाहिए।

मन के हारे हार मन के जीते जीत. अर्थात दुनिया में वाही व्यक्ति विजयी होता है जिसने अपने मन को अपने आप को जीत लिया है. जो अपने मन को जीत नहीं पाता, वह अपनी इन्द्रियों का गुलाम बन जाता है, और वह सफलता से दूर चला जाता है।

अत: सफलता या जिंदादिली के लिए मन की दृढता आवश्यक है । हारा हुआ मन कभी कुछ नहीं कर पाता। जीता हुआ मन ही अंत में सफल हुआ करता है । इसलिए मन को हार के निकट तक भी नहीं फटकने देना चाहिए।

मनोशुद्धि के लिये कुछ बातों को हम और जान लेते है।

अमृत बिंदु उपनिषद में कहा है कि मन ही मनुष्य के बन्धन का और मोक्ष का कारण है। इन्द्रिय विषयो में लीन मन बन्धन का कारण है और विषयो से विरक्त मन मोक्ष का कारण है।

मनके अतिरिक्त अविद्या/अज्ञान और कुछ नहीं है। मन ही भव- बन्धनकी कारणभूत अविद्या है। उसके जाग्रत होनेपर समस्त जगत्-प्रपंच प्रतीत होता है और उसके नष्ट हो जानेपर यह प्रपंच संपूर्णरूपसे नष्ट हो जाता है।

यह मन ही देह, इन्द्रिय, रूप, रस आदि सारे विषयोंमें राग-आसक्ति की सृष्टि करता है और पुरुषको बाँधता है। फिर बाद में ं देहादि विषवत् विषयोंके प्रति विरक्ति पैदा करके उसको बन्धनसे छुड़ा देता है।।

अतः पूर्वोक्त कथनोंके अनुसार मन ही जीवके बन्धन और मोक्षके विधानमें कारण है। रजोगुणसे मलिन हुआ मन बन्धनका कारण है तथा रज-तमसे रहित शुद्ध हुआ मन मोक्षका कारण होता है।

विवेक और वैराग्य-- इन दो गुणोंकी वृद्धिसे शुद्धताको प्राप्त हुआ मन मुक्तिका हेतु होता है। अतः बुद्धिमान मुमुक्षुको इन दोनों गुणों को दृढ़ करना चाहिए।।

जैसे वायु ही बादल को आकाश में लाता है और फिर वही उन्हें हटाकर ले जाता है, वैसे ही मन से बन्धन की कल्पना की जाती है और उसीसे मोक्षकी भी।।

एक वस्तु में दूसरी वस्तु का भ्रम होने (अध्यासदोष) से ही पुरुषको यह जन्म-मरणरुपी संसार प्राप्त होता है। यह अध्यासरूपी बन्धन मनका ही कल्पित किया हुआ है। यह.मन ही रज,तमादि दोषयुक्त अविवेकी पुरूषके जन्मादि दु:खोंका मूल कारण है।

मनोमय प्रपंच अर्थात मन के द्वारा बाह्य जगत से जोड़ा संबंध दुख और सुख का कारण होता है। घर में बच्चे जब बाहर किसी कार्य से निकलते है तो उन के जरा सी देरी होने से मन में अनेक आशंकाएं जन्म लेने लगती है और मन व्यथित हो जाता है। बाहर चाहे बच्चे क्लब या साथियों के साथ मजे भी कर रहे हो, किंतु मन पर्याप्त जानकारी के अभाव में अन्यथा जानकारियां, शंकाए उत्पन्न कर देता है जिस से व्यथित हो कर व्यक्ति रोने भी लगता है या अस्वस्थ हो जाता है। कभी स्वप्न में या विचारो में जब कोई घटना या व्यक्ति दिखे जो जाग्रत अवस्था में है ही नही, तो भी जीव उस के कारण सुखी या दुखी हो जाता है। इसलिए यह स्पष्ट है, जो वास्तव में बाह्य जगत में होता है और जो हम महसूस करते है, उस का मनोमय शरीर से कोई संबंध नहीं है। सारा प्रभाव हमारे शरीर पर मन का है। क्योंकि यह जगत नित्य नही है इसलिए कोई भी प्रभाव भी नित्य नही है। यदि नित्य और सच्चा आनंद लेना है तो मन को आत्मा से जोड़ना होगा। क्योंकि जीव के स्वरूप रूपी आत्मा ही सत्य है और वही सत चित्त आनंद भी है।

इसलिए ईश्वर के बनाए द्वैत पंचतत्व आकाश, अग्नि, वायु, जल और पृथ्वी तो स्वीकार करने योग्य ही द्वैत है। इसी प्रकार शास्त्र और गुरु जिन से हम को अद्वैत का ज्ञान प्राप्त होता है, इसे अस्वीकृत नही किया जा सकता है। यह अद्वैत को प्राप्त करने के आवश्यक भी है। ज्ञान को समझने के लिए मन, बुद्धि और शरीर के साथ साथ गुरु, शास्त्र और ज्ञान की आवश्यकता होती है। अज्ञान यही है कि अद्वैत को प्राप्त करने के ईश्वर प्रदत्त द्वैत से ही हम अपना सम्बन्ध बनाने लग जाते है और उस से ही चिपक जाते है। यही मन को समझना होता है अद्वैत के लिए जिस द्वैत की सीढ़ी पर हम चढ़ते है, ऊंचाई पर पहुंचने पर उसे छोड़ना होता है या हम यूं समझे कि ज्ञान की नदी पार कर के द्वैत स्वरूप में जिस नाव पर हम सवार होते है उसे दूसरे किनारे पर पहुंच कर छोड़ना ही पडता है। इसलिए पूजा, जप, दान, निष्काम कर्म, ध्यान आदि सभी

साधन से मन का निग्रह हो जाने के बाद, ब्रह्मसंध मन और बुद्धि को अहम के साथ त्याग कर पूर्ण ब्रह्म में विलीन होता है अर्थात परमात्मा के स्वरूप ही हो जाता है।

अभी गीता में प्रवेश की पूर्व तैयारी चल रही है। मनशुद्धि एवम नियंत्रण के बाद हम ध्यान की प्रक्रिया एवम ध्यान को समझेंगे।

।। हरि ॐ तत सत।। विशेष 6.06 ।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.7॥

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः॥

"jitātmanaḥ praśāntasya,
paramātmā samāhitaḥ..।
śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu,
tathā mānāpamānayoḥ"..।।

भावार्थ :

जिस ने मन को वश में कर लिया है, उस को परम-शान्ति स्वरूप परमात्मा पूर्ण-रूप से प्राप्त हो जाता है, उस मनुष्य के लिये सर्दी-गर्मी, सुख-दुःख और मान-अपमान एक समान होते है। (७)

Meaning:

One who has conquered himself, that serene person is steadfast in the supreme self, in cold and heat, in joy and sorrow, in praise and insult.

Explanation:

In the following three shlokas, Shri Krishna paints a picture of one who has realized the eternal essence through meditation, specifically with his outlook towards situations, objects and people. In this shloka, Shri Krishna tackles the meditator's outlook towards situations. He says that the meditator who has won over his senses and mind, won over his lower nature, his mind remains well established in the eternal essence all the time. No matter what situation he finds himself in, his mind remains even calm and peaceful - "prashaantaha".

There are only two realms in which the mind may dwell—one is the realm of Maya and the other is the realm of God. If the mind rises above the sensual dualities of the world, it can easily get absorbed in God. Thus, Shree Krishna has stated that an advanced yogi's mind becomes situated in samādhi (deep meditation) upon God.

Such a person who has attained self- management, Krishna calls jitātma; Jitāḥ means won over; controlled, managed; and what is managed; ātma, ātma here means body- mind- sense- intellect complex, so jitātma, means the one who has learnt the art of self-discipline; self- integration; self attunement; self- orchestrisation; self- management; and therefore only praśāntasya.

I can accomplish anything in life. Dharmā, Artā, Kāma, Mōkṣa, all the four puruṣārtaḥs are accessible to me, if only I am willing to put these organs into proper use; which requires first the organs should be healthy in themselves; an unhealthy body, an unhealthy mind and intellect; cannot accomplish anything; on the other hand; they will be a burden for me.

Now, what does it mean to remain same in all situations? Let us take each aspect of the shloka one by one. Remaining same in cold and heat refers to pleasant and unpleasant situations experienced at the physical body level. Joy and sorrow and experienced as emotions at the mind level. Praise and insult are experienced either as boosters or blows to the ego. They are experienced at the intellect level. The body, mind and intellect are part of nature or prakriti. They react to situational changes, which also happen in prakriti.

We have been conditioned to respond to some situations favourably and some situations unfavourably. Our normal response to an unfavourable situation is to impose our will upon it, to change it. But in most cases, it never works. It is like the story of the king wanting to put a carpet on top of his entire kingdom's land, rather than wear a pair of slippers.

Moreover, two people respond to the same situation differently. A child may not take a scolding from his parents as an insult, because his ego is not fully developed yet. But a teenager will, because his ego is especially sensitive towards insults from his parents.

So therefore, one who knows that situations can only impact the body, mind and intellect, but not his self, he remains peaceful in all situations. If something good or bad happens to a person whom we have no connection with, do we feel any joy or sorrow? We do not. That is the kind of understanding a realized meditator has towards his own body, mind and intellect. He does not feel the need to enter the realm of prakriti to change anything. He remains a witness of all these changes.

।। हिंदी समीक्षा ।।

ध्यान के लिये योगरूढ़ होना या योगरूढ़ होने के लिये ध्यान करना। दोनो में कोई अंतर नही होगा यदि लक्ष्य मोक्ष का हो। इसलिये भगवान श्री कृष्ण योगरूढ़ मनुष्य के लिये संकल्प त्याग, फिर निष्काम कर्म करते हुए संकल्प त्याग तक पहुँचना, उस के बाद शरीर- इन्द्रिय - मन एवम बुद्धि में संयम एवम दृढ़ता की बात करते हुए, मन को वश में रखने की बात करते है। जिस का मन वश में है, वह कैसा हो, इस को बता रहे है।

कठोपनिषद में शरीर को रथ की संज्ञा दी गई है, अतः इस को नियंत्रित मन और बुद्धि से किया जाता है। जब शरीर स्वस्थ हो, मन स्थिर हो तो बुद्धि द्वारा सही निर्णय दिया जा सकता है। इसलिए मन को समत्व

भाव, आत्मविश्वास, प्रयत्न अर्थात कठिन परिश्रम और बंधन मुक्त होना आवश्यक है। बंधन मुक्त से तात्पर्य शरीर, मन और बुद्धि में किसी भी किस्म की कुंठा या राग - द्वेष न हो और स्वस्थ शरीर हो। इसी स्थिति में अर्थ, काम, धर्म और मोक्ष के चार पुरुषार्थ किए जा सकते है और किसी भी विपरीत परिस्थितियों में सम भाव में रहा जा सकता है।

सर्दी-गर्मी, सुख-दुख और मान- अपमान में जिस के अन्तःकरण की वृत्ति भली भांति शांत है, ऐसे स्वाधीन आत्मा वाले पुरुष में परमात्मा सदैव स्थित है, कभी विलग नही होता। अर्थात इंद्रियाओ एवम मन के संयम से जो शांत चित्त है वो ही अपनी आत्मा को परमात्मा बना लेता है।

जब किसी भी अनुकूल या प्रतिकूल पदार्थ, भाव, व्यक्ति या घटना का संयोग या वियोग होने पर अन्तःकरण में राग-द्वेष, हर्ष, शोक, इच्छा, भय, ईर्ष्या, असूया, काम, क्रोध और विक्षेप आदि किसी प्रकार का कोई विकार न हो, हर हालत में चित सम एवम शांत रहे। **इस मे व्यक्ति का अपने चित्त एवम भावनाओ पर नियंत्रण की बात है। आप को गुस्सा कब, कहा, कैसे और कितना करना आना चाहिए। भावनाएं व्यक्त करना एवम उस का आनंद लेना ही सम भाव है किंतु भावनाओ में बह कर अपना विवेक को खो देने गलत। मनुष्य की कार्य शक्ति का स्वरूप भावनाएं ही है, क्योंकि भावनाओ में आप असंभव कार्य भी कर सकते है इस पर यदि आप का पूर्ण नियंत्रण है तो ही आप सम चित एवम जितेंद्रिय है।** भावनाएं प्रकृति का सर्वश्रेष्ठ रूप है किंतु किसी भी व्यक्ति की अनियंत्रित भावनाएं उसे आत्महत्या तक ले जा सकती है। इस लिये भावनाएं नियंत्रित हो यह आवश्यक है।

प्राकृत अर्थात प्रकृति के गुणों से बद्ध रहने के कारण आत्मा को ही क्षेत्रज्ञ या शरीर की जीवात्मा कहते है, जैसे ही इन गुणों से शरीर की आत्मा मुक्त होती है, वो परमात्मा स्वरूप हो जाती है। अतः परमात्मा और आत्मा में अंतर गीता में स्वीकार करते हुए माना गया है जब तक शरीर मे स्थित आत्मा प्रकृति के गुणों से प्रभवित है अर्थात जिसे सुख-दुःख, मान- अपमान, उच्च- नीच का आभास हो एवम जो समत्व भाव में न रहे या स्थितप्रज्ञ न हो वो शरीर मे स्थित आत्मा है और इन से परे जाने पर परमात्मा स्वरूप हो जाती है।

जो शरीर इन्द्रियाँ मन बुद्धि आदि किसी भी प्राकृत पदार्थ की अपने लिये सहायता नहीं मानता और उन प्राकृत पदार्थों के साथ किञ्चिन्मात्र भी अपनेपन का सम्बन्ध नहीं जोड़ता उस का नाम जितात्मा है। जितात्मा मनुष्य अपनी तो हित करता ही है उस के द्वारा दुनिया का भी बड़ा भारी हित होता है।

जब योगारूढ़ पुरुष आत्म चिन्तन में स्थित हो जाता है तब उस में वह क्षमता आ जाती है कि वह जीवन की सभी अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों में ध्यानाभ्यास की निरन्तरता बनाये रख सकता है। बाह्य जगत् में कोई ऐसा पर्याप्त कारण नहीं रह जाता जो उसे आत्मध्यान से विचलित कर सके।

शीतउष्ण इस द्वन्द्व के द्वारा वे सभी अनुभव बताये गये हैं जो शरीर को होते हैं जैसे रोग युवावस्था वृद्धावस्था आदि।सुखदुख मन के स्तर पर प्राप्त होने वाले सभी अनुभवों को सुखदुख रूप द्वन्द्व से दर्शाया गया है। मान-अपमान की कल्पना बुद्धि की होती है और फिर मनुष्य अपनी कल्पना के अनुसार प्राप्त परिस्थितियों में प्रतिक्रिया व्यक्त करता है।शरीर मन और बुद्धि ये तीन उपाधियाँ हैं जिन के द्वारा उपर्युक्त द्वन्द्वरूप विघ्न आने की संभावनायें रहती हैं।

सर्दी-गर्मी, सुख-दुख या मान- अपमान आदि के शाब्दिक अर्थ नही लेना चाहिये कि मन या चित्त को वश में करने पर यह नही रहता। शरीर प्रकृति का ही भाग है अतः प्राकृतिक परिस्थितियों के परिवर्तन का

असर शरीर पर होगा ही, किन्तु जिस ने मन को वश में कर रखा है, वह हमेशा समभाव में इन परिवर्तन से विचलित या विवेकशून्य नही होता। वह अपने पूर्वरत कर्म निष्काम से करता रहता है।

जीव और प्रकृति के संबंध में 18 तत्व से सूक्ष्म शरीर बनता है, यही सूक्ष्म शरीर ही संस्कारों, कर्मो के फल से मन की कामनाओं और आसक्ति से लिपटा है और इस का अहम इसी कारण अज्ञान में रहता है। सूक्ष्म शरीर से ही जीव विभिन्न योनियों में प्रवेश कर के जन्म - मरण के दुखो को भोगता है। इसलिए समत्व भाव में शांत मन ही बुद्धि से विज्ञानमय हो कर अपने अज्ञान से मुक्त हो सकता है। अतः मन को आत्मा के नाम से संबोधित करते हुए यही कहा गया है कि जीव के मुक्ति का मार्ग मन से गुजरता है। मन को नियंत्रित कर के सही दिशा में लगाने से ही जीव अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है।

इन परिस्थितियों का उस पर कुछ भी प्रभाव नहीं पड़ता। अनुकूल या प्रतिकूल परिस्थितयाँ हों अच्छा या बुरा वातावरण हो अथवा मूर्ख या बुद्धिमान का साथ हो आत्मज्ञानी पुरुष सदा प्रशान्त और समभाव में स्थित रहता है।

मन के नियंत्रण के अतिरिक्त योगी पुरुष की अन्य गुण हम अगले श्लोक में पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.07।।

।। मन ।। विशेष 6.07 ।।

यदि हम किसी अध्ययन में वस्तु या पद्धिती की विस्तृत जानकारी रखते है तो उस स्थिति को प्राप्त करने की जानकारी आसानी से समझ सकते है। गीता में योगरूढ़ की अवस्था को इस अध्याय में पढ़ने के बाद, हम कैसे उस स्थिति की आगे प्राप्त कर सकते है, वह भी पढ़ेंगे। यही बात मन की जानने की है। मन की जानकारी से ही मन का निग्रह कर के उस को वश में करना संभव हो पायेगा।

मन मस्तिष्क की उस क्षमता को कहते हैं जो मनुष्य को चिंतन शक्ति, स्मरण-शक्ति, निर्णय शक्ति, बुद्धि, भाव, इंद्रियाग्राह्यता, एकाग्रता, व्यवहार, परिज्ञान (अंतर्दृष्टि), इत्यादि में सक्षम बनाती है।सामान्य भाषा में मन शरीर का वह हिस्सा या प्रक्रिया है जो किसी ज्ञातव्य को ग्रहण करने, सोचने और समझने का कार्य करता है। यह मस्तिष्क का एक प्रकार्य है।

मन और इस के कार्य करने के विविध पहलुओं का मनोविज्ञान नामक ज्ञान की शाखा द्वारा अध्ययन किया जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य और मनोरोग किसी व्यक्ति के मन के सही ढंग से कार्य करने का विश्लेषण करते हैं। मनोविश्लेषण नामक शाखा मन के अन्दर छुपी उन जटिलताओं का उद्घाटन करने की विधा है जो मनोरोग अथवा मानसिक स्वास्थ्य में व्यवधान का कारण बनते हैं। वहीं मनोरोग चिकित्सा मानसिक स्वास्थ्य को पुनर्स्थापित करने की विधा है। सामाजिक मनोविज्ञान किसी व्यक्ति द्वारा विभिन्न सामाजिक परिस्थितयों में उसके मानसिक व्यवहार का अध्ययन करती है। शिक्षा मनोविज्ञान उन सारे पहलुओं का अध्ययन करता है, जो किसी व्यक्ति की शिक्षा में उसके मानसिक प्रकार्यों के द्वारा प्रभावित होते हैं।

जिस के द्वारा सब क्रियाकलापो को क्रियानवृत किया जाता है। उसे साधारण भाषा में मन कहते है।।

फ्रायड नामक मनोवैज्ञानिक ने बनावट के अनुसार मन को तीन भागों में वर्गीकृत किया गया था :

सचेतन: यह मन का लगभग दसवां हिस्सा होता है, जिस में स्वयं तथा वातावरण के बारे में जानकारी (चेतना) रहती है। दैनिक कार्यों में व्यक्ति मन के इसी भाग को व्यवहार में लाता है।

अचेतन: यह मन का लगभग 90 प्रतिशत हिस्सा है, जिस के कार्य के बारे में व्यक्ति को जानकारी नहीं रहती। यह मन की स्वस्थ एवं अस्वस्थ क्रियाओं पर प्रभाव डालता है। इस का बोध व्यक्ति को आने वाले सपनों से हो सकता है। इस में व्यक्ति की मूल-प्रवृत्ति से जुड़ी इच्छाएं जैसे कि भूख, प्यास, यौन इच्छाएं दबी रहती हैं। मनुष्य मन के इस भाग का सचेतन इस्तेमाल नहीं कर सकता। यदि इस भाग में दबी इच्छाएं नियंत्रण-शक्ति से बचकर प्रकट हो जाएं तो कई लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं जो बाद में किसी मनोरोग का रूप ले लेते हैं।

अर्धचेतन या पूर्वचेतन: यह मन के सचेतन तथा अचेतन के बीच का हिस्सा है, जिसे मनुष्य चाहने पर इस्तेमाल कर सकता है, जैसे स्मरण-शक्ति का वह हिस्सा जिसे व्यक्ति प्रयास करके किसी घटना को याद करने में प्रयोग कर सकता है।

फ्रायड ने कार्य के अनुसार भी मन को तीन मुख्य भागों में वर्गीकृत किया है।

इड (मूल-प्रवृत्ति): यह मन का वह भाग है, जिसमें मूल-प्रवृत्ति की इच्छाएं (जैसे कि उत्तरजीवित यौनता, आक्रामकता, भोजन आदि संबंधी इच्छाएं) रहती हैं, जो जल्दी ही संतुष्टि चाहती हैं तथा खुशी-गम के सिद्धांत पर आधारित होती हैं। ये इच्छाएं अतार्किक तथा अमौखिक होती हैं और चेतना में प्रवेश नहीं करतीं।

ईगो (अहम्): यह मन का सचेतन भाग है जो मूल-प्रवृत्ति की इच्छाओं को वास्तविकता के अनुसार नियंत्रित करता है। इस पर सुपर-ईगो (परम अहम् या विवेक) का प्रभाव पड़ता है। इसका आधा भाग सचेतन तथा अचेतन रहता है। इसका प्रमुख कार्य मनुष्य को तनाव या चिंता से बचाना है। फ्रायड की मनोवैज्ञानिक पुत्री एना फ्रायड के अनुसार यह भाग डेढ़ वर्ष की आयु में उत्पन्न हो जाता है जिसका प्रमाण यह है कि इस आयु के बाद बच्चा अपने अंगों को पहचानने लगता है तथा उसमें अहम् भाव (स्वार्थीपन) उत्पन्न हो जाता है।

सुपर-ईगो (विवेक; परम अहम्): सामाजिक, नैतिक जरूरतों के अनुसार उत्पन्न होता है तथा अनुभव का हिस्सा बन जाता है। इसके अचेतन भाग को अहम्-आदर्श (ईगो-आइडियल) तथा सचेतन भाग को विवेक कहते हैं।

ईगो (अहम्) का मुख्य कार्य वास्तविकता, बुद्धि, चेतना, तर्क-शक्ति, स्मरण-शक्ति, निर्णय-शक्ति, इच्छा-शक्ति, अनुकूलन, समाकलन, भेद करने की प्रवृत्ति को विकसित करना है।

वेद और मन

सृष्टि में एक ही मन है जिसे अव्यय पुरुष अर्थात कृष्ण का मन या आत्मा कहा गया है। इसे शवोवसियस मन भी कहा गया है। शेष मन नश्वर एवम प्रकृति का मन है जिस को हम जाग्रत, स्वप्न, और सुषुप्ति अवस्था से पहचानते है।

यह इन्द्रिय मन में सभी इन्द्रियों के व्यापार को अनुभव करते है, इसलिये इसे सर्वेन्द्रीयमन या अतीन्द्रिय मन भी कहते है। सर्वेन्द्रीय मन की शक्ति चंद्र सोम में निहित मानी गई है जो मन सुषुप्ति दशा में भी स्वांस- प्रशवास, रक्त संचार आदि बना रहता है। चंद्र सोम प्रभावित प्रज्ञान अथवा सर्वेन्द्रीय मन बाहरी या ऊपर का मन कहा जाता है।

जिस ज्ञानीय कामना से ये सत्वगुणी व्यापार बने रहते है, वह परमेष्ठी के महानात्मा का सत्व मन है, इसी को भीतर का मन कहा गया है।

इस प्रकार पृथ्वी, चंद्र, परमेष्ठी तथा हृदय बलगर्भित रस से चार मन इन्द्रिय मन (किसी एक इन्द्रिय से), सर्वेन्द्रीय मन, महन्मन तथा सत्व मन बन रहे है जिन्हें प्रज्ञान, सत्व तथा आत्मा भी कहते है।

जिस मन को योगशास्त्र में मन कहा गया है वह पार्थिव मन है। यही वास्तव में शवोवसियस मन भी है।

मन एक भूमि मानी जाती है, जिस में संकल्प और विकल्प निरंतर उठते रहते हैं। विवेक शक्ति का प्रयोग कर के अच्छे और बुरे का अंतर किया जाता है। विवेकमार्ग अथवा ज्ञानमार्ग में मन का निरोध किया जाता है, इसकी पराकाष्ठा शून्य में होती है।

भक्तिमार्ग में मन को परिणत किया जाता है, इसकी पराकाष्ठा भगवान के दर्शन में होती है। जीवात्मा और इन्द्रियों के मध्य ज्ञान मन कहा जाता है।

मन और अध्यात्म

गीता में मन के लिये आत्मा शब्द का प्रयोग हम पिछले श्लोकों से पढ़ा है। मन आत्मा का साधन है। इसके द्वारा ही आत्मा की इच्छित क्रियाएं होती है। आत्मा का मन से, मन का इन्द्रियो से ओर इन्द्रियो का विषयो से (बाहरी संसार से) सम्पर्क होने पर ही आत्मा को ज्ञान तथा उसकी इच्छित क्रियाएं होती है।ज्ञान आत्मा का गुण है, मन का नही।

यस्मान् न ऋते किच्चन कर्म क्रियते। (यजुर्वेद) अर्थात् — यह मन ऐसा है जिसके बिना कोई भी काम नही होता।

यही कारण है कि इसके सम्पर्क न होने पर हम देखते हुए भी नही देखते तथा सुनते हुए भी नही सुनते। यह आत्मा के पास हृदय मे रहता है। वेद मे इसे (हृदय मे निवास वाला) कहा गया है। यह जड़ पदार्थ है। इसीलिए आत्मा से पृथक होकर कोई भी क्रिया नही कर सकता। यह आत्मा के साथ जन्म जन्मानतर मे रहता है।

मृत्यु पर भी आत्मा के साथ दूसरे शरीर मे जाता है। इसके पश्चात् आत्मा को नया मन मिलता है। इसे अमृत इसलिए कहा गया है कि यह शरीर के नाश होने पर नष्ट नही होता। क्योकि यह एक जड पदार्थ है। इसलिये इस पर भोजन का प्रभाव पडता है। जैसा खावे अन वैसा होवे मन। यह संस्कारो का कोष है।

सभी संस्कार इस पर पड़ते है तथा वही जमा होते है। जो संस्कार प्रबल होते है वे ही उभर कर सामने आते है। जो दुर्बल होते है वे दबे पड़े रहते है। जैसे किसी गढ्ढे मे बहुत प्रकार के अनाज डाले जाये पहले गेंहू, फिर चने, फिर चावल उसके उपर जौ, उसके उपर मूंग, उड़द आदि। देखने वाले को वही दिखाई देगा जो सबसे उपर होगा, नीचे का कुछ भी दिखाई नही देगा।

पंचदशी में मन के विषय में कहा है कि अंदर की इंद्रियां जिसे मन भी कहते है, कभी कर्ता रूप में और कभी करण रूप में परिणित होती रहती है। जब कर्ता रूप में परिणित होती है तो उसे विज्ञानमय कोश कहते है और जब करण रूप मे परिणित होती है तो उसे मनोमय कोश कहते है। यह दोनो ही अंदर और बाहर होते रहते है, इस प्रकार एक ही तत्व के दो स्वरूप हो गए।

जगत ईश्वर का उत्पन्न किया हुआ है और जीव का भोग्य बन जाता है। जीव और ईश्वर एक ही स्वरूप में होते हुए भी भिन्न है। इसलिए ईश्वर के रूप में वह बनानेवाला और जीव के रूप में भोगने वाला है। मानोमय होने से पिता से उत्पन्न स्त्री पति के लिए भोग्या होती है।

मनोमय होने से जीव किसी भी वस्तु से अपना सम्बन्ध विभिन्न स्वरूप में जोड़ता है। इसलिए मन के द्वारा ग्रहण की गई वस्तु को पा कर जीव को या तो खुशी होती है, या नही मिलने पर दुख और तीसरी स्थिति उस के उदासीन भाव की है। इसलिए प्रिय, अप्रिय और उपेक्ष्य तीनो स्थिति मन से ही उत्पन्न होती है।

मन के प्राकृतिक गुण

वैधक शास्त्र सुश्रुत के अनुसार –इसमें मे **सात्विक गुण प्रधान** होने पर मनुष्य की स्थिति -अक्रूरता, अनादि वस्तु का ठीक ठीक वितरण,सुख, दु:ख मे एक सम,पवित्रा, सत्य, न्याय प्रयता शान्त प्राकृति ज्ञान ओर धैर्य। **रजोगुण प्रधान** होने पर :-1. घूमने का स्वभाव 2. अधीरता 3. अभिमान 4. असत्य भाषण 5. क्रूरता 6. ईष्या 7. द्वेष 8. दम्भ 9. क्रोध 10. विषय सम्बन्धी इच्छा। **तामस मन के गुण** :- 1. बुध्दि का उपयोग न करना 2. आलस्य- काम करने की इच्छा न होना 3. प्रमाद – अधिक नींद लेने की इच्छा 4. ज्ञान न होना 5. दुष्ट बुद्धि रहना।

मन के स्वरूप का विचार स्वतंत्र रूप से नही किया जा सकता, क्योंकि मन कभी स्वतंत्र होता ही नही। यह तो प्राण और वाक के साथ ही रहता है। सत्व- रज - तम की तरह मन- प्राण - वाक का भी अविनाभाव है। यहां तक कि मूल मन या शवोवसीयस मन भी सृष्टि क्रम में प्राण-वाक से जुड़कर ही सृष्टि करता है। सृष्टि की ओर प्राण-वाक स्थूल होते जाते है और प्रति सृष्टि में प्राण- वाक गौण हो जाते है। मन स्वयं गतिशील तत्व नही है, न ही वाक में गति है। गति केवल प्राणों के कारण होती है। मन मे उठने वाली कामना के अनुरूप ही प्राणों में गति होती है। जैसी क्रिया- वैसा ही निर्माण।

प्राण यदि शिथिल हो तो इच्छा दबी रह जाती है। प्राण ही इन्द्रियों के विषय को मन तक पहुचाने का कार्य करते है। प्राणों के शिथिल होने से ये कार्य भी ठहर से जाते है। व्यक्ति विरक्त सा, भावना में असहाय सा - कामना या वासना क्षेत्र में महसूस करता है।

साधना क्षेत्र में इसी प्राण रूपी वाहन को प्रभावी रूप से उपयोग लिया जाता है। प्राणायाम में प्राणों में ठहराव ला कर विषयो के मन तक आवागमन पर रोक लगाने का प्रयत्न किया जाता है। योग का यह अंश इन्द्रिय मन तक ही सीमित रहता है।

एक अन्य तथ्य अग्नि सोम से जुड़ा हुआ यह कि पंचपर्वा विश्व स्वयम्भू परमेष्ठी, सूर्य, चंद्रमा, पृथ्वी में तीन अग्नि लोक है। पृथ्वी-सूर्य-स्वयम्भू एक तथा दो सोम लोक चंद्रमा एवम परमेष्ठी। चंद्र-सोम-पृथ्वी सूर्य से जुड़ा है और परमेष्ठी सोम से। परमेष्ठी सोम से स्वयम्भू एवम सूर्य का पोषण होता है। मन का मूल केंद्र परमेष्ठी होने से मन की पांच कला आनन्द- विज्ञान- मन- प्राण एवम वाक से हमारे पंचकोश का निर्माण होता है। इस मे तीन कोश अग्नि प्रधान -शरीर -प्राण -विज्ञानमय कोश तथा दो सोम प्रधान मनोमय और आनन्दमय होता है। अग्नि में गति है और सोम स्थिर तत्व है। शरीर अन्नमय कोश है और यह सब मन का ही परिवार या व्यापार क्षेत्र है।

मन का क्षेत्र असीमित है, किन्तु प्रारम्भिक ज्ञान के लिये इतना ही पर्याप्त है।

।। हरि ॐ तत सत ।। विशेष 6.07 ।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.8॥

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकांचनः॥

"jñāna-vijñāna-tṛptātmā,
kūṭa-stho vijitendriyaḥ..।
yukta ity ucyate yogī,
sama-loṣṭrāśma-kāñcanaḥ"..।।

भावार्थ :

ऐसा मनुष्य स्थिर चित्त वाला और इन्द्रियों को वश में करके, परमात्मा के ज्ञान द्वारा परमात्मा को प्राप्त करके, पूर्ण सन्तुष्ट रहता है, ऐसे परमात्मा को प्राप्त हुए मनुष्य के लिये मिट्टी, पत्थर और सोना एक समान होते है। (८)

Meaning:

One whose self is content with knowledge and wisdom, who is steady like an anvil, who has conquered the senses; such a person called an established yogi; to him, a lump of clay, a stone and gold are same.

Explanation:

After conquer himself and steadfast to opposit atmostphere, Shri Krishna now ask for knowledge i.e. about Jñāna, or knowledge, is the theoretical understanding obtained by listening to the Guru and from the study of the scriptures. Vijñāna is the realization of that knowledge as an internal awakening and wisdom from within. The intellect of the advanced yogi becomes illumined by both jñāna and vijñāna. Equipped with wisdom, the yogi sees all material objects as modifications of the material energy. Such a yogi does not differentiate between objects based on their attractiveness to the self. The enlightened yogi sees all

things in their relationship with God. Since the material energy belongs to God, all things are meant for his service.

First let us look at what is meant by knowledge and wisdom. Knowledge is that which is gained externally through study of texts. But wisdom comes only when this knowledge has been internalized, and when we can see its application in our life. If someone tells us that exercise is good, then it is knowledge. But if we also come to that conclusion and start exercising, it becomes wisdom. It is like a math problem, we have to work out the answer for ourselves.

Similarly, when we hear that our self is beyond the body, mind and intellect, it is knowledge. But if our body gets a disease, but we think that "I have fallen sick, not my body", it means that our knowledge has not translated into wisdom. Once I gain wisdom, I do not get disturbed by any more diseases. The combination of knowledge and wisdom brings me to the realization that I am complete, and hence I do not get affected by what happens to the body.

Next, Shri Krishna says that this person is steady like an anvil. A favourable object does not cause excitement in him, and an unfavourable object does not cause any agitation in him. Is it because he has become like a stone? No, it is because he is content with himself. He does not need to rush out into the world of objects to fulfill himself. He knows that desire and hatred are components of sense organs, as we saw in earlier chapters. So when he knows that desire and hatred is not his, and the reactions is not his, then he remains undisturbed.

Shri Krishna then mentions that such a person has full control over mind and senses. This point repeated countless times because it is the most important thing to do for a seeker, but also the most difficult. Even if we hear it several times it does not sink in. So, such a person becomes steady like an anvil because he remains absolutely steady in his own self. He completely controls his senses; they do not move without permission. There is no restlessness in the body.

What is the vision of this person towards object? He sees sameness in gold, clay and stone. Now he is not foolish. He knows that each of these has value in life, but he does not give them undue importance. He has a rational and practical assessment of each object's value in the grand scheme of things but does not super-impose his values on them. These objects fail to attract and excite his mind.

In this changing mind; you are nitya śuddha mukta svabhāva; ever- free, ever- eternal, ever un- decaying, ever- secure, ever- beautiful, ever- full higher I.

So therefore, such a person is "yuktaha" or completely established in meditation. He has nothing further to do when it comes to meditation.

।। हिंदी समीक्षा ।।

जिस बुद्धि का विकास पुस्तके पढ़ कर या उपदेश द्वारा होता है उसे हम ज्ञान कहते है। ज्ञान द्वारा हमे रंग, पेड़, पौधे और इस संसार की हर वस्तु की जानकारी मिलती है। किंतु ज्ञान की वस्तु प्रत्यक्ष रूप से, चित्र या अनुभव से हमे जिस की जानकारी मिलती है तो उसे विज्ञान बोला गया है। जैसे ग्रेनाइट एक पत्थर है किंतु जिस ने ग्रेनाइट पत्थर को देख लिया तो उसे ज्ञान एवम विज्ञान दोनों मिल गए। ऐसे ही कूटस्थ भी लोहे ही सीला है जो सुनार या लौहार के यहां रहती है जिसे निहाई या अहरन भी कहते है। जिस पर लौहार गर्म लोहे को पीट पीट कर आकार देता है। यह सीला गर्म लोहे को उस पर पीटे जाने पर भी अपना आकार नही खोती।

यह सांसारिक एवम प्राकृतिक ज्ञान-विज्ञान के अतिरिक्त परब्रह्म का ज्ञान होना अर्थात जीव को अपने ब्रह्म स्वरूप के ज्ञान का होना एवम सृष्टि की रचना के विज्ञान को जानना भी ज्ञान- विज्ञान ही है। जब हम सत्य - झूठ का अंतर समझ जाते है तो झूठ या सत्य के आने पर विचलित नही होते। इसलिये शरीर - इंद्रिय - मन एवम बुद्धि की समस्त प्रतिक्रिया उस मे फैले अज्ञान से ही होती है।

क्योंकि राग- द्वेष, काम- क्रोध महाक्लेशकारी बंधन का जिस ज्ञान से बोध हो रहा है, उसे ज्ञान से इन सब से मुक्त होना ही चाहिए। यदि ज्ञान से भी यह जीव मुक्त नही होता तो आप ने जितने भी शास्त्र पढ़े हो, वह ज्ञान नही ज्ञानाभास है। ज्ञान से तो गीता में वर्णित देवी संपत्ति को आना ही चाहिए। कोरे तत्वज्ञान से तो ज्ञानी सिर्फ आत्मवंचना ही करता रह जाता है, वह परमार्थ पद को कैसे प्राप्त कर सकता है।

ब्रह्म ज्ञान की चर्चा कलयुग में करने वाले बहुत होंगे किंतु आचरण से वे उपस्थ और पेट के गुलाम होंगे। ऐसे ब्रह्म ज्ञानी को हम ज्ञान विदूषक ही कह सकते है।

अतः शास्त्रोक्त पदार्थो का समझने का नाम ज्ञान है और शास्त्र से समझे हुए विषय को अपरोक्ष अनुभव कर लेने का नाम विज्ञान है।

ऐसा ज्ञान- विज्ञान से तृप्त योगी, जो तत्व दृष्टि द्वारा देहेन्द्रियों आदि के व्यवहारों में कूटस्थ व असंग है, इन के धर्म कर्मो को अपने मे नही देखता और अपनी आत्मा से भिन्न इन की अपनी कोई सत्ता भी नही जानता, जो इस प्रकार विजितेंद्रीय है, वो ही योगी है, युक्त है। ऐसा मनुष्य दुख- सुख में विचलित नहीं होता और मन मे कोई विकार नही रखता है, इस लिए कूटस्थ के समान है।

योग से युक्त पुरुष योग की पराकाष्ठा से युक्त योगरूढ़ होता है, पराकाष्ठा काल मे ही उसे समस्त ज्ञान विज्ञान का आविर्भाव रहता है। उस के हृदय में इष्ट रहता है। उसे भूत, भविष्य एवम वर्तमान का ज्ञान होता है। उसे अपने इष्ट से इस संसार की एवम उस की अन्तःकरण की समस्त कार्य प्रणाली का ज्ञान विज्ञान होता है।

वो जानता है कि मिट्टी, पत्थर एवम सोने में क्या फर्क है वो उन का उपयोग भी करता है किंतु इन तीनो के प्रति समत्व भाव भी रखता है। उस के अन्तःकरण में इन तीनो के पाने या खोने का भय नही है।

व्यवहारिक रूप में ज्ञान से युक्त संसार की समस्त उपभोग की वस्तुओं को उपभोग में लेता है वो उन की उपयोगिता को जानता है। वो अपना व्यापार, सेवा, उद्योग आदि समस्त कार्य करता है। समस्त भौतिक सुख सुविधाओं के साथ अपने कर्तव्य धर्म का पालन करता है किंतु वो किसी से भी लिप्त नही रहता। उसे किसी भी वस्तु के खोने या पाने का भय नही होता। उस का हृदय योग युक्त है, उस का प्रत्येक कार्य दिव्य

कर्म के समान है। वो जो भी करता है वो ही लोक संग्रह है। वो मन की हर भावना को व्यक्त भी करता है परंतु यह उस के अन्तःकरण में स्थित परमात्मा का लीलाएं है, उस का स्वयं परमात्मा ही है। वो योग युक्त है।

कभी कभी यह लगता है कि गीता एक बात को बार बार दोहराया जा रहा है किंतु ध्यान रहे हर बार बात विभिन्न दृष्टिकोण की रख कर बोली जा रही है। जब तक मन और बुद्धि से हम ध्यान करने के योग्य नहीं होंगे तो ध्यान भी किस का और कैसे करेंगे। आज के युग में योग गुरु कई हो गए, किंतु वे जो कुछ आज शिक्षा के नाम पर ज्ञान बांटते है, उस से शरीर को स्वस्थ रखना भी कठिन है क्योंकि शरीर के स्वास्थ्य का कारण शारीरिक और मानसिक दोनो का योगाभ्यास है। यहां हम ध्यान योग के लिए तैयारी कर रहे है जिस से ध्यान प्रक्रिया सही हो। जब तक चित एकाग्र नही होता, आँख बंद करने से ध्यान भी नही होगा। मन की चंचलता को वश में रखना आवश्यक है। हमे याद रखना चाहिए कि भगवान ने अर्जुन को युद्ध करने को कहा था किन्तु युद्ध मे कर्तव्य धर्म का पालन करने हेतु क्या मानसिकता एवम योग्यता होनी चाहिये यह हम अब पढ़ रहे है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.08।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.9॥

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते॥

"suhṛn-mitrāry-udāsīna-,
madhyastha-dveṣya-bandhuṣu..।
sādhuṣv api ca pāpeṣu,
sama-buddhir viśiṣyate"..।।

भावार्थ :

ऐसा मनुष्य स्वभाव से सभी का हित चाहने वाला, मित्रों और शत्रुओं में, तटस्थों और मध्यस्थों में, शुभ-चिन्तकों और ईर्ष्यालुओं में, पुण्यात्माओं और पापात्माओं में भी एक समान भाव रखने वाला होता है। (९)

Meaning:

Well-wishers, friends, enemies, the unbiased, mediators, irritators, relatives, also saints and sinners; one who views these as same is superior.

Explanation:

In the previous verse, Lord Krishna said that this wise man has got samatvam with regard to inanimate things, jada prapañcaḥ, because all these are inert things of the creation. In this verse Krishna says not only jñāni has samatvam with regard to the jada prapañcaḥ, he has got sama darśanam, with regard to the cētana prapañcaḥ also, the living beings also,

because equanimity with regard to living beings is more difficult and especially with regard to human living being, samatvam is extremely difficult, because we have lot of expectations from other human beings and therefore, if you move with someone, we easily tend to develop either rāgaḥ, dveṣaḥ or krodhaḥ, something or the other, therefore here Krishna says jnani has overcome visama darsanam differential attitude with regard to other human beings also and he gives a wide range of human beings.

And therefore, a jnani's vision is what? Samatvam and what is samatvam, everybody is beautiful ātma satyam, Śivam, sundaram ātma and that does not mean he will treat the criminal and saint equally, when he faces the criminal. You remove the crime, whatever is the step to be taken, he will take, if it is advising, he will do, if it is threatening, he will do, if it is imprisonment, that also he will recommend, but there is no iota of hatred; exactly like a mother treating the child appropriately, whatever be the treatment given to different children, there is one uniform attitude, one child requires punishment perhaps, another child does not require punishment, but there is no uniformity, what is that; love, love, love. So, this is the samatvam from philosophical angle.

Now, having this kind of attitude towards people is far difficult than maintaining such an attitude with objects and situations. So for that reason, Shri Krishna calls such a person "superior".

There is diversity of individuals in this world, most of whom we do not deal with, but some of whom we do. By themselves, they are perfectly fine. But when we transact with them, we tend to categorize them through the lens of roles. A wide variety of such roles are provided here by Shri Krishna.

A "suhrida" is well-wisher who does not expect anything in return from us but is intent on doing actions that benefit us. Such people are rare. They do not keep a mental account of the good deeds that they have done, so that we can one day pay them back.

A "mitra" is friend, someone who cares for us. If we call him at midnight and ask for help, he will be there to help us. There is no doubt in our minds about whether or not he will help us. Consequently, we have raaga or desire towards that person.

An "ari" is our enemy. For reasons that are justified or even unjustified, we think that such a person wants to trouble us without any reason. We have dvesha or hatred towards this person. This becomes especially troublesome in meditation, because what we hate will come out as thoughts that disturb us in our meditation, not what we love.

"Udaaseena" literally means one who has lifted himself higher. He is indifferent and unbiased towards us and others. We have a neutral attitude towards such a person.

A “madhyastha” is a mediator. If there are two sets of people, he cares for both parties that could either have something in common, or are even opposed to each other. Such people are known to arrange weddings between two families, or even resolve disputes.

A “dveshya” is a person who we cannot stand. It is not necessary that such a person is our enemy or wishes ill of us. It is someone who irritates us for no reason. Either we wants to pick a fight with us, or we want to pick a fight with them.

A “bandhu” is a relative. It is someone who, whether we like it or not, has a relationship with us due to a familial tie. In fact this word is derived from the word “bandhan” which means tie or knot.

A saadhu is a totally pious and noble person whom we have utmost respect for. The opposite of such a person is a “paapi” or a sinner, one who has committed great crime.

So therefore, Shri Krishna says that the person whose mental state remains same whenever he thinks of or encounters any of these types of people, he is superior. But to get to this stage first requires a more basic level of sameness when we perform actions. That can only be achieved through karma yoga. Unless the mind is steady while performing actions, we cannot rise to the level of sameness mentioned in this shloka. Our thinking has to change from the ground up.

How does our thinking have to change? Our outlook towards people is usually in terms of gains and losses. We tend to evaluate people by the notion “what can they do for me?”. But one who has truly understood law of karma will know that whatever is happening in their life is nothing but a product of their actions. Another way of looking at people is “why does not he or she behave like I want?” But that is like asking “why is fire hot” or “why is salt salty”. People have in-built behaviour that is hard to change.

So, when someone upgrades himself to the karmayoga vision and submits all actions to Ishvara, he leaves all results to Ishvara also. He then begins to view the workings of world as Ishvara’s plan. Regardless of whether he encounters a good or bad situation, person or object, he will say “this is Ishvara’s plan” or “this is nature working through its laws”.

All living beings are divine souls and hence parts of God.” Thus, they are viewed as equal. ātmavat sarva bhūteṣhu yaḥ paśhyati sa paṇḍitaḥ “A true Pundit is one who sees everyone as the soul, and hence similar to oneself.” Higher is the vision: “God is seated in everyone, and hence all are equally respect worthy.”

At the highest level, the yogi develops the vision: “Everyone is the form of God.” The Vedic scriptures repeatedly state that the whole world is a veritable form of God: (Īśhopaniṣhad 1) [v2] “The entire universe, with all its living and non-living beings is the manifestation of the Supreme Being, who dwells within it.” (Puruṣh Sūktam)[v3] “God is everywhere in this world, and everything is his energy.” Hence, the highest yogi sees everyone as the manifestation of

God. Endowed with this level of vision, Hanuman says: (Ramayan)[v4] “I see the face of Sita Ram in everyone.”

Once he has taken himself out of the picture, there no need to hold grudge against any one person, no room for complaint. It makes us become unperturbed and gradually, free of any worries caused by the world. This is how we develop the vision of sameness towards people.

So here, Shri Krishna concludes the topic of the realized meditator’s vision of the world. Next, he introduces the main topic of meditation.

।। हिंदी समीक्षा ।।

पिछले श्लोक में पदार्थों में समता बतायी अब इस श्लोक में व्यक्तियों में समता पढ़ते हैं। **व्यक्तियों में समता बताने का तात्पर्य है कि वस्तु तो अपनी तरफ से कोई क्रिया नहीं करती अतः उस में समबुद्धि होना सुगम है परन्तु व्यक्ति तो अपने लिये और दूसरों के लिये भी क्रिया करता है अतः उस में समबुद्धि होना कठिन है। इसलिये व्यक्तियों के आचरणों को देख कर भी जिस की बुद्धि में विचार में कोई विषमता या पक्षपात नहीं होता ऐसा समबुद्धि वाला पुरुष श्रेष्ठ है।**

जड़ बुद्धि से यदि विचार किया जाए तो सभी जीव जड़ पदार्थ अर्थात पंचभूत से बने है। फिर यदि मनोमय हो कर विचार किया जाए तो सभी प्राणी से हमारा संबंध उस के प्रति राग - द्वेष या उदासीनता से तय होता है। अतः जो प्राणी राग - द्वेष, काम और क्रोध से परे होगा, उस की दृष्टि में सभी प्रकार के जीव एक समान होंगे। मनुष्य अपने संबंध किस प्रकार से रखता है, उसे उदाहरण के स्वरूप में हम इस प्रकार पढ़ते है।

जो माता की तरह ही पर ममता रहित हो कर बिना किसी कारण के सब का हित चाहने के और हित करने के स्वभाव वाला होता है उस को **सुहृद** कहते हैं और जो उपकार के बदले उपकार करनेवाला होता है उस को **मित्र** कहते हैं। जैसे सुहृद् का बिना कारण दूसरों का हित करने का स्वभाव होता है ऐसे ही जिस का बिना कारण दूसरों का अहित करने का स्वभाव होता है उस को **अरि** या शत्रु कहते हैं। जो अपने स्वार्थ से अथवा अन्य किसी कारण विशेष को लेकर दूसरों का अहित अपकार करता है वह **द्वेष्य** होता है। दो आपस में वादविवाद कर रहे हैं उन को देख कर भी जो तटस्थ रहता है किसी का किञ्चिन्मात्र भी पक्षपात नहीं करता और अपनी तरफ से कुछ कहता भी नहीं वह **उदासीन** कहलाता है। परन्तु उन दोनों की लड़ाई मिट जाय और दोनों का हित हो जाय ऐसी चेष्टा करने वाला **मध्यस्थ** कहलाता है।

एक तो बन्धु अर्थात् सम्बन्धी है और दूसरा बन्धु नहीं है पर दोनों के साथ बर्ताव करने में उस के मन में कोई विषम भाव नहीं होता। जैसे उस के पुत्र ने अथवा अन्य किसी के पुत्र ने कोई बुरा काम किया है तो वह उन के अपराध के अनुरूप दोनों को ही समान दण्ड देता है ऐसे ही उस के पुत्र ने अथवा दूसरे के पुत्र ने कोई अच्छा काम किया है तो उन को पुरस्कार देने में भी उस का कोई पक्षपात नहीं होता। श्रेष्ठ आचरण करनेवालों और पाप आचरण करने वालों के साथ व्यवहार करने में तो अन्तर होता है और अन्तर होना ही चाहिये पर उन दोनों की हितैषिता में अर्थात् उनका हित करने में दुःख के समय उन की सहायता करने में उसके अन्तःकरण में कोई विषमभाव पक्षपात नहीं होता।

सब में एक परमात्मा हैं ऐसा स्वयं में होता है बुद्धि में सब की हितैषिता होती है मन में सब का हित चिन्तन होता है और व्यवहार में परताममता छोड़कर सब के सुख का सम्पादन होता है। जहाँ विषम बुद्धि अधिक रहने की सम्भावना है वहाँ भी समबुद्धि होना विशेष है। वहाँ समबुद्धि हो जाय तो फिर सब जगह समबुद्धि हो जाती है। इस श्लोक में भाव गुण आचरण आदि की भिन्नता को लेकर नौ प्रकार के प्राणियोंका नाम आया है। **इन प्राणियोंके भाव गुण आचरण आदि की भिन्नता को लेकर उन के साथ बर्ताव करने में विषमता आ जाय तो वह दोषी नहीं है। कारण कि वह बर्ताव तो उन के भाव आचरण परिस्थिति आदि के अनुसार ही है और उन के लिये ही है अपने लिये नहीं। परन्तु उन सब में परमात्मा ही परिपूर्ण हैं इस भाव में कोई फरक नहीं आना चाहिये और अपनी तरफ से सब की सेवा बन जाय इस भाव में भी कोई अन्तर नहीं आना चाहिये।**

भगवान का व्यक्त्वि विकास के लिये यह मूल मंत्र है कि हर प्रकार के व्यक्ति विशेष से उस के आचरण के अनुकूल व्यवहार आत्मरक्षा एवम सुरक्षा के लिए होता है, उसे कष्ट देने के लिए नही एवम हमेशा सोच सकारात्मक ही रहनी चाहिए चाहे वो किसी की प्रशंसा हो या बुराई।

इस तरह जिस समता की असीम अपार अनन्त महिमा है जिस का वर्णन कभी कोई कर ही नहीं सकता उस समता की प्राप्ति का उपाय है बुराई रहित होना। बुराई रहित होने का उपाय है (1) किसी को बुरा न मानें (2) किसी का बुरा न करें (3) किसी का बुरा न सोचें (4) किसी में बुराई न देखें (5) किसी की बुराई न सुनें (6) किसी की बुराई न कहें। इन छः बातों का दृढ़ता से पालन करें तो हम बुराई रहित हो जायँगे। बुराई रहित होते ही हमारे में स्वतःस्वाभाविक अच्छाई आ जायगी क्योंकि अच्छाई हमारा स्वरूप है।

किसी की बुराई का प्रतिरोध करना जीवन चर्या का आवश्यक भाग है, उस के प्रति उदासीन भी नही रहना चाहिए किन्तु मन या आत्मा से उस व्यक्ति के प्रति कोई दुराग्रह नही होना चाहिए। मन एवम भावनाओ पर इतना नियंत्रण होना ही चाहिए कि वो विवेक के आधीन कार्य करे।

यदि ध्यान पूर्वक देखे तो हमे जिन गुणों का वर्णन योग युक्त कर्म सन्यासी के किया गया था उन्ही गुणों को ध्यान लगाने से पूर्व गुणों को अपनाने के लिए कहा गया है। यह निष्काम भाव से सेवा कर्म द्वारा भी प्राप्त की जा सकती है अतः अव्यवहारिक नही है। मनुष्य का मन कोई स्थूल अंग नही है, वरन यह हमारी शरीर की आवश्यकताओं, ज्ञानेंद्रियों, कर्मेन्द्रियों तथा कर्म की प्रेरणा हेतु तरंगों को पकड़ कर मनुष्य को गतिशील बनाने का साधन है। मन का एकाग्र एवम शांत होना ध्यान की प्रथम प्रक्रिया है, क्योंकि जब तक जल शांत एवम स्थिर नही होगा, कोई भी अपना प्रतिबिम्ब उस मे नही देख सकता। वस्तु, स्थिति एवम व्यक्ति के प्रति कोई भी भावना या विचार ध्यान को विचलित करता है। आप किसी से वैर रखे या प्रेम, आप किसी से किसी भी प्रकार का व्यवहार रखे, वह ध्यान लगाते समय उभर जाता है। अतः ध्यान लगाने से पूर्व व्यक्ति विशेष से समभाव होना आवश्यक है।

समभाव होना और कर्तव्य धर्म के पालन करने हेतु व्यक्ति के आचरण के अनुसार उस से व्यवहार करना, दोनो अलग अलग विषय वस्तु है। समभाव आप के मन या चित्त की दशा है, अतः शत्रु से मन मे वैर न रखते हुए सावधानी से रहना या उसे से युद्ध करना कर्तव्य धर्म है, जो हम गीता में और विस्तार से समझेंगे। धोखा देने वाले व्यक्ति को धोखा देना या धोखा खाना, सरल समभाव नही है। समभाव न धोखा देना और न ही धोखा देने की प्रवृति रखना और न ही उसे धोखा देने का मौका देना है।

समत्व भाव में व्यवहार मित्र और शत्रु से एक समान नही हो सकता। किंतु शत्रु से शत्रुता का भाव और मित्र से प्रेम का भाव यदि हम रखते है तो हम राग - द्वेष में फसे है। किंतु यदि कोई दुष्ट या आसुरी प्रवृति का व्यक्ति देश, समाज, धर्म, जाति, परिवार या स्वयं को हानि पहुंचाए तो हमारा उस से व्यवहार भी बिना शत्रुता भाव रखे या मित्रता भाव रखे, जो भी धर्म के अनुसार आचरण करने योग्य होगा, वही होना चाहिए। जिसे हम कह सकते है, आसुरी वृति के व्यक्ति को साम, दाम, दंड या भेद किसी भी स्वरूप में व्यवहार किया जा सकता है। अर्जुन को सामने खड़े सगे संबंधी से युद्ध भूमि में व्यवहार क्षत्रिय धर्म के अनुसार करना है क्योंकि वे लोग समझौते के समस्त प्रयास त्याग कर उस से युद्ध अधर्म के आचरण से कर रहे है। इसलिए अर्जुन का उन के प्रति समत्व भाव युद्ध भूमि में वही रहना चाहिए, जो युद्ध से पूर्व था अर्थात युद्ध कर्तव्य पालन मात्र है किसी भी द्वेष, कामना या क्रोध में नही किया जा रहा।

जो समता (समबुद्धि) कर्मयोग से प्राप्त होती है वही समता ध्यानयोग से भी प्राप्त होती है। इसलिये भगवान् ध्यानयोग का प्रकरण आरम्भ कहते हुए पहले ध्यानयोग के लिये प्रेरणा करते हैं। अब हम ध्यान किस प्रकार और किस वातावरण में लगाना चाहिये, आगे पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.09।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.10॥

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः॥

"yogī yuñjīta satatam,
ātmānaṁ rahasi sthitaḥ..।
ekākī yata-cittātmā,
nirāśīr aparigrahaḥ"..।।

भावार्थ :

भोगबुद्धि से संग्रह न करनेवाला, इच्छारहित और अन्तःकरण तथा शरीरको वशमें रखनेवाला योगी अकेला एकान्तमें स्थित होकर मनको निरन्तर परमात्मामें लगाये। (१०)

Meaning:

The yogi should constantly engage in his self, establish himself alone in a solitary place, having subdued his mind and body, without expectations, giving up all possessions.

Explanation:

Shri Krishna gives us an introduction to the topic of meditation in this shloka. He says that the main goal of meditation is to absorb our mind into our self or aatmaa. It is not something that we “do”, but it is a state that we aspire for, just like we do not “do” sleep. We achieve this state by gaining control over the mind and the body and by dropping off all

worldly identifications and expectations. One who practices meditation in such a manner is called a dhyaana yogi.

Krishna has stopped the bahiraṅga sadhana topic and now he is entering antaraṅga sadhanam topic, from verse No.10 up to verse No.15. 10 to 15 antaraṅga sādhanāni and what do he means antaraṅga sādhanam, explained herewith.

Specific disciplines to be observed, just before meditation; while bahiraṅga sādhana is to be observed throughout all our transactions; antaraṅga sādhana need not be observed throughout the day, just before the meditation, these specific disciplines are to be observed and in this antaraṅga sādhana, Krishna discusses eight stages or eight steps, and if we observe these steps, then the meditation will be very very effective, without these steps meditation will not effective. We will be sitting for some time, but everything other than meditation will take place. The meditator will not get peace of mind, the other people will get peace of mind, because this person is quiet; anyway, it is useful.

First, Shri Krishna speaks about the preparation for meditation. He says that that we should sit in a solitary place and should constantly tried to quieten the mind. Why the need for solitary place? Meditation is not a group activity, but ultimately it is an individual activity that is for the yogi alone. It has nothing to do with what other person is doing. Also, it means that we should not depend on anything or anyone for meditation. Some people think that meditation needs a special mat, furniture, tea etc. No external aids are needed.

Furthermore, the solitary place chosen for meditation has to be free from all distraction. It should not occur in a place where there is too much noise. Just like we choose a quiet place when we want to sleep, so too should be the place for meditation. The time we choose for meditation has to be conducive as well. It should not create inconvenience to anyone. If other family members are dependent on you at some time, that is not the right time for meditation.

The notion of “ekaaki” or solitude has another aspect. When we sit for meditation, we should drop all other roles and relationships that we identify with such as father, daughter, wife, boss, employee and so on. Otherwise thoughts of family, employees, meetings and so on will pop up during meditation. At least for that period of meditation, we should assume the role of a renunciate or sannyaasi. Usually, meditation is one of the few times in the day when we are not “doing” anything. If we are not careful, we will worry about things that we normally do not have time to worry about during meditation. So Shri Krishna asks us to be mindful of this.

“Yatachittaatmaa” means that the yogi thoroughly has controlled his mind and body through continuous practice of karma yoga. As we saw earlier, Shri Krishna stresses sense control in almost every chapter in the Gita so far. It is probably the biggest qualification for meditation.

Another preparation for the meditator is the quality of “niraasheehi”. It means that the meditator does have any expectations from anything or anyone. Through his own direct observation and analysis of the material world, he has concluded that external things are not going to give him what he is looking for. He has developed the quality of “vairagya” or dispassion.

“Aparigraha” is the last quality mentioned in this shloka. Parigraha is storing or hoarding things, so therefore aparigraha means giving up all notions of “mine-ness”, this is mine and so on. The meditator should drop all baggage, in other words he should be free of all thoughts of past and future. It also means that one must give up expectations of any gifts from other people.

।। हिंदी समीक्षा ।।

ध्यान लगाने से पूर्व यदि सम्पूर्ण तैयारी नही की, तो ध्यान का लाभ सांसारिक ही होगा। अतः भगवान श्री कृष्ण ध्यान की प्रक्रिया से पूर्व की तैयारी की ओर संकेत करते है कि किस आधार और लक्ष्य से हमे ध्यान लगाना चाहिये।

अभी तक भगवान श्री कृष्ण बहिरंग साधना की बात कर रहे थे, किंतु यदि इंद्रियां, मन और बुद्धि नियंत्रित न हो, बहिरंग साधना एक दिखावा बन कर रह जाएगी।

जैसे दूध और पानी का विलय सिद्ध है, वैसे ही विषय और मन का विलय नही टाला जा सकता है। इस के दूध को ही अपने स्वरूप में परिवर्तन कर के घी या मक्खन बनना होगा। जिस से वह पानी में घुल नही सके।

जीव का मुख्य लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त करना है, जिस के प्रवृति अर्थात कर्मयोग एवम निवृति अर्थात सांख्य योग दो मार्ग हम ने पढ़े। कर्म जीवन की अनिवार्य शर्त है। कर्म स्वयं में अच्छा या बुरा नही होता क्योंकि यह प्रकृति की क्रिया है। जीव शरीर, इन्द्रिय, मन एवम बुद्धि से कर्म से सम्बन्ध जोड़ कर कामना एवम आसक्ति के अनुसार उसे अच्छा या बुरा बताता है और उस के फल के बन्धन में बंध जाता है।

अतः कर्म के भोक्तत्व एवम कर्तृत्व भाव से मुक्त होने के लिये कर्म तो नही त्याग सकते तो उस के बन्धन से मुक्त होने के लिये निष्काम भाव से कर्म करने को कहा गया।

शरीर, इन्द्रिय, मन एवम बुद्धि प्रकृति के ही संसधान है, जीव को यही कर्म के फल की ओर आकर्षित करते है तो इन्ही से किस प्रकार कर्म करे कि निष्काम की स्थिति को प्राप्त करे। परमात्मा से सम्बन्ध बुद्धि अर्थात विवेक से ही होगा, किन्तु यह तभी सम्भव है जब बुद्धि शुद्ध-बुद्ध हो और जीव में परमतत्व को प्राप्त करने की तीव्र जिज्ञासा हो अर्थात जब तक मुमुक्षु नही है तो ध्यान भी प्राकृतिक क्रिया है।

जीव यदि ठान ले तो नर से नारायण है, अन्यथा नर से नराधम। यही दृढ़ता एवम स्थिति को प्राप्त करने के लिये बहिरंग सामर्थ्य की तैयारी के लिये योगारूढ़ हो कर समभाव, त्यागी, कामना, आसक्ति आदि ज्ञान - विज्ञान युक्त समदर्शी होने के संदेश को हम ने इस अध्याय में एक से नवम श्लोक तक पढा।

जो बुद्धि प्रकृति के अधीन है उसी बुद्धि में संकल्प द्वारा एकाग्रता, मनन एवम चिंतन से शुद्धता एवम सामर्थ्य बनाने के प्रक्रिया ध्यान है। ध्यान की प्रक्रिया पातंजलि योग सूक्त का ही लगभग वर्णन है।

यहाँ यह जानना आवश्यक है कि भगवान अर्जुन को युद्ध भूमि में युद्ध करने को कह रहे है अर्थात कर्मयोगी को सन्यास लेने के लिये नही कहा है। अतः कर्मयोगी के ध्यान अपनी ऊर्जा, शक्ति, संकल्प, ज्ञान एवम शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास करने के लिये आवश्यक है जिस से वह बिना विचलित हुए, अधिक निपुणता से लोकसंग्रह हेतु कर्म कर सके और कर्म ही उस के मोक्ष का कारक बने। सत्य यही है कि मुक्ति का मार्ग मनुष्य योनि में ही सम्भव है इसलिये उसे कर्मों के अधिकार दिए गए। उस के जन्म की तुलना कमल के पत्ते के समान की गई, जिस में जल अर्थात कर्मफल की बूंदे टिक नही पाती। किन्तु कर्म तो सतत करते ही रहना है।

योगाभ्यास से पूर्व की तैयारी को पढ़ने के बाद योगाभ्यास की तैयारी के बारे में भगवान श्री कृष्ण कहते है ध्यान लगाने के लिए स्थान एकांत होना चाहिए एवम ध्यान लगाने से पूर्व भाव निराशी जिसे पहले भी पड़ा है अर्थात जिस में कोई भी आशा न हो एवम किसी भी वस्तु के लिये संग्रह भाव न हो तथा मन एवम इंद्रियां वश में हो। ऐसी ही स्थिति में आत्मा यानि अन्तकरण परमात्मा से जोड़ा जा सकता है या जोड़ने का प्रयास किया जा सकता है। एकांत स्थान चिंतन एवम मनन के आवश्यक है, किन्तु इस का यह भी अर्थ नही की संसार त्याग कर जंगलों में भटका जाए।

बाहर से अपने सुख के लिये पदार्थ और संग्रह का त्याग तथा भीतर से उन की कामना आशा का त्याग होने पर भी अन्तःकरण आदि में नया राग होने की सम्भावना रहती है ।

जिस का ध्येय लक्ष्य केवल परमात्मा में लगने का ही है अर्थात् जो परमात्मप्राप्ति के लिये ही ध्यानयोग करने वाला है सिद्धियों और भोगों की प्राप्ति के लिये नहीं उस को यहाँ योगी कहा गया है।

साधक अन्तःकरणसहित शरीर को वश में रखनेवाला हो। इन के वश में होने पर फिर नया राग पैदा नहीं होगा। इन को वश में करने का उपाय है कोई भी नया काम रागपूर्वक न करे। कारण कि रागपूर्वक प्रवृत्ति होने से शरीर की आराम आलस्य में इन्द्रियों की भोगों में और मन की भोगों के चिन्तन में अथवा व्यर्थ चिन्तन में प्रवृत्ति होती है इसलिये अन्तःकरण और शरीर को वश में करने की बात कही गयी है।

प्रायः हम मोह, माया, आसक्ति एवम भय में आज भी नही समझ पाते है कि भी सही मार्ग क्या है और बन्द मुठ्ठी से संसार के ज्ञान को पकड़ना चाहते है। अतः कृष्ण भगवान के लिये यह आवश्यक था कि सर्व प्रथम अर्जुन अर्थात हमे यह बताए कि सांख्य योग, कर्म योग, भक्ति योग एवम ध्यान योग क्या है। सभी योग आत्मा तो परमात्मा से जोड़ने के लिये है, जिस में कर्म योग श्रेष्ठ इसलिये बताया गया कि इस से कर्म करते करते इच्छाओं एवम मन की तृप्ति को प्राप्त किया जा सकता है एवम धीरे धीरे लोकसंग्रह के लिए कर्म करते हुए निष्काम भाव से कर्म फल से मुक्त हो सकते है। ज्ञान युक्त निष्काम भाव से कर्म हमे कर्मयोग की ओर ले जाते है और हम धीरे धीरे मन, इंद्रियाओ, बुद्धि से चेतन को मोह एवम कामनाओं से मुक्त हो कर के परमात्मा से जुड़ सकते है। इसी कड़ी में योगी को ध्यान योग में एकांत में ध्यान लगाने की बात कही गयी है।

सांसारिक प्रपंच में योग एवम ध्यान विलासिता एवम भोग की वस्तु बन जाता है। योग एवम ध्यान जब शरीर एवम भोग विलास की वस्तु के लिए हो तो तामसिक या राजसी ही होगा, जिसे हम प्रायः अपने चारों

ओर कथाओं, शिविर एवम अध्ययन की कक्षाओं के रूप में जानते है जिस में गुरु, प्रवक्ता एवम श्रोता सभी सांसारिक संग्रह से लिप्त रहते है। ज्ञानी गुरु रामसुखदास जी जैसे अत्यंत विरले ही है। ज्ञान के लिये गुरु एवम एकांत अभ्यास अति आवश्यक है जिस का कोई प्रचार भी नही होना चाहिए क्योंकि यह आत्म उत्थान के लिये है न कि लोगो को बताने के लिए। हम जब भी किसी बात को पढ़ते है या सुनते है तो अपनी पूर्वाग्रह की शिक्षा एवम अनुभव के आधार पर निर्णय भी बिना पूरा सुने या अनुभव किये लेने भी लगते है फिर यदि वो हमें हमारी क्षमता एवम आकांक्षाओं के अनुरुप न लगे तो उसे अव्यवहारिक कह कर नकार देते है। किंतु संसार मे विजय उन लोगों ने पाई है जिन्होंने अपनी क्षमता की कोई सीमा नही बांधी। गीता किसी चमत्कार, कर्म कांड या भाग्य पर विस्वास नही रखती, इस लिये कर्मयोग या किसी भी योग द्वारा व्यक्तिव निर्माण एवम योग युक्त होकर परमात्मा को प्राप्त करने को कहती है। किसी भी योग में योगी का आत्म चरित्र का विकास आवश्यक है जिस पर भगवान श्री कृष्ण ने अभी तक हर प्रकार से समझाया है।

मन को शांत और अंतर्मुखी होने के लिए भगवान ने जो तैयारी कही है, वह आगे श्लोक में हम पढ़ेंगे,किंतु पतंजलि योग भी हमे पढ़ना चाहिए जो समाधि से संयम तक पहुंचने के लिए आठ प्रकार की तैयारी कही है। इसी प्रकार स्थान, समय, आसन, शरीर की स्थिति, स्वांस समन्वय, इंद्रिय निग्रह, मनोनिग्रह और बुद्धि निश्चय यह आठ तैयारी को भगवान श्री कृष्ण भी ध्यान से पूर्व करने को कहते है।

ध्यान के अकेले, एकांत स्थान, यतचित्तात्मा, निराशी एवम अपरिग्रह होने को कहा है क्योंकि जिन प्रकृति के साधनों से अर्थात मन से ध्यान लगाना वही कामना एवम आसक्ति का कारण है। किंतु जैसे युद्ध के लिये हथियार, घड़े को बनाने के लिये चाक और लेखन के लिये कलम आदि चाहिये वैसे ही ध्यान भी शरीर, इन्द्रिय, मन और बुद्धि के बिना नही हो सकता। कार्य के सम्पन्न हो जाने के बाद साधन भी आवश्यक नही, वैसे ही योगरूढ़ होने के बाद, यह सब साधन नैष्कर्म्य की स्थिति में कर्म करते रहने पर भी जीव को विचलित नही करते।

ओलंपिक में रेस को जीतने वाला केवल कुछ ही बार दौड़ के अभ्यास से नही जीतता। 100 मीटर की रेस को जीतने के लिए उसे 10000 से ज्यादा की दौड़ का अभ्यास करना होता है। इसलिए बाहरी साधन के साथ ध्यान पर्याप्त नहीं है, इस के लिए धैर्य के साथ वर्षो अभ्यास करना आवश्यक है। योगी को भोगी बनते कम समय लगता है किंतु भोगी को योगी बनने में कई जन्म भी लग सकते है।

इसी कड़ी में अब ध्यान लगाने के लिये अन्य बातों को अगले श्लोक में हम पढ़ते है।

।।हरि ॐ तत सत।। 6.10।।

।।गीता अध्ययन - अध्याय 6.10।।

।। मन एवम बुद्धि की कार्य प्रणाली - भाग 1 - मष्तिष्क की रचना ।।

मन प्रकृति का सूक्ष्म भाग है जो शरीर मे प्राण-वाक में स्थित बताया गया है। हम इसे मुख्य प्रबंधक की भूमिका में रख सकते है जो शरीर मे कर्मेन्द्रियों एवम ज्ञानेंद्रियों से सूचनाएं प्राप्त करने, उन का अन्वेषण

करने, फिर छाँट कर बुद्धि से उस पर क्रियात्मक आदेश ले कर कार्य करने का कार्य करता है और बुद्धि शिथिल हो तो स्वयं ही कार्य भार संभाल लेता है। इस का मूल स्थान मष्तिष्क एवम हृदय में माना जा सकता है अतः इस को हम विभिन्न भागों में पढ़ते है। यह गीता का अतिरिक्त भाग ही है किंतु जो लोग ध्यान लगाते है, उन के उपयोगी सिद्ध होगा। सर्वप्रथम मष्तिष्क को समझना जरूरी है।

मस्तिष्क जन्तुओं के केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र का नियंत्रण केन्द्र है। यह उनके आचरणों का नियमन एंव नियंत्रण करता है। स्तनधारी प्राणियों में मस्तिष्क सिर में स्थित होता है तथा खोपड़ी द्वारा सुरक्षित रहता है। यह मुख्य ज्ञानेन्द्रियों, आँख, नाक, जीभ और कान से जुड़ा हुआ, उनके करीब ही स्थित होता है। मस्तिष्क सभी रीढ़धारी प्राणियों में होता है परंतु अमेरूदण्डी प्राणियों में यह केन्द्रीय मस्तिष्क या स्वतंत्र गैंगलिया के रूप में होता है। कुछ जीवों जैसे निडारिया एंव तारा मछली में यह केन्द्रीभूत न होकर शरीर में यत्र तत्र फैला रहता है, जबकि कुछ प्राणियों जैसे स्पंज में तो मस्तिष्क होता ही नही है। उच्च श्रेणी के प्राणियों जैसे मानव में मस्तिष्क अत्यंत जटिल होते हैं। मानव मस्तिष्क में लगभग १ अरब (१,००,००,००,०००) तंत्रिका कोशिकाएं होती है, जिन में से प्रत्येक अन्य तंत्रिका कोशिकाओं से १० हजार (१०,०००) से भी अधिक संयोग स्थापित करती हैं। मस्तिष्क सब से जटिल अंग है।

मानव मस्तिष्क

मस्तिष्क के द्वारा शरीर के विभिन्न अंगो के कार्यों का नियंत्रण एवं नियमन होता है। अतः मस्तिष्क को शरीर का मालिक अंग कहते हैं। इसका मुख्य कार्य ज्ञान, बुद्धि, तर्कशक्ति, स्मरण, विचार निर्णय, व्यक्तित्व आदि का नियंत्रण एवं नियमन करना है। तंत्रिका विज्ञान का क्षेत्र पूरे विश्व में बहुत तेजी से विकसित हो रहा है। बडे-बड़े तंत्रिकीय रोगों से निपटने के लिए आण्विक, कोशिकीय, आनुवंशिक एवं व्यवहारिक स्तरों पर मस्तिष्क की क्रिया के संदर्भ में समग्र क्षेत्र पर विचार करने की आवश्यकता को पूरी तरह महसूस किया गया है। एक नये अध्ययन में निष्कर्ष निकाला गया है कि मस्तिष्क के आकार से व्यक्तित्व की झलक मिल सकती है। वास्तव में बच्चों का जन्म एक अलग व्यक्तित्व के रूप में होता है और जैसे जैसे उनके मस्तिष्क का विकास होता है उसके अनुरुप उनका व्यक्तित्व भी तैयार होता है।

मस्तिष्क (Brain), खोपड़ी (Skull) में स्थित है। यह चेतना (consciousness) और स्मृति (memory) का स्थान है। सभी ज्ञानेंद्रियों - नेत्र, कर्ण, नासा, जिह्वा तथा त्वचा - से आवेग यहीं पर आते हैं, जिन को समझना अर्थात् ज्ञान प्राप्त करना मस्तिष्क का काम् है। पेशियों के संकुचन से गति करवाने के लिये आवेगों को तंत्रिकासूत्रों द्वारा भेजने तथा उन क्रियाओं का नियमन करने के मुख्य केंद्र मस्तिष्क में हैं, यद्यपि ये क्रियाएँ मेरूरज्जु में स्थित भिन्न केन्द्रो से होती रहती हैं। अनुभव से प्राप्त हुए ज्ञान को सग्रह करने, विचारने तथा विचार कर के निष्कर्ष निकालने का काम भी इसी अंग का है।

मस्तिष्क की रचना

मस्तिष्क में ऊपर का बड़ा भाग प्रमस्तिष्क (hemispheres) कपाल में स्थित हैं। इनके पीछे के भाग के नीचे की ओर अनुमस्तिष्क (cerebellum) के दो छोटे छोटे गोलार्घ जुड़े हुए दिखाई देते हैं। इसके आगे की ओर वह भाग है, जिसको मध्यमस्तिष्क या मध्यमस्तुर्लुग (midbrain or mesencephalon) कहते हैं। इससे नीचे को जाता हुआ मेरूशीर्ष, या मेदुला औब्लांगेटा (medulla oblongata), कहते है।

प्रमस्तिष्क और अनुमस्तिष्क झिल्लियों से ढके हुए हैं, जिनको तानिकाएँ कहते हैं। ये तीन हैं: दृढ़ तानिका, जालि तानिका और मृदु तानिका। सबसे बाहरवाली दृढ़ तानिका है। इसमें वे बड़ी बड़ी शिराएँ रहती हैं, जिनके द्वारा रक्त लौटता है। कलापास्थि के भग्न होने के कारण, या चोट से क्षति हो जाने पर, उसमें स्थित शिराओं से रक्त निकलकर मस्तिष्क मे जमा हो जाता है, जिसके दबाव से मस्ष्तिष्क की कोशिकाएँ बेकाम हो जाती हैं तथा अंगों का पक्षाघात (paralysis) हो जाता है। इस तानिका से एक फलक निकलकर दोनों गोलार्धो के बीच में भी जाता है। ये फलक जहाँ तहाँ दो स्तरों में विभक्त होकर उन चौड़ी नलिकाओं का निर्माण करते हैं, जिनमें से हो कर लौटनेवाला रक्त तथा कुछ प्रमस्तिष्क मेरूद्रव भी लौटते है।

प्रमस्तिष्क

इस के दोनों गोलार्घो का अन्य भागों की अपेक्षा बहुत बड़ा होना मनुष्य के मस्तिष्क की विशेषता है। दोनों गोलार्ध कपाल में दाहिनी और बाईं ओर सामने ललाट से लेकर पीछे कपाल के अंत तक फैले हुए हैं। अन्य भाग इन से छिपे हुए हैं। गोलार्धो के बीच में एक गहरी खाई है, जिसके तल में एक चौड़ी फीते के समान महासंयोजक (Corpus Callosum) नामक रचना से दोनों गोलार्ध जुरे हुए हैं। गोलार्धो का रंग ऊपर से घूसर दिखाई देता है।

गोलार्धो के बाह्य पृष्ठ में कितने ही गहरे विदर बने हुए हैं, जहाँ मस्तिष्क के बाह्य पृष्ठ की वस्तु उसके भीतर घुस जाती है। ऐसा प्रतीत होता है, मानो पृष्ठ पर किसी वस्तु की तह को फैलाकर समेट दिया गया है, जिससे उसमें सिलवटें पड़ गई हैं। इस कारण मस्तिष्क के पृष्ठ पर अनेक बड़ी छोटी खाइयाँ बन जाती हैं, जो परिखा (Sulcus) कहलाती हैं। परिखाओं के बीच धूसर मस्तिष्क पृष्ठ के मुड़े हुए चक्रांशवतद् भाग कर्णक (Gyrus) कहलाते हैं, क्योंकि वे कर्णशुष्कली के समान मुडे हुए से हैं। बडी और गहरी खाइयाॅ विदर (Fissure) कहलाती है और मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों को पृथक करती है। मस्तिष्क के सामने, पार्श्व तथा पीछे के बड़े-बड़े भाग को उनकी स्थिति के अनुसार खांड (Lobes) तथा खांडिका (Lobules) कहा गया है। गोलार्ध के सामने का खंड ललाट खंड (frontal lobe) है, जो ललाटास्थि से ढँका रहता है। इसी प्रकार पार्श्विका (Parietal) खंड तथा पश्चकपाल (Occipital) खंड तथा शंख खंड (temporal) हैं। इन सब पर परिशखाएँ और कर्णक बने हुए हैं। कई विशेष विदर भी हैं। कुछ विशिष्ट विदरों तथा परिखाओं की विवेचना यहाँ की जाती है।

पार्शिवक खंड पर मध्यपरिखा (central sulcus), जो रोलैडो का विदर (Fissure of Rolando) भी कहलाती है, ऊपर से नीचे और आगे को जाती है। इसके आगे की ओर प्रमस्तिष्क का संचालन भाग है, जिस की क्रिया से पेशियाँ संकुचित होती है। यदि वहाँ किसी स्थान पर विद्युतदुतेजना दी जाती है तो जिन पेशियों को वहाँ की कोशिकाओं से सूत्र जाते हैं उनका संकोच होने लगता है। यदि किसी अर्बुद, शोथ दाब आदि से कोशिकाएँ नष्ट या अकर्मणय हो जाती हैं, तो पेशियाँ संकोच नहीं, करतीं। उनमें पक्षघात हो जाता है। दस विदर के पीछे का भाग आवेग क्षेत्र है, जहाँ भिन्न भिन्न स्थानों की त्वचा से आवेग पहुँचा करते हैं। पीछे की ओर पश्चकपाल खंड में दृष्टिक्षेत्र, शूक विदर (calcarine fissure) दृष्टि का संबंध इसी क्षेत्र से है। दृष्टितंत्रिका तथा पथ द्वारा गए हुए आवेग यहाँ पहुँचकर दृष्ट वस्तुओं के (impressions) प्रभाव उत्पन्न करते हैं।

नीचे की ओर शंखखंड में विल्वियव के विदर के नीचे का भाग तथा प्रथम शंखकर्णक श्रवण के आवेगों को ग्रहण करते हैं। यहाँ श्रवण के चिह्नों की उत्पत्ति होती है। यहाँ की कोशिकाएँ शब्द के रूप को समझती हैं। शंखखंड के भीतरी पृष्ठ पर हिप्पोकैंपी कर्णक (Hippocampal gyrus) है, जहाँ गंध का ज्ञान होता है। स्वाद का क्षेत्र भी इससे संबंधित है। गंध और स्वाद के भाग और शक्तियाँ कुछ जंतुओं में मनुष्य की अपेक्षा बहुत विकसित हैं। यहीं पर रोलैंडो के विदर के पीछे स्पर्शज्ञान प्राप्त करनेवाला बहुत सा भाग है।

ललाटखंड अन्य सब जंतुओं की अपेक्षा मनुष्य में बढ़ा हुआ है, जिसके अग्रिम भाग का विशेष विकास हुआ है। यह भाग समस्त प्रेरक और आवेग केंद्रों से संयोजक सूत्रों (association fibres) द्वारा संबद्ध है, विशेष कर संचालक क्षेत्र के समीप स्थित उन केंद्रों से, जिनका नेत्र की गति से संबंध है। इसलिये यह माना जाता है कि यह भाग सूक्ष्म कौशलयुक्त क्रियाओं का नियमन करता है, जो नेत्र में पहुँचे हुए आवेगों पर निर्भर करती हैं और जिनमें स्मृति तथा अनुभाव की आवश्यकता होती है। मनुष्य के बोलने, लिखने, हाथ की अँगुलियों से कला की वस्तुएँ तैयार करने आदि में जो सूक्ष्म क्रियाएँ होती हैं, उनका नियंत्रण यहीं से होता है।

प्रमस्तिष्क उच्च भावनाओं का स्थान माना जाता है। मनुष्य के जो गुण उसे पशु से पृथक् कते हैं, उन सब का स्थान प्रमस्तिष्क है।

पार्श्व निलय (Lateral Ventricles) - यदि गोलार्धो को अनुप्रस्थ दिशा में काटा जाय तो उसके भीतर खाली स्थान या गुहा मिलेगी। दोनों गोलार्धो में यह गुहा है, जिसको निलय कहा जाता है। ये गोलार्धो के अग्रिम भाग ललाटखंड से पीछे पश्चखंड तक विस्तृत हैं। इनके भीतर मस्तिष्क पर एक अति सूक्ष्म कला आच्छादित है, जो अंतरीय कहलाती है। मृदुतानिका की जालिका दोनों निलयों में स्थित है। इन गुहाओं में प्रमस्तिष्क मेरूद्रव भरा रहता है, जो एक सूक्ष्म छिद्र क्षरा, जिसे मुनरो का छिद्र (Foramen of Munro) कहते हैं, दृष्टिचेतकां (optic thalamii) के बीच में स्थित तृतीय निलय में जाता रहता है।

प्रमस्तिष्क प्रांतस्था (Cerebral Cortex)- प्रमस्तिष्क के पृष्ठ पर जो धूसर रंग के पदार्थ का मोटा स्तर चढ़ा हुआ है, वह प्रांतस्था कहलाता है। इसके नीचे श्वेत रंग का अंतस्थ (medulla) भाग है। उसमें भी जहाँ तहाँ धूसर रंग के द्वीप और कई छोटी छोटी द्वीपिकाएँ हैं। इनको केंद्रक (nucleus) कहा जाता है। प्रांतस्था स्तर विशेषकर तंत्रिका कोशिकाओं का बना हुआ है, यद्यपि उसमें कोशिकाओं से निकले हुए सूत्र और न्यूरोग्लिया नामक संयोजक ऊतक भी रहते हैं, किंतु इस स्तर में कोशिकाओं की ही प्रधानता होती है।

स्वयं प्रांतस्था में कई स्तर हाते हैं। सूत्रों के स्तर में दो प्रकार के सूत्र हैं: एक वे जो भिन्न भिन्न केंद्रों को आपस में जोड़े हुए हैं (इनमें से बहुत से सूत्र नीचे मेरूशीर्ष या मे डिग्री के केंद्रों तथा अनुमस्तिष्क से आते हैं, कुछ मस्तिष्क ही में स्थित केंद्रों से संबंध स्थापित करते हैं); दूरे वे सत्र हैं जे वहाँ की कोशिकाओं से निकलकर नीचे अंत:-संपुट में चे जाते हैं और वहाँ पिरामिडीय पथ (pyramidial tract) में एकत्र हाकर मे डिग्री में पहुँचते हैं।

मनुष्य तथा उच्च श्रेणी के पशुओं, जैसे एप, गारिल्ला आदि में, प्रांतस्था में विशिष्ट स्तरों का बनना विकास की उन्नत सीमा का द्योतक है। निम्न श्रेणी के जंतुओं में न प्रांतस्था का स्तरीभवन ही मिलता है और न प्रमस्तिष्क का इतना विकास होता है।

अंततस्था - यह विशेषतया प्रांतस्था की काशिकाओं से निकले हुए अपवाही तथा उनमें जनेवाले अभिवाही सूत्रों का बना हुआ है। इन सूत्रपुंजों के बीच काशिकाओं के समूह जहाँ तहाँ स्थित हैं और उनका रंग धूसर है। अंंतस्था श्वेत रंग का है।

अनुमस्तिष्क

मस्तिष्क के पिछले भाग के नीचे अनुमस्तिष्क स्थित है। उसके सामने की ओर मघ्यमस्तिष्क है, जिसके तीन स्तंभों द्वारा वह मस्तिष्क से जुड़ा हुआ है। बाह्य पृष्ठ धूसर पदार्थ से आच्छादित होने के कारण इसका रंग भी धूसर है और प्रमस्तिष्क की ही भाँति उसके भीतर श्वेत पदार्थ है। इसमें भी दो गोलार्ध हैं, जिनका काटने से बीच में श्वेत रंग की, वृक्ष की शाखाओं की सी रचना दिखाई देती है। अनुमस्तिष्क में विदरों के गहरे होने से वह पत्रकों (lamina) में विभक्त हे गया है। ऐसी रचना प्रशाखारूपिता (Arber vitae) कहलाती है।

अनुमस्तिष्क का संबंध विशेषकर अंत:कर्ण से और पेशियों तथा संधियों से है। अन्य अंगों से संवेदनाएँ यहाँ आती रहती हैं। उन सबका सामंजस्य करना इस अंग का काम है, जिससे अंगों की क्रियाएँ सम रूप से होती रहें। शरीर को ठीक बनाए रखना इस अंग का विशेष कर्म है। जिन सूत्रों द्वारा ये संवेग अनुमतिष्क की अंतस्था में पहुँचते हैं, वे प्रांतस्था से गोलार्ध के भीतर स्थित दंतुर केंद्रक (dentate nucleus) में पहुँचते हैं, जो घूसर पदार्थ, अर्थात् कोशिकाओं, का एक बड़ा पुंज है। वहाँ से नए सूत्र मध्य मस्तिष्क में दूसरी ओर स्थित लाल केंद्रक (red nucleus) में पहुँचते हैं। वहाँ से संवेग प्रमस्तिष्क में पहुँच जाते हैं।

मध्यमस्तिष्क (Mid-brain)

अनुमस्तिष्क के सामने का ऊपर का भाग मध्यमस्तिक और नीचे का भाग मेरूशीर्ष (Medulla oblongata) है। अनुमस्तिष्क और प्रमस्तिष्क का संबंध मध्यमस्तिष्क द्वारा स्थापित होता है। मघ्यमस्तिष्क में होते हुए सूत्र प्रमस्तिष्क में उसी ओर, या मध्यरेखा को पार करके दूसरी ओर को, चले जाते हैं।

मध्यमस्तिष्क के बीच में सिल्वियस की अणुनलिका है, जो तृतिय निलय से चतुर्थ निलय में प्रमस्तिष्क मेरूद्रव को पहुँचाती है। इसके ऊपर का भाग दो समकोण परिखाओं द्वारा चार उत्सेधों में विभक्त है, जो चतुष्टय काय या पिंड (Corpora quadrigemina) कहा जाता है। ऊपरी दो उत्सेधों में दृष्टितंत्रिका द्वारा नेत्र के रेटिना पटल से सूत्र पहुँचते हैं। इन उत्सेधों से नेत्र के तारे में होनेवाली उन प्रतिवर्त क्रियाओं का नियमन होता है, जिनसे तारा संकुचित या विस्तृत होता है। नीचे के उत्सेधों में अंत:कर्ण के काल्कीय भाग से सूत्र आते हैं और उनके द्वारा आए हुए संवेगों को यहाँ से नए सूत्र प्रमस्तिष्क के शंखखंड के प्रतिस्था में पहुँचाते हैं।

मेरूरज्जु से अन्य सूत्र भी मध्यमस्तिष्क में आते हैं। पीड़ा, शीत, उष्णता आदि के यहाँ आकर, कई पुंजो में एकत्र होकर, मेरूशीर्ष द्वारा उसी ओर को, या दूसरी ओर पार होकर, पौंस और मध्यमस्तिष्क द्वारा थैलेमस में पहुँचते हैं और मस्तिष्क में अपने निर्दिष्ट केंद्र को, या प्रांतस्या में, चले जाते हैं।

अणुनलिका के सामने यह नीचे के भाग द्वारा भी प्रेरक तथा संवेदन सूत्र अनेक भागों को जाते हैं। संयोजनसूत्र भी यहाँ पाए जाते हैं।

पौंस वारोलिआइ (Pons varolii)- यह भाग मेरूशीर्ष और मध्यमस्तिष्क के बीच में स्थित है और दोनों अनुमस्तिष्क के गोलार्धों को मिलाए रहता है। चित्र में यह गोल उरूत्सेध के रूप में सामने की ओर निकला हुआ दिखाई देता है। मस्तिष्क की पीरक्षा करने पर उसपर अनुप्रस्थ दिशा में जाते हुए सूत्र छाए हुए दिखाई देते हैं। ये सूत्र अंत:संपुट और मध्यमस्तिष्क से पौंस में होते हुए मेरूशीर्ष में चले जाते हैं। सब सूत्र इतने उत्तल नहीं हैं। कुछ गहरे सूत्र ऊपर से आनेवाले पिरामिड पथ के सूत्रों के नीचे रहते हैं। पिरामिड पथों के सूत्र विशेष महत्व के हैं, जो पौंस में होकर जाते हैं। अन्य कई सूत्रपुंज भी पौंस में होकर जाते हैं, जो अनुदैर्ध्य, मध्यम और पार्श्व पंज कहलाते हैं। इस भाग में पाँचवीं, छठी, सातवीं और आठवीं तंत्रिकाओं के केंद्रक स्थित हैं।

मेरूशीर्ष (Medulla oblongata) - देखने से यह मे डिग्री का भाग ही दिखाई देता है, जो ऊपर जाकर मध्यमस्तिष्क और पौंस में मिल जाता है; किंतु इसकी रचना मेरूरज्जु से भिन्न है। इसके पीछे की ओर अनुमस्तिष्क है। यहाँ इसका आकार मेरुरज्जु से दुगना हो जाता है। इसके चौड़े और चपटे पृष्ठभाग पर एक चौकोर आकार का खात बन गया है, जिसपर एक झिल्ली छाई रहती है। यह चतुर्थ निलय (Fourth ventricle) कहलाता है, जिसमें सिलवियस की नलिका द्वारा प्रमस्तिष्क मेरूद्रव आता रहता है। इसके पीछे की ओर अनुमस्तिष्क है।

मेरूशीर्षक अत्यंत महत्व का अंग है। हृत्संचालक केंद्र, श्वासकेंद्र तथा रक्तसंचालक केन्द्र चतुर्थ निलय में निचले भाग में स्थित हैं, जो इन क्रियाओं का नियंत्रण करते हैं। इसी भाग में आठवीं, नवीं, दसवीं, ग्यारहवीं और बारहवीं मस्तिष्कीय तंत्रिकाओं के केन्द्र भी स्थित हैं। यह भाग प्रमस्तिष्क, अनुमस्तिष्क तथा मध्यमस्तिष्क से अनेक सूत्रों द्वारा जुड़ा हुआ है और अनेक सूत्र मेरूरज्जु में जाते और वहाँ से आते हैं। ये सूत्र पुंजों में समूहित हैं।

ये विशेष सूत्रपुंज हैं:

1. पिरामिड पथ (Pyramidal tract), 2. मध्यम अनुदैर्ध्यपुंज (Median Longitudinal bundles), तथा 3. मध्यम पुंजिका (Median filler)।

पिरामिड पथ में केवल प्रेरक (motor) सूत्र हैं, जो प्रमस्तिष्क के प्रांतस्था की प्रेरक कोशिकाओं से निकलकर अंत:संपुट में होते हुए, मध्यमस्तिष्क और पौंस से निकलकर, मेरूशीर्षक में आ जाते हैं और दो पुंजों में एकत्रित होकर रज्जु की मध्य परिखा के सामने और पीछे स्थित होकर नीचे को चले जाते हैं। नीचे पहुँचकर कुछ सूत्र दूसरी ओर पार हो जाते हैं और कुछ उसी ओर नीचे जाकर तब दूसरी ओर पार होते हैं, किंतु अंत में सस्त सूत्र दूसरी ओर चले जाते हैं। जहाँ वे पेशियों आदि में वितरित होते हैं। इसी कारण मस्तिष्क पर एक ओर चोट लगने से, या वहाँ रक्तस्राव होने से, उस ओर की कोशिकाआं के अकर्मणय हो जाने पर शरीर के दूसरी ओर की पेशियों का संस्तंभ होता है।

मध्यम अनुदैर्ध्य पुंजों के सूत्र मघ्यमस्तिष्क और पौंस में होते हुए मेरूशीर्ष में आते हैं और कई तंत्रिकाआं के केंद्र को उस ओर तथा दूसरी ओर भी जोड़ते हैं, जिससे दोनों ओर की तंत्रिकाओं की क्रियाओं का नियमन सभव होता है।

'मध्यम पुंजिका में केवल संवेदन सूत्र हैं। चह पुंजिका उपर्युक्त दोनों पुंजों के बीच में स्थित है। ये सूत्र मेरुरज्जु से आकर, पिरामिड सूत्रों के आरपार होने से ऊपर जाकर, दूसरी ओर के दाहिने सूत्र बाईं ओर और वाम दिशा के सूत्र दाहिनी ओर को प्रमस्तिष्क में स्थित केंद्रो में चले जाते हैं।

गीता अध्ययन की दृष्टि से यह महत्वपूर्ण न भी लगे किन्तु बिना इस को पढ़े, मस्तिष्क कैसे कार्य करता है और उस मे मन किस प्रकार कार्य करता है, जानना संभव नही। मन को वश में करने के लिये संकल्प मन और बुद्धि से होगा। अतः भाग 2 में मष्तिष्क कैसे कार्य करता है, पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत ।। गीता 6.10 मस्तिष्क भाग 1 ।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.11॥

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्‌ ॥

"śucau deśe pratiṣṭhāpya,
sthiram āsanam ātmanaḥ..।।
nāty-ucchritaḿ nāti-nīcaḿ,
cailājina-kuśottaram"..।।

भावार्थ :

योग के अभ्यास के लिये मनुष्य को एकान्त स्थान में पवित्र भूमि में न तो बहुत ऊँचा और न ही बहुत नीचा, कुशा के आसन पर मुलायम वस्त्र या मृगछाला बिछाकर, उस पर दृड़ता-पूर्वक बैठकर, (११)

Meaning:

In a clean place, establish your stable seat that is not too high or low, with cloth, deerskin and grass.

Explanation:

Shri Krishna now describes the actual process of meditation in this and next shlok. In this shloka, he describes how to sit down and where to sit down for meditation. He says that the seat of meditation should be in a clean and pure place, it should not be too high or too low, and should have sufficient insulation such as a cloth.

Krishna is prescribing eight fold steps to be observed just before mediation; and those 8 steps are dēśa ~ choosing the right place; kālaḥ ~ choosing the right time; āsanam ~ choosing the appropriate seat over which one has to sit and meditate; śarīra stitiḥ ~ the posture of the body at the time of mediation; prāṇa sāmyam ~ evenness of the breathing process or rhythmic breathing ~ then indriya nigrahaḥ ~ the withdrawal of sense organs; from the external world, then mano nigrahaḥ; dēśa, kālaḥ, āsana, śarīra stitiḥ; prāṇa sāmyam, indriya nigrahaḥ, then manō nigrahaḥ ~ seventh stage; withdrawal of the mind from worldly feel; or worldly roles that I play; and then finally and most importantly, buddhi niścayaḥ ~ intellectual conviction regarding the role of meditation in spiritual sādhanā.

First let us look at what is meant by "shuchau deshe" or clean place. The seat of meditation should be placed in a clean and pure location. Some places are naturally clean and pure, and some can be cleaned through one's effort. Anything that distracts us from meditation becomes an obstacle. If something is dirty, or we are afraid that some insects are around, we cannot do meditation. Preferably, it should be a room or an area of the house where we do not have strong associations. If we meditate in the kitchen, out of habit we will start thinking about food and so on. Therefore, without a clean and pure place, meditation is not possible for beginners.

There is a subtle point made here that merits attention. Why should we sit for meditation? Why cannot we stand or sleep in meditation? Meditation requires the cultivation of saattvic tendencies. It is not possible in sleeping which is a tamasic posture, or in standing which is a raajasic posture. That is why we need to sit. Sitting in one place without doing anything itself becomes difficult for many of us. Hence, that should be our first step.

Next, let's look at the seat itself. Shri Krishna says that the height of the seat should not be too high so that we are scared of falling down, or too low that insects and other animals can bother us. It should be stable so that we are not distracted by the constant fear of falling down.

Finally, Shri Krishna asks us to put cloth, deer skin and kusha grass on the seat. What is meant here is that there should be a layer of insulation between our body and the seat. The seat could be very cold or hot, which could again become a distraction to the mind.

Having prepared oneself in a seating posture, what should come next? Shri Krishna covers this point in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

ध्यान के आध्यात्मिक रूप से कैसा होना चाहिए उस के ध्यान के लिये संसाधन क्या हो, इस को जानना आवश्यक है। अब ध्यान की तैयारी में पिछले श्लोक में चित्त एवम मन को वश में किया योगी, एकांत में अकेले स्थित हो कर, उस के निराशा एवम अपरिग्रह की बात की गई थी। अब भगवान कृष्ण कहते है।

सर्व प्रथम जिस भूमि में ध्यान लगाएं वो शुद्ध हो। भूमिकी शुद्धि दो तरह की होती है (1) स्वाभाविक शुद्ध स्थान जैसे गङ्गा आदि का किनारा, जंगल तुलसी, आँवला पीपल आदि पवित्र वृक्षों के पास का स्थान आदि और (2) शुद्ध किया हुआ स्थान जैसे भूमि को गाय के गोबर से लीप कर अथवा जल छिड़क कर शुद्ध किया जाय जहाँ मिट्टी हो वहाँ ऊपर की चार पाँच अंगुली मिट्टी दूर कर के भूमि को शुद्ध किया जाय। ऐसी स्वाभाविक अथवा शुद्ध की हुई समतल भूमि में काठ या पत्थर की चौकी आदि को लगा दे। शुद्ध और स्वच्छ स्थान कीट, मच्छर और पतंगों से रहित हो। अन्यथा ध्यान लगाना तो दूर, वहां बैठना भी मुश्किल होगा।

वह भूमि जहाँ साधु-संत ने तप किया हो या कोई भूमि का उपयोग मांगलिक कार्य के लिए हो, घर में पूजा पाठ का कमरा भी यदि सही तरीके से स्वच्छ रखा है तो वह स्थान भी शुद्ध ही है।

यह ध्यान रहना चाहिये कि ध्यान के स्थान के पास, दृश्य, गंध, आवाज एवम चकाचौंध प्रकाश नही होना चाहिये।

आज के युग मे ध्यान साफ सुधरे फर्श पर चौकी लगा कर भी कर सकते है या जिन के पावँ में तकलीफ है या जो जमीन पर नही बैठ सकते, वो सामान्य कुर्सी में भी बैठ कर ध्यान लगा सकते है।

स्थान का महत्व ध्यान लगाते वक्त मिलने वाली तरंगों से होता है। शुद्ध और सात्विक स्थान, जो ताजी हवा एवम दुर्गंध, शोर शराबे से दूर एकांत स्थान में मन की तरंग में उत्तेचना नही होती और मन एकाग्र करने में सुविधा रहती है।

यद्यपि पाठ के अनुसार क्रमशः वस्त्र मृगछाला और कुश बिछानी चाहिये तथापि बिछाने में पहले कुश बिछा दे उस के ऊपर बिना मारे हुए मृग का अर्थात् अपने आप मरे हुए मृग का चर्म बिछा दे क्योंकि मारे हुए मृग का चर्म अशुद्ध होता है। अगर ऐसी मृगछाला न मिले तो कुश पर टाट का बोरा अथवा ऊन का कम्बल बिछा दे। फिर उस के ऊपर कोमल सूती कपड़ा बिछा दे।

वाराह भगवान् के रोम से उत्पन्न होन के कारण कुश बहुत पवित्र माना गया है अतः उस से बना आसन काम में लाते हैं। ग्रहण आदि के समय सूतक से बचने के लिये अर्थात् शुद्धि के लिये कुश को पदार्थों में कपड़ों में रखते हैं। पवित्री प्रोक्षण आदि में भी इसको काम में लेते हैं। अतः भगवान् ने कुश बिछाने के लिये कहा है। कुश शरीर में गड़े नहीं और हमारे शरीर में जो विद्युत्शक्ति है वह आसान में से होकर जमीन में न चली जाय इसलिये (विद्युत्शक्ति को रोकने के लिये) मृगछाला बिछानेका विधान आया है। कुश ध्यान में सहायक भी होता है, इसलिए कुशाग्र बुद्धि शब्द भी कुश से आया हुआ लगता है। मृगछाला के रोम (रोएँ) शरीर में न लगें और आसन कोमल रहे इसलिये मृगछाला के ऊपर सूती शुद्ध कपड़ा बिछाने के लिये कहा गया है। अगर मृगछाला की जगह कम्बल या टाट हो तो वह गरम न हो जाय इसलिये उस पर भी सूती कपड़ा बिछाना चाहिये।

समतल शुद्ध भूमि में जो तख्त या चौकी रखी जाय वह न अत्यन्त ऊँची हो और न अत्यन्त नीची हो। कारण कि अत्यन्त ऊँची होने से ध्यान करते समय अचानक नींद आ जाय तो गिरने की और चोट लगने की सम्भावना रहेगी और अत्यन्त नीची होने से भूमि पर घूमनेवाले चींटी आदि जन्तुओं के शरीर पर चढ़ जाने से और काटने से ध्यान में विक्षेप होगा। इसलिये अति ऊँचे और अति नीचे आसन का निषेध किया गया है। ध्यान के लिये भूमि पर जो आसन चौकी या तख्त रखा जाय वह हिलने वाला न हो। भूमि पर उस

के चारों पाये ठीक तरह से स्थिर रहें। जिस आसन पर बैठ कर ध्यान आदि किया जाय वह आसन अपना होना चाहिये दूसरे का नहीं क्योंकि दूसरे का आसन काम में लिया जाय तो उस में वैसे ही परमाणु रहते हैं।

ध्यान का वास्तविक अर्थ अपने अज्ञान का अध्यास करना और चिंतन करना है। इसलिए जिस शून्य की अवस्था की अक्सर हम बात करते है, वह विचार शून्य अवस्था नही होती, वरन एकाग्रता की अवस्था होती है। चेतन से जड़ हो जाना ध्यान नहीं है और न ही किसी कामना और आसक्ति के पूर्ति के लिए ध्यान लगाया जाता है।

कुछ योग गुरु ध्यान को कुंडली जागरण से जोड़ते है और कुंडली जागरण के लिए विभिन्न प्रक्रियाएं प्राकृतिक तरीके से भी करवाते है। वास्तव में कुंडली जागरण या सिद्धियां ध्यान से संयम की अवस्था तक पहुंचने तक का मार्ग या पड़ाव है। जो योगी इन सब में उलझ जाता है, वह ब्रह्मसंध नही हो पाता।

ऐसे उपयुक्त आसन पर बैठने के पश्चात् साधक को मन और बुद्धि से क्या करना चाहिए इस का उपदेश अगले श्लोक में हम लोग पढेंगे।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.11।।

।। गीता अध्ययन - अध्याय 6.11 ।।
।। मन एवम बुद्धि की कार्य प्रणाली - भाग 2 - मष्तिष्क की कार्य पध्दिति ।।

मन और बुद्धि शरीर के सूक्ष्म भाग है और मष्तिष्क स्थूल। किन्तु विचार तरंगों, सूचनाओं, विभिन्न अंगों के कार्य, ज्ञान, बुद्धि एवम संग्रह आदि मनुष्य के मष्तिष्क में ही रहता है।अतः मष्तिष्क की कार्य पध्दिति को समझ कर हम मन के कार्य को और भी अच्छे तरीके से समझ सकते है। यह ठीक वैसे ही है जो हम हृदय के बारे में या दिल के बारे में जानते है। हृदय भी शरीर का स्थूल हिस्सा भी है और सूक्ष्म भी। दोनो में कोई समानता न होने के बाद भी एक ही नाम से दिल या हृदय से पुकारते है। इसलिये यह बृहद लेख कई भागों में भी लिख रहे है जो ध्यान योग को समझने में पूर्ण सहायक होना चाहिये, मेरी यही मान्यता है।

मानव मस्तिष्क शरीर का एक आवश्यक अंग होने के साथ- साथ प्रकृति की एक उत्कृष्ट रचना भी है। देखने में यह एक जैविक रचना से अधिक नहीं प्रतीत होता। परन्तु यह हमारी इच्छाओं, संवेगों, मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार, चेतना, ज्ञान, अनुभव, व्यक्तित्व इत्यादि का केन्द्र भी होता है। मानव मस्तिष्क कैसे काम करता है यह एक ज्वलंत प्रश्न रूप में जीवविज्ञान, भौतिक विज्ञान, गणित और दर्शनशास्त्र में स्थान रखता है। प्रस्तुत आलेख में मस्तिष्क के विभिन्न संरचनात्मक एवं क्रियात्मक पहलुओं पर चर्चा की गई है।

मस्तिष्क-एक परिचय

मानव मस्तिष्क का अध्ययन एक व्यापक क्षेत्र है। मुख्यतः इस का अध्ययन तंत्रिका विज्ञान में किया जाता है। परन्तु मनोविज्ञान, कम्प्यूटर विज्ञान, दर्शनशास्त्र, भाषाविज्ञान, मानव विज्ञान एवं आयुर्विज्ञान के क्षेत्र में हो रहे शोधों ने इस के अध्ययन को एक नई दिशा प्रदान की है। तंत्रिका तंत्र के शीर्ष पर स्थित यह अंग शरीर की सभी क्रियाओं को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से नियंत्रित करता है। यह संरचनात्मक रूप में

जटिल और क्रियात्मक रूप में जटिलतम होता है। इस की संरचना, कार्य एवं इस के पारस्परिक संबंधो का अध्ययन मुख्यतः तंत्रिका जैविकी मनोविज्ञान एवं कम्प्यूटर विज्ञान में किया जाता है।

मस्तिष्क का एक भाग मस्तिष्क स्तम्भ शरीर के बुनियादि कार्य जैसे श्वसन, दिल की धड़कन का नियंत्रण करता है। लिंबिक तंत्र भावनाओं, नींद और यौन क्रियाओं का नियंत्रण करता है।

इंसानी पहलू

प्रमस्तिष्क प्रान्तस्था सोचने, याददाश्त, सामाजिक व्यवहार, बोलने, भाषा, निर्णय करने, सोच, हिलने डुलने और व्यवहार का नियंत्रण करता है। अग्र मस्तिष्क प्रमस्तिष्क प्रान्तस्था का हिस्सा होता है और यह अन्य कामों को संभालता है जिन्हें 'दिमागी और बौद्धिक' कहा जा सकता है। मस्तिष्क दाये और बाये दो भागों में बंटा होता है। ज्यादातर लोगो में कॉरटैक्स का बांया हिस्सा सोचने, बोलने, भाषा, गणित और तकनीकी क्षमताओं को संभालता है। मस्तिष्क का सीधी तरफ वाला हिस्सा भावनाओं, कला, आध्यात्मिक प्रवृति और स्थानिक समझ को नियंत्रित करता है।

कोशिकाएं, रसायन और संकेत

तंत्रिकाओं के ऊतकों की बुनियादि इकाई कोशिकाएं होती हैं। तंत्रिकाओं की दो कोशिकाएं एक दूसरे से जुडी नही होती, दोनो कोशिकाओ के बीच का स्थान 'अन्तग्रथन' (सायनॅप्स) कहलाता हैं। कोशिकाओं के बीच में संपर्क रसायनिक और विद्युत दोनों तरह का होता है। संकेत मस्तिष्क के खास हिस्सों में बिजली की लहर के रूप में जाते हैं और 'अन्तग्रथन' (सायनॅप्स) पर रसायनिक पदार्थ के स्त्राव कर अगली तंत्रीका में संकेत संचार को आगं बढाते है या फिर मॉसपेशियॉ के सकुचन या ग्रंथियो में स्त्राव करती है। इसी के कारण मानसिक बौद्धिक कामकाज भी उर्जा-व्यवहार होता है।

मानसिक स्वास्थ्य के मामले में भी यह तय करना कि यह स्थिति सामान्य है या असामान्य मुश्किल होता है। सभी लोगों में कुछ सामान्य गुण हो सकते हैं और कुछ असामान्य। इसके अलावा कुछ गुण एक देखने वाले व्यक्ति को सामान्य लग सकते हैं और दूसरे को असामान्य। उदाहरण के लिए एक हद तक गुस्सा चल जाता है और उस हद से ज़्यादा गुस्सा अस्वीकार्य होता है। किसी खास घटना को लेकर उदास होना सामान्य होता है, और उदासी की हालत जो ठीक ही न हो 'अवसाद' कहलाती है और यह सामान्य नहीं है। इसलिए कुछ 'असामान्य' है यह तय करना तब तो आसान होता है जब स्थिति काफी अधिक हद तक खराब हो। पर जब स्थिति सामान्य से थोड़ी सी ही अलग हो तो यह तय करना मुश्किल हो जाता है।

तंत्रिका जैविकी-मस्तिष्क का जैविक आधार

मस्तिष्क के कॉर्टेक्स में प्रतिचित्र के स्तर पर शरीर का संवेदी निरूपण

संपूर्ण ब्रह्मांड में जो भी है वह द्रव्य एवं ऊर्जा का संगम है। समस्त दृश्य एवं अदृश्य इन्ही दोनो के संयोग से घटित होता है। हम और हमारा मस्तिष्क इस के अपवाद नहीं हैं। सृष्टि के मूलभूत कणों के विभिन्न अनुपात में संयुक्त होने से परमाणु और क्रमशः अणुओं का निर्माण हुआ है। मस्तिष्क एवं इस के विभिन्न भाग, सूचनाओं के आदान-प्रदान एवं भंडारण के लिए इन्हीं अणुओं पर निर्भर रहते हैं। यह विशेष अणु न्यूरोकेमिकल कहलाते हैं। मस्तिष्क एक विशेष प्रकार की कोशिकाओं से मिल कर बना होता है जिन्हें तंत्रिका कोशा (न्यूरान) कहते हैं। ये मस्तिष्क की संरचनात्मक एवं क्रियात्मक इकाई होतीं हैं। इनकी कुल

संख्या 1 खरब से भी अधिक होती है।संरचनात्मक रूप से मस्तिष्क के तीन मुख्य भाग होते हैं। अग्र मस्तिष्क (Fore Brain), मध्य मस्तिष्क (Mid Brain) एवं पश्च मस्तिष्क (Hind Brain)।

प्रमस्तिष्क (Cerebram) एवं डाइएनसीफेलॉन(Diencephalon) अग्र मस्तिष्क के भाग होते हैं। मेडुला, पोन्स एवं अनुमस्तिष्क (Cerebellum) पश्च मस्तिष्क के भाग होते हैं।

मध्य मस्तिष्क एवं पश्च मस्तिष्क मिल कर मस्तिष्क स्तंभ (Brain Stem) का निर्माण करते हैं। मस्तिष्क स्तंभ मुख्यतः शरीर की जैविक क्रियाओं एवं चैतन्यता (Awareness) का नियंत्रण करता है। प्रमस्तिष्क गोलार्ध (Cerebral Hemisphere) प्रमस्तिष्क के दो सममितीय भाग होते हैं और आपस में मध्य में कॉर्पस कैलोसम (Corpus Callosum) द्वारा जुड़े होते हैं। इनकी सतह का भाग प्रमस्तिष्क वल्कुट (Cerebral Cortex) कहलाता है। मस्तिष्क के इन विभिन्न भागों की क्रियात्मक समरूपता वाली कोशिकाएं तंत्रिका संजाल का निर्माण करती हैं। विभिन्न संजाल मिल कर प्रतिचित्र (Topographical Map) का निर्माण करते हैं।

मस्तिष्क में प्रतिचित्र के स्तर पर शरीर के सभी अंगो का संरचनात्मक निरूपण होता है। प्रमस्तिष्क वल्कुट का भाग समस्त संरचनात्मक निरूपण के लिए उत्तरदाई होता है। यह निरूपण प्रतिपार्श्विक (Contraleteral) अर्थात् शरीर सममिति के दाहिने अक्ष का निरूपण बाएं प्रमस्तिष्क गोलार्ध एवं बाएं अक्ष का निरूपण दाहिनी ओर होता है। शरीर की विरूपता इसके विभिन्न भागों एवं अंगो के मस्तिष्क में निरूपित भाग को प्रदर्शित करती है। मस्तिष्क में इस निरूपण के चिकित्सकीय प्रमाण भी मिलते हैं। जब मस्तिष्क का कोई भाग चोट या किसी अन्य कारण से प्रभावित हो जाता है तो उससे संबंधित अंग या अंग तंत्र भी स्पष्टतः प्रभावित होता है। यह घटना प्रायः पक्षाघात (Paralysis) के रूप में देखने को मिलती है।

मस्तिष्क में सूचना का संवहन

तंत्रिका कोशा ही सूचना संवहन की इकाई होती है। मुख्य रूप से तंत्रिका कोशा कला के बाहर और अंदर की घटनाएं ही इसके लिए उत्तरदाई होतीं हैं। कोशा कला के अंदर और बाहर सोडियम आयन्स (Na+) और (K+) घुलनशील अवस्था में विद्यमान होते हैं। उद्दीपन की स्थिति में इन आयनों का संवहन सामान्य से विचलित हो जाता है और यह सतत् विचलन एक संवेग में परिवर्तित हो जाता है। विभिन्न उद्दीपकों की उपस्थिति में उन का समाकलन एवं योग भी होता है और यह उद्दीपन को कोड करने का कार्य करता है। यह संवेग कोशिका के एक सिरे से दूसरे सिरे पर संवहित होता है। दो तंत्रिका कोशाओं में संवेग संचरण न्यूरो केमिकल्स के माध्यम से होता है। दो कोशाओं के सिरे आपस में साइनेप्स का निर्माण करते हैं। एक वाहक कोशिका से स्रावित न्यूरोकेमिकल दूसरी कोशा को आयनिक विचलन द्वारा उत्तेजित कर देता है। इस प्रकार संवेग का संचरण पूर्ण होता है। अब प्रश्न उठता है कि मस्तिष्क में इन सभी संचरणों के फलस्वरूप क्या होता है?

मस्तिष्क में विभिन्न स्तरों पर इन सूचनाओं का संकलन एवं परिमार्जन किया जाता है। उदाहरण के लिए हम दृश्य परिघटना को ले सकते हैं। किसी भी दृश्य का दिखाई देना उस पर पड़ रही प्रकाश की किरणों के प्रत्यावर्तन के कारण होता है। इस प्रत्यावर्तित प्रकाश की किरणें जब हमारी रेटिना पर पड़ती हैं तो उस दृश्य का एक उल्टा एवं द्विवीमीय प्रतिबिंब बनता है (क्योंकि रेटिना एक द्विवीमीय फोटोग्राफिक प्लेट

की तरह कार्य करती है। परंतु जब मस्तिष्क के दृश्य क्षेत्र में रेटिना द्वारा प्राप्त संकेतो की व्याख्या होती है तो हम एक वास्तविक त्रिविमीय दृश्य का अनुभव करते हैं। ऐसा मस्तिष्क में विभिन्न स्तरों पर संयोजन, परिमार्जन एवं प्रक्रमण के कारण होता है।

मनोविज्ञान-मस्तिष्क का क्रियात्मक निरूपण

मानसिक संक्रियाएँ व्यवहार के रूप में परिलक्षित होतीं हैं और व्यवहार मन से उत्पन्न होता है। मनोविज्ञान में मानसिक संक्रियाओं और व्यवहार का अध्ययन किया जाता है। मन का अध्ययन सदैव एक अबूझ पहेली रहा है। सबसे कठिनतम तो इसे परिभाषित करना ही है।

सामान्यतः मन को मस्तिष्क का क्रियात्मक निरूपण मान लेते हैं। मन की तीन मुख्य क्रियाएँ होतीं हैं सोचना, अनुभव करना एवं चाहना। संज्ञानात्मक क्रियाएँ जैसे कि स्मृति, अधिगम, मेधा, ध्यान, दृष्टि, श्रवण, स्वाद, गंध, स्पर्श इत्यादि मन के विभिन्न प्रभाग होते हैं।

उद्दीपन-संसाधन-अनुक्रिया तंत्र

वातावरण एक उद्दीपक का कार्य करता है एवं हम इसे अपनी ज्ञानेन्द्रियों के द्वारा ग्रहण करते हैं। ज्ञानेन्द्रियाँ जिन सूचनाओं को मस्तिष्क तक पहुँचाती है वे परिवर्तन पर आधारित होतीं हैं। उदाहरण के लिए कोई नई घटना जैसे अचानक उत्पन्न आवाज, तापमान में परिवर्तन, किसी वस्तु का अचानक दिखना इत्यादि। लेकिन इसके बीच की घटनाएं हमें प्रभावित नहीं करती। उदाहरण के लिए कमरे में रेडियो चालू होते समय हम इसकी आवाज को महसूस करते हैं। फिर हम इसकी आवाज से अनुकूलित हो जाते हैं। पुनः रेडियो बंद होते समय हमारा ध्यान उधर जाता है क्योंकि ध्वनि का अभाव हो जाता है। इस प्रकार मध्य में अनुक्रिया अभाव को ऐंद्रिक अनुकूलन कहते हैं। हमारी ज्ञानेन्द्रियाँ बाहर के भौतिक और आंतरिक मनोवैज्ञानिक वातावरण को परस्पर जोड़ने का कार्य करती हैं। इन अंतरसंबधों का अध्ययन मनोभौतिकी के अंतर्गत किया जाता है। भौतिकी की क्रिया- पद्धति और विधि को अपना प्रतिरूप मानते हुए प्रारम्भ में यह निर्धारित किया गया कि भौतिक उद्दीपन की कम से कम कितनी मात्रा हमारे ज्ञानेन्द्रियों को प्रभावित करती है। और इसे विभिन्न ज्ञानेन्द्रियों के लिए उद्दीपन की प्रभावसीमा कहा गया। यह देखा गया है कि प्रभावसीमा से कम तीव्रता का उद्दीपन ज्ञानेन्द्रियों को प्रभावित नहीं कर पाता। इस प्रकार हम देखते हैं कि ज्ञानेन्द्रियों द्वारा लाई गई सूचना और उसके अनुरूप एक व्यवहार प्रदर्शित करने में एक सुन्दर लयबद्धता दिखाई पड़ती है।

मस्तिष्क का संज्ञानात्मक निरूपण

संज्ञानात्मक निरूपण के लिए मस्तिष्क के विभिन्न भाग अलग-अलग और एक साथ उत्तरदाई होते हैं। उदाहरण के लिए देखने के लिए दृश्य क्षेत्र, सुनने के लिए श्रव्य क्षेत्र, गति के लिए अनुमस्तिष्क का क्षेत्र उत्तरदाई होता है। कभी-कभी किसी विशेष ध्वनि के साथ किसी दृश्य की संकल्पना भी सामने आती है। ऐसा मस्तिष्क के विभिन्न भागों के आपसी सह संबधों के पूर्ण विकसित क्रियात्मक संजाल के कारण होता है। मस्तिष्क के शोधों में विशेष रूप से एफ.एम.आर.आई. यन्त्र तुलनात्मक रूप से नया है और बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है। यह यंत्र मस्तिष्क के क्रियात्मक एवं संरचनात्मक दोनो तरह के निरूपण के लिए उपयुक्त होता है। किसी विशेष संज्ञानात्मक कार्य के लिए (उदाहरण के लिए दृश्य परिकल्पना) मस्तिष्क के किसी एक विशेष संबंधित भाग की क्रियाशीलता बढ़ जाती है और उसके साथ ही उस भाग में ग्लूकोज

एवं आक्सीजन की खपत भी बढ़ जाती है। इसके फलस्वरूप उस भाग में आक्सीहीमोग्लोबिन और कार्बाक्सीहीमोग्लोबिन का संतुलन तुलनात्मक रूप से बदल जाता है। इन दोनो अणुओं के चुंबकीय गुण अलग होते हैं। चुंबकीय अनुनाद पर आधारित यह यंत्र इस परिवर्तन के आधार पर मस्तिष्क का एक स्पष्ट एवं त्रिविमीय प्रतिबिंब निरूपित करता है जिसमे मस्तिष्क के क्रियाशील भाग स्पष्ट दिखाई पड़ते हैं।

मन-मस्तिष्क एवं स्वास्थ्य

एक पुरानी कहावत है कि एक स्वस्थ शरीर में एक स्वस्थ मन का वास होता है। वर्तमान समय में यह कहावत बिलकुल सही सिद्ध हुई है एवं इसका दूसरा पक्ष भी उतना ही सही है। हमारा शारीरिक स्वास्थ्य बहुत सीमा तक हमारी मानसिक स्थितियों पर निर्भर करता है। तनाव, स्वास्थ्य/स्वस्थ पर विपरीत प्रभाव डालते हैं और स्वस्थ मानसिक स्थिति शारीरिक स्वास्थ्य के अनुकूल होती है। मनोतंत्रिका प्रतिरक्षाविज्ञान (Psychoneuroimmunology) की समग्रतात्मक संकल्पना पूर्णतः इसी पर आधारित है।

इसके अनुसार हमारे स्वास्थ्य के लिए हमारी मानसिक स्थितियां, मस्तिष्क, अन्तःस्रावी तंत्र एवं प्रतिरक्षा तंत्र सामूहिक रूप से कार्य करते हैं और ये सब आपस में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से जुड़ कर समस्थापन का कार्य करते हैं। इनकी अन्तःक्रिया हमारे स्वास्थ्य के रूप में परिलक्षित होती है।

स्वास्थ्य की यह संकल्पना कोई बहुत नई नहीं है। हमारे पारंपरिक चिकित्साविज्ञान (आयुर्वेद) में शारीरिक स्वास्थ्य के लिए मानसिक शुचिता पर बल दिया गया है। योगविज्ञान में बताए गए प्राणायाम तथा आसन, मन एवं शरीर को स्वस्थ रखने के साधन कहे गए हैं। वर्तमान शोध भी इस बात की ओर संकेत करते हैं कि यौगिक आसन एवं प्राणायाम यदि सही विधि एवं नियमित रूप से किये जाएं तो उनसे बहुत लाभ मिल सकता है।

कम्प्यूटर विज्ञान-एक नई दिशा

पिछले अर्धशतक में कम्प्यूटर के क्षेत्र में हुए विकास ने इसे शोधकार्य का आवश्यक अंग बना दिया है। लेकिन मस्तिष्क के शोध में इसका योगदान थोड़ा अलग है। हमारे मस्तिष्क की तुलना कम्प्यूटर से की जाती है। यह ज्ञात है कि कम्प्यूटर के दो भाग हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर होते हैं।हार्डवेयर यन्त्रात्मक एवं दृश्य भाग होता है एवं सॉफ्टवेयर यंत्रेत्तर भाग है और इसकी क्रियाविधि का निरूपण है। ठीक उसी प्रकार जैसे मस्तिष्क एक जैविक संरचना है और मन इसका क्रियात्मक निरूपण है। कम्प्यूटर को मुख्यतः सूचना संसाधन का पर्याय माना जाता है। ऐसा देखा गया है कि हमारे संज्ञानात्मक तंत्र की क्रियाविधि बहुत हद तक गणितीय होती है। पूर्ववर्णित उद्दीपन-अनुक्रिया तंत्र की क्रियाविधि कम्प्यूटर विज्ञान से प्ररित है। मस्तिष्क के इस नये दर्शन का आरंभ १९५६ दशक में एम°आइ°टी° में हुआ था। बाद के वर्षों में रूमेलहार्ट (Rumelhart) एवं मैकक्लीलैंड (McClellend) ने इस विचारधारा का पोषण किया और मानव संज्ञान की नई कृत्रिम संयोजी नेटवर्क (Connectionist Network or Artificial Neural Network) की संकल्पना प्रस्तुत की। यह अवधारणा मस्तिष्क की सूक्ष्म शारीरिकी से प्रेरित थी। इसके अनुसार यह नेटवर्क कई छोटी इकाइयों से मिल कर बना होता है। ये इकाइयाँ जैविक न्यूरान की तरह एक दूसरे से जुड़ी होतीं हैं। इन इकाइयों के एक या अधिक स्तर हो सकते हैं। विभिन्न उद्दीपनों की उपस्थिति में उनका संकलन एवं योग भी होता है। क्रियाशीलता की स्थिति में उद्दीपन निवेशी इकाइयों (Input Units) द्वारा ग्रहण किया जाता है एवं कोड किया जाता है। वहाँ से यह सक्रियता प्रतिरूप

(Activation Pattern) के रूप में नेटवर्क के अंदर के स्तरों की इकाइयों में समान्तर रूप से वितरित हो जाता है। यह इकाइयाँ स्वतंत्र रूप में एक गणना का कार्य करती हैं एवं सामूहिक रूप में सूचना संसाधन का कार्य करती हैं। अन्त में निर्गत इकाइयां (Output Units) निर्गत प्रतिरूप के रूप में व्यवहार प्रकट करती हैं। इस प्रकार हम देखते हैं कि रूमेलहार्ट द्वारा प्रदर्शित संयोजी नेटवर्क, उद्दीपन व्यवहार तंत्र की उचित व्याख्या प्रस्तुत करता है। पिछले दशकों में इस दिशा में कई अनुप्रयोगात्मक शोध हुए हैं। सेजनोवस्की एवं रोसेनबर्ग ने १९८७ में नेटटाक (NETTalk) नामक यंत्र बनाया था जोकि संयाजी नेटवर्क पर आधारित था। यह अंग्रेजी के निवेशी शब्दों को संभाषण में निरूपित कर सकता था।

कृत्रिम बुद्धि एवं इसके अनुप्रयोग

विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विशेष तौर पर तंत्रिका विज्ञान और कम्प्यूटर विज्ञान के क्षेत्र में हो रहे शोधों ने कृत्रिम बुद्धि की नई अवधारणा को जन्म दिया। कृत्रिम बुद्धि से हमारा तात्पर्य मानव द्वारा विकसित एक ऐसी रचना से है जो बुद्धि में मानव की बराबरी कर सके। यह एक गहन चिन्तन का विषय है कि क्या कम्प्यूटर मानसिक क्षमताओं में मानव की बराबरी कर सकता है। यह सत्य है कि कम्प्यूटर कुछ मामलों में मानव से ज्यादा समुन्नत है। स्मृति भंडारण क्षमता, यथार्थता एवं प्रतिक्रिया समय के मामले में यह बहुत आगे हैं। बुद्धि की परिभाषा चिन्तन, मनन एवं सृजनात्मकता को ध्यान में रख कर दी जाती है। वर्तमान में कम्प्यूटर द्वारा एक सीमा तक उपर्युक्त कार्य किए गए हैं। परन्तु यह कहना उचित नहीं होगा कि कृत्रिम बुद्धि अपनी सीमा तक विकसित है। रोबोट विज्ञान में कृत्रिम बुद्धि का सबसे अधिक अनुप्रयोग होता है। डीप-ब्ल्यू नामक एक ऐसे ही कम्प्यूटर ने गैरी कास्परोव को शतरंज में पराजित किया था। कृत्रिम बुद्धि के अन्य अनुप्रयोग चिकित्सा विज्ञान एवं खगोल शास्त्र में हैं।

मस्तिष्क में व्याप्त संभावनाएं

मस्तिष्क का अध्ययन इसलिए भी महत्वपूर्ण है कि क्योंकि यह प्रकृति की एकमात्र रचना है जिसमें प्रकृति को प्रभावित करने की क्षमता होती है। वास्तव में प्रकृति के साथ इसका संबंध द्विदिशात्मक होता है। अर्थात् यह अंग प्रकृति से प्रभावित होने के साथ-साथ प्रकृति को प्रभावित भी करता है। मस्तिष्क का अध्ययन अंतर्विषयक है। विभिन्न विषयों के वैज्ञानिकों ने अलग- अलग कार्य करते हुए देखा कि कहीं वे एक हीं प्रश्न का उत्तर खोज रहे हैं। उदाहरण के लिए भाषा विज्ञान में भाषा की उत्पत्ति स्थान और भाषा एवं विचार में संबंध, मनोविज्ञान में मन का भौतिक निरूपण, कम्प्यूटर विज्ञान में सूचना संसाधन की उचित व्याख्या एवं दर्शन शास्त्र में भौतिक एवं मानसिक जगत से जुडी संबंधित प्रश्न एक मुख्य प्रश्न कि "मस्तिष्क कैसे कार्य करता है" पर आधारित है। चेतना के केन्द्र के रूप में भी मस्तिष्क ने वैज्ञानिकों का ध्यान आकर्षित किया है। भौतिकी का सबसे मूलभूत प्रश्न है कि चेतना के गुण कहाँ से उत्पन्न होता है। मस्तिष्क के संदर्भ में चेतना से अभिप्राय चैतन्यता या अनुभव से हो सकता है। हम किसी भी चीज का अनुभव कैसे करते हैं। इश प्रश्न का उत्तर कोई सामान्य विद्यार्थी दे सकता है कि वातावरणीय उद्दीपन के फलस्वरूप होने वाली मस्तिष्क संक्रियाएँ (जोकि विद्‌युत रासायनिक परिवर्तन एवं न्यूरोकेमिकल परिवर्तन पर आधारित होतीं हैं) हमारे सारे अनुभवों के लिए उत्तरदाई हैं। बात सही भी है। परन्तु यदि हम अपने सारे अनुभवों और चेतना को आणविक संक्रिया के रूप में प्रकट करे तो भी यह प्रश्न शेष रह जाता है कि इन अचेतन एवं निर्जीव अणुओं की अन्तःक्रिया एक सजीव रूप कैसे धारण कर लेती है। एक संभावित उत्तर हो सकता है कि बहुत सारे अणुओं के विकासात्मक एवं सामूहिक गुण चेतना के रूप में

परिलक्षित होते हैं। लेकिन यदि ऐसा है तो एक अकेले अणु में भी प्रारम्भिक स्तर की चेतना होनी चाहिए। अन्ततः यह प्रश्न अभी भी अनुत्तरित है। यह प्रश्न एकल विषयक न होकर विशुद्ध विज्ञान का है। अब देखना है कि भविष्य में विज्ञान इस पर कितना प्रकाश ड़ाल पाता है।

।। हरि ॐ तत सत ।। गीता 6.11 मष्तिष्क भाग 2 ।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.12॥

**तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये॥**

"tatraikāgraḿ manaḥ kṛtvā,
yata-cittendriya-kriyaḥ..।
upaviśyāsane yuñjyād,
yogam ātma-viśuddhaye"..।।

भावार्थ :

मन को एक बिन्दु पर स्थित कर के, चित्त और इन्द्रिओं की क्रियाओं को वश में रखते हुए अन्तःकरण की शुद्धि के लिए योग का अभ्यास करना चाहिये। (१२)

Meaning:

Seated on that seat, making the mind single pointed, having subdued the activities of the mind and senses, engage in the yoga for purification of the self.

Explanation:

In this shloka, Shri Krishna provides a comprehensive introduction to the process of meditation, and also points out the goal of meditation. He says that the goal of meditation is to purify the intellect. The process to do that is by sitting down, controlling the mind and senses, and focusing the mind, making it single pointed.

First let us examine the goal of meditation which is the purification of the intellect. The shloka says “aatma- vishuddhaye” meaning “self- purification”. Note that the word self means the intellect here. But what does purification of the intellect mean exactly? To understand that, we need to take a step back and examine where meditation is placed with respect to the topics in the Gita. Meditation is the culmination of the entire curriculum of the Gita which aims at removing the three main defects of our personality: mala, vikshepa and aavarana.

In the third chapter of the Gita, we encountered karmayoga. It enables us to purify the first impurity of the personality known as mala or dirt. Mala causes the mind to rush out into the world of sense objects due to a sense of finitude. In other words, it causes us to act in the world. As we have seen earlier, we use karmayoga to turn this defect against itself, just like a thorn removes another thorn. Next, devotion or bhakti is used to remove the second defect known as vikshepa, which the tendency of the mind to get distracted. Chapters 7 to 12 examine bhakti in great detail.

After dealing with mala and vikshepa, the Gita addresses the last defect known as aavarana or covering. This covering prevents us from fully getting established in the knowledge of the eternal essence. Having gone through shravanam (reading and listening to knowledge) and mananam (removal of doubts), meditation helps us achieve the last step which is nidhidhyaasa or internalization of this knowledge.

So the notion that "I am not this body, I am the eternal essence" needs to be fully internalized so that it becomes second nature to us. This is the goal of meditation.

The process to achieve this goal is also addressed in this shloka. Shri Krishna asks us to sit down on that seat that was described in the previous shloka. He then asks us to make the mind single- pointed or focused. But this is easier said than done. Whenever we close our eyes and sit in meditation, the thoughts of the world rush in.

Many techniques are given in other literature in order to make this happen, including concentrating attention on a point on the wall, on a flame and so on. But the prerequisite to all of this is that we have to subdue the mind and the senses.

The Brahma Sūtra also states three aphorisms regarding the posture for meditation:

"To do sādhanā, seat yourself properly."

"Ensure that you sit erect and still."

"Seated in this manner, focus the mind in meditation."

There are a number of meditative āsans described in the Hath Yoga Pradeepika, such as padmasan, ardha padmasan, dhyanveer asan, siddhasan, and sukhasan. We may adopt any āsan in which we can comfortably sit, without moving, during the period of the meditation.

"To practice meditation, sit motionless in any posture that you are comfortable in." Some people are unable to sit on the floor due to knee problems, etc. They should not feel discouraged, for they can even practice meditation while sitting on a chair, provided they fulfill the condition of sitting motionless and erect.

Shree Krishna next describes the posture of the body that is best for concentrating the mind. In sādhanā, there is a tendency to become lazy and doze off to sleep. This happens because the material mind does not initially get as much bliss in contemplation on God as it does

while relishing sense objects. This creates the possibility for the mind to become languid when focused on God. Hence, you do not find people dozing off half-way through their meal, but you do see people falling asleep during meditation and the chanting of God's names.

Consider the example of the person that wants to remain seated inside a room. Either he will have thoughts of objects outside the room, or someone from the outside will want him to come out of the room. Similarly, when we sit for meditation, either the mind will generate thoughts of the world, or the sense organs will pick up a scent, a touch and so on that will drag the mind out. Therefore, we have to control the mind and senses before attempting meditation.

There also are some secondary benefits to meditation. If we meditate on a regular basis, we will never be reactive to situations. No matter what kind of situation comes up in front of us, we will always take time to pause and then decide. This is because the mind has already been trained to slow down the thinking process. We will then not lose our balance and not always work in a reactionary mode. We will take a good look at situation and slowly approach it meditative person will have this advantage.

Next, Shri Krishna delves into the specifics of meditation.

।। हिंदी समीक्षा ।।

जिस आसन पर क्रमशः कुश मृगछाला और वस्त्र बिछाया हुआ है उस बिछाये हुए आसन पर सिद्धासन पद्मासन सुखासन आदि जिस किसी आसन से सुखपूर्वक बैठ सके उस आसन से बैठ जाना चाहिये। आसन के विषय में ऐसा आया है कि जिस किसी आसन से बैठे उसी में लगातार दो से तीन घंटे तक बैठा रहे। यदि प्रारम्भ में कठनाई हो तो धीरे धीरे समय बढ़ाये। उतने समय तक इधर उधर हिलेडुले नहीं। ऐसा बैठने का अभ्यास सिद्ध होने से मन और प्राण स्वतःस्वाभाविक शान्त (चञ्चलतारहित) हो जाते हैं। कारण कि मन की चञ्चलता शरीर को स्थिर नहीं होने देती और शरीर की चञ्चलता क्रिया प्रवणता मन को स्थिर नहीं होने देती। इसलिये ध्यान के समय शरीर का स्थिर रहना बहुत आवश्यक है। प्रारम्भ में यह प्रक्रिया 15 मिनट से शुरू कर सकते है जो शनैः शनैः 2-3 घण्टे तक बढ़ सकती है।

आज के युग में जिन्हे घुटने में दर्द है या नीचे नही बैठ सकते, उन्हे ध्यान के लिए कुर्सी या स्टूल पर रीढ़ की हड्डी सीधे रख कर बैठना चाहिए।

ध्यान का अर्थ है बाहरी एवम आंतरिक गतिविधियों को रोक कर एकाग्र चित्त से अपने को पहचानना है। जीव स्वयं में ब्रह्म स्वरूप ही है, उस पर प्रकृति के अज्ञान के कारण उस को अपना स्वरूप नही दिखता। उथले जल में प्रतिबिम्ब नही नजर आता इसलिये शांत जल की प्रतीक्षा करनी पड़ती है, ध्यान भी बाहरी एवम आंतरिक प्रक्रिया को शांत कर के जल में अपने प्रतिबिंब को देखने के समान है। अतः शरीर, इन्द्रिय, मन एवम बुद्धि द्वारा शांत एवम एकाग्रता से ही हम आगे बढ़ सकते है।

ध्यान चिंतन का नाम है, चिंतन किसी बाह्य विषय पर नही करते हुए, अपने ब्रह्म स्वरूप का करना चाहिए, ब्रह्म स्वरूप अर्थात तत्व चिंतन। तत्व का अर्थ हम तत्+ त्वं लेते है। अर्थात जिस तत्व से तुम्हारा "मैं" तत्व है, उसे जानना।

आसन पर बैठने के समय चित्त और इन्द्रियों की क्रियाएँ वश में रहनी चाहिये। व्यवहार के समय भी शरीर मन इन्द्रियों आदि की क्रियाओं पर अपना अधिकार रहना चाहिये। कारण कि व्यवहार काल में चित्त और इन्द्रियों की क्रियाएँ वश में नहीं होंगी तो ध्यान के समय भी वे क्रियाएँ जल्दी वश में नहीं हो सकेंगी। अतः व्यवहार काल में भी चित्त आदि की क्रियाओँ को वश में रखना आवश्यक है।

चित शब्द अन्तःकरण का बोधक है। मन और बुद्धि से जो सांसारिक विषयो का चिंतन और निश्चय किया जाता है, उस का त्याग कर के उन से उपरत हो जाना ही अन्तःकरण की क्रिया को वश में कर लेना है।

अक्सर ध्यान में बैठते ही मन अपना विचरण करना शुरू कर देता है। जो कार्य आप जागते हुए नही करते या जिन कार्यो का आप निषेध करते है, वही समस्त कार्य आप को ध्यान के समय घेर लेते है। उस से ध्यान निंद्रा में परिवर्तित होने लगता है। ध्यान का अर्थ के नदी का बांध बनाना, जिस से पानी को रोक कर उस की उपयोगिता को बढ़ा देना, वैसे ही विचारो को रोक कर, मन की ऊर्जा और शक्ति को बढ़ा लेना।

एकाग्रता तो मन की वास्तविक सार्मथ्य है परन्तु कभीकभी अचानक प्राप्त हुई शांति को वह समझ नहीं पाता तब पूर्वाजित अनुभवों के स्मरण से अथवा इन्द्रियों द्वारा विषय ग्रहण से वह क्षुब्ध हो जाता है। इन्ही संकल्पों के कारण एकाग्रता भंग हो जाती है। यदि चित्त और इन्द्रियों की क्रियायों से होने वाली शांति के ह्रास को रोक दिया जाय तो मन तत्काल और सहज ही एकाग्र हो जाता है। इस प्रकार बाह्य आसन में बैठ कर अन्तकरण के द्वारा आत्मतत्त्व का ध्यान करना चाहिए।ध्यानाभ्यास का प्रयोजन ज्ञात करने की सभी साधकों की स्वाभाविक इच्छा होती है। प्रचलित धारणा यह है कि हमें आत्मा का अनुभव उसी प्रकार होगा जैसे कि किसी दृश्य वस्तु का। परन्तु श्रीकृष्ण ऐसी धारणा को दूर करते हुए कहते हैं कि ध्यान का प्रयोजन है आत्मशुद्धि अर्थात् अन्तकरण की शुद्धि। मन का विक्षेप ही उसकी अशुद्धि कहलाती है। शास्त्रों का वचन है कि प्रतिदिन दृढ़ता से ध्यान का अभ्यास करने से चित्त शुद्ध हो जाता है और ऐसे ही शुद्ध और स्थिर अन्तकरण में आत्मा का साक्षात् अनुभव होता है जो स्वयंसिद्ध नित्य उपलब्ध है। जैसे दर्पण में अपने प्रतिबिम्ब को देखकर अपनी पहचान होती है उसी प्रकार यह ध्यान विधि भी है। हमे ध्यान लगाते समय अध्याय 5 के अंतिम श्लोक 27-28 में वर्णित ध्यान की विधि का पालन भी करना चाहिए।

ध्यान किस का लगाए? अक्सर ध्यान और योग की बाते, चर्चा और भाषण बहुत होते है किंतु ध्यान किस का लगाते है इस को समझने के हमारे सामने तीन शब्द है खुद, खुदा और खुदी। व्याकरण और शब्दावली में थोड़ा सा ही अंतर है। खुद का अर्थ के स्वयं की आत्मा, खुदा यानि परमात्मा और खुदी मतलब अहम। ध्यान इन तीनों में विचरता है। इसलिए अपने को पहचानना और खुद पर ध्यान लगाना ही ध्यान है। खुदा तो खुद को पाने से ही मिल जाएगा। जब तक खुद को नही पाते, खुदा को हम मंदिर, यज्ञ, जप, भजन, कीर्तन और शास्त्रों के अध्ययन में तलाशते रहते है। यही खुदा यदि मिल भी जाए तो स्वरूप खुदी का हो जाता है और खुद कहीं खो जाता है। ईश्वर की तलाश यह - वह में नही हो सकती, उसे मैं में ही तलाशना पड़ता है। मैं नित्य है और ईश्वर भी नित्य है। तो नित्य की तलाश यह और वह की अपेक्षा नित्य में करना चाहिए। जो नित्य नही है उस में ईश्वर को तलाश करने से कुछ नही होगा। जब मैं को तलाशने जाते है तो वह देह, धर्म, जाति, सामाजिक रिश्तों या स्वरूप में नही होता। इन सब के साथ की प्रकृति के

रिश्ते है, मैं का एक रिश्ता है कि वह नित्य ब्रह्म का अंश है। अतः ध्यान की शुरुवात कहीं से भी करे, ध्यान से आप को अपने मूल स्वरूप तक पहुंचना है।

ध्यान योग का अभ्यास का उद्देश्य किसी प्रकार की सांसारिक सिद्धि या ऐश्वर्य को प्राप्त करना नही है। एक मात्र परमात्मा को प्राप्त करने के उद्देश्य से ही अन्तःकरण में स्थित राग द्वेष आदि अवगुणों और पापो का तथा विक्षेप एवम अज्ञान का नाश करने के लिये ध्यान योग का अभ्यास करना चाहिए।

अब अगले श्लोक में शरीर की स्थिति और ध्यान लगाने की विधि का वर्णन पढ़ेंगे।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.12।।

।। गीता अध्ययन - अध्याय 6.12 ।।
।। मन एवम बुद्धि की कार्य प्रणाली - भाग 3 - मन कैसे कार्य करता है ।।

पूर्व दो भागों में मष्तिष्क के बारे में पढ़ने से हमे शरीर के स्नायु तंत्र की कार्य प्रणाली का ज्ञान हो जाता है कि किसी प्रकार ज्ञानेंद्रियां सूचना इकठ्ठा करती है, मष्तिष्क में भेजती है एवम मष्तिष्क उन को अपने पूर्व सूचनाओ के आधार पर समझता है और निर्णय ले कर निर्देश देता है। मष्तिष्क शरीर के प्रत्येक अवयव से जुड़ा है और शरीर की सम्पूर्ण क्रियात्मक कार्य प्रणाली को नियंत्रित करता है। विज्ञान में मष्तिष्क के काम न करने को ही मृत्यु माना गया है किंतु एक और अवयव है हृदय, जो सभी अंगों को रक्त का संचरण करता है। जन्म से अंत तक यही धड़कता रहता है और मृत्यु का अर्थ इस का बन्द होना ही माना गया है।

मष्तिष्क और हृदय की कार्य प्रणाली काफी कुछ वैज्ञानिक है इसलिये कंप्यूटर की खोज की गई जो मष्तिष्क की कार्यप्रणाली में कार्य करता है और हृदय का इलाज या replacement भी किया जाता है।

किंतु इन के अतिरिक्त विचार, चेतना, ज्ञान, इच्छाए, अनुभव, अनुभूति, भावनाएं - प्रेम, द्वेष, घृणा, ईर्ष्या, प्रेरणा आदि ऐसे तत्व है जो मष्तिष्क के ज्ञान-विज्ञान से परे है। फिर पुर्नजन्म, कर्मफल, कर्मबन्धन, संस्कार आदि सिंद्धांत है जो मन को मष्तिष्क की कार्य प्रणाली से अलग रखता है। किन्तु शरीर के विज्ञान में स्नायु तंत्र इन सब से मष्तिष्क के माध्यम से ही जुड़ा है। यह बिल्कुल हृदय के समान है जो एक शरीर का हिस्सा है और एक सूक्ष्म प्रकृति का।

मन शरीर के साथ आत्मा की अभिव्यक्ति का माध्यम है जब कि मष्तिष्क एवम हृदय जगत के साथ आत्मा के कर्म के लिये शारीरिक साधन भी है। मष्तिष्क में अलग अलग भाग है, किन्तु मन विभिन्न प्रकार का होता है।

अतः स्थूल शरीर के भाग में मस्तिष्क और स्थूल हृदय है जो विभिन्न संवेदनाओं को और रक्त को पूरे शरीर में प्रवाहित भी करता है और शरीर के विभिन्न अंगों को कार्य निर्देश भी देता है। उच्च प्रबंध यदि शिक्षित, ज्ञानी और आदर्श विचारो से परिपूर्ण होगा तो जीवन की शैली भी उतनी ही स्वास्थ्य वर्धक, शांत, कर्मठ, दृढ़ निश्चय और मनन शील होगी। किंतु यह संवेदना और कार्य प्रणाली में इच्छाएं, आसक्ति और मोह, लोभ आदि आ जाने से शरीर का प्रबंध बिगड़ जाता है। अतः यह सब का संचालन करने वाले सूक्ष्म

तत्व मन, हृदय और बुद्धि है। सूक्ष्म हृदय मानव मन की कोमल भावनाओं के रूप में जाना जाता है जिस में प्रेम प्रमुख है।

मन, मष्तिष्क, हृदय को शरीर से जोड़ने के कार्य चेतना करती है। चेतना को आत्मशक्ति, प्राण या ऊर्जा के नाम से भी जान सकते है। शारीरिक मष्तिष्क एवम हृदय तभी तक कार्य करता है, जब तक शरीर मे चेतना या प्राण है। चेतना का न होने का अर्थ बस राम नाम सत्य है।

मन मष्तिष्क में कार्य भी करता है और मष्तिष्क को धारण भी। मन जब मस्तिष्क की भूमिका में होता है वह मनोमय और जब मस्तिष्क के अनुसार मन होता है तो वह अवस्था विज्ञानमय है। यह मनुष्य के कर्म फलों, संस्कारों एवम प्रारब्ध का धारक भी है जो मृत्यु के बाद लिंग स्वरूप में आत्मा से जुड़ा रहता है और आत्मा को कर्मफलों के अनुसार नए जन्म में ले जाता है।

मानव मष्तिष्क का अग्रिम भाग प्रमष्तिष्क कहलाता है जिस में करोड़ो-अरबो न्यूरॉन्स neurons होते है। यही मष्तिष्क के क्रियाशील होने ही मुख्य भूमिका में कार्य करते है। जितने अधिक सक्रिय न्यूरॉन्स उतना अधिक मनुष्य बुद्धिमान होता है। इसलिए ध्यान की आस्था में दोनो भोहों के मध्य ध्यान एकाग्रतीत करने को कहा जाता है।

अतः मन और हृदय दिमाग या मष्तिष्क से भिन्न है और यह आज भी कैसे काम करता है यह विज्ञान की खोज का हिस्सा है। इंद्रियां स्वयं में कुछ भी ज्ञान या आभास नहीं रखती। वे जो देखती, सुनती, सूंधती, स्पर्श या स्वाद महसूस करती है, वह मन को कहती है। मन उस को अपने पूर्व के संग्रहित ज्ञान के आधार पर समझता है। इसलिए एक ही वस्तु के बारे में विभिन्न विचार होते हैं।

मन और हृदय को हम मष्तिष्क अर्थात दिमाग और रक्त संचालन करने वाले हृदय से भिन्न निम्न रूप में मान सकते है।

मन पूरे शरीर को आदेश देता है और द्वारा शरीर काम करता है जबकि दिमाग चीजों को समझने और याद रखने में प्रयोग किया जाता है.

मन में फीलिंग, सोचना, चेतना, ज्ञान, इच्छाएं, अनुभव, अनुभूतियाँ आदि होती हैं जिन के द्वारा मन काम करता है जबकि दिमाग एक प्रकार का यंत्र है जो शरीर के विभिन्न अंगों में तंत्रिका यंत्र द्वारा सुचना का आदान प्रदान करता है.

मन को सूक्ष्म शरीर के रूप माना गया है और दिमाग को स्थूल शरीर का रूप माना गया है।

यदि हम मन की परिभाषा दें तो सीधी और सरल परिभाषा तो यह होगी कि यह सूचनाओं का संग्रह ही है और इस का विभाजन इस के अंदर मौजूद सूचनाओं की क्रियाशीलता के आधार पर ही किया जाता है।

सरल भाषा मे समझे तो भगवान धन्वंतरी ने कहा ज्यादा तीखा, मीठा, खारा और बासा भोजन नहीं करना चाहिए क्योंकि ज्यादा तीखा या मीठा खाना रोगों को दावत देने जैसा है । वास्तव में आप की जीभ का स्वाद ही आप के दिमाग की इच्छा है । आप की जीभ की नसें सीधे दिमाग तक जाती है, तत्पश्चात दिमाग बताता है कि ये तीखा मीठा क्या है और कितना चाहिए। ये धारणा हम दिमाग में बनाते है तब ही परिणाम आता है ।

ये सर्वविदित है पर इस में देखने जैसी एक चीज है कि इस फैसले को लेने के लिए हमने जिस माध्यम का इस्तेमाल किया उसमें मन सबसे पहले है । बुद्धि अपनी राय देती है और विवेक उसे तोलकर सही गलत बताता है। परन्तु मन कैसे माने उसकी बात ।

अगर मन ही मान ले बात बुद्धि और विवेक की तो झगड़ा क्या, कुछ भी तो नहीं । इसमें एक बारीक़ बात छुपी है जिसे हम हमेशा नजरअंदाज करते है वह है करने और न करने का फैसला । जैसे हमारे सामने रसगुल्ला रखा गया, मन कहता है खा, बुद्धि ने समझाया मन को कि नहीं । पर मन बुद्धि पर भारी है । अब कहा बुद्धि ने चलो एक खा लो । मन फिर कहता है कि एक से क्या होगा, दो खा परन्तु इसी बीच हमारा विवेक कहता है नहीं ये ठीक नहीं, मत खा मधुमेह हो जायेगा ।

अब ये तीनों अवस्थाएं सामने है हमारे । बात ये है कि हम माने किसकी । एक तो यह है, और दूसरा यह है कि हम माने तो मन की पर साथ ही उसकी व्यर्थता को भी साबित कर दें । सही मायने में इच्छा को रोकने की तुलना में व्यर्थता साबित करना ठीक है । जैसे हमने पेट भर खाए रसगुल्ले, मानी मन की इतनी ज्यादा कि अति हो जाये जिससे । इतना खाए कि सहा न जाये पर उसके बाद जो होगा, उसे सोचकर ही जीवन भर आप कभी न करोगे ये क्योंकि अति ने आपके सामने व्यर्थता को उपस्थित कर दिया और निजात मिल गयी इससे आपको।

इसमें एक देखने जैसी बात यह है कि इन्द्रियां वश में करनी है और इन्द्रियों को वश में करे बिना मोक्ष नहीं मिल सकता, पर इन्द्रियों को वश में करने का तरीका क्या होगा इसको परिभाषित कौन करे ।

लोग अपने आपको जलते अंगारों पर चलाते है, बाल नोचवाते है, हिमालय में चले जाते है पर प्रश्न यह है कि क्या हिमालय में जाने से संसार छूटा, इन्द्रियां वश में हुई, काम वश में आया, क्रोध वश में आया, लोभ हटा, मोह हटा ? नहीं, बल्कि सच तो यह है कि एकांत में ये ज्यादा सताते है क्योंकि अंदर अभी भी यही चल रहा है हटा नहीं । आपको बता दूँ आज भी ९०% संन्यासी बनते है सिर्फ इसलिए कि कुछ है ही नहीं पास । हिमालय चले गये पर मन संसार में ही है और एक कोटि और भी है कि हिमालय में रहकर, इस संसार में रहकर परलोक की, स्वर्ग की कामना करे यहाँ भी सौदेबाजी है । इन्द्रियों को वश में करने के लिए हमें हठधर्मिता छोडनी होगी और प्रयोग धर्मी बनना होगा हमें। अपने चित्त को भी समझाना होगा कि यह व्यर्थ है तुरंत छूटेगा यह नहीं तो आप जीवन भर लड़ते ही रहोगे मन से एक ऐसी लड़ाई जिसका कोई अंत नहीं । यही कारण है कि ध्यान योग से पूर्व भगवान श्री कृष्ण मनुष्य को कर्तृत्त्व एवम भोक्तत्व भाव से योगारूढ़ हो कर ध्यान के लिये कहते है। ज्ञान के लिये ध्यान ही माध्यम है जिस से जीव शरीर, इन्द्रीय,मन एवम बुद्धि को समरस करते हुए परमज्ञान को प्राप्त कर सकता है।

आज ने अनेक ज्ञानी व्हाट्सएप और सोशल मीडिया पर घूम रहे है। जिन के आचरण, विचार और कर्म व्हाट्सएप पर भेजे संदेश से मेल नहीं खाते। टीवी पर अक्सर बहस देखते है। ज्ञान और बुद्धि जिसे गलत भी समझ चुकी है, उसे जब स्वीकार नहीं करते हुए, अपनी पार्टी और अपने अहम के लिए बहस होती है। अतः मन, हृदय और बुद्धि के साथ अहम का प्रभाव हमारे कार्य पर अधिक पड़ता है।

हमारे विषय और भोग में जब तक इंद्रियों को बहिमुख से अंतर्मुख न किया जाए, ध्यान की प्रक्रिया शुरू नही हो सकती। इसलिए ध्यान के समय मुंह को बंद, कानो को कुछ भी न सुने, इसलिए शांत स्थान, एकाकी स्पर्श से बचने के लिए, साफ और पवित्र स्थान गंध के लिए और आंखों को बंद कर के ध्यान शुरू

होता है। फिर भी मन तो मन ही है। जैसे व्हाट्सएप के किसी विषय विशेष ग्रुप में कोई भी कुछ भी संदेश डाल देता और यदि ग्रुप का एडमिन सख्त न हो तो ग्रुप खिचड़ी हो जाता है, वैसे भूत और भविष्य घटनाएं, चिंताएं ध्यान के समय घुस कर ध्यान को भंग करती रहती है। इसलिए मन का वश में होना अति आवश्यक है। यह अभ्यास से ही संभव होता है।

ध्यान की प्रक्रिया में अहम को, कामना, आसक्ति, लोभ, मोह, राग द्वेष आदि को त्याग कर निर्लिप्त और निष्काम भाव से बैठना होता है। यदि यह साथ में रहते है तो ध्यान प्रकृति और विषय भोग का होता है। इसलिए चाहे कितनी भी देर बैठ कर ध्यान लगाया जाए, व्यक्ति के गुण, दोष और विचार नहीं बदलते और ध्यान से उठने के बाद, वह पूर्ववत व्यवहार ही करता है।

मन कितने प्रकार

यह हम पहले भी discuss कर चुके है, किन्तु मन मे आ गया, इसलिये पुनः दोहराते है।

चेतन मन (Conscious Mind)

चेतन मन को समझना बहुत ही आसान होता है। चेतन मन वर्तमान सूचना है जिसका आप उपयोग कर रहे हैं।यह अभी का नाम है। आप अभी जो कुछ भी कर रहे हो वह चेतन मन के द्वारा होता है। और आपके शरीर को कोई भी आदेश चेतन मन के द्वारा ही मिलता है। आपके मन मे विचार आता है चलो आप चलने लगते हो आपके मन मे विचार आता है बैठो , आप बैठ जाते हो । मतलब की चेतन मन उस सूचना को अपने पास रखता है। जिस पर आप अभी काम कर रहे हो ।

तो चेतन मन का मतलब है अभी आप जो कुछ कर रहे हो वही । आपने 3 मिनट पहले किया वो चेतन मन के अंदर नहीं आता है।इसी लिए कहा कि चेतन मन वर्तमान काल की तरह होता है। उसमे आप वर्तमान मे कुछ करते हो । चेतन मन के अंदर वे सभी विचार , भावनाएं , कल्पनाएं और सब कुछ आता है जो आप अभी कर रहे हो ।

चेतन मन पानी के उपर तेरता हुआ टुकड़ा होता है। मतलब यह आपके मन की सबसे उपर परत होती है। और यही परत हम काम मे लेते हैं सबसे अधिक ।

एक चेतन मन को बेहतर तरीके से समझने के लिए एक कहानी के बारे मे जानते हैं।

प्राचीन काल के अंदर एक ऐसा व्यक्ति था जिसका सिर्फ चेतन मन काम करता था।वह सदैव वर्तमान के अंदर जी सकता था। वह कुछ भी याद नहीं कर सकता था। उसे हर बार चीजों को बताना पड़ता था। क्योंकि उसके दिमाग के अंदर गहरे विकार थे । फिर उसके माता पिता परेशान होकर उसे एक योगी के पास लेकर गए । योगी ने उसे पूछ तुम्हारा नाम क्या है ? वह पहले ही भूल चुका था। उसके बाद योगी ने उसके चेहरे को छुआ और पूछा तुम्हारा नाम क्या है ?

उसके बाद उस व्यक्ति ने फटाक से अपना नाम बता दिया । योगी ने कहा कि आप इस व्यक्ति को मेरे पास कुछ दिन रहने दें । इसके मन की परते काम नहीं कर रही हैं। यह सिर्फ वर्तमान की सूचना को याद रखता है और कुछ समय बाद उसे भी भूल जाता है। इसके अवचेतन मन से वह सूचना वापस नहीं आ पाती है।

तो चेतन मन वह है जो केवल कुछ मात्रा मे ही सूचना को स्टोर कर सकता है। यह कम्प्यूटर के केज मैमोरी की तरह होती है। जब यह नई सूचना पर काम करता है तो पूरानी सूचना को भूला देता है या मन के दूसरी परत के अंदर भेज देता है। क्योंकि इसके पास स्पेस नहीं है।

अवचेतन मन (Subconscious Mind)

अवचेतन मन के अंदर वे सभी सुचनाएं संग्रहित होती हैं जिनको हम आसानी से याद कर सकते हैं। आपने सुबह क्या पढ़ा था , किस से बात की थी ,आपकी पत्नी का नाम क्या है ? आपके गांव का नाम क्या है ? आपके देश का नाम ? इसी तरह की तमाम सूचनाओं को आपका अवचेतन मन स्टोर करता है।

सीधी भाषा के अंदर कहें तो अवचेतन मन के अंदर वे सूचनाएं होती हैं जिनको आप कभी भी याद कर सकते हैं। या उनके चेतन मन के अंदर ला सकते हैं। जो सूचनाएं चेतन मन के अंदर आप नहीं ला सकते हैं वे चेतन मन का हिस्सा नहीं होती हैं।

अवचेतन मन के अंदर बहुत सारे डेटा का संग्रहण होता है ।इसी डेटा की मदद से आप अपने जीवन के सारे महत्वपूर्ण काम कर पाते हैं। अवचेतन मन और चेतन मन एक दूसरे के लिए कड़ी का काम करते हैं। बिना चेतन मन के अवचेतन मन किसी काम का नहीं है। और बिना अवचेतन मन के चेतन मन किसी काम का नहीं है।

चेतन मन की मदद से आप सूचनाओं के अंदर सुधार करने मे सक्षम होते हैं लेकिन अवचेतन मन के अंदर आप सूचनाओं मे सुधार करने मे सक्षम नहीं होते हैं या शायद यह कम ही संभव है।

यदि आपके पास कम्प्यूटर है तो उसके अंदर हार्डडिस्क भी आप रखते हैं।वह हार्डडिस्क आपके अवचेतन मन के ही समान होती है। उसके अंदर जो कुछ भी स्टोर होता है आप उसको आसानी से देख सकते हैं। और समझ भी सकते हैं।

यदि एक इंसान के पास यह दो मन हैं तो काम चल जाता है। क्योंकि बहुत से लोग मन की दूसरी अन्य परतों को छूनें मे सक्षम नहीं होते हैं।

हालांकि अचेतन मन के अंदर आप जो सूचना स्टोर करते हैं उस के अंदर भी आप आसानी से बदलाव कर सकते हैं। सीखने की प्रक्रिया के अंदर आप का अवचेतन मन बहुत अधिक उपयोगी होता है। इस के अंदर भी कुछ सूचनाएं डिलिट हो जाती हैं और दूसरी अचेतन मन के अंदर भेज जाती हैं।

अचेतन मन (Unconscious Mind)

अचेतन मन का विचार तो फ्रायड ने नहीं दिया था लेकिन इस को लोकप्रिय बनाने का काम उस ने किया । फ्रायड (1900, 1905) मे फ्रायड ने एक मॉडल दिया था जिसके अंदर उसने मन के 3 स्तरों के बारे मे जिक्र किया था। अचेतन मन के अंदर ऐसी भावनाएं और विचार मौजूद हैं जिन को आसानी से चेतन मन के अंदर नहीं लाया जा सकता है।

मतलब कुछ विचार और भावनाएं दब जाती हैं और हम उन को आसानी से याद नहीं कर पाते हैं या उस स्म्रति को ट्रिगर नहीं कर पाते हैं क्योंकि उसके लिए सही शब्द नहीं मिलते या फिर यह आसान नहीं होता है।

कई बार आप के साथ भी ऐसा हुआ होगा कि हम कुछ ऐसे लोगों से मिलते हैं जिन के बारे मे हमे पता होता है कि हम उन को जानते हैं लेकिन उन के नाम और अन्य जानकारी हमे याद नहीं रहती है। लेकिन असल मे ऐसा नहीं होता है कि वह हमारे मन से निकल गई है। जब वे ही अपना परिचय देते हैं तो सब कुछ हमे याद आ जाता है।

ऐसी सूचनाएं जो समय पर नहीं मिल पाती, वे अचेतन मन में समाप्त नहीं होती और अचेतन मन से अवचेतन मन में और फिर चेतन मन में कभी भी और कहीं भी क्लिक हो जाती है।

अतिचेतन (Super Conscious Mind)

अतिचेतनता के बारे मे कुछ ज्यादा नहीं समझाया जा सकता है।क्योंकि इस का अनुभव केवल कुछ योगी लोग ही कर सकते हैं। मन की अतिचेतन अवस्था के तक पहुंचने के लिए ध्यान ,योग और तप जैसी क्रियाओं का सहारा लेना पड़ता है।

एक योगी जो अपनी आत्मा को उंचा उठाना चाहता है और स्व की भावनाओं से परे जाना जाता है। वही यहां तक पहुंच जाता है। मन की इस परत तक पहुंच जाने के बाद व्यक्ति के अंदर आश्चर्यजन क्षमताएं विकसित हो जाती हैं। यह मानव अस्तित्व का सार है जो हमें भौतिक दुनिया की सीमाओं और तर्क के जाल से परे जाने में सक्षम बनाता है।

पूर्वजन्म की सूचनाएं, बौद्धिक क्षमता और जीव के अहम स्वरूप से परिचय अतिचेतन मन की परत खुलने पर मिलना शुरू हो जाता है।

सामूहिक चेतन मन (Collective Conscious Mind)

Collective Conscious Mind तक यदि हम पहुंच जाते हैं तो हम अपने पिछले जन्म के संस्कारों को आसानी से जान सकते हैं। माना जाता है कि यहां पर हमारे जन्म जन्मांतर के संस्कार छिपे होते हैं। यदि किसी को अपना पिछला जन्म जानना होता है तो उसे इस तक पहुंचना होता है।

कुछ योगी लोग इस मन तक पहुंचनें की क्षमता रखते हैं और वे इस बात का पता लगा लेते हैं कि वे पिछले जन्म के अंदर क्या थे ?

स्वाभाविक मन (Spontaneous Mind)

स्वाभाविक मन के बारे मे कोई ज्यादा जानकारी नहीं है। योग के अंदर इस को ह्रदय के नाम से जाना जाता है। ऐसा माना जाता है कि इस स्थिति तक एक योगी ही पहुंच सकता है। यहां तक पहुंचने से पहले एक योगी को काफी मेहनत करनी होती है। निष्काम कर्म और विवेक से ही इस मन का निर्माण होता है।

परम मन (Ultimate Mind)

यह मन की गहन परत होती है।इस परत तक केवल कुछ ही लोग पहुंच पाते हैं।यदि कोई मन की इस परत तक पहुंच जाता है तो वह अनलिमिटेड ताकतों का स्वामी हो जाता है। वह सब कुछ करने मे सक्षम हो जाता है। एक ही क्षण के अंदर हजारों किलोमिटर तक देख सकता है। अपनी आवाज को पहुंचा सकता है।

इतना ही नहीं किसी भी इंसान का भूत और भविष्य भी वह देख सकता है।लेकिन इस मन की परत को छूना आसान नहीं है। यहां तक पहुंचने के लिए आप को एक योग्य गुरू की आवश्यकता होगी ।

यह अवस्था परमज्ञान की अवस्था होती है। इस मे पहुंचने के बाद अज्ञान नहीं होता फिर तर्क वितर्क नहीं होता कोई संशय नहीं होता है। बस सदा आनन्द ही आनन्द होता है। यह परमानन्द की आवस्था होती है।

आप ने भी सुना होगा कि योगी हजारों सालों तक ध्यान के अंदर मगन रहते हैं । उन को इस बात का एहसास ही नहीं होता है कि उन का शरीर कहां है और क्या कर रहा है। माना जाता है कि मन की यही परत आत्मा के लिए उपयोगी है। इस परत को छू लेने के बाद एक योगी को संसार के अंदर कभी वापस नहीं आना पड़ता है।

यह वह स्थिति होती है जहां पर सब बुराइयां नष्ट हो जाती हैं। कुछ भी नहीं होता है। हर चीज शांत होती है।बस आनन्द के सिवाय कुछ नहीं होता है। एक योगी को इस समय सभी भौतिक चीजों के अंदर कोई रूचि नहीं रह पाती है। सच तो यह है कि वह जो आनन्द का अनुभव करता है। वैसा आनन्द किसी भौतिक चीज कें अंदर है ही नहीं ।

हिंदु धर्म के अंदर मोक्ष की अवधारणा के बारे मे उल्लेख मिलता है।माना जाता है कि जो योगी मन के उच्चतम स्तर को छू लेता है। वह परमचेतना के संपर्क मे हो जाता है।और उसके बाद वह हमेशा हमेशा के लिए ब्रह्मलीन हो जाता है।

यद्यपि मन के तैयार जानकारी अभी भी अधूरी ही है। किंतु ध्यान की इस प्रक्रिया में चेतना शब्द को भी हम आगे पढ़ेंगे। गीता समस्त, वेदों एवम उपनिषद का सार है, अतः कुछ अतिरिक्त की विशेष में cover करने का भी मन ही होता है, पढ़ने एवम जानने वालों के मन का पता नही। किन्तु कहा यही गया है जो मन मे यदि न्यायोचित, उचित एवम सात्विक है तो मनुष्य को अवश्य करना चाहिये क्योंकि परब्रह्म हृदय में बसता है और मन के माध्यम से कर्म को प्रेरित करता है।

।। हरि ॐ तत सत ।। गीता 6.12 मन की कार्यप्रणाली - भाग 3 ।।

॥ श्रीमद्‍भगवद्‍गीता ॥ 6.13-14॥

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥१३।।

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः॥१४।।

"samaḿ kāya-śiro-grīvaḿ,

dhārayann acalaḿ sthiraḥ.. l
samprekṣya nāsikāgraḿ svaḿ,
disas cānavalokayan.. l l13 l l

praśāntātmā vigata-bhīr,
brahmacāri-vrate sthitaḥ.. l
manaḥ saḿyamya mac-citto,
yukta āsīta mat-paraḥ".. l l14 l l

भावार्थ :

योग के अभ्यास के लिये मनुष्य को अपने शरीर, गर्दन तथा सिर को अचल और स्थिर रखकर, नासिका के आगे के सिरे पर दृष्टि स्थित करके, इधर-उधर अन्य दिशाओं को न देखता हुआ, बिना किसी भय से, इन्द्रिय विषयों से मुक्त ब्रह्मचर्य व्रत में स्थित, मन को भली-भाँति शांत करके, मुझे अपना लक्ष्य बनाकर और मेरे ही आश्रय होकर, अपने मन को मुझमें स्थिर करके, मनुष्य को अपने हृदय में मेरा ही चिन्तन करना चाहिये। (१३-१४)

Meaning:

Holding the trunk, head and neck firm and steady, observing the tip of one's nose, and not looking around. One whose personality is calm, fearless and established in the vow of renunciation, with a restrained mind, the seeker should sit with his mind focused on me, regarding me as supreme.

Explanation:

Shri Krishna describes the method of achieving the perfect posture of meditation in this shloka. He says that the best posture for meditation is one where the trunk, head and neck are perfectly aligned. Then the focus of attention should be brought to one point in the body. The focus should not be allowed to wander.

Meditation is an inward journey into the self. The means to this journey is to slowly quieten and negate everything else but the self. The first component of the "not- self" that we have to quieten is our body. So therefore, Shri Krishna tells us to keep our body absolutely firm and steady. Good posture is the best way to achieve this firmness. In this regard, he advises us to align the head, neck and trunk of the body.

For most of us, sitting still in one place and in one posture for even 10-15 minutes is a challenge in itself. Our willpower gets tested. Therefore this is where we should begin. Once we can sit still for 10-15 minutes, we should gradually increase the time to at least 25-30 minutes. If we do nothing else but manage to sit still for 30 minutes, that in itself is a wonderful preparatory step to meditation. The mind will vehemently resist this, but just as we gently but firmly command a child to do their homework, so must we command the mind.

Any prescription is a suggestion, no prescription is a commandment,

you know why, because meditation is not actually the posture, mediation is the job that you do with your mind.

Having brought the body under control, we should then practice focusing our attention so that the mind can be made single- pointed. Shri Krishna says that we should observe the point of our nose and keep our attention there. What is meant here is that we should lock our eyes on a single point. When we sit in one place, our mind either rushes into past memories, or creates future scenarios. Consequently, our eyes follow the mind and start moving. So therefore, we should focus our eyes on one point so that our attention becomes focused as well.

Breath regulation is an important part of any meditative practice. Controlling the breath directly is an effective technique for focusing the mind, but it needs to be learned from a master otherwise it could prove dangerous. Shri Krishna suggests that we subdue our mind and thoughts instead. Since the mind and the breath are connected, the breath automatically will be regulated if the mind is controlled.

The mind has disturbances from two quarters; one is from our past experiences, we might have regrets, bitterness, anger, irritation, etc. which can surface during meditation; because the mind is full of vāsanas or experiences; they all remain deep within; and when the misurface,iet at the time of mediation; all the problems within can surface; during day- to-day transactions, they do not surface; because the mind is pre-occupied. But in meditation, when we withdraw the mind from the external world, the conscious mind is free now, and therefore from the sub-conscious mind, our past experiences can come up and disturb; this is the regrets of the past.

So past does not disturb me; future does not disturb me; that means what; the present is fully available for me; to utilise for meditation. Normally the present is not available; because the present is afflicted by past and future; when I handle these two, the present time is available for meditation.

So far, Shri Krishna has covered the quietening of the body and breath. Next, he covers the object that is to be meditated upon. This shloka continues the topic of the method of meditation. Once we have made all the physical preparations and are ready to begin meditation, the question comes up: what do we meditate upon? What should be the object of our meditation? Shri Krishna has a simple answer. He says - meditate upon me. He asks us for two things: to focus our mind on him, and to regard him as the highest goal to be attained.

For beginning seekers, the notion of meditating upon the abstract aatmaa or self is difficult. To that end, he asks the seeker to choose any one form of Ishvara that the seeker takes delight in. Unless the seeker learns to take delight in one form of Ishvara, he will need a lot of effort to focus his mind on Ishvara. The seeker needs to put effort in making Ishvara his goal. This is why Shri Krishna repeatedly urges us to detach from sense pleasure and attach ourselves to something higher. Otherwise, if we love food for example, we will begin to meditate on food since it will be the first thing that pops into our mind when meditating.

What are the other prerequisites of a meditator? His personality or aatmaa is prashaanta. In other words, he is a calm, quiet and deep person. Only when the seeker's mind becomes extremely quiet is meditation possible. In fact, if the mind is disturbed, even worldly things such as studying for an exam cannot be accomplished. Even though the mind is not quiet throughout the day, the meditator should take care that the mind is quiet at least during meditation time. It will take 10 minutes or so for the mind to calm all its thoughts, hence the meditator should plan on sitting for at least 15-20 minutes.

The next prerequisite is that the meditator should be vigatabheehi which means fearless, one from whom fear has completely gone away. The biggest fear that the meditator harbours is that he will lose his worldly identity, that he will drop his worldly life. That is why the meditator has to have prepared himself, following the instructions given so far, to give up his individuality. Another way of looking at this is that we fear of duality. We are scared to think that we are separate from other people, objects and situations. But one who has learned to see the sameness in everyone has eliminated this fear, because he sees his self in everyone.

Another prerequisite is that the meditator should be established with the vow of renunciation. Colloquially, the word brahmachaari means celibate. Here it means one who casts off all roles and dons the role of a seeker when he sits for meditation. He has no other pursuits in mind, no other roles in mind. He is not someone's boss, employee, son, husband, brother and so on. If he associates with any of these roles, thoughts associated with that role will enter his mind during meditation. The only role to be assumed is that of a saadhaka or a seeker.

।। हिंदी समीक्षा ।।

बाह्य आसन के उपरान्त मन को एकाग्र करने का उपदेश दिया गया है। अब शरीर का आसन बताते हैं। साधक को इस प्रकार स्थित होकर बैठना चाहिए कि उस का मेरुदण्ड शिर और ग्रीवा एक समान सरल लम्बरूप में रहे। जिस क्षैतिज आसन में साधक बैठता है वह आधार और काया शिर और ग्रीवा उस पर लम्ब रूप में होगी। दोनों हाथों की उँगलियों को आपस में बांध कर गोद में रखे। यहाँ विशेष रूप से कहा गया है कि शरीर को अचल रखना चाहिए। अचल का अर्थ यह नहीं कि शरीर को तनाव की स्थिति में रखना है। शरीर की स्थिति सीधी लेकिन इस प्रकार तनावरहित होनी चाहिए कि वह आगे पीछे दायें बायें हिले नहीं। फिर साधक अपनी नासिका के अग्र भाग को देखे। इस कथन का शाब्दिक अर्थ नहीं लेना

चाहिए। अनेक साधक लोग नासिकाग्र पर दृष्टि स्थिर कर के शीश पीड़ा चक्कर थकान तनाव आदि रोगों को व्यर्थ मोल ले लेते हैं। शंकराचार्य स्पष्ट करते हैं कि मानो नासिकाग्र को देखते हुए न कि वास्तव में। यह नहीं कहा जा सकता कि शंकराचार्य ने अपनी बुद्धि से खींचतान कर ऐसा अर्थ किया है क्योंकि भगवान् स्वयं अपने कथन को स्पष्ट करते हैं।अन्य दिशाओं को न देखते हुए श्रीकृष्ण के इस कथन से यह स्पष्ट हो जाता है कि नासिकाग्र को देखने का अभिप्राय यह है कि यहाँ वहाँ देखकर साधक को अपनी एकाग्रता भंग नहीं करनी चाहिए। यह नियम है कि जहाँ हमारी दृष्टि जाती है वहीं पर हमारा मन भी। यही कारण है कि भ्रमित अवस्था में मनुष्य की दृष्टि स्थिर नहीं रहती। दृष्टि की अस्थिरता मनुष्य के विचित्र सन्देहास्पद व्यवहार का लक्षण है और प्रमाण भी।

ध्यान में अनेक लोग विशिष्ट ज्ञान रखते है किंतु मैंने विवेकानंद जी ध्यानयोग में पढ़ा था कि ध्यान में लोम-विलोम के बाद सांस को बराबर करते हुए, मूलाधार चक्र की ओर खींच कर ले जाये, फिर थोड़ी देर रोक कर उतनी गति और समय से बाहर ले जाये। इस से मुलाचक्र की ऊर्जा ऊपर की जितनी जाएगी, उतना ही मनुष्य का संयम, विवेक एवम ज्ञान जाग्रत होगा।

ध्यान में तीन अवस्था है, जब हम प्रकृति के साथ जुड़े है तो ध्यान में अपने आसपास की घटनाओं और चिंताओं से ध्यान भटका रहता है। यदि मन मे सयंम है तो भी कामना, आसक्ति और अहम से ध्यान सांसारिक सुख सुविधा में भटकेगा। यदि ध्यान परमात्मा में ह्रदय से जोड़ कर, मन को वश में करते हुए, योगरूढ़ हो कर किया जाए तो परमात्मा की ओर जाएगा।

ध्यान में आसन एकाग्रता को बढ़ाने के लिए कहा गया है। जीव में मनुष्य का लंबवत अर्थात आकाश की ओर सीधा होता है जबकि जानवर जिन्हे तिर्यंक भी कहते है, इन का विकास धरती के समांतर अर्थात horizental होता है। इस लिए गुरत्वाकर्षण के कारण लंबवत सीधा बैठने से शरीर की ऊर्जा का संचालन ध्यान के समय सही रहता है।

ध्यान में हम एकाग्रता की ओर बढ़ते है इसलिए इंद्रिय, मन और बुद्धि को किसी एक विषय के चिंतन में लगा देते है। यह चिंतन अनित्य वस्तुओ पर अर्थात कामना, आसक्ति, मोह या लोभ या अहम का हो तो परिणाम सही नही आयेगा। किंतु यदि अनित्य में एकाग्रता में यदि पढ़ाई, खेल, अनुसंधान, व्यापार, व्यवसाय आदि में लगा दे तो हमे उच्च श्रेणी की सफलता इस संसार में मिलती है। किंतु जो नित्य नही है और अपना स्वरूप भी नही है, उस का ध्यान सात्विक या राजसी हो सकता है किंतु प्रकृति के नियम से अस्थायी होगा। फिर कालांतर में आप की सफलता को अन्य अनित्य के उपासक से चुनौती मिल सकती है जिस से आप की एकाग्रता भंग हो जाती है। इसलिए ध्यान अपने नित्य स्वरूप का लगाना चाहिए। अपने मैं की खोज कर जैसे ही हम अपने अनित्य स्वरूप को जान लेते है तो सतचित्त आनंद की ओर बढ़ जाते है। शुरुवात में ध्यान परमात्मा के मंत्र, मूर्ति या स्वरूप का हो, किंतु उसे अपने अंदर ही स्थापित करना या झांकना है।

ध्यान में बैठते ही भूतकाल की घटनाएं और मन के अपरिपक्व विचार क्रियात्मक रूप लेने लगते है। जो हम काम जाग्रत अवस्था में नही कर पाते परंतु कामना होने से वे मन में एकाग्र होने के समय उठने लगते है। ऐसे ही भविष्य की चिंता भी सताने लगती है क्योंकि हम संसार की विभिन्न गतिविधियों में तन, मन और धन से उलझे हुए है। इसलिए इस बवंडर को उठने दे और अपने को एकाग्र रखने के सांस पर और नाक की अग्र भाग पर ध्यान दे। जिस से कुछ समय बाद यह शांत हो जाएगा और आप को कलर दिखने

लगेंगे। रंग प्रकृति का स्वरूप है, इसलिए यह रंग दिखते दिखते जब ध्यान में एकाग्रता बढ़ने से सफेद रंग दिखने लगेगा। इसके बाद का आप को प्रकृति अर्थात नदी, पहाड़, फूल आदि दिखते है। यह ध्यान की अवस्था है जिस में आप अपने को खोज सकते है। इसलिए इस अवस्था और आगे की अवस्था के लिए आप को गुरु की आवश्यकता होगी।

गुरु वही हो सकता है जो ब्रहमसंध हो, जो कामना, आसक्ति, मोह, माया, ममता और अहम से परे है, उसे शिष्य की तलाश नही होती। फिर जो ध्यान या योग की क्लास लगाते है, वह तो व्यवसायिक है। अतः जब हमे ध्यान की दीक्षा वह व्यक्ति दे जो नित्य की अपेक्षा अनित्य अर्थात प्रकृति के सुखों की कामना से परिपूर्ण हो, वह उस नित्य परब्रह्म का ध्यान कैसे हो, नही बता सकता। ध्यान साकार से निराकार को प्राप्त करने की कठिन यात्रा है जिसे प्राप्त करने वाला सत चित्त आनंद और परमशांति को प्राप्त होता है।

ध्यान योग के साधन में निंद्रा, आलस्य, विक्षेप एवम शीतोषणादि द्वंद विघ्न माने गए है। इन दोषों से बचने का यह बहुत अच्छा उपाय है। काया, सिर और गले को सीधा और नेत्रों को अर्धखुला रखने से आलस्य और निंद्रा का आक्रमण नही हो सकता। नाक की नोक पर दृष्टि लगा कर इधर उधर अन्य वस्तुओं को न देखने से बाह्य विक्षेप की संभावना नही रहती। आसन के दृढ़ हो जाने से शीतोषणादि द्वन्दों से बाधा होने का भय नही रहता। निंद्रा और ध्यान का आपस का संबंध अधिक है, इसलिए ध्यान लगाने वाले अक्सर ध्यान लगाते लगाते निंद्रा की अवस्था में पहुंच जाते है और अज्ञान वश उसे ही ध्यान समझते है। जीव की चेतना शक्ति के जाग्रत रहते जब उसे एकाग्र कर के किसी भी एक बिंदु, विषय, व्यक्ति, दीप की लौ या मूर्ति आदि पर केंद्रित करते है और पूरे समय की गतिविधियों को नियंत्रित करते है, तो वह ध्यान है। यदि नियंत्रण न रहे तो वह मूर्छा या निंद्रा या मतिभ्रम होता है।

कुछ काल तक ध्यान का निरन्तर अभ्यास करने के फलस्वरूप साधक को अधिकाधिक शांति और सन्तोष का अनुभव होता है अत्यन्त सूक्ष्म आन्तरिक शांति को प्राप्त पुरुष को यहाँ प्रशान्तात्मा कहा गया है। आत्मा को अपने शुद्ध और दिव्य स्वरूप में व्यक्त होने के लिए प्रशान्त अन्तकरण ही अत्यन्त उपयुक्त माध्यम है।ध्यानाभ्यास करने वाले साधक को केवल मानसिक भय के कारण आत्मानुभव की ऊँचाई नापने में कठिनाई होती है। शनै शनै योगी अपने मन की वैषयिक वासनाओं से मुक्त होता है और तदुपरांत यदि उसमें आवश्यक साधना की परिपक्वता न हो तो वह इस मन के अतीत आत्मतत्त्व के अनुभव से भयभीत हो जाता है। उसे लगता है कि वह शून्य में विलीन हो रहा है। अनादि काल से उपाधियों के साथ तादात्म्य करके जीवभाव में रहने से उसे विश्वास भी नहीं होता कि इन उपाधियों से परे किसी तत्त्व का अस्तित्व भी हो सकता है। यहाँ उन मछली बेचने वाली स्त्रियों की कथा का स्मरण होता है जिन्हें किसी कारणवश फूलों की दुकान में एक रात व्यतीत् करनी पड़ी। मछली की दुर्गन्ध की अभ्यस्त होने से वे फूलों की सुगन्ध के कारण तब तक नहीं सो पायीं जब तक कि मछली की टोकरियों को उन्होंने अपने सिरहाने नहीं रख लिया दुखदायी उपाधियों से दूर रहकर अनन्त आनन्द में प्रवेश करने से हम भयभीत हो जाते हैं। इस भय के कारण आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग ही अवरूद्ध हो जाता है। यदि सफलता प्राप्त भी होने लगे तो इसी मानसिक भय के कारण साधक उसकी उपेक्षा कर देगा। **प्रशान्तचित्त होकर शास्त्राध्ययन के द्वारा निर्भय मन नित्य ध्यान का अभ्यास करने पर भी यदि ब्रह्मचर्य व्रत में दृढ़ स्थिति न हो तो सफलता प्राप्त नहीं हो सकती। ब्रह्मचर्य व्रत औपनिषदिक अर्थ के साथ साथ इस शब्द का यहाँ विशिष्ट अर्थ भी है। सामान्यत ब्रह्मचर्य का अर्थ किया जाता है मैथुन का त्याग। परन्तु इस शब्द का अर्थ अधिक व्यापक है। केवल संभोग की वृत्ति का संयम ही**

ब्रह्मचर्य नहीं वरन् समस्त इन्द्रियों की प्रवृत्तियों पर नियन्त्रण होना ब्रह्मचर्य है। परन्तु यह संयम विवेकपूर्वक होना चाहिए इच्छाओं का मूढ़ दमन नहीं। असंयमित मन विषयों की संवेदनाओं से विचलित और क्षुब्ध हो जाता है और अपनी सम्पूर्ण शक्ति को विनष्ट कर देता है। इन्द्रिय संयम के इस सामान्य अर्थ के अतिरिक्त भी ब्रह्मचर्य का विशेष प्रयोजन है। संस्कृत भाषा में ब्रह्मचारी का अर्थ है वह पुरुष जिसका स्वभाव ब्रह्म में विचरण करने का हो। इस दृष्टि से ब्रह्मचर्य का अर्थ होगा अपने मन को निरन्तर ब्रह्मविचार और निदिध्यासन में स्थिर करने का प्रयत्न करना। यही एकमात्र मुख्य उपाय है जिसके द्वारा हम मन की बहिर्मुखी प्रवृत्ति को शांत एवं संयमित कर सकते हैं। मन का स्वभाव ही किसी न किसी विषय का चिन्तन करना है। जब तक उसे उत्कृष्ट लक्ष्य का ज्ञान नहीं कराया जाता तब तक उसकी विषयाभिमुखी प्रवृत्ति उनसे विमुख नहीं हो सकती। पूर्ण ब्रह्मचर्य की सफलता का रहस्य भी यही है। किसी योगी की ओर आश्चर्यचकित होकर देखने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि हममें से प्रत्येक व्यक्ति उस योगी की सफलता को प्राप्त कर सकता है। उस सफलता के लिए आत्मसंयम की आवश्यकता है। इन्द्रियों के विषयों के आकर्षण से स्वयं को बचाने के निश्चयात्मक उपायों का ज्ञान न होने से ही मनुष्य उनके प्रलोभन में फँस जाता है और लोभ संवरण नहीं कर पाता। **इस श्लोक में वर्णित तीनों गुणों से सम्पन्न साधक को ध्यान साधना में कठिनाई नहीं होती। प्रशान्ति निर्भयता और ब्रह्मचर्य ये क्रमश बुद्धि मन और शरीर को ध्यान के योग्य बनाते हैं। इन तीनों के सुसंगठित होने पर साधक को अधिकतम शक्ति एवं शान्ति प्राप्त होती है जिनका उपयोग ध्यान के लिए किया जा सकता है।** इस प्रकार नवशक्ति सम्पन्न साधक क्षमतावान हो जाता है। वह अपने भटकने वाले मन को सहज ही विषयों से परावृत्त करके आत्मतत्त्व का ध्यान कर सकता है। इस श्लोक में दिया गया यह निर्देश अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि साधक को मुझे ही परम लक्ष्य समझकर ध्यान के लिए बैठना चाहिए। यह हम अपने अनुभव से जानते हैं कि जिस वस्तु को हम सर्वाधिक महत्त्व देते हैं उसकी प्राप्ति के लिए सर्व प्रथम प्रयत्न करते हैं। इसलिए जो पुरुष परमात्मा को ही सर्वोच्च लक्ष्य समझकर निरन्तर साधनारत रहता है वह शीघ्र ही अपने अनन्त सनातन शान्त और आनन्द स्वरूप का साक्षात् अनुभव करता है।

ध्यान लगाने में यह मिथ्या भ्रम है कि संसार छूट जाता है। व्यक्ति अपने परिवार, व्यवसाय या व्यक्तिगत सांसारिक संबंधों को छोड़ने लगता है। ध्यान लगाने से आसक्ति, कामना, लोभ, मोह और अहम का क्षय होता है जिस के कारण जीव स्वस्थ और स्वच्छ तरीके से निष्काम कर्मयोगी की भांति जीवन व्यतीत कर पाता है।

ध्यान प्रकृति और ब्रह्म में जीव को अपने स्वरूप को पहचानना है। इसलिए ध्यान जीव के अज्ञान का अध्यास है। एक बार अज्ञान समाप्त होने के बाद, जैसे ही जीव को अपने स्वरूप का ज्ञान हो जाता है तो अपना शेष जीवन प्रकृति की क्रिया समझ कर व्यतीत करता है। वह स्वयं ब्रह्मसंध हो कर जीता है। इसे हम लिविंग इन सिक्स्थ सेंस का भी नाम दे सकते है।

आगे ध्यान परमात्मा में लगाने से क्या परिवर्तन होता है, पढ़ते है।

।।हरि ॐ तत सत।। 6.13-14 ।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.15॥

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति॥

'yuñjann evaḿ sadātmānaḿ,
yogī niyata-mānasaḥ..।
śāntiḿ nirvāṇa-paramāḿ,
mat-saḿsthām adhigacchati"..।।

भावार्थ :

इस प्रकार निरन्तर शरीर द्वारा अभ्यास कर के, मन को परमात्मा स्वरूप में स्थिर करके, परम-शान्ति को प्राप्त हुआ योग में स्थित मनुष्य ही सभी सांसारिक बन्धन से मुक्त होकर मेरे परम-धाम को प्राप्त कर पाता है। (१५)

Meaning:

In this manner, the yogi who has subdued his mind, who always engages his self in me, attains ultimate liberation- bearing peace, established in me.

Explanation:

Previously, Shri Krishna explained the prerequisites and the method of meditation. Now, he speaks about the result or the fruit of meditation. He says that meditation, if followed as the technique prescribed here, brings us that peace that yields self-realization.

Varieties of techniques for meditation exist in the world. There are Zen techniques, Buddhist techniques, Tantric techniques, Taoist techniques, Vedic techniques, and so on. Each of these has many sub- branches. Amongst the followers of Hinduism itself, there are innumerable techniques being practiced. Which of these should we adopt for our personal practice? Shree Krishna makes this riddle easy to solve. He states that the object of meditation should be God himself and God alone.

The journey towards this end goal obviously will take a long time. But there are intermediate results along the way. One who begins to drop attachment and fascination for material objects attains a state of ever- increasing peace. However, this peace does not lead to liberation. It is not “nirvaana paramam”.

Only peace gained by meditating upon the self leads to liberation. Initially, the sense of peace is only present while meditating, but slowly remains with the seeker for longer periods of time. Till the final stage is reached, the person may falter in his journey. Once the final stage is reached, he will never turn back.

The aim of meditation is not merely to enhance concentration and focus, but also to purify the mind. Meditating on the breath, chakras, void, flame, etc. is helpful in developing focus.

However, the purification of the mind is only possible when we fix it upon an all- pure object, which is God himself.

At the mandah level, first stage, God is personal God, with a particular form like Rāma rūpam, Krishna rūpam, Devi rūpam, it is called ēka rūpam dhyānam; and when a person is advanced, then the very same Lord becomes viśva rūpaḥ; anēka rūpa, which means I see the lord as the very creation itself; and once a person is still advanced and he has studied the upanishads or vēdānta, for him is prescribed arūpa dhyānam; transcending both one form and many form, we come to formless Īśvara; and when one comes to formless God; the meditator- meditated-division disappears; the dvaitam will get converted to advaitham; bheda upāsanam or dhyānam gets transformed into abēda dhyānam; for ēka rūpa dhyānam also bhēdam is there; in anēka rūpa dhyānam also there is bhēda;

Now, what is the source or this peace? Shri Krishna says that it is he who is the source of this peace. One of the fundamental lessons of the Gita is that only the eternal essence can give everlasting bliss and peace. Everything else gives temporary peace. Therefore, Shri Krishna urges the seeker to comprehend this fact and stop going after objects in the material world for happiness and peace.

।। हिंदी समीक्षा ।।

साधक नियत मानस तभी हो सकता है जब उसके उद्देश्य में केवल परमात्मा ही रहते हैं। परमात्मा के सिवाय उस का और किसी से सम्बन्ध नहीं रहता। कारण कि जब तक उस का सम्बन्ध संसार के साथ बना रहता है तब तक उस का मन नियत नहीं हो सकता। साधक से यह एक बड़ी गलती होती है कि वह अपने आप को गृहस्थ आदि मानता है और साधन ध्यानयोग का करता है। जिस से ध्यानयोग की सिद्धि जल्दी नहीं होती। अतः साधक को चाहिये कि वह अपने आप को गृहस्थ, साधु, ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र आदि किसी वर्ण आश्रम का न मान कर ऐसा माने कि मैं तो केवल ध्यान करने वाला हूँ। ध्यान से परमात्मा की प्राप्ति करना ही मेरा काम है।

जिस का मन जीता हुआ है ऐसा योगी उपर्युक्त प्रकार से सदा आत्मा का समाधान करता हुआ अर्थात् मन को परमात्मा में स्थिर करते करते मुझ में स्थित निर्वाणदायिनी शान्ति को उपरति को पाता है अर्थात् जिस शान्ति की परमनिष्ठा अन्तिम स्थिति मोक्ष है एवं जो मुझ में स्थित है मेरे अधीन है ऐसी शान्ति को प्राप्त होता है।

बहिर्मुखी मन आत्मानुसंधान के योग्य नही होता। अतः पिछले श्लोक में अंतर्मुखी साधना कैसे करनी चाहिए, इस का वर्णन हम ने पढ़ा। गीता में योग उपनिषद में वर्णित योग का ही स्वरूप है। योग से मुख्य तौर पर अन्तःकरण, अहम एवम मन के द्वंद को नियंत्रित करना एवम मन से इंद्रियाओ को रोकना तांकि वो बहिर्मुखी न हो। गीता हठ योग का समर्थन नहीं करती एवम न ही योग को जीव के जीवन का लक्ष्य मानती है, गीता का आधार ज्ञानयुक्त कर्मयोग है जिस में कर्मयोगी अपने समस्त कर्म परमात्मा को समर्पित करते हुए निष्काम भाव से करता है और अपने कर्तव्य धर्म का पालन करता है। वो कर्म करते हुए भी अकर्ता है, अपने कर्मो का साक्षी है। इसलिये योग का अध्ययन इस बात को ध्यान में रखते हुए होना चाहिए कि योग इंद्रियाओ, मन और बुद्धि है अंतर्मुखी एवम नियंत्रण के लिए है, न कि समस्त जीवन

योगाभ्यास करते रहने के लिए। ध्यान से परमानंद की पराकाष्ठा रूप शांति जिस में परमेश्वर की प्राप्ति अर्थात नैष्ठिकि शांति, परम दिव्य पुरुष की प्राप्ति अर्थात शाश्वती शांति एवम परम गति की प्राप्ति अर्थात परा शांति की प्राप्ति होती है।

सदा योगाभ्यास जारी रखने से मन काबू में रहता है। सदा का अर्थ 24 घण्टे नहीं हो सकता, यह नियमित व्यायाम करने के समान है। चित की एकाग्रता योग से दृढ़ होती है और उस के बाद ही इस एकाग्रता को यदि परमात्मा में न लगा कर केवल इंद्रिय निग्रह में लगाया जाता है तो यह क्लेश प्रद शक्तियों की ओर आकर्षित होता है जिस में जारण, मारण या वशीकरण आदि सिध्दियां उतपन्न हो जाती है और योगी मार्ग से भटक कर कुमार्ग में चला जाता है। योग साधना में सिध्दियां ही सब से कठिन अवस्था होती है जिस को पार केवल परमात्मा में एकचित हो कर उस के स्वरूप का ज्ञान प्राप्त करना ही योग की साधना का हेतु बना कर ही कर सकते है। हमेशा ध्यान रखे चमत्कार दिखानेवाला योगी, एक भटका हुआ योगी है जिस में परमात्मा को प्राप्त करने की बजाय अपने अहम की दासता स्वीकार कर ली है। आज की दुनिया मे ऐसे योगी पुरुष के पीछे भागने वाले स्त्री-पुरुष कर्म बंधन से बंधे लोग होते है जो जीवन मरण के चक्कर से न तो मुक्त हो सकते है और न ही उन के दुखों का निवारण हो सकता है। यह लोग लोकसंग्रह का कोई कार्य नही करते और देश, समाज और धर्म के नाम पर समाज मे अंधविस्वास एवम कुछ कुरीतियों को अवश्य ही बढ़ाते है।

योग से परमात्मा या मोक्ष की प्राप्ति तभी होगी जब शारीरिक, मानसिक, आत्मिक योग होगा। पातंजलि योग में कैवल्य की स्थिति के शरीर- मन - बुद्धि सभी को एकाग्र करना पड़ता है। जब हम अपने अंदर के विकार को मिटा देते है, मन के विक्षेप समाप्त हो जाते है तो हम परमात्मा से जुड़ने के योग्य हो जाते है और हमारे अंदर ज्ञान का उदय होना शुरू हो जाता। अतः ध्यान मन के विक्षेप निर्वाण का साधन है, स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन के बिना ध्यान नही लग सकता और जब तक हम निष्काम, निर्लिप्त और निर्द्वंद नही हो कर समभाव नही होते, हमे परम् ज्ञान नही हो सकता।

याद रखने योग्य बात यही है कि योग से मन को एकाग्र कर के यदि परमात्मा से नही जोड़ा जाए तो योग निरा कलेश का कारण बनता है और व्यक्ति अहम में क्लेशप्रद जारण, मारण, या वशीकरण आदि कर्म करने लग जाता है, जिसे मोक्ष प्राप्त करने के अंतिम उद्देश्य के लिये किसी भी प्रकार से नही स्वीकार किया जा सकता। जो भौतिक स्वास्थ्य लाभ या सिद्धि, या भौतिक सुख सुविधा प्राप्ति के लिये योग करता है, वह भोगी कहलाता है, योगी नही। न ही भौतिक अस्तित्व की समाप्ति के अर्थ शून्य में प्रवेश है, क्योंकि गीता में शून्य का कोई अस्तित्व ही नही है।

ज्ञानयुक्त कर्मयोगी समाज को मुक्ति का मार्ग दिखाते है एवम लोकसंग्रह के लिये कर्म करते है। उन के कर्म ही समाज मे अनुकरणीय होते है।

ध्यान की प्रक्रिया आत्मशुद्धि की प्रक्रिया है इसलिए योग में स्वस्थ शरीर, आहार, विचार और योग आसन को महत्व दिया गया है। शरीर की स्थिति, स्वांस की प्रक्रिया और इंद्रियों का नियमन आदि से ध्यान की शुरुवात किसी वस्तु, परमात्मा की मूर्ति या फोटो, दीप की लौ आदि से शुरू होता है, जिसे रूप ध्यान कहा जाता है। जब रूप ध्यान में मन स्थिर हो जाता है तो मानस ध्यान अर्थात विश्वरूप ध्यान शुरू होता है, जिस में योगी संपूर्ण विश्व के कण कण में परमात्मा के स्वरूप को देखता है। विश्वरूप ध्यान के बाद

अद्वैत भाव का ध्यान अर्थात अपने आत्म स्वरूप का ध्यान है। आत्मस्वरुप का ध्यान ब्रह्म का ध्यान है जिस में योगी ब्रह्म स्वरूप को आत्मसात करता है। इसे ब्रह्मसंध भी कहते है।

ब्रह्म स्वरूप में योगी को सत चित्त आनंद अर्थात कभी भी समाप्त न होने वाले नित्य आनंद की प्राप्ति और परमशांति की प्राप्ति होती है। जीव के समस्त संचित कर्म नष्ट हो जाते है और वह अपने प्रारब्ध कर्म को भोग कर जन्म मरण के चक्कर से मुक्त हो जाता है।

पंचदशी में जीवमुक्ति को परिभाषित करते हुए लिखा है जीवनमुक्ति का मतलब यही है कि संसार की खटपट में भी बुद्धि स्थिर रह सके। गंभीर से गंभीर और उत्तेजक से उत्तेजक अवस्था में भी परमात्मतत्व को याद रखते हुए उस पर मजबूत दृष्टि जमाए हुए, संसार की यात्रा पूर्ण की जाए।

अब योगी के लिए आहार और निंद्रा आदि के बारे भगवान श्री कृष्ण क्या कहते है? उसे पढेंगे।

।। हरि ॐ तत सत।।6.15।।

।। ध्यान योग और चक्र साधना - भाग - 1 ।। विशेष 6.15 ।।

सांख्य योग में शरीर की व्याधियों की तुलना उस उबड़ - खाबड़ खेत से है जिसे फसल लगाने से पहले समतल करना आवश्यक है। गीता कर्मयोग पर विशेष बल देती है जिस से ज्ञान से पूर्व भक्ति एवम समपर्ण से शरीर-इन्द्रिय- मन - बुद्धि को एक रूप और समरस करने के लिये ध्यान की विधि बताई है। इस मे ध्यान से पूर्व ही कर्तृत्त्व- भोक्तत्व आसक्ति एवम कामना के संकल्प त्याग करने के लिये निष्काम कर्म को हेतु बताया गया। इस लिये मन को वश में करने पर विशेष बल दिया है, जिस से समभाव हुआ जाए। इसलिये ध्यान के लिये योगारूढ़ होने को कहा गया है।

पातंजलि ध्यान की प्रक्रिया सांख्ययोग में हठयोग एवम राजयोग से मिलती है,जिस में निर्वाण के लिये चार चरण समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद और कैवल्यपाद बताये है, इन को प्राप्त करने के लिये यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान, धारणा और समाधि अष्टांग योग के बताए गए है। अतः पातंजलि योगसूक्त गीता है ध्यान योग में प्रत्यक्ष न भी होते हुए भी गीता द्वारा मान्यता प्राप्त है।

हम ध्यान में शरीर- इन्द्रिय - मन एवम बुद्धि को समतल भूमि जैसे तैयार करते है जिस से कामना-आसक्ति एवम अहम को त्याग कर सत चित्त आनन्द की स्थिति को प्राप्त कर सके। इस के ध्यान के माध्यम से शरीर के विभिन्न चक्र खुलने लगते है। प्रस्तुत दो भागो में हम अतिरिक्त इन चक्र की प्राथमिक जानकारी से भी अवगत होने की चेष्टा करते है।

शरीर के सात चक्रों को जागृत करने का जरिया है ध्यान, हर चक्र के जागने से खास शक्ति मिलती है ।

मूलाधार से सहस्रार चक्र तक मानव शरीर में सात चक्र हैं।

शरीर के अलग-अलग हिस्सों पर ध्यान केंद्रित कर के इन की शक्ति को जगाया जाता है। अध्यात्म के अनुसार यह विभिन्न भावनाओं के ऊर्जा केंद्र है और यदि मनुष्य योग से इन ऊर्जा केंद्रों को नियंत्रित और

पूर्ण रूप संचालित कर लेता है तो प्रकृति के गुणों पर उस का नियंत्रण हो जाता है। जिसे हम सरल भाषा में कह सकते है कि प्रकृति जिस योगमाया से इस संसार को संचालित करती है, जीव उस योगमाया को समझ जाता है। इन से भौतिक सुख से आध्यात्मिक दर्शन तक सारे लाभ मिलने हैं।

हमारे शरीर में यह सात चक्र होते हैं, मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा और सहस्त्रार। नवरात्रि में हर दिन एक विशेष चक्र को जाग्रत किया जाता है, जिससे हमें ऊर्जा प्राप्त होती है। हम अगर इस ऊर्जा का ठीक प्रबंधन कर लें तो असाधारण सफलता भी आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। सामान्यत: हमारी सारी ऊर्जा मूलाधार चक्र (कामेंद्रियों के ऊपर) होती है। योगीजन नवरात्रि में ध्यान के माध्यम से मूलाधार में स्थित अपनी ऊर्जा को सहस्त्रार तक लाते हैं। सांसों के नियंत्रण और ध्यान से इस ऊर्जा को ऊपर खींचा जा सकता है। जैसे-जैसे हम ऊर्जा को एक-एक चक्र से ऊपर उठाते जाते हैं, हमारे व्यक्तित्व में चमत्कारी परिवर्तन दिखने लगते हैं।

मूलाधार चक्र - शक्ति का केंद्र

मूलाधार या मूल चक्र प्रवृत्ति, सुरक्षा, अस्तित्व और मानव की मौलिक क्षमता से संबंधित है। यह केंद्र गुप्तांग और गुदा के बीच अवस्थित होता है। हालांकि यहां कोई अंत:स्रावी अंग नहीं होता, कहा जाता है कि यह जनेनद्रिय और अधिवृक्क मज्जा से जुड़ा होता है और अस्तित्व जब खतरे में होता है तो मरने या मारने का दायित्व इसी का होता है। इस क्षेत्र में एक मांसपेशी होती है, जो यौन क्रिया में स्खलन को नियंत्रित करती है। शुक्राणु और डिंब के बीच एक समानांतर रूपरेखा होती है, जहां जनन संहिता और कुंडलिनी कुंडली बना कर रहता है। मूलाधार का प्रतीक लाल रंग और चार पंखुडिय़ों वाला कमल है। इसका मुख्य विषय काम—वासना, लालसा और सनक में निहित है। शारीरिक रूप से मूलाधार काम-वासना को, मानसिक रूप से स्थायित्व को, भावनात्मक रूप से इंद्रिय सुख को और आध्यात्मिक रूप से सुरक्षा की भावना को नियंत्रित करता है।

1. कैसी होती है इसकी प्रकृति?

काम प्रधान/ सिर्फ देह ही दिखती है।

2. आध्यात्मिक प्रभाव क्या?

हम वासना से घिरे रहते हैं।

3. प्रोफेशनल प्रभाव क्या?

टीमवर्क और टीम भावना बढ़ेगी।

स्वाधिष्ठान च्रक - कमिटमेंट और साहस बढ़ाता है

स्वाधिष्ठान चक्र त्रिकास्थि (कमर के पीछे की तिकोनी हड्डी) में अवस्थित होता है और अंडकोष या अंडाश्य के परस्पर के मेल से विभिन्न तरह का यौन अंत:स्राव उत्पन्न करता है, जो प्रजनन चक्र से जुड़ा होता है। स्वाधिष्ठान को आमतौर पर मूत्र तंत्र और अधिवृक्क से संबंधित भी माना जाता है। त्रिक चक्र का प्रतीक छह पंखुडिय़ों और उससे परस्पर जुदा नारंगी रंग का एक कमल है। स्वाधिष्ठान का मुख्य विषय

संबंध, हिंसा, व्यसनों, मौलिक भावनात्मक आवश्यकताएं और सुख है। शारीरिक रूप से स्वाधिष्ठान प्रजनन, मानसिक रूप से रचनात्मकता, भावनात्मक रूप से खुशी और आध्यात्मिक रूप से उत्सुकता को नियंत्रित करता है।

1. कैसी होती है प्रकृति?

देह के अलावा मन भी दिखेगा।

2. आध्यात्मिक प्रभाव क्या?

विचार नियंत्रित, शुद्ध होना शुरू भर होगा।

3. प्रोफेशनल प्रभाव क्या?

कमिटमेंट और करेज बढ़ेगा।

मणिपुर चक्र - संतुष्टि का भाव

मणिपुर या मणिपुरक चक्र चयापचय और पाचन तंत्र से संबंधित है। ये चक्र नाभि स्थान पर होता है। ये पाचन में, शरीर के लिए खाद्य पदार्थों को ऊर्जा में रूपांतरित करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। इसका प्रतीक दस पंखुडियों वाला कमल है। मणिपुर चक्र से मेल खाता रंग पीला है। मुख्य विषय जो मणिपुर द्वारा नियंत्रित होते हैं, ये विषय है निजी बल, भय, व्यग्रता, मत निर्माण, अंतर्मुखता और सहज या मौलिक से लेकर जटिल भावना तक के परिवर्तन, शारीरिक रूप से मणिपुर पाचन, मानसिक रूप से निजी बल, भावनात्मक रूप से व्यापकता और आध्यात्मिक रूप से सभी उपादानों के विकास को नियंत्रित करता है।

1.कैसी होती है प्रकृति?

हृदय दिखेगा।

2.आध्यात्मिक प्रभाव क्या?

कभी-कभी विचारशून्य होंगे।

3.प्रोफेशनल प्रभाव क्या?

लीडरशीप बढ़ेगी।

अनाहत - भय और तनाव दूर करता है

अनाहत या अनाहतपुरी या पद्म-सुंदर बाल्यग्रंथि से संबंधित है, यह सीने में स्थित होता है। बाल्यग्रंथि प्रतिरक्षा प्रणाली का तत्व है, इसके साथ ही यह अंत:स्त्रावी तंत्र का भी हिस्सा है। यह चक्र तनाव के प्रतिकूल प्रभाव से भी बचाव का काम करता है। अनाहत का प्रतीक बारह पंखुडियों का एक कमल है। अनाहत हरे या गुलाबी रंग से संबंधित है। अनाहत से जुड़े मुख्य विषय जटिल भावनाएं, करुणा, सहृदयता, समर्पित प्रेम, संतुलन, अस्वीकृति और कल्याण है। शारीरिक रूप से अनाहत संचालन को

नियंत्रित करता है, भावनात्मक रूप से अपने और दूसरों के लिए समर्पित प्रेम, मनासिक रूप से आवेश और आध्यात्मिक रूप से समर्पण को नियंत्रित करता है।

1. कैसी होती है प्रकृति?

आत्मा दिखेगी।

2. आध्यात्मिक प्रभाव क्या?

मन प्रसन्न रहने लगेगा।

3. प्रोफेशनल प्रभाव क्या?

ह्यूमिलिटी और ऑनेस्टी आएगी।

विशुद्धि चक्र - वाणी में प्रभाव देता है

यह चक्र गलग्रंथि, जो गले में होता है, के समानांतर है और थायरॉयड हारमोन उत्पन्न करता है, जिससे विकास और परिपक्वता आती है। इसका प्रतीक सोलह पंखुडिय़ों वाला कमल है। विशुद्ध की पहचान हल्के या पीलापन लिये हुए नीले या फिरोजी रंग है। यह आत्माभिव्यक्ति और संप्रेषण जैसे विषयों, जैसा कि ऊपर चर्चा की गयी हैं, को नियंत्रित करता है। शारीरिक रूप से विशुद्ध संप्रेषण, भावनात्मक रूप से स्वतंत्रता, मानसिक रूप से उन्मुक्त विचार और आध्यात्मिक रूप से सुरक्षा की भावना को नियंत्रित करता है।

1. कैसी होती है प्रकृति?

परमात्मा की हल्की झलक।

2. आध्यात्मिक प्रभाव क्या?

चेहरे पर तेज, शांति।

3. प्रोफेशनल प्रभाव क्या?

वेल्यूज को समझेंगे।

आज्ञा चक्र - मानसिक दृढ़ता और क्षमा भाव देता है

आज्ञा चक्र दोनों भौहों के मध्य स्थित होता है। आज्ञा चक्र का प्रतीक दो पंखुडिय़ों वाला कमल है और यह सफेद, नीले या गहरे नीले रंग से मेल खाता है। आज्ञा का मुख्य विषय उच्च और निम्न अहम को संतुलित करना और अंतरस्थ मार्गदर्शन पर विश्वास करना है। आज्ञा का निहित भाव अंतर्ज्ञान को उपयोग में लाना है। मानसिक रूप से, आज्ञा दृश्य चेतना के साथ जुड़ा होता है। भावनात्मक रूप से, आज्ञा शुद्धता के साथ सहज ज्ञान के स्तर से जुड़ा होता है।

1. कैसी होती है प्रकृति?

परमात्मा की झलक अधिक समय के लिए।

2. आध्यात्मिक प्रभाव क्या?

अज्ञात भय से मुक्ति।

3. प्रोफेशनल प्रभाव क्या?

एग्रेसिवनेस और फीयरलेसनेस

सहस्त्रार चक्र - परमात्मा के होने का अहसास

सहस्रार को आमतौर पर शुद्ध चेतना का चक्र माना जाता है। यह मस्तक के ठीक बीच में ऊपर की ओर स्थित होता है। इसका प्रतीक कमल की एक हजार पंखुडियां हैं और यह सिर के शीर्ष पर अवस्थित होता है। सहस्रार बैंगनी रंग का प्रतिनिधित्व करती है और यह आतंरिक बुद्धि और दैहिक मृत्यु से जुड़ी होती है। सहस्रार का आतंरिक स्वरूप कर्म के निर्मोचन से, दैहिक क्रिया ध्यान से, मानसिक क्रिया सार्वभौमिक चेतना और एकता से और भावनात्मक क्रिया अस्तित्व से जुड़ा होता है।

1. कैसी होती है प्रकृति?

प्रकृति और जीवों में परमात्मा की झलक।

2. आध्यात्मिक प्रभाव क्या?

हर सांस में परमात्मा का नाम/गुरु मंत्र सुनाई देने लगेगा।

3. प्रोफेशनल प्रभाव क्या?

सफलता के साथ शांति।

आगे विश्लेषण में इस को कैसे प्राप्त कर सकते है, पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत ।। विशेष 6.15 ।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.16॥

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन॥

"nāty-aśnatas 'tu yogo 'sti,
na caikāntam anaśnataḥ..।
na cāti-svapna-śīlasya,
jāgrato naiva cārjuna"..।।

भावार्थ :

हे अर्जुन! योग में स्थित मनुष्य को न तो अधिक भोजन करना चाहिये और न ही कम भोजन करना चाहिये, न ही अधिक सोना चाहिये और न ही सदा जागते रहना चाहिये। (१६)

Meaning:

This yoga is not for one who overeats nor for one who fasts, it is not for one who oversleeps nor for one who never sleeps, O Arjuna.

Explanation:

The Īśhopaniṣhad states: "Those who cultivate only material science go to hell. But those who cultivate only spiritual science go to an even darker hell." Material science is necessary for the maintenance of our body, while spiritual science is necessary for the manifestation of the internal divinity within us. We must balance both in our lives to reach the goal of life. Hence, yogāsans, prāṇāyām, and the science of proper diet are an essential part of Vedic knowledge. Each of the four Vedas has its associate Veda for material knowledge. The associate Veda of Atharva Veda is Ayurveda, which is the hoary science of medicine and good health. This demonstrates that the Vedas lay emphasis on the maintenance of physical health.

When we begin to think that we are progressing in meditation, we may begin to impose severe hardships on the body just because we have seen some others do it. Shri Krishna, in this shloka and the next one, dispels many of these misconceptions. Alternately, we may go in the other direction and begin to neglect the body. In this regard, he advocates a balanced and moderate lifestyle towards achieving our spiritual goals.

First let us examine the imposition of severe hardships on the body. Shri Krishna says that meditation will not be easy for one who constantly deprives his body of food and sleep. If the body is deprived of food for a long period of time, where will the mind go when we sit in meditation? It will go to food. The same thing will happen if we forcibly deprive the body of sleep. The minute we close our eyes to meditate, sleep will take over the body. Such hardships become obstacles in meditation.

Before the Buddha achieved enlightenment, he went through a phase where he deprived his body of food. When his body began to look like a skeleton, and when he realized that he was almost about to die of starvation, he came to the conclusion that such severe hardships do not in any way accelerate the process of enlightenment. One cannot torture the very instrument that one uses to attain liberation. Like a perfectly tuned musical instrument, the strings should not be too loose or too tightly wound.

The other extreme is living life improperly by overeating and oversleeping. Besides the health problems associated with overeating, the additional strain put on the digestive

system will draw the mind's attention away from meditation. Where meditation aims to negate association with the body, overeating pulls the meditator back to the body. Also, oversleeping makes the body dull and taamasic. Instead of meditation uplifting the meditator to a higher level of sattva, oversleeping will also pull the meditator down.

So therefore, any deviation from treating the body with care and moderation is not just an obstacle in the spiritual path, it also is an obstacle in any worldly activities. Shri Shankaraachaarya provides a simple formula for moderating our eating habits. He says that one should have a sense of how big one's appetite is, and then divide it into four parts. Two parts of that appetite should be filled with solid food, one part with liquid and one part should be left empty.

।। हिंदी समीक्षा ।।

उपर्युक्त साधन और साध्य का विस्तृत विवरण जानकर यदि कोई व्यक्ति निर्दिष्ट साध्य की प्राप्ति में स्वयं को असमर्थ पाये तो कोई आश्चर्य नहीं । ऐसा भी नहीं कि साधक में इच्छा या प्रयत्न का अभाव हो फिर भी लक्ष्य प्राप्त करना उसे कठिन ही प्रतीत होता है। वह क्या कारण है जो अनजाने ही साधक को अपने साध्य से दूर ले जाता है कोई भी वैज्ञानिक सिद्धांत प्रयोग में सफलता के लिए सावधानियों को बताये बिना पूर्ण नहीं होता। अगले कुछ श्लोकों में ध्यानयोग के मार्ग में आने वाले सम्भावित गर्तों का संकेत किया गया है जिनसे साधक को बचने का प्रयत्न करना चाहिए। **ध्यान की सफलता के लिए महत्त्व का नियम यह है कि अति सर्वत्र वर्जयेत् अर्थात् जीवन के कार्यों और उपभोगो में अतिरेक का त्याग करना चाहिए। परिमितता या संयम सफलता की कुन्जी है।** असंयम से विक्षेप उत्पन्न होते हैं और संगठित व्यक्तित्व का सांमजस्य भंग हो जाता है। इसलिए आहार विहार और निद्रा में परिमितता का होना आवश्यक है।भगवान् कहते हैं कि अत्याधिक मात्रा में भोजन करने वाले या अति उपवास करने वाले व्यक्ति के लिए योग असाध्य है।

यहाँ खाने का अर्थ केवल मुख के द्वारा अन्न भक्षण ही नहीं वरन् सभी इन्द्रियों के द्वारा किये जाने वाले विषय ग्रहण है। इस शब्द में समाविष्ट हैं विषय ग्रहण मन की भावनाएँ और बुद्धि के विचार।

संक्षेप में योगाभ्यासी पुरुष के लिए नियम यह होना चाहिए कि केवल व्यक्तिगत लाभ के लिए प्राणी जगत् का संहार किये बिना समय समय पर जो कुछ प्राप्त होता है उस का ग्रहण या भक्षण केवल इतना ही करे कि पेट को भार न हो। यहाँ ठीक ही कहा गया है कि अत्याधिक निद्रा अथवा जागरण योग के अनुकूल नहीं है। यहाँ भी विवेकपूर्ण परिमितता ही नियम होना चाहिए।

महात्मा बुद्ध जब मोक्ष के लिये घर त्याग कर निकल गए थे तो शरीर को साधने के लिए अत्यंत तप करते वक्त भी कोई सफलता नहीं मिली। तभी उन्होंने एक स्वर सुना कि वीणा के तार कसने से संगीत मधुर बजता है किंतु इतना भी नही कसना चाहिये कि तार टूट जाये। ठीक उसी प्रकार खाने और सोने के लिए यह श्लोक कहा गया है। अब योगी के आहार आदि के नियम कहे जाते हैं अधिक खानेवाले का अर्थात् अपनी शक्ति का उल्लङ्घन कर के शक्ति से अधिक भोजन करने वाला का योग सिद्ध नहीं होता और बिल्कुल न खाने वाले का भी योग सिद्ध नहीं होता क्योंकि यह श्रुति है कि जो अपने शरीर की शक्ति के अनुसार अन्न खाया जाता है वह रक्षा करता है वह कष्ट नहीं देता (बिगाड़ नहीं करता) जो उस से अधिक

होता है वह कष्ट देता है और जो प्रमाण से कम होता है वह रक्षा नहीं करता। इसलिये योगी को चाहिये कि अपने लिये जितना उपयुक्त हो उस से कम या ज्यादा अन्न न खाय। अथवा यह अर्थ समझो कि योगी के लिये योगशास्त्र में बतलाया हुआ जो अन्न का परिमाण है उस से अधिक खाने वाले का योग सिद्ध नहीं होता। वहाँ यह परिमाण बतलाया है कि पेट का आधा भाग अर्थात् दो हिस्से तो शाकपात आदि व्यञ्जनों सहित भोजन से और तीसरा हिस्सा जल से पूर्ण करना चाहिये तथा चौथा वायु के आने जाने के लिये खाली रखना चाहिये इत्यादि। भगवान कहते है कि हे अर्जुन न तो बहुत सोने वाले का ही योग सिद्ध होता है और न अधिक जागने वाले को ही योगसिद्धि प्राप्त होती है।

परिमाण का आधार तो बता भी दिया तो भी आधा भाग की भोजन किया है, इसे कैसे जाने। वास्तव में भोजन आधा भाग या परिपूर्ण तभी मान लेना चाहिए, जब खाने के बाद निंद्रा, गैस या डकार आदि न हो एवम अपच की शिकायत न रहे। भोजन अच्छे तरीके से पकाया हुए, सही मसाले और तेल या घी युक्त हो। संतुलित आहार के अनुसार समस्त खनिज, विटामिन और प्रोटीन आदि से युक्त होना चाहिए। समय पर भोजन का भी बहुत महत्व है। देर रात्रि का भोजन नुकसान देता है और रात्रि भोजन के बाद तुरंत सोना भी।निंद्रा भी साफ और सही बिस्तर पर होने चाहिए। योगी के निंद्रा गहरी और उठने के बाद ताजगी को महसूस होना चाहिए। उतने का समय सूर्योदय से पूर्व का सही है तो शाम को जल्दी सोना भी अनिवार्य है जिसे से आवश्यकता अनुसार 5 से 7 घंटे की नींद हो सके।

वास्तव में आहार और निंद्रा स्वयं में पूरा अध्याय है। किंतु संक्षेप में हम यही कह सकते है कि योगी भी प्राकृतिक जीव है। शरीर, इंद्रियां, मन और बुद्धि प्रकृति के भाग है। यही जीव को ब्रह्म ज्ञान के साधन भी है। अतः जब तक साधन सही नही होगा, योग या ध्यान या ब्रह्म की साधना भी सही नही हो सकती।

मनुष्य का जन्म दुर्लभ है और इसी जन्म में मोक्ष की प्राप्ति का प्रयास हो सकता है। शरीर प्रकृति का ही स्थूल भाग है अतः क्षय, वृद्धि और अंत से नही मुक्त है। प्रकृति के भाग को प्रकृति से संरक्षण होता है इसलिए पर्याप्त भोजन एवम पर्याप्त निंद्रा आवश्यक है। इन दोनों के अभाव या अति से मनुष्य मानसिक एवं शारीरिक रूप से यदि स्वस्थ नही होगा तो जब तक स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन नही है, वह ध्यान भी नही लगा सकता और ध्यान के लिये बताये गुणों से भी युक्त नही हो सकता। ऐसा मनुष्य आध्यात्मिक दृष्टिकोण से भी बीमार ही कहलायेगा।

अगले श्लोक में आहार-विहार से योग पर क्या प्रभाव पड़ता है, पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.16।।

।। ध्यान योग और चक्र साधना - भाग-2 ।। विशेष 6.16 ।।

योग के विभूतिपाद में अष्टसिद्धि के अलावा अन्य अनेक प्रकार की सिद्धियों का वर्णन मिलता है। सभी सिद्धियों को प्राप्त करने के लिए चक्रों को जाग्रत करना चाहिए। मनुष्य शरीर स्थित कुंडलिनी शक्ति में जो चक्र स्थित होते हैं उनकी संख्या कहीं छः तो कहीं सात बताई गई है।

कुंडलियां प्रकृति प्रदत्त शरीर का भाग है जो ऊर्जा, भावना, कामना और मन और शरीर की विभिन्न गतिविधियों का संचालन करती है। इसलिए कुंडली उसी की पूर्ण रूप से विकसित होती है जो स्वस्थ शरीर और मन की एकाग्रता को धारण करते है। ब्रह्मसंध होने या न होने में कुछ कुंडली चक्र का कोई प्रत्यक्ष संबंध यही है कि ब्रह्मसंध जीव की समस्त कुंडलियां जाग्रत रहती है। किंतु यदि पुराणिक इतिहास देखे तो असुर प्रवृति के व्यक्ति भी तप और योग से कुंडलियां जाग्रत कर के उस से प्राप्त सिद्धियों और शक्तियों का दुरुपयोग भी करते थे।

अतः योग में आसन और ध्यान एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसे कोई ही व्यक्ति बिना समत्व भाव को प्राप्त किए या कामना या आसक्ति के त्याग के भी कर सकता है। किंतु जैसे जैसे हम चक्र में ऊपर की ओर उठने लगते है तो हमारी कामनाएं, आसक्ति और अहम भी उस प्रकाश के कारण कम होते जाते है।

यही कारण है कि संसार में कुछ सिद्धियां प्राप्त कर के कुछ व्यक्ति अहम में अपने को भगवान ही समझने लगते है और कभी कभी अपनी ही पूजा भी करवाना शुरू कर देते है। **प्रारंभिक योग अध्यात्म के मार्ग के लिए साधन है किंतु अध्यात्म नही। अध्यात्म तो ज्ञान योग से शुरू होता है, जिसे हम में पूर्व में पढ़ा है कि ज्ञान योग के लिए जीव को समत्व भाव, निष्काम, निर्लिप्त, राग - द्वेष से परे और काम - क्रोध के वेग में विचलित न होने की स्थिति तक पहुंचना होता है। इसलिए ज्ञान और विज्ञान के साथ अध्यात्म का अध्ययन करने से हम अज्ञान को और प्रकृति की योगमाया के माया जाल को समझ सकते है।**

योग साधना बहिरंग और अंतरंग दो प्रकार से होती है। बहिरंग सांसारिक गतिविधियों में किस प्रकार स्वस्थ रहना, समय का प्रबंध करना, आहार, आचरण, व्यवहार और कर्म है जब की अंतरंग साधना चित्तशुद्धि की साधना है। योग गुरु सिद्ध संत हो यह आवश्यक नही। चार व्यायाम सीखने से कोई पहलवान नही होता और चार योगासन सीखने से कोई योगी नही होता। पतंजलि योग शास्त्र में अष्टांग योग का वर्णन है, अर्थात योग से साधना समाधि की अवस्था में संयम की स्थिति में पहुंच कर प्राप्त होती हैं। इसलिए यह चक्र भी स्वत: की क्रमबद्ध तरीके से खुलते है। बिना पहला चक्र को खोले दूसरा चक्र नही खुल सकता।

समय-समय पर चक्रों वाले स्थान पर ध्यान दिया जाए तो मानसिक स्वास्थ्य और सुदृढ़ता के साथ ही सिद्धियां प्राप्त की जा सकती हैं। चक्रों को जाग्रत करने की विधि और किस चक्र से कौन सी सिद्धि प्राप्त होती है, जानते है।

1. मूलाधार चक्र: यह शरीर का पहला चक्र है। गुदा और लिंग के बीच चार पंखुरियों वाला यह 'आधार चक्र' है। 99.9 लोगों की चेतना इसी चक्र पर अटकी रहती है और वे इसी चक्र में रहकर मर जाते हैं। जिनके जीवन में भोग, संभोग और निद्रा की प्रधानता है उनकी ऊर्जा इसी चक्र के आसपास एकत्रित रहती है।

मंत्र : लं

चक्र जगाने की विधि : मनुष्य तब तक पशुवत है, जब तक कि वह इस चक्र में जी रहा है इसीलिए भोग, निद्रा और संभोग पर संयम रखते हुए इस चक्र पर लगातार ध्यान लगाने से यह चक्र जाग्रत होने लगता है। इसको जाग्रत करने का दूसरा नियम है यम और नियम का पालन करते हुए साक्षी भाव में रहना।

प्रभाव : इस चक्र के जाग्रत होने पर व्यक्ति के भीतर वीरता, निर्भीकता और आनंद का भाव जाग्रत हो जाता है। सिद्धियां प्राप्त करने के लिए वीरता, निर्भीकता और जागरूकता का होना जरूरी है।

2. स्वाधिष्ठान चक्र- यह वह चक्र है, जो लिंग मूल से चार अंगुल ऊपर स्थित है जिसकी छ: पंखुरियां हैं। अगर आपकी ऊर्जा इस चक्र पर ही एकत्रित है तो आपके जीवन में आमोद-प्रमोद, मनोरंजन, घूमना-फिरना और मौज-मस्ती करने की प्रधानता रहेगी। यह सब करते हुए ही आपका जीवन कब व्यतीत हो जाएगा आपको पता भी नहीं चलेगा और हाथ फिर भी खाली रह जाएंगे।

मंत्र : वं

कैसे जाग्रत करें : जीवन में मनोरंजन जरूरी है, लेकिन मनोरंजन की आदत नहीं। मनोरंजन भी व्यक्ति की चेतना को बेहोशी में धकेलता है। फिल्म सच्ची नहीं होती लेकिन उससे जुड़कर आप जो अनुभव करते हैं वह आपके बेहोश जीवन जीने का प्रमाण है। नाटक और मनोरंजन सच नहीं होते।

प्रभाव : इसके जाग्रत होने पर क्रूरता, गर्व, आलस्य, प्रमाद, अवज्ञा, अविश्वास आदि दुर्गणों का नाश होता है। सिद्धियां प्राप्त करने के लिए जरूरी है कि उक्त सारे दुर्गुण समाप्त हो तभी सिद्धियां आपका द्वार खटखटाएं।

3. मणिपुर चक्र : नाभि के मूल में स्थित रक्त वर्ण का यह चक्र शरीर के अंतर्गत मणिपुर नामक तीसरा चक्र है, जो दस दल कमल पंखुरियों से युक्त है। जिस व्यक्ति की चेतना या ऊर्जा यहां एकत्रित है उसे काम करने की धुन-सी रहती है। ऐसे लोगों को कर्मयोगी कहते हैं। ये लोग दुनिया का हर कार्य करने के लिए तैयार रहते हैं।

मंत्र : रं

कैसे जाग्रत करें : आपके कार्य को सकारात्मक आयाम देने के लिए इस चक्र पर ध्यान लगाएंगे। पेट से श्वास लें।

प्रभाव : इसके सक्रिय होने से तृष्णा, ईर्ष्या, चुगली, लज्जा, भय, घृणा, मोह आदि कषाय-कल्मष दूर हो जाते हैं। यह चक्र मूल रूप से आत्मशक्ति प्रदान करता है। सिद्धियां प्राप्त करने के लिए आत्मवान होना जरूरी है। आत्मवान होने के लिए यह अनुभव करना जरूरी है कि आप शरीर नहीं, आत्मा हैं। आत्मशक्ति, आत्मबल और आत्मसम्मान के साथ जीवन का कोई भी लक्ष्य दुर्लभ नहीं।

4. अनाहत चक्र- हृदय स्थल में स्थित स्वर्णिम वर्ण का द्वादश दल कमल की पंखुड़ियों से युक्त द्वादश स्वर्णाक्षरों से सुशोभित चक्र ही अनाहत चक्र है। अगर आपकी ऊर्जा अनाहत में सक्रिय है, तो आप एक सृजनशील व्यक्ति होंगे। हर क्षण आप कुछ न कुछ नया रचने की सोचते हैं। आप चित्रकार, कवि, कहानीकार, इंजीनियर आदि हो सकते हैं।

मंत्र : यं

कैसे जाग्रत करें : हृदय पर संयम करने और ध्यान लगाने से यह चक्र जाग्रत होने लगता है। खासकर रात्रि को सोने से पूर्व इस चक्र पर ध्यान लगाने से यह अभ्यास से जाग्रत होने लगता है और सुषुम्ना इस चक्र को भेदकर ऊपर गमन करने लगती है।

प्रभाव : इसके सक्रिय होने पर लिप्सा, कपट, हिंसा, कुतर्क, चिंता, मोह, दंभ, अविवेक और अहंकार समाप्त हो जाते हैं। इस चक्र के जाग्रत होने से व्यक्ति के भीतर प्रेम और संवेदना का जागरण होता है। इसके जाग्रत होने पर व्यक्ति के समय ज्ञान स्वत: ही प्रकट होने लगता है।

व्यक्ति अत्यंत आत्मविश्वस्त, सुरक्षित, चारित्रिक रूप से जिम्मेदार एवं भावनात्मक रूप से संतुलित व्यक्तित्व बन जाता हैं। ऐसा व्यक्ति अत्यंत हितैषी एवं बिना किसी स्वार्थ के मानवता प्रेमी एवं सर्वप्रिय बन जाता है।

5. विशुद्ध चक्र- कंठ में सरस्वती का स्थान है, जहां विशुद्ध चक्र है और जो सोलह पंखुरियों वाला है। सामान्यतौर पर यदि आपकी ऊर्जा इस चक्र के आसपास एकत्रित है तो आप अति शक्तिशाली होंगे।

मंत्र : हं

कैसे जाग्रत करें : कंठ में संयम करने और ध्यान लगाने से यह चक्र जाग्रत होने लगता है।

प्रभाव : इसके जाग्रत होने कर सोलह कलाओं और सोलह विभूतियों का ज्ञान हो जाता है। इसके जाग्रत होने से जहां भूख और प्यास को रोका जा सकता है वहीं मौसम के प्रभाव को भी रोका जा सकता है।

6. आज्ञाचक्र : भ्रूमध्य (दोनों आंखों के बीच भृकुटी में) में आज्ञा चक्र है। सामान्यतौर पर जिस व्यक्ति की ऊर्जा यहां ज्यादा सक्रिय है तो ऐसा व्यक्ति बौद्धिक रूप से संपन्न, संवेदनशील और तेज दिमाग का बन जाता है लेकिन वह सब कुछ जानने के बावजूद मौन रहता है। इस बौद्धिक सिद्धि कहते हैं।

मंत्र : ऊं

कैसे जाग्रत करें : भृकुटी के मध्य ध्यान लगाते हुए साक्षी भाव में रहने से यह चक्र जाग्रत होने लगता है।

प्रभाव : यहां अपार शक्तियां और सिद्धियां निवास करती हैं। इस आज्ञा चक्र का जागरण होने से ये सभी शक्तियां जाग पड़ती हैं और व्यक्ति एक सिद्धपुरुष बन जाता है।

7. सहस्रार चक्र : सहस्रार की स्थिति मस्तिष्क के मध्य भाग में है अर्थात जहां चोटी रखते हैं। यदि व्यक्ति यम, नियम का पालन करते हुए यहां तक पहुंच गया है तो वह आनंदमय शरीर में स्थित हो गया है। ऐसे व्यक्ति को संसार, संन्यास और सिद्धियों से कोई मतलब नहीं रहता है।

कैसे जाग्रत करें : मूलाधार से होते हुए ही सहस्रार तक पहुंचा जा सकता है। लगातार ध्यान करते रहने से यह चक्र जाग्रत हो जाता है और व्यक्ति परमहंस के पद को प्राप्त कर लेता है।

प्रभाव : शरीर संरचना में इस स्थान पर अनेक महत्वपूर्ण विद्युतीय और जैवीय विद्युत का संग्रह है। यही मोक्ष का द्वार है।

।। हरि ॐ तत सत ।। विशेष 6.16 ।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.17॥

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

"yuktāhāra-vihārasya,
yukta-ceṣṭasya karmasu..।
yukta-svapnāvabodhasya,
yogo bhavati duḥkha-hā"..।।

भावार्थ :

नियमित भोजन करने वाला, नियमित चलने वाला, नियमित जीवन निर्वाह के लिये कार्य करने वाला और नियमित सोने वाला योग में स्थित मनुष्य सभी सांसारिक कष्टों से मुक्त हो जाता है। (१७)

Meaning:

One who has regulated his intake and movements, his conduct in action, his sleep and wakefulness, his sorrows are eliminated through yoga.

Explanation:

In several places within the Gita, Shri Krishna explains a point by highlighting both its positive and negative aspects. Previously, he advised the seeker against pursuing extensive austerities using the body. In this shloka, he urges us to lead a well-balanced and regulated life so that our body can support our spiritual endeavours. He says that one who has a well-regulated diet, exercise, conduct and sleep is fit to become a meditator. Meditation destroys sorrow when one leads a regulated life, but it can very well cause sorrow if one does not.

Yog is the union of the soul with God. The opposite of Yog is bhog, which means engagement in sensual pleasures. Indulgence in bhog violates the natural laws of the body, and results in rog (disease).

As we saw earlier, Shri Krishna advises us to monitor the quantity and quality of our food intake. We should be constantly aware of what we are eating, how often we are eating it, what will be the impact on our meditation and so on. On similar lines, the level of daily activity conducted by our body should be appropriate with regards to our health, job and so on. If we lead mostly sedentary lives, then we should undertake the right level of exercise so that meditation does not make the body less active. If we lead very active lives, then we need to ensure that our body is calm and rested when we attempt to meditate.

Furthermore, the quality of our actions also determines success in meditation. If we have the habit of getting into fights with people, we will not be able to meditate properly because the fight will pop up during meditation. Similarly, if we watch a lot of tv or read a lot just before meditation, those inputs will manifest as thoughts and disrupt the meditation. The need to have the appropriate amount of sleep is also re-emphasized.

Once, some village women were carrying water pots on their heads that they had filled from the river nearby and were singing a song. The words of the song were: "Tighten the strings of the tānpurā (a stringed Indian musical instrument, resembling a guitar). But do not tighten them so much that the strings break." Their words entered the ears of Gautam Buddha, and he exclaimed, "These illiterate village women are singing such words of wisdom. They contain a message for us humans. We too should tighten our bodies (practice austerities), but not to the extent that the body is destroyed."

Broadly speaking, we have to decide what takes priority in our life. If material pursuits take priority, then there always will be excuses and reasons why our meditation cannot happen properly. But if meditation becomes the primary priority, then not only will we progress on the spiritual path, but the well-regulated life that results out of the discipline the we gain becomes a welcome addition.

।। हिंदी समीक्षा ।।

मनुष्य प्रकृति का जीव है, अपनी आत्मा को जानने से पहले अपने शरीर को जानना आवश्यक है क्योंकि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन और बुद्धि, विचार और भावनाएं रहती है। स्वस्थ शरीर से कोई भी आलस्य त्याग कर कर्म, भक्ति, योग, ध्यान और अपने स्वरूप को जानने का प्रयास कर सकता है। स्वामी विवेकानंद जी कहा था, रोग से युक्त हरि कीर्तन से फुटबॉल के मैदान में खेलना बेहतर है। इसलिए गत तीन श्लोकों से भगवान श्री कृष्ण संतुलित जीवन जीने पर जोर दे रहे, इस के भोजन, निंद्रा, नियमित व्यायाम और विचारो की आत्मशुद्धि पर चर्चा कर रहे है।

भोजन सत्य और न्यायपूर्वक कमाये हुए धन का हो, सात्त्विक हो और अपवित्र न हो। भोजन स्वादबुद्धि और पुष्टिबुद्धि से न किया जाय प्रत्युत साधन बुद्धि से किया जाय। भोजन धर्मशास्त्र और आयुर्वेद की दृष्टि से किया जाय तथा उतना ही किया जाय जितना सुगमता से पच सके। भोजन शरीर के अनुकूल हो तथा वह हलका और थोड़ी मात्रा में (खुराक से थोड़ा कम) हो ऐसा भोजन करने वाला ही युक्त (यथोचित) आहार करने वाला है।

विहार भी यथायोग्य हो अर्थात् ज्यादा घूमना फिरना न हो प्रत्युत स्वास्थ्य के लिये जैसा हित कर हो वैसा ही घूमना फिरना हो।

व्यायाम योगासन आदि भी न तो अधिक मात्रा में किये जायँ और न उन का अभाव ही हो। ये सभी यथा योग्य हों। ऐसा करने वालों को यहाँ **युक्तविहार** करने वाला बताया गया है। अपने वर्ण आश्रम के अनुकूल, शिक्षा एवम व्यावसायिक कुशलता के अनुसार जैसा देश काल परिस्थिति आदि प्राप्त हो जाय

उसके अनुसार शरीर निर्वाह के लिये कर्म किये जायँ और अपनी शक्ति के अनुसार कुटुम्बियों की एवं समाज की हितबुद्धि से सेवा की जाय तथा परिस्थिति के अनुसार जो शास्त्रविहित कर्तव्य कर्म सामने आ जाय उस को बड़ी प्रसन्नता पूर्वक किया जाय इस प्रकार जिस की कर्मों में यथोचित चेष्टा है उस का नाम यहाँ युक्तचेष्ट है। सोना इतनी मात्रा में हो जिस से जगने के समय निद्रा आलस्य न सताये। दिन में जागता रहे और रात्रि के समय भी आरम्भ में तथा रात के अन्तिम भाग में जागता रहे। रात के मध्यभाग में सोये। इस में भी रात में ज्यादा देर तक जागने से सबेरे जल्दी नींद नहीं खुलेगी। अतः जल्दी सोये और जल्दी जागे। तात्पर्य है कि जिस सोने और जागने से स्वास्थ्य में बाधा न पड़े योग में विघ्न न आये ऐसे यथोचित सोना और जागना चाहिये।

यहाँ ध्यानयोगी के आहार विहार चेष्टा सोना और जगना इन पाँचों को युक्त (यथायोग्य) कहने का तात्पर्य है कि वर्ण आश्रम देश काल परिस्थिति जीविका आदि को लेकर सबके नियम एक समान नहीं चल सकते अतः जिस के लिये जैसा उचित हो वैसा करनेसे दुःखोंका नाश करनेवाला योग सिद्ध हो जाता है।

हमारे पास चौबीस घंटे हैं और हमारे सामने चार काम हैं। चौबीस घंटों को चार का भाग देने से प्रत्येक काम के लिये छःछः घंटे मिल जाते हैं जैसे (1) आहारविहार अर्थात् भोजन करना और घूमनाफिरना इन शारीरिक आवश्यक कार्यों के लिये छः घंटे (2) कर्म अर्थात् खेती व्यापार नौकरी आदि जीविकासम्बन्धी कार्योंके लिये छः घंटे। (3) सोने के लिये छः घंटे और (4) जागने अर्थात् भगवत्प्राप्ति के लिये जप ध्यान साधन भजन कथा कीर्तन आदिके लिये छः घंटे।

इन चार बातों के भी दो दो बातों के दो विभाग हैं एक विभाग उपार्जन अर्थात् कमाने का है और दूसरा विभाग व्यय अर्थात् खर्चे का है। युक्त कर्म और युक्त जगना ये दो बातें उपार्जन की हैं। युक्त आहार विहार और युक्त सोना ये दो बातें व्यय की हैं। उपार्जन और व्यय इन दो विभागों के लिये हमारे पास दो प्रकार की पूँजी है (1) सांसारिक धनधान्य और (2) आयु। मनुष्य के पास पूँजी। आहार व विहार जीविका सम्बन्धी कर्म सोना जागना (साधनभजन) पहली पूँजी धनधान्य पर विचार किया जाय तो उपार्जन अधिक करना तो चला जायगा पर उपार्जन की अपेक्षा अधिक खर्चा करने से काम नहीं चलेगा। इसलिये आहार विहारमें छः घंटे न लगा कर चार घंटे से ही काम चला ले और व्यापार और कर्म आदि, खेती आदि में आठ घंटे लगा दे। तात्पर्य है कि आहार विहार का समय कम कर के जीविका सम्बन्धी कार्यों में अधिक समय लगा दे। दूसरी पूँजी आयु पर विचार किया जाय तो सोने में आयु व्यर्थ खर्च होती है। अतः सोने में छः घंटे न लगाकर चार घंटे से ही काम चला ले और भजन ध्यान आदि में आठ घंटे लगा दे। तात्पर्य है कि जितना कम सोने से काम चल जाय उतना चला ले और नींद का बचा हुआ समय भगवान् के भजनध्यान आदि में लगा दे।

'संसार दुख नाशक योग' उन्ही लोगो को प्राप्त है जिन का जीवन संयम पर है और जो अनुशासित जीवन जीते है। इस मे नियमित एवम स्वस्थ्य वर्धक आहार, विहार, नियमित व्यायाम, जागरण, कर्मो की चेष्टा, निंद्रादि समलित है। इन का अनियमित होना ही रजोगुण एवम तमोगुण की प्रधानता को न्योता देना है। पातंजलि योग में यम एवम नियम के प्रथम यह दो अष्टांग योग के भाग का गीता द्वारा भी प्रतिपादन या समर्थन इस श्लोक द्वारा किया गया।

जो लोग गीता को अव्यवहारिक समझते है उनको यह श्लोक पढ़ना चाहिए, क्योंकि जीवन की समस्त क्रियाओं को नियमित करते हुए ही कर्तव्य कर्म की दीक्षा देने वाली गीता अव्यवहारिक हो ही नही सकती। गीता व्यक्त्वि विकास एवम कठिन समय पर धैर्य के साथ व्यवहार करने का मार्गदर्शन करती है।

परम ज्ञानी महऋषि पतंजलि ने अपने योग सूक्तम में प्रथम जीवन को नियमित करने को कहा है, जिस से हम योग अर्थात अपने ब्रह्म स्वरूप तक की यात्रा ध्यान और समाधि से संयम द्वारा पहुंच सके।

मनुष्य को योगरूढ़ होने के आगे क्या करना है, पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.17।।

।। पातंजलि योग सूक्तम - संक्षिप्त परिचय ।। विशेष गीता 6.17 ।।
गीता अध्याय 6 ध्यान योग का उत्कृष्ट अध्याय है जो योग के लिये उन सभी विचारणीय बातों की बात रहा है जो योगी के आवश्यक है। यह अध्याय पातंजलि के योग सूक्तम के प्रथम पांच अध्याय शारीरिक एवम मानसिक बल के सात्विक गुणों एवम स्वस्थता पर अधिक बल देता है जिस के बिना न तो योग होगा और न ही चिंतन-मनन और ध्यान। अतः हम पातंजलि योग सुक्तम की जानकारी भी ले लेते है।

परिचय:

योग दर्शन छः भारतीय आस्तिक दर्शनों में से एक शास्त्र है । योगसूत्रों की रचना ४०० ई॰पूर्व महान भारतीय मनीषा महर्षि पतंजलि ने की थी । योगसूत्र में चित्त को एकाग्र कर के ईश्वर में लीन करने का विधान है । पतंजलि के अनुसार चित्त की वृत्तियों को चंचल होने से रोकना (चित्तवृत्तिनिरोधः) ही योग है। अर्थात मन को इधर-उधर भटकने न देना, केवल एक ही वस्तु में स्थिर रखना ही योग है।

षड् आस्तिक दर्शनों में योगदर्शन का महत्वपूर्ण स्थान है। कालांतर में योग की नाना शाखाएँ विकसित हुई जिन्होंने बड़े व्यापक रूप में अनेक भारतीय पंथों, संप्रदायों और साधनाओं पर प्रभाव डाला। "चित्तवृत्ति निरोध" को योग मानकर यम, नियम, आसन आदि योग का मूल सिद्धांत उपस्थित किये गये हैं। प्रत्यक्ष रूप में हठयोग, राजयोग और ज्ञानयोग तीनों का मौलिक यहाँ मिल जाता है। इस पर भी अनेक भाष्य लिखे गये हैं। आसन, प्राणायाम, समाधि आदि विवेचना और व्याख्या की प्रेरणा लेकर बहुत से स्वतंत्र ग्रंथों की भी रचना हुई। **योग दर्शनकार पतंजलि ने आत्मा और जगत् के संबंध में सांख्य दर्शन के सिद्धांतों का ही प्रतिपादन और समर्थन किया है। उन्होंने भी वही पचीस तत्व माने हैं, जो सांख्यकार ने माने हैं। इनमें विशेषता यह है कि इन्होंने कपिल की अपेक्षा एक और छब्बीसवाँ तत्व 'पुरुषविशेष' या ईश्वर भी माना है, जिससे सांख्य के 'अनीश्वरवाद' से ये बच गए हैं।**

पतंजलि का योगदर्शन, समाधि, साधन, विभूति और कैवल्य इन चार पादों या भागों में विभक्त है। समाधिपाद में यह बतलाया गया है कि योग के उद्देश्य और लक्षण क्या हैं और उस का साधन किस प्रकार होता है। साधनपाद में क्लेश, कर्मविपाक और कर्मफल आदि का विवेचन है। विभूतिपाद में यह बतलाया गया है कि योग के अंग क्या हैं, उस का परिणाम क्या होता है और उसके द्वारा अणिमा, महिमा आदि सिद्धियों की किस प्रकार प्राप्ति होती है। कैवल्यपाद में कैवल्य या मोक्ष का विवेचन किया गया है। संक्षेप

में योग दर्शन का मत यह है कि मनुष्य को अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ये पाँच प्रकार के क्लेश होते हैं, और उसे कर्म के फलों के अनुसार जन्म लेकर आयु व्यतीत करनी पड़ती है तथा भोग भोगना पड़ता है। पतंजलि ने इन सब से बचने और मोक्ष प्राप्त करने का उपाय योग बतलाया है और कहा है कि क्रमशः योग के अंगों का साधन करते हुए मनुष्य सिद्ध हो जाता है और अंत में मोक्ष प्राप्त कर लेता है। ईश्वर के संबंध में पतंजलि का मत है कि वह नित्यमुक्त, एक, अद्वितीय कर्म फल के बंधन से सर्वथा मुक्त और तीनों कालों से अतीत है और देवताओं तथा ऋषियों आदि को उसी से ज्ञान प्राप्त होता है। योगदर्शन में संसार को दुःखमय और हेय माना गया है। पुरुष या जीवात्मा के मोक्ष के लिये वे योग को ही एकमात्र उपाय मानते हैं।

महर्षि पतंजलि ने योग को 'चित्त की वृत्तियों के निरोध' (योगःचित्तवृत्तिनिरोधः) के रूप में परिभाषित किया है। उन्होंने 'योगसूत्र' नाम से योगसूत्रों का एक संकलन किया जिसमें उन्होंने पूर्ण कल्याण तथा शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शुद्धि के लिए अष्टांग योग (आठ अंगों वाले योग) का एक मार्ग विस्तार से बताया है। अष्टांग योग को आठ अलग-अलग चरणों वाला मार्ग नहीं समझना चाहिए; यह आठ आयामों वाला मार्ग है जिसमें आठों आयामों का अभ्यास एक साथ किया जाता है। **योग के ये आठ अंग हैं:**

१) यम, २) नियम, ३) आसन, ४) प्राणायाम, ५) प्रत्याहार, ६) धारणा ७) ध्यान ८) समाधि

अष्टांग योग की स्थिति और सिद्धि के निमित्त कतिपय उपाय आवश्यक होते हैं जिन्हें 'अंग' कहते हैं और जो संख्या में आठ माने जाते हैं। अष्टांग योग के अंतर्गत प्रथम पांच अंग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार) 'बहिरंग' और शेष तीन अंग (धारणा, ध्यान, समाधि) 'अंतरंग' नाम से प्रसिद्ध हैं। बहिरंग साधना यथार्थ रूप से अनुष्ठित होने पर ही साधक को अंतरंग साधना का अधिकार प्राप्त होता है। **'यम' और 'नियम' वस्तुतः शील और तपस्या के द्योतक हैं। यम का अर्थ है संयम जो पांच प्रकार का माना जाता है : (क) अहिंसा, (ख) सत्य, (ग) अस्तेय (चोरी न करना अर्थात् दूसरे के द्रव्य के लिए स्पृहा न रखना)। इसी भांति नियम के भी पांच प्रकार होते हैं : शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय (मोक्षशास्त्र का अनुशलीन या प्रणव का जप) तथा ईश्वर प्रणिधान (ईश्वर में भक्तिपूर्वक सब कर्मों का समर्पण करना)।** आसन से तात्पर्य है स्थिर और सुख देनेवाले बैठने के प्रकार (स्थिर सुखमासनम्) जो देह स्थिरता की साधना है। आसन जप होने पर श्वास प्रश्वास की गति के विच्छेद का नाम प्राणायाम है। बाहरी वायु का लेना श्वास और भीतरी वायु का बाहर निकालना प्रश्वास कहलाता है। प्राणायाम प्राणस्थैर्य की साधना है। इसके अभ्यास से प्राण में स्थिरता आती है और साधक अपने मन की स्थिरता के लिए अग्रसर होता है। अंतिम तीनों अंग मन:स्थैर्य का साधना है। प्राणस्थैर्य और मन:स्थैर्य की मध्यवर्ती साधना का नाम 'प्रत्याहार' है। प्राणायाम द्वारा प्राण के अपेक्षाकृत शांत होने पर मन का बहिर्मुख भाव स्वभावत: कम हो जाता है। फल यह होता है कि इंद्रियाँ अपने बाहरी विषयों से हटकर अंतर्मुखी हो जाती है। इसी का नाम प्रत्याहार है (प्रति= प्रतिकूल, आहार=वृत्ति)।

अब मन की बहिर्मुखी गति निरुद्ध हो जाती है और अंतर्मुख होकर स्थिर होने की चेष्टा करता है। इसी चेष्टा की आरंभिक दशा का नाम धारणा है। देह के किसी अंग पर (जैसे हृदय में, नासिका के अग्रभाग पर) अथवा बाह्यपदार्थ पर (जैसे इष्टदेवता की मूर्ति आदि पर) चित्त को लगाना 'धारणा' कहलाता है।

ध्यान इसके आगे की दशा है। जब उस देशविशेष में ध्येय वस्तु का ज्ञान एकाकार रूप से प्रवाहित होता है, तब उसे 'ध्यान' कहते हैं। धारणा और ध्यान दोनों दशाओं में वृत्तिप्रवाह विद्यमान रहता है, परंतु अंतर

यह है कि धारणा में एक वृत्ति से विरुद्ध वृत्ति का भी उदय होता है, परंतु ध्यान में सदृशवृत्ति का ही प्रवाह रहता है, विसदृश का नहीं।

ध्यान की परिपक्वावस्था का नाम ही समाधि है। चित्त आलंबन के आकार में प्रतिभासित होता है, अपना स्वरूप शून्यवत् हो जाता है और एकमात्र आलंबन ही प्रकाशित होता है। यही समाधि की दशा कहलाती है।

जिस ध्येय पर चित्त लगाया जाए, उस के साथ चित्त एकाग्र हो जाए तो उसे ध्यान कहते है।

ध्यान करते हुए जब चित्त ध्येयाकार में परिणत हो जाता है, तो उस के अपने स्वरूप का अभाव हो जाता है, उसे समाधि कहते है।

किसी एक ध्येय पदार्थ में धारणा, ध्यान और समाधि तीनो होने से संयम कहलाता है।

जो योगी संयम पर विजय प्राप्त कर लेता है तो उस की बुद्धि में अलौकिक ज्ञान शक्ति आ जाती है। उस से जिस भी पदार्थ से संयम करता है, उस पर नियंत्रण कर लेता है। इसे से सिद्धियों की प्राप्ति होने लगती है

सिद्धियों जन्म, औषधि, मंत्र, तप और समाधि से मिलने वाली अतिरेक शक्ति है। प्रत्येक जीव में जीवन की लालसा बनी रहती है किंतु समाधि से संयम तक योगी दग्ध हुए बीज के समान हो जाता जिस के वह अपना शेष जीवन व्यतीत कर केवल्य को प्राप्त होता है।

अंतिम तीनों अंगों का सामूहिक नाम 'संयम' है जिसके जिसके जीतने का फल है विवेक ख्याति का आलोक या प्रकाश। समाधि के बाद प्रज्ञा का उदय होता है और यही योग का अंतिम लक्ष्य है।

योग के अष्टांगों का परिचय

यमनियमाऽऽसनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।।

यम

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरग्रहा:यमा ।।

पांच सामाजिक नैतिकता

(क) अहिंसा -

अहिंसाप्रतिष्ठायांतत्सन्निधौ वैरत्याग: ।। पातंजलयोगदर्शन 2/35।।

अर्थात अहिंसा से प्रतिष्ठित हो जाने पर उस योगी पास वैरभाव छूट जाता है । शब्दों से, विचारों से और कर्मों से किसी को अकारण हानि नहीं पहुँचाना

(ख) सत्य - सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफ़लाश्रययत्वम् ।। पातंजलयोगदर्शन 2/36 ।।

अर्थात सत्य से प्रतिष्ठित (वितर्क शून्यता स्थिर) हो जाने पर उस साधक में क्रियाओं और उनके फलों की आश्रयता आ जाती है अर्थात जब साधक सत्य की साधना में प्रतिष्ठित हो जाता है तब उसके किए गए कर्म उत्तम फल देने वाले होते हैं और इस सत्य आचरण का प्रभाव अन्य प्राणियों पर कल्याणकारी होता है। विचारों में सत्यता, परम-सत्य में स्थित रहना, जैसा विचार मन में है वैसा ही प्रामाणिक बातें वाणी से बोलना

(ग) अस्तेय - अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।। पातंजलयोगदर्शन 2/37 ।।

अर्थात अस्तेय के प्रतिष्ठित हो जाने पर सभी रत्नों की उपस्थति हो जाती है । अस्तेय अर्थात चोर-प्रवृति का न होना।

(घ) ब्रह्मचर्य - ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभ: ।। पातंजलयोगदर्शन 2/ 38 ।।

अर्थात ब्रह्मचर्य के प्रतिष्ठित हो जाने पर वीर्य (सामर्थ्य) का लाभ होता है ।

ब्रह्मचर्य दो अर्थ हैं- चेतना को ब्रह्म के ज्ञान में स्थिर करना सभी इन्द्रिय जनित सुखों में संयम बरतना

(च) अपरिग्रह - अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासंबोध :।। पातंजलयोगदर्शन 2/ 39।।

अर्थात अपरिग्रह स्थिर होने पर (बहुत, वर्तमान और भविष्य के) जन्मों तथा उनके प्रकार का संज्ञान होता है । अपरिग्रह का अर्थ आवश्यकता से अधिक संचय नहीं करना और दूसरों की वस्तुओं की इच्छा नहीं करना

नियम

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमा: ।। पातंजलयोगदर्शन 2/32 ।।

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान - नियम कहे जाते हैं ।

पाँच व्यक्तिगत नैतिकता

(क) **शौच** - शरीर और मन की शुद्धि

(ख) **संतोष** - संतुष्ट और प्रसन्न रहना

(ग) **तप** - स्वयं से अनुशाषित रहना

(घ) **स्वाध्याय** - आत्मचिंतन करना

(ड़) **ईश्वर-प्रणिधान** - ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण, पूर्ण श्रद्धा होनी चाहिए

आसन

योगासनों द्वारा शरीरिक नियंत्रण आसन शरीर को साधने का तरीका है।

पतंजलि ने स्थिर तथा सुखपूर्वक बैठने की क्रिया को आसन कहा है **(स्थिरसुखमासनम् ॥४६॥)।**

पतंजलि के योगसूत्र में ने आसनों के नाम नहीं गिनाए हैं। लेकिन परवर्ती विचारकों ने अनेक आसनों की कल्पना की है। वास्तव में आसन हठयोग का एक मुख्य विषय ही है। इन से सम्बंधित 'हठयोगप्रदीपिका' 'घेरण्ड संहिता' तथा 'योगाशिखोपनिषद' में विस्तार से वर्णन मिलता है।

उच्च प्रकार की शक्ति प्राप्त होने तक नित्यप्रति शारीरिक और मानसिक आसन करने पड़ते हैं । योगियों ने इस प्रकार के आसन, प्राणायाम आदि का वर्णन किया है, जिनके करने से शरीर एवं मन पर संयम होता है।

आसन की सिद्धि से नाड़ियों की शुद्धि, आरोग्य की वृद्धि एवं शरीर व मन को स्फूर्ति प्राप्त होती है। उद्देश्यों के भेद के कारण ये आसन दो श्रेणियों में आते हैं; एक जिनका उद्देश्य प्राणायाम या ध्यान का अभ्यास है और दूसरे वे जो कि शरीर को निरोग बनाये रखने के लिए किये जाते हैं। क्योंकि शरीर और मन का संबंध स्थूल और सूक्ष्म का है इसलिए इन दोनों ही श्रेणियों को एक-दूसरे से अलग-अलग करके नहीं देखा जा सकता। दूसरे शब्दों में, प्राणायाम और ध्यान का अधिकारी तो वही है, जिसने शरीर का पूरी तरह से शोधन कर लिया हो, और यह शोधन बिना आसनों के संभव नहीं है। स्थिर और सहज बैठने के लिए जो शक्ति और धैर्य चाहिए वह भी आसनों से ही मिलता है।

प्राणायाम

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।। पातंजलयोगदर्शन 2/49 ।।

उस (आसन) के सिद्ध होने पर श्वास और प्रश्वास की गति को रोकना प्राणायाम है । योग की यथेष्ट भूमिका के लिए नाड़ी साधन और उनके जागरण के लिए किया जाने वाला श्वास और प्रश्वास का नियमन प्राणायाम है। प्राणायाम मन की चंचलता और विक्षुब्धता पर विजय प्राप्त करने के लिए बहुत सहायक है।

बहुत से लोग प्राण का अर्थ श्वास या वायु लगाते हैं और प्राणायाम का अर्थ श्वास का व्यायाम बताते हैं, किन्तु यह धारणा गलत और भ्रामक है क्योंकि प्राण वह शक्ति है, जो वायु में क्या विश्व के समस्त सजीव और निर्जीव पदार्थों में व्याप्त है।प्राणायाम का उद्देश्य शरीर में व्याप्त प्राण शक्ति को उत्प्रेरित, संचारित, नियंत्रित और संतुलित करना है। इससे हमारा शरीर तथा मन नियंत्रण में आ जाता है। हमारे निर्णय करने की शक्ति बढ़ जाती है और हम सही निर्णय करने की स्थिति में आ जाते हैं।

शरीर की शुद्धि के लिए जैसे स्नान की आवश्यकता है, वैसे ही मन की शुद्धि के लिए प्राणायाम की। प्राणायाम से हम स्वस्थ और निरोग होते हैं, दीर्घायु प्राप्त करते हैं, हमारी स्मरण शक्ति बढ़ती है और मस्तिष्क के रोग दूर होते हैं।

प्रत्याहार

इन्द्रियों को अंतर्मुखी करना महर्षि पतंजलि के अनुसार जो इन्द्रियां चित्त को चंचल कर रही हैं, उन इन्द्रियों का विषयों से हट कर एकाग्र हुए चित्त के स्वरूप का अनुकरण करना प्रत्याहार है। प्रत्याहार से इन्द्रियां वश में रहती हैं और उन पर पूर्ण विजय प्राप्त हो जाती है। अतः चित्त के निरुद्ध हो जाने पर इन्द्रियां भी उसी प्रकार निरुद्ध हो जाती हैं, जिस प्रकार रानी मधुमक्खी के एक स्थान पर रुक जाने पर अन्य मधुमक्खियां भी उसी स्थान पर रुक जाती हैं।

जब इंद्रियाँ अपने विषयों से मुड़कर अंतर्मुखी होती हैं, उस अवस्था को प्रत्याहार कहते हैं । सामान्यत: इंद्रियों की स्वेच्छाचारिता प्रबल होती है। प्रत्याहार की सिद्धि से साधक को इंद्रियों पर अधिकार, मन की निर्मलता, तप की वृद्धि, दीनता का क्षय, शारीरिक आरोग्य एवं समाधि में प्रवेश करने की क्षमता प्राप्त होती है।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम के अभ्यास से साधक का शरीर शुद्ध और स्वस्थ हो जाता है, मन और इंद्रियां शांत हो जाती हैं, उनमें एकाग्रता आ जाती है। प्रभु की असीम शक्ति का आभास होता है और साधक अपने को प्रभु में लीन रखने लगता है। इस प्रकार इस अभ्यास से प्रत्याहार के लिए सुदृढ भूमिका तैयार हो जाती है।

धारणा

मन को एकाग्रचित्त करके ध्येय विषय पर लगाना पड़ता है। किसी एक विषय का ध्यान में बनाए रखना।

स्थूल वा सूक्ष्म किसी भी विषय में अर्थात् हृदय, भृकुटि, जिह्वा, नासिका आदि आध्यात्मिक प्रदेश तथा इष्ट देवता की मूर्ति आदि बाह्य विषयों में चित्त को लगा देने को धारणा कहते हैं । यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि के उचित अभ्यास के पश्चात् यह कार्य सरलता से होता है। प्राणायाम से प्राण वायु और प्रत्याहार से इंद्रियों के वश में होने से चित्त में विक्षेप नहीं रहता, फलस्वरूप शांत चित्त किसी एक लक्ष्य पर सफलतापूर्वक लगाया जा सकता है। विक्षिप्त चित्त वाले साधक का उपरोक्त धारणा में स्थित होना बहुत कठिन है। जिन्हें धारणा के अभ्यास का बल बढ़ाना है, उन्हें आहार-विहार बहुत ही नियमित करना चाहिए तथा नित्य नियमपूर्वक श्रद्धा सहित साधना व अभ्यास करना चाहिए।

ध्यान

किसी एक स्थान पर या वस्तु पर निरन्तर मन स्थिर होना ही ध्यान है। जब ध्येय वस्तु का चिन्तन करते हुए चित्त तद्रूप हो जाता है तो उसे ध्यान कहते हैं। पूर्ण ध्यान की स्थिति में किसी अन्य वस्तु का ज्ञान अथवा उसकी स्मृति चित्त में प्रविष्ट नहीं होती।

ध्यान का तात्पर्य है, वर्तमान में जीना। वर्तमान में जीकर ही मन की चंचलता को समाप्त किया जा सकता है, एकाग्रता लायी जा सकती है। इसी से मानसिक शक्ति के सारे भंडार खुलते हैं। उसी के लिए ही ध्यान की अनेक विधियां हैं।

समाधि

यह चित्त की अवस्था है जिसमें चित्त ध्येय वस्तु के चिंतन में पूरी तरह लीन हो जाता है। योग दर्शन समाधि के द्वारा ही मोक्ष प्राप्ति को संभव मानता है।

विक्षेप हटाकर चित्त का एकाग्र होना ही समाधि है। ध्यान में जब चित्त ध्यानाकार को छोड़कर केवल ध्येय वस्तु के आकार को ग्रहण करता है, तब उसे समाधि कहते हैं अर्थात इस स्थिति में ध्यान करने वाला ध्याता भी नहीं रहता, वह अपने-आपको भल जाता है. रह जाता है मात्र ध्येय, यही ध्यान की परमस्थिति है। यही समाधि है। समाधि ध्यान की चरम परिणति है । जब ध्यान की पक्कावस्था होती है, तब चित्त से ध्येय का द्वैत और तत्संबंधी वृत्ति का भान चला जाता है।

समाधि की भी दो श्रेणियाँ हैं : सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात। सम्प्रज्ञात समाधि वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मितानुगत होती है। असम्प्रज्ञात में सात्विक, राजस और तामस सभी वृत्तियों का निरोध हो जाता है।

अष्टांग योग का महत्व | Ashtanga Yoga Ka Mahatva

अष्टांग योग सप्ताह में छः दिन का अभ्यास किया जाता है, आमतौर पर रविवार से शुक्रवार, शनिवार के दिन आराम ले सकते है। ईमानदार प्रयास और दैनिक अभ्यास के साथ, अष्टांग योग शरीर और दिमाग को शांति और स्थिरता की स्थिति में लाता है जो अंततः आध्यात्मिक जागरूकता और मुक्ति है।

अष्टांग योग के लाभ

अष्टांग योग का अभ्यास आपको फिर से जीवंत होते है और आपके शरीर, दिमाग और आत्मा को संतुलिन मिलता है ।

शारीरिक शक्ति

अष्टांग योग शारीरिक शक्ति और मांसपेशियों के प्रशिक्षण पर केंद्रित है। अष्टांग न केवल आपके दिमाग को शांत और आत्मा को शांतिपूर्ण बनाता है, यह शरीर की शक्ति पर भी काम करता है। योग की इस शैली का अभ्यास करने से आप का शरीर मजबूत और नियंत्रित होता है। यह वजन कम करने में मदद भी करता है, शरीर को लचीला और सहनशक्ति को बढ़ता है।

मानसिक उपचार

हम सभी जानते हैं कि योग केवल शारीरिक फिटनेस के बारे में नहीं है, यह आपके दिमाग और आत्मा पर भी काम करता है। अष्टांग का अभ्यास आपको तनाव, तनाव इत्यादि जैसे विभिन्न मानसिक बीमार से बच सकते है । यह आपके विचार को बढ़ता है और ज्ञान समझने मे आपकी मदद करता है । अष्टांग उन लोगों के लिए बहुत बढ़िया है जो किसी मस्तिष्क बीमार से पीड़ित हैं। उदाहरण के लिए, तनाव या सिरदर्द से पीड़ित।

आध्यात्मिक कल्याण

अष्टांग आध्यात्मिक उपचार पर भी काम करता है। अष्टांग आत्मा की खुलेपन को बढ़ावा देता है, यह आपके आत्मा से जुड़ने का एक शानदार तरीका है। यह आपको स्वयं को समझ ने भी सहायता करेगा । अष्टांग का अभ्यास करने से आप आसपास सकारात्मकता और खुश महसूस करेंगे ।

भावनात्मक लाभ

भावनात्मक लाभ में भावनाओं को नियंत्रित और संतुलित करना शामिल है। ऐसा कहा जाता है कि अधिकांश पीड़ा भावनाओं के कारण होती है। उदाहरण के लिए, उदास भावनाएं मानसिक बीमारी का कारण बन सकती हैं यह आपके शरीर को बहुत प्रभावित करते है ।

गीता में योग का महत्व चित्तवृत्ति निरोध एवम संयम तक ही है जिस से स्वस्थ शरीर एवम मन से निष्काम भाव से कर्म किया जाए। युगसूक्तम निवृति मार्ग से मोक्ष अर्थात कैवल्य मार्ग को प्राप्त करने का ग्रन्थ है,

गीता यही मार्ग लोकसंग्रह के कर्म करते हुए संसार मे जीवन के मार्ग को प्रशस्त करती हैं। गीता आसन में भी हठ योग का समर्थन नही करती।

पतंजलि ने चित्त की क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, निरुद्ध और एकाग्र ये पाँच प्रकार की वृत्तियाँ मानी है, जिनका नाम उन्होंने 'चित्तभूमि' रखा है। उन्होंने कहा है कि आरंभ की तीन चित्तभूमियों में योग नहीं हो सकता, केवल अंतिम दो में हो सकता है। इन दो भूमियों में संप्रज्ञात और असंप्रज्ञात ये दो प्रकार के योग हो सकते हैं। जिस अवस्था में ध्येय का रूप प्रत्यक्ष रहता हो, उसे संप्रज्ञात कहते हैं। यह योग पाँच प्रकार के क्लेशों का नाश करनेवाला है। असंप्रज्ञात उस अवस्था को कहते हैं, जिसमें किसी प्रकार की वृत्ति का उदय नहीं होता अर्थात् ज्ञाता और ज्ञेय का भेद नहीं रह जाता, संस्कारमात्र बच रहता है। यही योग की चरम भूमि मानी जाती है और इसकी सिद्धि हो जाने पर मोक्ष प्राप्त होता है। योगसाधन के उपाय में यह बतलाया गया है कि पहले किसी स्थूल विषय का आधार लेकर, उसके उपरांत किसी सूक्ष्म वस्तु को लेकर और अंत में सब विषयों का परित्याग करके चलना चाहिए और अपना चित्त स्थिर करना चाहिए। चित्त की वृत्तियों को रोकने के जो उपाय बतलाए गए हैं वह इस प्रकार हैं:- अभ्यास और वैराग्य, ईश्वर का प्रणिधान, प्राणायाम और समाधि, विषयों से विरक्ति आदि। यह भी कहा गया है कि जो लोग योग का अभ्याम करते हैं, उनमें अनेक प्रकार को विलक्षण शक्तियाँ आ जाती है जिन्हें 'विभूति' या 'सिद्धि' कहते हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये आठों योग के अंग कहे गए हैं, और योगसिद्धि के लिये इन आठों अंगों का साधन आवश्यक और अनिवार्य कहा गया है। इनमें से प्रत्येक के अंतर्गत कई बातें हैं। कहा गया है जो व्यक्ति योग के ये आठो अंग सिद्ध कर लेता है, वह सब प्रकार के क्लेशों से छूट जाता है, अनेक प्रकार की शक्तियाँ प्राप्त कर लेता है और अंत में कैवल्य (मुक्ति) का भागी बनता है। सृष्टितत्व आदि के संबंध में योग का भी प्रायः वही मत है जो सांख्य का है, इससे सांख्य को 'ज्ञानयोग' और योग को 'कर्मयोग' भी कहते हैं। पतंजलि के सूत्रों पर सबसे प्राचीन भाष्य वेदव्यास जी का है। उस पर वाचस्पति मिश्र का वार्तिक है। विज्ञानभिक्षु का 'योगसारसंग्रह' भी योग का एक प्रामाणिक ग्रंथ माना जाता है। योगसूत्रों पर भोजराज की भी एक वृत्ति है (भोजवृत्ति)। पीछे से योगशास्त्र में तंत्र का बहुत सा मेल मिला और 'कायव्यूह' का बहुत विस्तार किया गया, जिसके अनुसार शरीर के अंदर अनेक प्रकार के चक्र आदि कल्पित किए गए। क्रियाओं का भी अधिक विस्तार हुआ और हठयोग की एक अलग शाखा निकली; जिसमें नेति, धौति, वस्ति आदि षट्कर्म तथा नाड़ीशोधन आदि का वर्णन किया गया। शिवसंहिता, हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता आदि हठयोग के ग्रंथ है। हठयोग के बड़े भारी आचार्य मत्स्येंद्रनाथ (मछंदरनाथ) और उनके शिष्य गोरखनाथ हुए हैं | यह चार पादों या भागों में विभक्त है-

समाधि पद (५१ सूत्र)

साधना पद (५५ सूत्र)

विभूति पद (५५ सूत्र)

कैवल्य पद (३४ सूत्र)

कुल सूत्र = १९५

इन पदों में योग अर्थात् ईश्वर-प्राप्ति के उद्देश्य, लक्षण तथा साधन के उपाय या प्रकार बतलाये गये हैं और उसके भिन्न-भिन्न अंगों का विवेचन किया गया है। इस में चित्त की भूमियों या वृत्तियों का भी विवेचन है। इस योग-सूत्र का प्राचीनतम भाष्य वेदव्यास का है जिस पर वाचस्पति का वार्तिक भी है। योगशास्त्र नीति विषयक उपदेशात्मक काव्य की कोटि में आता है। यह धार्मिक ग्रंथ माना जाता है लेकिन इस का धर्म किसी देवता पर आधारित नहीं है। यह शारीरिक योग मुद्राओं का शास्त्र भी नहीं है। यह आत्मा और परमात्मा के योग या एकत्व के विषय में है और उस को प्राप्त करने के नियमों व उपायों के विषय में। यह अष्टांग योग भी कहलाता है क्योंकि अष्ट अर्थात आठ अंगों में पतंजलि ने इसकी व्याख्या की है। ये आठ अंग हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि| अनेक परवर्ती धार्मिक व्यक्तियों ने इन पर टीका की और इस शास्त्र के विकास में योगदान किया। विशेष रूप से जैन धर्म के हेमचंद्राचार्य ने अपभ्रंश से निकलती हुई हिंदी में इस को वर्णित करते हुए बड़े संप्रदाय की स्थापना की। उन के संप्रदाय के अनेक मूलतत्व पतंजलति योगसूत्र से लिए गए हैं। पूज्य स्वामी रामदेव, महर्षि महेश योगी आदि अनेक धार्मिक गुरुओं ने योग सूत्र के एक या अनेक अंगों को अपनी शिक्षा का प्रमुख अंग बनाया है।

।। हरि ॐ तत सत ।। योगसूक्तम गीता 6.17 ।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.18॥

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥

"yadā viniyataḿ cittam,
ātmany evāvatiṣṭhate..।
nispṛhaḥ sarva-kāmebhyo,
yukta ity ucyate tadā"..।।

भावार्थ :

योग में स्थित मनुष्य का योग के अभ्यास द्वारा विशेष रूप से मन जब आत्मा में स्थित परमात्मा में ही विलीन हो जाता है, तब वह सभी प्रकार की सांसारिक इच्छाओं से मुक्त हो जाता है, उस समय वह पूर्ण रूप से योग में स्थिर कहा जाता है। (१८)

Meaning:

When the controlled mind, indifferent towards all objects, is established only in the self, then such a person is called a yogi.

Explanation:

In this key shloka within the sixth chapter, Shri Krishna gives us a way to evaluate ourselves with regards to attaining perfection in meditation. At the end of this very chapter, he also

states: “Of all yogis, those whose minds are always absorbed in me, and who engage in devotion to me with great faith, then I consider to be the highest of all.” (Verse 6.47). He says that only when one can establish the mind in the self, and not in material objects of the world, is one fit to be called a meditator. There is a lot of depth and meaning in this shloka. The next few shlokas go deeper into its meaning.

For most of us, it is the thoughts about the material world that become the major obstacle in meditation. These thoughts are generated by vaasanaas, which are latent desires and cravings. When we experience or entertain materials object in the mind, we create subtle impressions or vaasanaas in our mind, like a camera, that “this object/person/situation is good”. The mind then regurgitates these impressions in the form of thoughts. The part of the mind that stores these impressions is also known as the “chitta”.

A desire is a thought that says, “I have not experienced something, I want to experience it”. A craving is a thought that says, “I already had a good experience, but I want it to experience it again”. It is these 2 types of thoughts that do not allow us to sit down in meditation, because they take the mind outward. Depending on the proclivities of our sense organs, impressions are recorded deeply or superficially. Stronger impressions generate stronger thoughts, pulling the mind outward forcefully.

Shri Krishna says that when the mind has gone beyond generating desires and cravings, only then does proper meditation happen. When the mind gets established in the self, at that time, this person is considered as perfected, integrated, and established in meditation. He is fit to be called a yogi. It will only happen with a very well firmly controlled mind, which is pure and free from all kinds of cravings and desires.

Next, let us examine the question of where the mind should be established once it has stopped turning outward. Shri Krishna says that the mind should get established in the aatmaa or the self. But, in an earlier shloka, he had asked us to meditate on his form. What does this mean?

Shri Krishna says that there is no difference. He is our self. In fact, he is the self of all beings. This is the great revelation of the scriptures. If we choose to meditate on his form, that is fine. If we choose to meditate on the formless brahman, the eternal essence, that is fine too. It is usually easier to meditate on the form for beginner seekers. But it is extremely important that we have extreme regard and love towards the Ishta Devata, the form of Ishvara that we chose to meditate on. It could be Vitthala, Rama, Krishna - any deity. Meditation is not a mechanical activity, it needs uncompromising support from the body, mind, and intellect. If the mind does not take pleasure in meditation, it will not happen.

Furthermore, the mind will settle in the self only when we make meditation our top priority. In other words, all other activities in the world should take lower priority. Otherwise, they will show up in meditation. Our job is to do just that. The mind will settle in the self

automatically once we do so. It is like a youngster in the house trying to study for an exam while the TV, internet and music system are on. His attention will never go to studying because it is being dragged in several directions. He needs to first switch all the other things off.

Vēdāntic meditation is not thoughtlessness; yogic meditation is thoughtlessness; the yōga philosophy talks about the culmination of meditation as a thoughtless state; whereas in Vēdānta; we do not accept or approve of that; it is not the thoughtless is not possible; but it is of no use; except that mind gets relaxation; whether your mind gets relaxation or not; others get relaxation, when you sit in meditation; therefore, thoughtlessness, we do not give much importance; we give importance to thought and what type of thought, thought centred on ātma; and what are they like; I am the conscious principle, by which the world is known; by which the body is known, by which the mind is known and by which even the thought this known; and not only the thought is known; even the thoughtless state is known by the awareness alone; and this awareness or consciousness which is the witness of the thoughtful mind; as well as the thoughtless mind; I am. This itself is a form of thought; OK; what is the form of thought; the witness of the thoughtful and thoughtless mind; I am; this is one form of thought I entertain; and like that several thoughts possible. These thoughts arise in consciousness; but they cannot disturb the consciousness; like my hand moving in the light; but the light is not disturbed by the hand; the light illumines the hand; but light is not disturbed; similarly, I the consciousness illumine the thought, witness the thoughts, but the thought themselves do not disturb me; this is called asaṅgātvam

Next, Shri Krishna explains the state of a perfect meditator through an illustration.

।। हिंदी समीक्षा ।।

ध्यान की पूर्व तैयारी के बाद ध्यान किसे कहते है एवम उस की अवस्था को समझते है। योग का एक अर्थ युक्त होना है। अर्थात अपने को परब्रह्म से साथ जोड़ना, परब्रह्म ध्यान है और यदि आप कामना-वासना और अहम से सांसारिक वस्तु से जुड़े है तो यह प्राकृतिक ध्यान है।

मोक्ष या मुक्ति की बाते सभी कर लेते है लेकिन कोई नही चाहता। जीवन के प्रति तृष्णा एक कीड़े तक में भी भरपूर होती है। सामान्यतयः मुक्ति या मोक्ष का अर्थ मृत्यु उपरांत ब्रह्मलोक है, किन्तु गीता का कहना है कि जिस क्षण मनुष्य मन-बुद्धि को कामना, आसक्ति रहित हो कर, अपने अहम को त्याग कर परब्रह्म से जोड़ लेता है, उसी क्षण वह जीते जी मनुष्य शरीर धारण किये भी मुक्त है, उस के समस्त कर्म लोकसंग्रह के दिव्य कर्म हो जाते है। जिस ने अपने अमरत्व को प्राप्त कर लिया, उस की मृत्यु कैसी?

वेदांत में ध्यान अपने स्वरूप का चिंतन है जिस से जीव अपने स्वरूप अर्थात अपनी आत्मा को पहचान सके। आत्मा तक तभी पहुंच सकते है जब आप प्रकृति के आवरण में अहम, कामना और आसक्ति से मुक्त होंगे। पतंजलि योग शास्त्र में ध्यान का अर्थ उस स्थिति को प्राप्त करना है, जब जीव सभी प्रकार के विचारो, कामना और आसक्ति से मुक्त हो कर विचार शून्य अवस्था को प्राप्त करता है। अतः वेदांत में

चेतन अवस्था में जीव को अपने स्वरूप का ध्यान रहता है जबकि सांख्य योग में जीव उस अवस्था में पहुंच कर शून्य अवस्था में रहता है।

अब इस (अठारहवें) श्लोक से लेकर तेईसवें श्लोक तक स्वरूप के ध्यान का फलसहित वर्णन करते हैं।

सर्वप्रथम "योगयुक्त" स्थिति का वर्णन है जिस में चित्त पूर्णतयः वश में हो, शरीर मे आलस्य, प्रमाद और किसी भी प्रकार का विक्षेप न हो। ऐसी स्थिति में सांसारिक भोग एवम विलास की किसी भी वस्तु से मोह एवम कामना नष्ट हो जाती है एवम चित्त परमात्मा में लग जाता है। अर्थात् संसारके चिन्तन से रहित चित्त जब अपने स्वतःसिद्ध स्वरूपमें स्थित हो जाता है। तात्पर्य है कि **जब यह सब कुछ नहीं था तब भी जो था और सब कुछ नहीं रहेगा तब भी जो रहेगा तथा सब के उत्पन्न होने के पहले भी जो था सब का लय होने के बाद भी जो रहेगा और अभी भी जो ज्यों का त्यों है उस अपने स्वरूप में चित्त स्थित हो जाता है। अपने स्वरूप में जो रस है आनन्द है वह इस मन को कहीं भी और कभी भी नहीं मिला है। अतः वह रस आनन्द मिलते ही मन उसमें तल्लीन हो जाता है।**

प्रस्तुत श्लोक कर्मयोगी को ध्यान में रख कर किया गया है। कभी कभी हम अपने काम मे इतने तल्लीन हो जाते है कि समय, भूख या किसी के आने जाने का पता ही नही चलता। यह ही योग युक्त अवस्था है, अंतर सिर्फ इतना ही है यह तल्लीनता परमात्मा की तरफ होती है और हमारा मोह एवम कामनाये अहम के साथ उस काल मे नष्ट हो चुकी होती है। यह स्थिति परमानंद की होती है।

सामान्य तौर पर योग युक्त अवस्था की कल्पना में योगी के प्रारूप में आसन लगा कर ध्यान अवस्था का चित्रण ही करते है। किंतु कर्मयोगी के लिये इस चित्रण का होना गलत होगा क्योंकि कर्मयोगी योग युक्त हो कर लोकसंग्रह कर कर्म को निष्काम भाव से करता रहता है। उस की शारिरिक क्रियाओं का संबंध प्रकृति की क्रियाओं से होता है किंतु चित्त से वो हमेशा परमात्मा से जुड़ा रहता है।

ध्यान का अर्थ है संसार की ओर रुका हुआ चित्त अपने आत्मस्वरूप में भली भांति स्थित हो जाता है, चित्त की आत्मा से भिन्न अपनी कोई सत्ता नही रहती और चित्त की समस्त वृतियां दर्पण की भांति अपने आत्मस्वरूप का मुह दिखाने वाली बन जाती है। ध्यान में ध्यान लगाने वाला, जिस का ध्यान लगाते है और ध्यान का धैय यह तीन भाग होते है, जिस की सर्वोच्च अवस्था निदिध्यासन कही जाती है जिस में यह तीनों एकाकार हो जाते है।

पतंजलि योग सूत्र में जिस अष्टांग योग का वर्णन है उस में यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार बहिरंग साधना है, अर्थात इसे करते समय मनुष्य कामना, आसक्ति और लोभ में रहता ही है किंतु यह शरीर को ध्यान करने के लिए मजबूत भी करता है। इस समय आत्मशुद्धि के लिए संतोष, क्षमा, दया, स्वाध्याय और अहिंसा भी आना जरूरी है। इस के बाद के तीन योग धारणा, ध्यान और समाधि अंतरंग साधना का भाग है। अंतरंग साधना के लिए मन का शांत होना आवश्यक है। क्योंकि की ध्यान का प्रारंभ की ध्येय पर मन को स्थिर करना है, यह ध्येय कोई वस्तु, व्यक्ति, मूर्ति या दीपक की लौ आदि कुछ भी हो सकती है। जब मन स्थिर हो जाए और इधर उधर भटके नही तो वह ध्यान की स्थिति है। जब ध्येय से मनुष्य का एकाकार होने लगता है तो समाधि की स्थिति है। फिर ध्येय, धारणा और समाधि के एकाकार से संयम की स्थिति को जीव प्राप्त होता है। संयम अनेक सिद्धियों से युक्त है, इसलिए जीव को अपना स्वरूप अर्थात संयम से परे पहुंचते ही दिखने लगता है। यही सदचित्तानंद की अवस्था है।

"Living with sixth sense" का मेरा एक विचार है जिस प्रकार आसन लगा कर स्वांस को नियंत्रित करते हुए ध्यान लगाया जाता है एवम मन इंद्रियाओ को आत्मा से जोड़ कर परमात्मा से जोड़ा जाता है। उसी प्रकार वही कार्य आप चलते फिरते, काम करते अपने समस्त क्रियाओं के साथ भी कर सकते है। आप का ध्यान परमात्मा में रहता है और आप की इंद्रियां सांसारिक कार्यो को सम्पन्न करती है। आप समस्त कार्य निर्लिप्त भाव से करते रहते है। योग युक्त होने के पश्चात आप के कर्म लोकसंग्रह हो जाते है और आप हमेशा परमात्मा के करीब रहते है।

ध्यान पुस्तक ज्ञान नही है किंतु कुछ उपमा दे कर इस को कैसे व्यक्त किया जाए, हम आगे पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.18।।

॥ श्रीमद्‍भगवद्‍गीता ॥ 6.19॥

यथा दीपो निवातस्थो नेंगते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥

"yathā dīpo nivāta-stho,
neńgate sopamā smṛtā..।
yogino yata-cittasya,
yuñjato yogam ātmanaḥ"..।।

भावार्थ :

उदाहरण के लिये जिस प्रकार बिना हवा वाले स्थान में दीपक की लौ बिना इधर-उधर हुए स्थिर रहती है, उसी प्रकार योग में स्थित मनुष्य का मन निरन्तर आत्मा में स्थित परमात्मा में स्थिर रहता है। (१९)

Meaning:

Just like a lamp in a windless place does not flicker, this state is comparable to the yogi, having controlled the mind, who engages his self in yoga.

Explanation:

The state of the meditator's mind is beautifully explained with a classic illustration or "upamaa" by Shri Krishna in this shloka. He compares the mind of a meditator to the flame of a lamp that is burning in a windless room. Just like the flame is unwavering due to absence of wind, so too is the mind of a meditator steady due to absence of desire.

If we compare the focused mind to a steady flame, then we need to understand how to prevent to mind from succumbing to the winds of desire. If desires exist, we may be able to temporarily stabilize the mind, but it will eventually get destabilized due to a thought

generated by a desire. Presence of desire indicates absence of detachment or vairagya. The only cure is to increase our level of detachment towards the world.

steady flame can be taken as an example for Nirvikalpaka samādhi; the flame is corresponding to the thought, which thought, akandākāra vr̥tti, ātma thought, and the steadiness of the flame indicate that my ātmākāra vr̥tti is not disturbed by the anākāra vr̥tti.

The intense level of detachment that is needed for meditation is not an alien concept. When people get extremely absorbed in watching TV, they temporarily develop detachment towards everything else. If we call them for dinner, or if the doorbell rings and so on, these external occurrences do not even register in their minds. It again depends on what we give importance to.

Now let us examine another aspect of the lamp illustration. According to Vedaanta, seeing an inert object is a 2-step process. First, our mind creates a mental picture of the object. Next, the aatman or self-shines a light on that picture, just like a torch does. Only when this light is shined do we come to know that “this is a mango” or “this is a car” and so on.

But when we meditate on the self, the second step does not happen because we are not focusing our attention on an inert object. We are focusing on the self, which illuminates itself. It is like shining a torch on the sun - the torch is useless. The self is like the candle since it does not require anything else to illumine it, to shine a light on it. This is another point made in the illustration of the flame.

So therefore, when our focus and concentration reaches its peak, and when the target of meditation becomes our own aatmaa or self, it is the culmination of meditation. It is the state of samaadhi. This state is further elaborated upon in the forthcoming shlokas.

।। हिंदी समीक्षा ।।

योग युक्त चित्त के तल्लीनता का उदाहरण महाभारत में दिया गया है कि जैसे तेल से भरे हुए पात्र को सीढ़ी पर से ले जाते समय या तूफ़ान के समय नाव का बचाव करते समय और आज के युग मे भीड़ से भरी टूटी-फूटी सड़क में बरसात में रात्रि के समय कार चलाते समय मनुष्य जितना एकाग्र एवम योग युक्त चित्त रहता है, योगी का चित्त भी वैसा एकाग्र होता है।

कठोउपनिषद में सारथी एवम रथ में जुड़े घोड़ो का प्रसंग भी यहाँ बताना अनुचित नही होगा। जिस में सारथी मन है और घोड़े इंद्रियां। लगाम द्वारा मन इंद्रियाओ की काबू में रखता है। ध्यान करते समय चित्त एकाग्र करने से पूर्व मन मे आज के कार्य, TV, समाचार अब मोबाइल, दोस्त, रिश्तेदार जाने क्या क्या काम एवम विचार घूमने लग जाते है। चित्त एकाग्र करने पूर्व समय भी तय कर ले तो अलार्म बजने का इंतजार शुरू हो जाता है। घर मे गूंजती आवाजे, दरवाजे की घण्टी आदि समस्त वायु के कम्पन्न की तरह होती है जिस से ध्यान एकाग्र नही होता। परंतु उपरोक्त जो उदाहरण दिए है उस मे भी एकाग्रता से इन्ही बाधाओं में चित्त को एकाग्र कर के ही कार्य किया जाता है।

योग में चित्त को नियंत्रित करने में मुख्य जोर मन एवम इंद्रियां ही है इसलिये एकाग्र चित्त की तुलना वायु रहित स्थान में रखे दीपक की लौ से की गई है जो कंपन रहित एक दम सीधी ऊपर की ओर जाती है और प्रकाशवान होती है । मन एवम इंद्रियाओ में विकार रहित नियंत्रण को दीपक से तुलना करने का उद्देश्य दीपक के प्रकाशवान होने एवम वायु यानि बाहरी बाधाओं से अस्थिर होने से है। चित्त में मोह या कामना चाहें कितनी भी कम मात्रा में हो, एकाग्र नही होगा।

अतः मन में निरन्तर वृत्तियां उत्पन्न और नष्ट होती रहती हैं और हमें एक अखण्ड मन खंड खंड में बटा सा ही अनुभव होता है। इसी प्रकार दीपज्योति भी वास्तव में कभी स्थिर नहीं होती तथापि उसका कम्पन इतनी तीव्र गति से होता है कि हमें एक निश्चित आकार की ज्योति प्रतीत होती है। जब इस ज्योति को वायु के झकोरों से सुरक्षित रखा जाता है तब यह उर्ध्वगामी ज्योति स्थिर हो जाती है। ठीक उसी प्रकार सामान्यत वैषयिक इच्छाओं के कारण चंचल रहने वाला मन जब ध्यान के समय शान्त किया जाता है तब वह स्थिर हो जाता है और मन में एक अखण्ड ब्रह्माकार वृत्ति बनी रहती है। संक्षेप में समस्त जगत् के अधिष्ठान नित्य अनन्त आनन्दस्वरूप ब्रह्म का नित्य निरन्तर ध्यान ही आत्मयोग है।

हिलते पानी को स्थिर करने के कोई प्रयास की बजाय बर्तन को ही स्थिर रखना पड़ता है, वैसे सिर , गर्दन और ग्रीवा को मेरुदंड की लाइन में सीधे करते हुए और अधखुली आंखों से भौहों के मध्य नाक के अग्रभाग भाग केंद्रित करते हुए, आसन बिछा कर स्वच्छ एवम पवित्र स्थान में बैठना है। इस के बाद सांस को समरूप में लेना और छोड़ना। इस से मन की समस्त उथल-पुथल स्वतः ही शनैः शनैः शांत होने लगेगी और मन एकाग्रता की ओर अग्रसर होने लगेगा। ध्यान कोई जादू नही, अभ्यास है, मन करते करते अपने आप ही स्थिर होने लगेगा।

मन और इंद्रियों के शांत होने और इधर उधर भटकने से रोकने के लिए भक्ति और वैराग्य का सहारा लिया जाता है। जब मन श्रद्धा, प्रेम, विश्वास के साथ परमात्मा को समर्पित हो कर स्मरण करने लगता है तो उस में भटकाव भी शनै शनै कम होने लगता है। दृढ़ निश्चय के साथ जब कोई वैज्ञानिक अनुसंधान में लग जाता है तो वह अपने तक को भूल जाता है। मिल्खा सिंह का कथन था कि रेस में सब से आगे दौड़ते हुए क्षण भर के यह ख्याल आया कि उस का प्रतिद्वंदी उस से कितना पीछे है और जैसे ही उस ने मुड़ कर देखा, वह रेस हार गया। अतः दीपक की लौ तभी स्थिर होगी, जब वायु पूर्णतः शांत होगी और योग का ध्यान भी तभी लगेगा, जब उस की मनोवृतियां अर्थात अहम, कामना, आसक्ति, भय, आशंका और राग - द्वेष शांत होंगे।

आगे ध्यान, धारणा और समाधि की अंतरंग साधना के भगवान ने यह उदाहरण मन की किस प्रकार का शांत होना चाहिए, बताया है। मन से इंद्रियाओ का निग्रह ही चित्त योग है, किंतु तत्वज्ञान नहीं। बिना शांत चित्त के तत्व ज्ञान हो भी नही सकता। ध्यान योग में अब इस से आगे आत्म दर्शन की ओर बढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.19।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.20॥

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति॥

"yatroparamate cittaḿ,
niruddhaḿ yoga-sevayā.. l
yatra caivātmanātmānaḿ,
paśyann ātmani tuṣyati".. l l

भावार्थ :

योग के अभ्यास द्वारा जिस अवस्था में सभी प्रकार की मानसिक गतिविधियाँ रुक जाती हैं, उस अवस्था (समाधि) में मनुष्य अपनी ही आत्मा में परमात्मा को साक्षात्कार करके अपनी ही आत्मा में ही पूर्ण सन्तुष्ट रहता है। (२०)

Meaning:

When the mind is quietened through restraint by engaging in yoga, and when, beholding the self in the self, the self is content.

Explanation:

Shri Krishna further elaborates on the state of the perfected meditator in this shloka. He says that the perfected meditator severs all connections of his mind with material objects and established a connection to the self or aatmaa during meditation. When the connections with the material objects are severed, he achieves a level of satisfaction never achieved with material objects. The big difference here is that the satisfaction is from within, not from without.

Imagine a 100-watt bulb that is connected to a generator. The generator cannot produce more than 10 watts. Moreover, the generator is defective so even the 10 watts that it produces is intermittent. The bulb will be temporarily satisfied but will never achieve complete satisfaction. Now, imagine that the bulb finds out that it was inside a power plant all along. When it disconnects itself from the faulty generator, and connects itself to the power plant, it will immediately experience unlimited power. Moreover, this power will be consistent and long-lasting.

Similarly, Shri Krishna says that the satisfaction that our mind achieves from the material world is limited and temporary. The only way to gain unlimited and permanent happiness is to connect our mind to the self or aatmaa. But this happens only when we first disconnect the mind from material objects. The state of the mind when it has disconnected from material objects, and is ready to settle into the self, is called uparamate in the shloka.

Withdrawal from the material world is not easy. It is the outcome of following a disciplined spiritual curriculum. First, we have to develop discrimination or viveka by strengthening our intellect through reading and listening about the eternal essence through scriptures. This enables us to develop dispassion or vairagya towards the material world. Dispassion starts turning the mind away from material objects, leading to withdrawal from the material world.

It is like our attitude towards toys versus a child's attitude - we have dispassion, the child does not.

when the mind is unclean, it obscures perception of the soul and any acquired scriptural knowledge of the ātmā is only at the theoretical level. But when the mind becomes pure, the soul is directly perceived through realization.

So therefore, when the mind has fully turned inward, and has settled into the aatmaa or the self, we experience a deep and lasting level of satisfaction and bliss. But what exactly is meant by the mind settling into the self? It is when the only thought that remains is that "I am the aatmaa" or "I am the eternal essence". All other thoughts about the world, people, objects, situations and so on have gone away.

Now silencing the mind is not our aim; if you only silence the mind, you will get temporary tranquillity. You will not get vēdāntic tranquillity. Remember we are talking about vēdāntic meditation, practising silence will not become vēdāntic meditation. In vedantic meditation one should see the ātma, as revealed by the guru, during the sṛvaṇam of vēdānta.

Having gained this everlasting bliss and satisfaction, what does the meditator do? Shri Krishna explains this next.

।। हिंदी समीक्षा ।।

ब्रह्म अजर, अमर, शाश्वत, अव्यक्त और अमृत स्वरूप है तो इधर ध्यान योग में लगी आत्मा भी अजर, अमर, शाश्वत, अव्यक्त और अमृत स्वरूप है। किंतु आत्मा अचिन्त्य भी है इसलिये जब तक चित्त में कामनाओं एवम विचारधाराओं की लहर है, चित्त से आत्मा का साक्षात्कार नही होता। चित्त का निरोध और निरुद्ध चित्त के विलयकाल में परमात्मा का साक्षात्कार होता है और अगले ही क्षण इसी ईश्वरीय गुण धर्म से युक्त अपनी आत्मा को परमात्मा से समकक्ष प्राप्त कर के ध्यान योगी स्वयं की आत्मा में ही परमात्मा को प्राप्त कर संतुष्ट होता है। यही उस का स्वरूप है। चित्त निरुद्ध किये बिना किसी को उस की क्षमता का आभास नही रहता। इसलिये वो स्वयं को अपनी क्षमता से कम ही आंकता है। आप की कार्यक्षमता, बौद्धिक क्षमता शारीरिक एवम मानसिक क्षमता अथाह है बस उस को प्राप्त करने की देरी है।

पातंज्जलयोग सूत्र में योग में चित्त की वृत्ति के निरोध को योग कहते है। समाधि इसी चित्तवृत्ति निरोध की पूर्ण अवस्था है। उपनिषदों एवम महाभारत के अनुसार निग्रह कर्ता एवम उद्योगी पुरुष सामान्य रीति से इस को अभ्यास करें तो यह 6 माह में प्राप्त हो जाता है। किंतु चित्त निरोध तभी सफल मानना चाहिए जब चित्त निरोध योगी अपनी आत्मा से साक्षात्कार कर के दुख रहित स्थिति यानि ब्रह्मानंद, आत्मप्रसादज सुख या आत्मानंद हो जाये। चित्त निरोध की अवस्था ज्ञान या भक्ति योग से भी प्राप्त की जा सकती है। जब तक आत्मा से साक्षात्कार न हो, चित्त निरुद्ध पूर्ण नही होता और कभी भी, कही भी एक छोटी सी कामना आप को पुनः धरातल पर पहुचा सकती है। चित्त के निरोध से योगी एक शांत सरोवर की भांति हो जाता है जिस में जल स्वच्छ, शुद्ध और पारदर्शी हो कर दिखता है। समाधि की इस अवस्था से आगे शांत चित्त की

उपयोगिता तभी है, जब उस का आत्मा से सत्क्षाकार हो जाए। अर्थात जीव को अपने वास्तविक स्वरूप के दर्शन या अनुभव हो जाए।

परमात्मा का ध्यान लागते समय यह ही विचार करे कि उस के सिवा कोई वस्तु है ही नही, केवल एकमात्र वो ही परिपूर्ण है। उस का यह ज्ञान भी उसी का है क्योंकि वो ही ज्ञान स्वरूप है। वह सनातन, निर्विकार, असीम, अपार, अकल और अनवद्य है। मन, बुद्धि, अहंकार, द्रष्टा, दर्शन, दृश्य आदि जो कुछ भी है सब उस ब्रह्म में ही आरोपित है। वह आनन्दमय है और अवर्णनीय है। उस का आनंद स्वरूप भी आनन्द मय है। वह आनन्द स्वरूप पूर्ण है, नित्य है, सनातन है, अज है, अविनाशी है, परम है, चरम है, सत है, चेतन है, विज्ञानमय है, कूटस्थ है, अचल है, ध्रुव है, अनामय है, बोधमयं है, अनन्त है और शांत है। उस के स्वरूप का इस प्रकार से चिंतन ही चित्त निरुद्ध द्वारा आत्मा को परमात्मा से साक्षात्कार करवाएगा।

निरुद्ध चित्त लोकदृष्टि में चित्त समाधि के समय संसार से उपरत और व्यवहार काल मे संसार का चिंतन करता प्रतीत होता है किंतु वास्तव में उस का संसार से कुछ भी संबंध नही रहता, उस का चित्त व्यवहार काल मे भी संसार से उपरत ही रहता है।

आगे की तीन श्लोक में हम इस को थोड़ा और विस्तार से पढेंगे।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.20।।

।। स्वामी रामसुखदास जी द्वारा ध्यान के स्वरूप की समीक्षा उन लोगो के लिये जो ध्यान लगाते है या लगाना चाहते है, महत्वपूर्ण है ।। विशेष 6.20 ।।

मन को केवल स्वरूप में ही लगाना है यह धारणा होती है। ऐसी धारणा होने के बाद स्वरूप के सिवाय दूसरी कोई वृत्ति पैदा हो भी जाय तो उस की उपेक्षा कर के उसे हटा देने और चित्त को केवल स्वरूप में ही लगाने से जब मन का प्रवाह केवल स्वरूप में ही लग जाता है तब उस को ध्यान कहते हैं। ध्यान के समय ध्याता ध्यान और ध्येय यह त्रिपुटी रहती है अर्थात् साधक ध्यान के समय अपने को ध्याता (ध्यान करनेवाला) मानता है स्वरूप में तद्रूप होने वाली वृत्ति को ध्यान मानता है और साध्य रूप स्वरूप को ध्येय मानता है। तात्पर्य है कि जब तक इन तीनों का अलग अलग ज्ञान रहता है तब तक वह ध्यान कहलाता है।

ध्यान में ध्येय की मुख्यता होने के कारण साधक पहले अपने में ध्यातापना भूल जाता है। फिर ध्यान की वृत्ति भी भूल जाता है। अन्त में केवल ध्येय ही जाग्रत् रहता है। इस को समाधि कहते हैं। यह संप्रज्ञातसमाधि है जो चित्त की एकाग्र अवस्था में होती है। इस समाधि के दीर्घकाल के अभ्यास से फिर असंप्रज्ञात समाधि होती है। इन दोनों समाधियों में भेद यह है कि जब तक ध्येय, ध्येय का नाम और नाम-नामी का सम्बन्ध ये तीनों चीजें रहती हैं तब तक वह संप्रज्ञात समाधि होती है। इसी को चित्त की एकाग्र अवस्था कहते हैं। परन्तु जब नाम की स्मृति न रहकर केवल नामी (ध्येय) रह जाता है तब वह असंप्रज्ञात समाधि होती है। इसी को चित्त की निरुद्ध अवस्था कहते हैं।

निरुद्ध अवस्था की समाधि दो तरह की होती है सबीज और निर्बीज। जिस में संसार की सूक्ष्म वासना रहती है वह सबीज समाधि कहलाती है। सूक्ष्म वासना के कारण सबीज समाधि में सिद्धियाँ प्रकट हो

जाती हैं। ये सिद्धियाँ सांसारिक दृष्टि से तो ऐश्वर्य हैं पर पारमार्थिक दृष्टिसे (चेतनतत्त्व की प्राप्ति में) विघ्न हैं। ध्यानयोगी जब इन सिद्धियों को निस्तत्त्व समझ कर इन से उपराम हो जाता है तब उस की निर्बीज समाधि होती है जिस का यहाँ (इस श्लोक में) निरुद्धम् पद से संकेत किया गया है।ध्यान में संसार के सम्बन्ध से विमुख होने पर एक शान्ति एक सुख मिलता है जो कि संसार का सम्बन्ध रहने पर कभी नहीं मिलता।

संप्रज्ञात समाधि में उस से भी विलक्षण सुख का अनुभव होता है। इस संप्रज्ञात समाधि से भी असंप्रज्ञात समाधि में विलक्षण सुख होता है। जब साधक निर्बीज समाधि में पहुँचता है तब उसमें बहुत ही विलक्षण सुख आनन्द होता है। योग का अभ्यास करते करते चित्त निरुद्ध अवस्था निर्बीज समाधि से भी उपराम हो जाता है अर्थात् योगी उस निर्बीज समाधि का भी सुख नहीं लेता उस के सुख का भोक्ता नहीं बनता। उस समय वह अपने स्वरूप में अपने आप का अनुभव करता हुआ अपने आप में सन्तुष्ट होता है।उपर मते पदका तात्पर्य है कि चित्त का संसार से तो प्रयोजन रहा नहीं और स्वरूप को पकड़ सकता नहीं। कारण कि चित्त प्रकृतिका कार्य होनेसे जड है और स्वरूप चेतन है। जड चित्त स्वरूप को कैसे पकड़ सकता है नहीं पकड़ सकता। इसलिये वह उपराम हो जाता है। चित्त के उपराम होने पर योगी का चित्तसे सर्वथा सम्बन्ध विच्छेद हो जाता है।तुष्यति कहने का तात्पर्य है कि उस के सन्तोष का दूसरा कोई किञ्चिन्मात्र भी कारण नहीं रहता। केवल अपना स्वरूप ही उस के सन्तोष का कारण रहता है। इस श्लोक का सार यह है कि अपने द्वारा अपने में ही अपने स्वरूप की अनुभूति होती है। वह तत्त्व अपने भीतर ज्यों का त्यों है। केवल संसार से अपना सम्बन्ध मानने के कारण चित्त की वृत्तियाँ संसार में लगती हैं जिससे उस तत्त्व की अनुभूति नहीं होती। जब ध्यान योग के द्वारा चित्त संसार से उपराम हो जाता है तब योगी का चित्त से तथा संसार से सर्वथा सम्बन्ध विच्छेद हो जाता है। संसार से सर्वथा सम्बन्ध विच्छेद होते ही उस को अपने आप में ही अपने स्वरूप की अनुभूति हो जाती है।

जिस तत्त्व की प्राप्ति ध्यानयोग से होती है उसी तत्त्व की प्राप्ति कर्मयोग से होती है। परन्तु इन दोनों साधनों में थोड़ा अन्तर है। ध्यानयोग में जब साधक का चित्त समाधि के सुख से भी उपराम हो जाता है तब वह अपने आपसे अपने आप में सन्तुष्ट हो जाता है। कर्मयोग में जब साधक मनोगत सम्पूर्ण कामनाओं का सर्वथा त्याग कर देता है तब वह अपने आप से अपने आप में सन्तुष्ट होता है ।ध्यान योग में अपने स्वरूप में मन लगने से जब मन स्वरूप में तदाकार हो जाता है तब समाधि लगती है। उस समाधि से भी जब मन उपराम हो जाता है तब योगीका चित्तसे सम्बन्धविच्छेद हो जाता है और वह अपने आपमें सन्तुष्ट हो जाता है। कर्मयोग में मन बुद्धि इन्द्रियाँ शरीर आदि पदार्थों का और सम्पूर्ण क्रियाओँका प्रवाह केवल दूसरों के हित की तरफ हो जाता है तब मनोगत सम्पूर्ण कामनाएँ छूट जाती हैं। कामनाओं का त्याग होते ही मन से सम्बन्धविच्छेद हो जाता है और वह अपने आप में सन्तुष्ट हो जाता है।

।। हरि ॐ तत सत।। विशेष 6.20 ।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.21॥

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः॥

"sukham ātyantikaṁ yat tad,

buddhi-grāhyam atīndriyam.. I
vetti yatra na caivāyaḿ,
sthitaś calati tattvataḥ".. I I

भावार्थ :

तब वह अपनी शुद्ध चेतना द्वारा प्राप्त करने योग्य परम-आनन्द को शरीर से अलग जानता है, और उस अवस्था में परमतत्व परमात्मा में स्थित वह योगी कभी भी विचलित नही होता है। (२१)

Meaning:

That infinite joy which is comprehended by the intellect but is beyond the senses, when he experiences that state and is established in it, he does not move away from his essence.

Explanation:

Previously, Shri Krishna explained that the perfected meditator taps into a source of permanent joy once he detaches the mind from the sense organs and connects it to his self. In this shloka, he elaborates on the nature of that joy. He says that this joy is infinite and is comprehended only by the intellect. Also, he says that once we are established in this joy, no external circumstance will knock us or take us away from this state.

We have been seeking perfect bliss for eons, and everything we do is in search of that bliss. However, from the objects of gratification, the mind and senses perceive only a shadowy reflection of true bliss. This sensual gratification fails to satisfy the longing of the soul within, which yearns for the infinite bliss of God.

When the mind is in union with God, the soul experiences the ineffable and sublime bliss beyond the scope of the senses. This state is called samādhi in the Vedic scriptures.

For success in samādhi, surrender to the Supreme Lord." In the state of samādhi, experiencing complete satisfaction and contentment, the soul has nothing left to desire, and thus becomes firmly situated in the Absolute Truth, without deviating from it for even a moment.

Let us examine the nature of this joy. Shri Krishna says that it is aatyantikam or infinite. Now, the material world is an expert in giving us infinite sorrow. There are moments in our life when the degree of sorrow is low, and we tend to think that this is joy whereas in reality it is just a lower grade of sorrow. Any new object, person or situation that we encounter carries within it the seed for innumerable sorrows. But the joy that one gets from the self is infinite.

Why is the joy from the self-infinite? All our worldly joys are dependent on external situations. For some of us, a perfect climate makes us happy, causing us to become sad if the climate changes. For some of us, a certain person makes us happy, so we become dependent on that person and consequently feel sad if that person leaves us. We keep creating subsets

in the world: I like A, which means I don't everything that is not A. But here's the problem; A is finite and temporary. The joy experienced in the self is independent of all external situations that are temporary in nature. That is why it is infinite.

Another characteristic of this joy is that it is beyond the comprehension of the senses. Just like we cannot catch a satellite TV signal with a regular antenna, our senses cannot catch this joy. It is of a different wavelength altogether. It is only comprehended by our intellect, which operates at a much higher level than our mind and senses.

As an example, consider two teenagers who are at a party where everyone else is enjoying a cigarette. Both of them are offered a cigarette by their friends. The sense organs are reporting the same information to both the teenager's intellects - that cigarette smoking is enjoyable and that all their friends are doing it. One teenager accepts the offer and takes a puff. But the other teenager has a refined intellect and it "sees" that this will only lead to sorrow in the end. In the same way, the intellect experiences joy that the senses cannot experience.

Shri Krishna further goes on to say that once the perfected meditator is established in this joy, he will never deviate from it. It is like a child learning that 2+2 = 4. Once he has internalized this teaching, it stays with him throughout his life. Similarly, once the perfected meditator realizes this self as his true nature, he will not feel the need to take on any other role or identification for the purpose of fulfilment.

।। हिंदी समीक्षा ।।

पूर्व के अध्याय में हम ने समतत्व भाव एवम ब्रह्मसंस्थ पढ़ा था। ध्यान योग में भी चित्त को निरुद्ध कर के आत्मा से साक्षात्कार करने को पढ़ा।

इस से क्या होता है उस की चर्चा है। प्रकृति से संबंधित कोई भी वस्तु शाश्वत नही है। यह शरीर, इंद्रियां, मन कुछ भी शाश्वत नही है। अतः इन के द्वारा जिस सुख का आनंद लेने की बात है वो भी शाश्वत नही है। अतः सुख की कामना एवम लालसा ही प्रकृति है, सुख का आधार है। इसलिये जिस की जैसी कामना और लालसा है यदि वो उसे प्राप्त है तो सुख यदि नही तो दुख। एक का सुख दूसरे का दुख भी हो सकता है।

इसी सुख को अक्षय सुख , अत्यन्त सुख और ऐकान्तिक सुख कहा गया है।

इस सुख को यहाँ **'आत्यन्तिक'** कहने का तात्पर्य है कि यह सुख सात्त्विक सुख से विलक्षण है। कारण कि सात्त्विक सुख तो परमात्मविषयक बुद्धि की प्रसन्नता से उत्पन्न होता है; परन्तु यह आत्यन्तिक सुख उत्पन्न नहीं होता, प्रत्युत यह स्वतःसिद्ध अनुत्पन्न सुख है।

'अतीन्द्रियम्'--इस सुख को इन्द्रियों से अतीत बताने का तात्पर्य है कि यह सुख राजस सुख से विलक्षण है। राजस सुख सांसारिक वस्तु, व्यक्ति, पदार्थ, परिस्थिति आदि के सम्बन्ध से पैदा होता है और इन्द्रियों द्वारा भोगा जाता है। वस्तु, व्यक्ति आदि का प्राप्त होना हमारे हाथ की बात नहीं है और प्राप्त होने पर उस सुख का भोग उस विषय (वस्तु, व्यक्ति आदि) के ही अधीन होता है। अतः राजस सुख में पराधीनता है।

परन्तु आत्यन्तिक सुख में पराधीनता नहीं है। कारण कि आत्यन्तिक सुख इन्द्रियों का विषय नहीं है। इन्द्रियों की तो बात ही क्या है, वहाँ मन की भी पहुँच नहीं है। यह सुख तो स्वयं के द्वारा ही अनुभवमें आता है। अतः इस सुख को अतीन्द्रिय कहा है।

'बुद्धिग्राह्यम्' इस सुख को बुद्धिग्राह्य बताने का तात्पर्य है कि यह सुख तामस सुख से विलक्षण है। तामस सुख निद्रा, आलस्य और प्रमाद से उत्पन्न होता है। गाढ़ निद्रा- (सुषुप्ति) में सुख तो मिलता है, पर उस में बुद्धि लीन हो जाती है। आलस्य और प्रमाद में भी सुख होता है, पर उस में बुद्धि ठीक- ठीक जाग्रत् नहीं रहती तथा विवेक- शक्ति भी लुप्त हो जाती है। परन्तु इस आत्यन्तिक सुख में बुद्धि लीन नहीं होती और विवेकशक्ति भी ठीक जाग्रत् रहती है। पर इस आत्यन्तिक सुख को बुद्धि पकड़ नहीं सकती; क्योंकि प्रकृति का कार्य बुद्धि प्रकृति से अतीत स्वरूपभूत सुख को पकड़ ही कैसे सकती है? यहाँ सुख को आत्यन्तिक, अतीन्द्रिय और बुद्धिग्राह्य बताने का तात्पर्य है कि चित्त योग से प्राप्त सुख इंद्रियाओ द्वारा ग्रहण नही किया जा सकता इसलिये " अत्यन्तिकम, अतीन्द्रिय एवम बुद्धिग्राह्य माना गया है।

ध्यान योगी का आत्मा से साक्षात्कार होने के बाद का सुख ही वो परम सुख है जो कभी नष्ट नहीं होता। क्योंकि उस का संबंध अनित्य से है।

यह सृष्टि परब्रह्म के संकल्प से उत्पन्न विकल्प है। जिस प्रकार मनुष्य कल्पना करता हुए, एक संसार या घटना क्रम को रच लेता है जैसा कि हम स्वप्न में अक्सर देखते है, यह सृष्टि भी परब्रह्म के संकल्प से उत्पन्न है। इसलिए जिस प्रकार स्वप्न में हम सुख - दुख, भय आदि का अनुभव करते है और यह भी जानते है कि यह सत्य नही है। उसी प्रकार इस जगत में जो कुछ भी अनुभव होता है वह इंद्रियों, मन और बुद्धि से जनित होता है किंतु सत्य अर्थात स्थायी नही होता है। इसी कारण जगत मिथ्या और ब्रह्म सत्य कहा गया है। जगत मिथ्या का अर्थ जगत के नही या झूठा होने से नही लेंगे, इस का अर्थ है जगत में जो कुछ भी है वह अस्थायी है। फिर जब जीव इस जगत के प्रपंच से ऊपर उठ कर परब्रह्म से जुड़ जाता है तो वह जो भी अनुभव करेगा, वह स्थायी ही होगा। परब्रह्म सत्चित्तानंद का स्वरूप है, प्रकाशवान है, नित्य है, इस लिए यहां जुड़ जाने से जीव जो परब्रह्म का ही अंश है, नित्य है, साक्षी है, सत्चित्तानंद् स्वरूप है, प्रकाशवान हैं, अपने मूल स्वरूप को अज्ञान के हटने से प्राप्त कर लेता है।

उदाहरण में हम यूं समझे कि घर से निकल कर विभिन्न स्थान पर यात्रा करते हुए हम आनंद लेते अवश्य है, किंतु जैसे ही वापस घर लौटते है तो हमे अत्यंत सकून को महसूस करते है। वैसे ही जब जीव विभिन्न 84 लाख योनियों में जन्म - मरण के दुख को भोगता हुआ, विचरण करता है और प्रकृति के अनित्य सुख और दुख को भोगता है तो उसे वापस अपने ब्रह्मसंध स्वरूप प्राप्त होने से जो आनंद मिलता है, उस को शब्दो में वर्णन नहीं किया जा सकता क्योंकि यह अनुभव से प्राप्त आनंद है। इस आनंद को ज्ञान, प्रवचन या अन्य किसी भी प्रकार से वर्णन नहीं किया जा सकता। यह जीव का अपना ही स्वयं का आनंदमय स्वरूप है।

हमे यह भी समझना होगा कि प्रकृति से जो उसे देह और इंद्रियां, मन और बुद्धि प्राप्त है, क्या वह नष्ट हो जाती है। तो इस का उत्तर है नही। क्योंकि जन्म पूर्व जन्म के फलों को भोगने के लिए मिलता है, इसलिए जो संचित कर्म प्रारब्ध के अनुसार शुरू हो गए है, वह तो जीव को भोगने ही है और शेष संचित कर्म नष्ट हो जाते है। इसलिए इस योगी का शेष जीवन सत्चित्तानंद स्वरूप में आनंद को अनुभव करते हुए गुजर जाता है, जबकि धरती पर वह सामान्य जीव की भांति ही कर्म और व्यवहार करते हुए दिखता है।

ध्यानयोगी अपने द्वारा ही अपने आप के सुख का अनुभव करता है और इस सुख में स्थित हुआ वह कभी किञ्चिन्मात्र भी विचलित नहीं होता अर्थात् इस सुख की अखण्डता निरन्तर स्वतः बनी रहती है। परम सुख को प्राप्त सिख गुरुओं की कथाएं कई है जिन्हें इस संसार के दुख या लालच डिगा न सके और उन्होंने लोकसंग्रह हेतु समस्त तकलीफों को हँसते हँसते झेला, राजा परीक्षित द्वारा ज्ञान प्राप्ति के बाद मृत्यु की स्वीकार् करना या फिर देश की आजादी के लिए अनगिनत तकलीफों को सहन करने असंख्य देश भक्त आदि आदि। तात्पर्य यह निकला कि मनुष्य जब तक अपनी मान्यता को स्वयं नहीं छोड़ता तब तक उस को दूसरा कोई छुड़ा नहीं सकता। जब अपनी मान्यता को भी कोई छुड़ा नहीं सकता तो फिर जिस को वास्तविक सुख प्राप्त हो गया है उस सुख को कोई कैसे छुड़ा सकता है और वह स्वयं भी उस सुख से कैसे विचलित हो सकता है नहीं हो सकता।मनुष्य उस वास्तविक सुख से ज्ञान से आनन्द से कभी चलायमान नहीं होता इस से सिद्ध होता है कि मनुष्य सात्त्विक सुख से भी चलायमान होता है उस का समाधि से भी व्युत्थान होता है। परन्तु आत्यन्तिक सुख से अर्थात् तत्त्व से वह कभी विचलित और व्युत्थित नहीं होता क्योंकि उस में उस की दूरी भेद भिन्नता मिट गयी और अब केवल वह ही वह रह गया। अब वह विचलित और व्युत्थित कैसे हो विचलित और व्युत्थित तभी होता है जब जडता का किञ्चिन्मात्र भी सम्बन्ध रहता है। जब तक जडता का सम्बन्ध रहता है तब तक वह एकरस नहीं रह सकता क्योंकि प्रकृति सदा ही क्रियाशील रहती है।

ध्यानयोगी तत्त्व से चलायमान क्यों नहीं होता इसका कारण आगे के श्लोक में पढ़ते हैं।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.21।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.22॥

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते॥

"yaḿ labdhvā cāparaḿ lābhaḿ,
manyate nādhikaḿ tataḥ..।
yasmin sthito na duḥkhena,
guruṇāpi vicālyate"..।।

भावार्थ :

परमात्मा को प्राप्त कर के वह योग में स्थित मनुष्य परम- आनन्द को प्राप्त होकर इस से अधिक अन्य कोई सुख नहीं मानता हुआ भारी से भारी दुःख से भी चलायमान नहीं होता है। (२२)

Meaning:

Having obtained this gain, he does consider anything superior than that, established in which he cannot be agitated by the heaviest of sorrows.

Explanation:

Elaborating further on the joy attained by the perfected meditator, Shri Krishna says that once the meditator gets this joy, he does not ascribe any importance to any other joy in the world. The joy of meditation becomes paramount. Also, this joy protects the meditator from the shocks of worldly life. Having gained the joy of meditation, he does not get agitated by any sorrow whatsoever.

As we saw earlier, any joy obtained in the material world is temporary. If someone becomes a manager, he aspires to become a senior manager. Once he becomes a senior manager, he experiences joy for some time, but then he aims for a so- called larger joy: he wants to become a director. And so the cycle continues.

We continually aim for greater and greater joys. In other words, we are always planning for future enjoyment. There will never come a point in life when we can say “yes, now my life is fulfilled”. Shri Krishna says that only meditation will give sense of true fulfillment and everlasting joy, incomparable to any worldly joy that we have experienced. Any worldly joy will pale in comparison to this joy. When one wins a lottery that pays millions, one does not go seeking pennies.

Next, Shri Krishna says that the person who becomes established in this joy of meditation is shielded from the impact of the most troublesome sorrows. Now, attainment of the joy in meditation does not mean that magically, all our sorrows will vanish. Till our human body exists, joy and sorrow will exist as well. But meditation will give us an armour that will protect us from all worldly sorrows. The inner strength provided by meditation will make us “shock proof”.

Let us imagine that we hear extremely disturbing news. What is our reaction typically? Our mind generates thoughts at a breakneck speed. If the sorrow is about a loss of a person, the storehouse of the mind (chitta) generates anxiety- ridden thoughts about the future (what will I do now, how will I survive, how will I adapt etc), memories of the past (it was so nice back in the day when I knew this person) and regrets (I should have done this). These are just a sample of the thousands of thoughts that the mind generates when learning of a disturbing event. For most of us, these thoughts destabilize us. But the meditator’s mind has become “set” in the eternal essence, it never loses its stability.

God’s divine bliss is also eternal, and it can never be snatched away from the yogi who has attained it once. Such a God-realized soul, though residing in the material body, remains in the state of divine consciousness. Sometimes, externally, it seems that the Saint is facing tribulations in the form of illness, antagonistic people, and oppressive environment, but internally the Saint retains divine consciousness and continues to relish the bliss of God. Thus, even the biggest difficulty cannot shake such a Saint. Established in union with God, the Saint rises above bodily consciousness and is thus not affected by bodily harm. Accordingly, we hear from the Puranas how Prahlad was put in a pit of snakes, tortured with

weapons, placed in the fire, thrown off a cliff, etc. but none of these difficulties could break Prahlad's devotional union with God.

However, we have to be careful before we give so much credit to the practice of meditation. Plain meditation without understanding, in other words, meditation without learning the content of the Gita thus far, does not give us this result. But if our intellect has diligently studied about the eternal essence - that it is beyond birth and death, that it is changeless, that it cannot be destroyed and so on - and our mind has become established in the eternal essence through meditation, the multitude of thoughts that hit our mind fail to destabilize us. We become like a rock that remains steady in a storm, not the tree that gets uprooted.

It should be reversed, as some Western author, Wayne Dyer, beautifully says; you are not a human being with a spiritual experience; but you are a spiritual being with a incidental human experience. Do not look for a spiritual experience; when you are looking for a spiritual experience, you are what; you are human being seeking a spiritual experience. That is the worst that can happen.

So therefore, meditation gives us the best of both worlds. It gives us joy independent of any future sorrow, and also protects us from the impact of heavy sorrows. In the next shloka, Shri Krishna concludes the sub-topic of the joy of meditation.

।। हिंदी समीक्षा ।।

पिछले अध्याय में कर्मयोग एवम सांख्य योग की पराकाष्ठा में स्थितप्रज्ञ की स्थिति को हम ने जाना था वो ही स्थिति ध्यान योग की पराकाष्ठा है। हम किसी भी मार्ग से चले, अंत मे परमात्मा तक ही पहुंचेंगे।

जीव परब्रह्म का अंश है, वह प्रकाशवान है, नित्य है किंतु प्रकृति के मायाजाल में अपने स्वरूप को भूल कर वह अज्ञान में अपने को कर्ता और भोक्ता मानता है। इसलिए अभ्यास ज्ञान की प्राप्ति के लिए नही किया जाता, अज्ञान को मिटाने के लिए किया जाता है। जैसे ही अज्ञान मिटता है, वह स्वयंभू प्रकाश से प्रज्वलित हो जाता है। बादल आने से सूर्य का प्रकाश क्षीण नही होता, वह बादल से ढक जाता है। जैसे ही बादल हटते है, प्रकाश पुनः फैल जाता है।

जिस स्थिति में योगी परमात्मा से साक्षात्कार कर के अपनी ही आत्मा में परमात्मा को प्राप्त कर लेता है, वो पूर्णकाम को जाता है। उस की दृष्टि में इस लोक और परलोक के सम्पूर्ण भोग, त्रिलोकी का राज्य और ऐश्वर्य, विश्वव्यापी मान और बड़ाई आदि जितने भी सांसारिक सुख के साधन है, सभी क्षण भंगुर, अनित्य, रस हीन, हेय, तुच्छ और नगण्य हो जाते है। अतः वो संसार की किसी भी वस्तु को प्राप्त करने योग्य ही नही मानता, फिर अधिक मानने की तो गुंजाइश ही नही रहती।

प्रारब्ध के अनुसार उस के शरीर, इंद्रियाओ एवम मन के साथ सांसारिक वस्तुओं का संयोग- वियोग होता है- शीत-उष्ण, मान-अपमान, स्तुति-निंदा आदि अनुकूल और प्रतिकूल भोग पदार्थो की प्राप्ति और विनाश हो सकता है, परंतु सुख-दुख का भोक्ता न रह जाने के कारण उस अन्तःकरण में कभी किसी भी

अवस्था मे किसी भी निमितवश, किसी भी प्रकार का किंचितमात्र भी विकार नही हो सकता। उस की परमात्मा में नित्य अटल स्थिति ज्यो की त्यों बनी रहती है। फिर इस स्थिति में शारीरिक कष्ट जैसे चोट या मार, अत्यंत सर्द-गर्म, वर्षा, बिजली, पानी, रोग आदि उसे विचलित नही करते। किसी भी वस्तु, व्यक्ति या पद के संयोग- वियोग, मान- अपमान से वो न तो प्रसन्न होता है और न ही दुखी।

वास्तव में किसी वस्तु का अभाव महसूस करना, उस की पराधीनता स्वीकार करना है। किंतु उपलब्ध साधनों के प्रयोग में आनंद लेना और न होने पर अभाव महसूस नहीं करना, ज्ञानी का वस्तु के प्रति निर्लिप्ता है। आप के पास यात्रा करने को ऊंची गाड़ी है तो उस से यात्रा का आनंद ले किंतु यदि ऊंची गाड़ी नही है तो बस से भी यात्रा का आनंद बिना अभाव के महसूस यदि आप करते है तो आप ज्ञानी है। रोटी दाल खा कर पेट भरने वाले को यदि स्वादिष्ट पकवान मिले तो उस का आनंद लेना और नही मिले तो वही आनंद रोटी दाल में लेना ज्ञानी की पहचान है। ज्ञानी जानता है कि शरीर प्रकृति के नियम से चलता है, इसलिए इस को जैसा भी साधन उपलब्ध हो जाए, उसी में अभाव महसूस नहीं होता।

ज्ञानी होने और सच्चिदानंद होने का अर्थ यदि हम सभी शारीरिक और मानसिक दुखो से मुक्ति मानते है तो गलत है। क्योंकि ज्ञानी प्रारब्ध के अनुसार अपने कर्म के फल को भोगता है। उसे अनेक कष्ट भी मिलते है, जैसे हमने मतिराम, गुरु तेगबहादुर, प्रह्लाद, रामकृष्ण परमहंस के जीवन में देखा। किंतु ज्ञानी जन अपने स्वरूप को जान लेता है तो उस का आनंद ब्रह्म के स्वरूप का होने से, भौतिक या शारीरिक सुख उसे विचलित नहीं करते। वह उस समय में अविचलित भाव में कर्म चलायमान रखता है। कैंसर पीड़ित रामकृष्ण परमहंस जी ने कभी भी अपने दुख के निवारण हेतु प्रार्थना नही की। उस की निष्ठा अपने पूर्ण ब्रह्म से जुड़ी है, वह अचल निष्ठा है, इसलिए उस की निष्ठा और आनंद अविचलित है।

ध्यानयोगी अपने द्वारा अपने आप में जिस सुख का अनुभव करता है प्राकृत संसार में उस सुख से बढ़ कर दूसरा कोई सुख हो ही नहीं सकता और होना सम्भव ही नहीं है। कारण कि यह सुख तीनों गुणों से अतीत और स्वतःसिद्ध है। यह सम्पूर्ण सुखों की आखिरी हद है। इसी सुख को अक्षय सुख अत्यन्त सुख और ऐकान्तिक सुख कहा गया है।

आत्यन्तिक सुख में स्थित होनेपर योगी बड़े से बड़े दुःख से भी विचलित नहीं किया जा सकता। वह विचलित क्यों नहीं किया जा सकता कारण कि जितने भी दुःख आते हैं वे सभी प्रकृतिके राज्यमें अर्थात् शरीर इन्द्रियाँ मन बुद्धिमें ही आते हैं जब कि आत्यन्तिक सुख स्वरूपबोध प्रकृतिसे अतीत तत्त्व है। परन्तु जब पुरुष प्रकृतिस्थ हो जाता है अर्थात् शरीरके साथ तादात्म्य कर लेता है तब वह प्रकृतिजन्य अनुकूलप्रतिकूल परिस्थितिमें अपने को सुखी दुःखी मानने लग जाता है । जब वह प्रकृति से सम्बन्ध विच्छेद कर के अपने स्वरूपभूत सुख का अनुभव कर लेता है उसमें स्थित हो जाता है तो फिर यह प्राकृतिक दुःख वहाँ तक पहुँच ही नहीं सकता उस का स्पर्श ही नहीं कर सकता। इसलिये शरीर में कितनी ही आफत आने पर भी वह अपनी स्थिति से विचलित नहीं किया जा सकता।

बन्धन तथा मोक्ष-- ये दोनों ही माया से कल्पित हैं। अपनी आत्मा में इन दोनों का वास्तविक अस्तित्व उसी प्रकार नहीं है, जैसे कि निष्क्रिय रस्सी में सर्प की भ्रान्ति आती है और चली जाती है ।।

सांख्य योग में प्रकृति और जीव द्वैत सम्बन्ध है। समाधि में योगी अपने मन को वश में कर के निरुद्ध कर देता है किंतु वेदान्त एवम गीता योग का अर्थ मन को निरुद्ध करने से भी आगे अद्वैत के परमानंद की बात

कहती है, यह वह अवस्था है जिस में योगी और ब्रह्म में विभेद नही रहता। फिर जो स्वयं आनंद को प्राप्त हो गया उसे किसी आनन्द की तलाश नही रहती।

बन्ध और मोक्ष दोनों बुद्धि के गुण हैं। इन्हें मूढजन भ्रान्तिवश आत्मस्वरूप पर उसी प्रकार आरोपित करते हैं, जैसे मेघ के द्वारा दृष्टि के ढक जानेपर सूर्य को ढका हुआ कहा जाता है । ब्रह्म तो अक्षय, अद्वय, असंग तथा चैतन्य-स्वरूप है ।।

पदार्थ का होना और न होना-- ऐसा जो ज्ञान है वह बुद्धि का ही गुण है ; नित्य वस्तु आत्मा का नहीं ।।

अतः बन्धन और मोक्ष-- ये दोनों माया द्वारा कल्पित हैं, आत्मा में कदापि नहीं रहते । आकाश के समान पूर्ण, निष्क्रिय, शान्त, निर्मल , निरन्जन और अद्वितीय परमब्रह्म में बन्धन या मोक्ष की कल्पना भला कैसे हो सकती है ।।

वास्तविक बात तो यह है कि न किसी की उत्पत्ति होती है और न विनाश होता है, न कोई बद्ध है और न कोई साधक है, न कोई मुमुक्षु है और न कोई मुक्त है ।।

शंकराचार्यजी आगे कहते हैं कि हे शिष्य ! तुम्हारी देह और आत्मा का सम्बन्ध एवं देह के धर्म का आरोपण भ्रान्तिवश है । वास्तव में कुछ भी नहीं है । अतः इस कारण , तुम तो जन्मरहित हो , तुम्हें मृत्यु से भय कहाँ है ? तुम पूर्ण ब्रह्म हो ।।

भ्रम भरी अपनी दृष्टि से जो जो देखा है , उन सब वस्तुओं का ज्ञानदृष्टि से सम्यक स्वरूप मालूम हो जायेगा - ऐसा मालूम होनेपर समझ में आयेगा कि वह सब कुछ तुम ही हो । तुम्हारे (आत्मा के / ब्रह्म के) सिवाय कुछ भी है ही नहीं , फिर तुम अद्वितीय को किससे भय होगा । यह सब , मैं ही हूँ । इस प्रकार सकल संसार को जो आत्मस्वरूप से देखता है , उस विद्वान पुरुष को किस्से भय होगा ? अपने- आप से तो स्वयं को भय हो नहीं सकता । इसलिए तुम अभय , नित्य , केवल आनन्दस्वरूप , पूर्ण , क्रियाशून्य , शान्त , निर्मल , सर्वदा अद्वितीय ब्रह्म ही हो ।।

मनुष्य दैनिक कार्यो एवम सांसारिक क्रियाकलापो में इतना अधिक व्यस्त एवम उलझा हुआ है कि वो ईश्वर को प्राप्त करने का मार्ग भी इन्ही में से ढूंढता है। उस की कामना, मोह एवम अहम संसार की वस्तु से जुड़े होने से ध्यान एवम ध्यान से प्राप्ति भी नश्वर वस्तुओं में टिकी है अतः जैसे ही ध्यान से सिद्धियों की प्राप्ति होने लगे या सिद्धि प्राप्त लोग उसे मिले वो संसार की ही वस्तुओं को ही कामना में लग जाता है। अतः आत्मा से साक्षात्कार ध्यान योग से युक्त होना उसे दुष्कर लगता है।

सुना है विश्व प्रसिद्ध माइकल जैक्सन संसार की सुविधाओं के इतना अधिक मोहित था कि वह अपनी मृत्यु को टालने और वृद्ध अवस्था से बचने के लिए डॉक्टर्स की पूरी टीम लगा कर रखता है। किंतु जो शाश्वत नही है, वह नष्ट होना निश्चित है। इसलिए जिस आनंद को भगवान श्री कृष्ण बता रहे है, वह जीव का अपना मूल स्वरूप का नित्य आनंद है फिर उस में जीव को अपने अनित्य शरीर या प्रकृति के व्यवहार में कोई मोह नहीं होता, इसलिए वह अपने प्रारब्ध के कर्मफल पूर्ण करता है। किंतु आज के युग में 99% जीव जिस आनंद की कल्पना करता है वह इस लोक या परलोक के सुखों की है। इसलिए वह अपने सकाम कर्मो के अनुसार फल की आशा में ही कर्म करता है।उसे धरती या स्वर्ग में अनित्य सुखों आकांक्षा रहती है।

इसलिए नित्य की अवस्था के लिये योग को अधिक स्पष्ट रूप से परिभाषित करते हुए, भगवान श्री कृष्ण आगे जो कहते है, वह वास्तविकता इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए कष्ट और अभ्यास की विषय में है, जिसे हम अगले श्लोक में पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत ।।6.22 ।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.23॥

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसञ्ज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥

"taḿ vidyād duḥkha-saḿyoga, -
viyogaḿ yoga-saḿjñitam..।
sa niścayena yoktavyo,
yogo 'nirviṇṇa-cetasā"..।।

भावार्थ :

मनुष्य को चाहिये कि दृढ़ - विश्वास के साथ योग का अभ्यास करते हुए सभी सांसारिक संसर्ग से उत्पन्न दुखों से बिना विचलित हुए है योग समाधि में स्थित रहकर कार्य करे। (२३)

Meaning:

You should know the definition of yoga as that which severs connection with sorrow. You should engage in yoga with firm conviction and a non- despondent mind.

Explanation:

Shri Krishna motivates and inspires the meditator to attain perfection in meditation in this shloka. Only through meditation can the meditator completely sever all sorrows. He urges the meditator to follow the path of meditation with a firm and unwavering determination. No obstacles should deter the meditator from his goal.

Let that be known by the name of Yoga, the severance from union with pain. This Yoga should be practised with determination and with an undesponding mind.

We are introduced to yet another definition of yoga in this shloka. In the second chapter we saw two definitions of yoga: yoga is equanimity, and yoga is dexterity in action. Here, yoga is defined as “duhkha saiyoga viyoga”. Let us examine what this means.

The material world is the realm of Maya, and it has been termed by Shree Krishna in verse 8.15 as duḥkhālayam aśhāśhvatam, or temporary and full of misery. Thus, the material energy Maya is compared to darkness. It has put us in the darkness of ignorance and is

making us suffer in the world. However, the darkness of Maya naturally gets dispelled when we bring the light of God into our heart.

Thus, the state of Yog implies both 1) attainment of bliss, and 2) freedom from misery. Shree Krishna emphasizes both successively. In the previous verse, the attainment of bliss was highlighted as the result of Yog; in this verse, freedom from misery is being emphasized.

Sorrow has an intimate relationship or connection with our live. We do get glimpses of happiness, but this is due to the degree of sorrow declining temporarily. This connection is termed as “dukha saiyoga”. We never lose this connection with sorrow throughout our life. Shri Krishna says that the yoga of meditation is the only means by which we can sever or separate this connection with sorrow. This is why the yoga is meditation is defined here as “duhkha saiyoga viyoga”.

In other words, if we have perfected ourselves in meditation, sorrows can never touch us. Even though we cannot stop sorrows from approaching us, we will not associate with them ever again after meditation. This capability comes as a result of the fixity of mind developed through meditation. So in addition to progressing in our spiritual journey, meditation gives us something which we continually seek on the material level as well - freedom from sorrows.

Now, Shri Krishna says something that he has not said anywhere else in the Gita. He says that we must make a firm determination to attain the state of the perfected meditator. He emphasizes that the state of the perfected meditator is the goal that we should aim towards. It is like a parent telling his child that he should focus on obtained his graduate degree. It implies that the child will put effort in school, high school and college, all the way until he gets his graduate degree. If each part of the curriculum is followed, the goal is attained easily.

Similarly, the Gita gives us a curriculum for attainment of liberation. It introduces us to the eternal essence in the second chapter. In the third chapter, it explains the method of giving up the sense of “mine” through karma yoga. In the fourth and fifth chapter, it explains the method of giving up the sense of doership i.e. “I am the doer” through karma sanyaasa. When the sense of I and mine is given up, our mind is then ready to get established in the understanding that the eternal essence is our own self through meditation.

Having said this, Shri Krishna is extremely pragmatic. He knows that this goal is not easy. It is going to take a long time. We will encounter obstacles in the way that may demotivate us or make us despondent and frustrated. So therefore, he says that we should not let the mind become despondent. Each time we encounter an obstacle that pushes us off the path of meditation, we get up and continue, again and again.

What are these obstacles and how to deal with them? This topic is taken up in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

श्लोक 20 से 23 में ध्यान योग में योगी की स्थिति, चित्त की अवस्था एवम आत्यन्तिकम, अतीन्द्रियम एवम बुद्धिग्राह्य सुख का वर्णन योग के नवीन दृष्टिकोण से साथ बताया गया है।

दुःख के संयोग से वियोग है, उसी को 'योग' नाम से जानना चाहिये । (वह योग जिस ध्यान योग लक्ष्य है,) उसे ध्यानियों को योग का अभ्यास न उकताये हुए चित्त से निश्चयपूर्वक करना चाहिये।

यदि कोई कहे कि ईश्वर कहाँ है, क्या आप उस को दर्शन करवा सकते है तो उस निर्गुणकार के सगुण दर्शन के लिये उसे आप आईना देखने को कहे। वह जिसे देख रहा है वह ईश्वर ही है किंतु वह इस को समझ नही पा रहा है क्योंकि उस की समझ मे कर्तृत्व-भोक्तत्व भाव के कामना, आसक्ति, मोह एवम अहम का पर्दा है। समस्त सांसारिक, दैहिक, दैविक और भौतिक दुखो का आधार यही अज्ञान है। हम जिस अनित्य, अस्थिर एवम चलायमान सुखों के लिये भटक रहे है, वह यही अज्ञान है। इसे प्रकृति का मायाजाल भी कह सकते है जिस में जीव भ्रमित अवस्था में रहता है। इसलिए वह प्रकृति में सुख को खोजता है किंतु वह अस्थायी है और दुख को साथ ले कर आता है। इस अज्ञान रूपी दुखो का वियोग ही योग है क्योंकि जैसे ही आप अपने अज्ञान को हटाएंगे तो आईने में आप को ईश्वर के दर्शन हो जाएंगे।

सुख जब इंद्रियाओ, मन, बुद्धि या शरीर द्वारा प्राप्त होता है तो वास्तव में वो दुःख का संयोग ही होता है। हम उस के साथ इस तरह से सयुक्त हो जाते है कि हमे अपने आत्ममुक्ती की बजाय वो ही वस्तुये चाहिए जिस से शरीर, इंद्रियां, मन और बुद्धि सुख माने। इसलिये हम कर्म के बंधन में कार्य करते हुए कर्म फल के अनुसार जीवन मरण के दुखों को भोगते है। जिन सांसारिक सुखों के लिए हम बैचैन रहते है एवम भोग विलास के साथ कामना एवम मोह में फसे रहते है, जिस के छूट जाने के भय से हम कुछ भी कार्य करने को तैयार रहते है उसे ही दुःख के साथ संयोग कहा गया है। ऐसे ही सांसारिक सुख यानि दुःख संयोग से वियोग अर्थात मुक्ति को यहाँ योग कहा गया है। अतः योग को एक सरल रूप में परिभाषित करते हुए भगवान कहते कि योगी को दुःख संयोग वियोग का योग करना चाहिए। इस को हम इस प्रकार से भी समझ सकते है कि अत्याधिक गरिष्ठ भोजन में स्वाद होता है, जिस से खाने वाले को सुख की अनुभूति होती है किंतु अपच की स्थिति में यह सुख का नही, दुख का कारण है, इसलिए जिसे हम सुख मानते है वो ही आगे चल कर दुख बनता है क्योंकि उस का न मिलना या अधिक मिलना या मिलने के बाद अनुपयोगी होना, ऐसे अनेक कारण पैदा हो जाते है इस लिए दुख के इस संयोग से अर्थात जो आगे चल कर दुख में प्रकट हो वियोग ही सही योग है।

जब आप सांसारिक सुखों से निर्लिप्त हो जाते है एवम उन की कामना से मुक्त हो जाते है तो आप का भय भी समाप्त हो जाता है। आप निष्काम भाव से सेवा में लग सकते है क्योंकि अब आप को मान, अपमान, सुख सुविधा, बंगला, गाड़ी, परिवार और मित्र आदि की बजाय निष्काम भाव से सेवा की भावना से कार्य करने लग्न रहती है। ध्यान द्वारा यह स्थिति चित्त योग मानी जाती है जहां इंद्रियां मन के वश में आ जाती है।

इस के बाद आप का परमात्मा से साक्षात्कार होता है फिर आप को अपनी आत्मा में भी परम का स्वरूप प्रकट हो कर दिखता है। यह वो परमानंद की अवस्था है जिस में कोई कष्ट या दुख हो ही नही सकता।

डॉक्टर कभी भी स्वास्थ्य का इलाज नहीं करता, वह आप के रोग को मिटाता है जिस से आप स्वस्थ हो जाए। जीव आनंदस्वरूप है, योग उस को आनंद प्रदान नही करता, वह उस के अज्ञान से उत्पन्न दुखो का

निवारण योग से करता है, इसलिए योग सांसारिक दुखो से वियोग करवाता है। जैसे ही दुखो का वियोग होता है, जीव का अज्ञान छटने से उसे अपने सद्‌चित्तानंद स्वरूप की प्राप्ति हो जाती है।

ध्यान की इस अवस्था को प्राप्त करने के लिये भगवान श्री कृष्ण धैर्य एवम शांति रख कर अभ्यास करते रहने को कहते है। यह एक लंबी प्रक्रिया है जिस के मार्ग में आप को भटकाने के लिये विभिन्न विचार, सांसारिक आकर्षण एवम दायित्व, सिध्दियां, निराशा, बेचैनी एवं उतकाहट हो सकती है। कक्षा 1 से ले कर CA, डॉक्टर या इंजिनीरिंग करने वाले विद्यार्थी को लगन एवम मेहनत के साथ एकाग्रता, धैर्य एवम शांति से पढ़ाई करते रहना पड़ता है। वैसा ही यह ध्यान योग है।

ध्यान में शरीर को दृढ़ रखते हुए इंद्रियाओ को मन द्वारा वश में किया जाता है फिर उसे परमात्मा की ओर ले जाया जाता है। शरीर जड़ है शरीर इंद्रियां, मन बुद्धि सभी प्रकृति जन्य है। प्रकृति गतिशील है अतः ध्यान की प्रक्रिया गतिशीलता से स्थिरता की बढ़ना है। इस मे समय लगता है। इसलिये इस को शांति एवम धैर्य के साथ निरंतर करते रहना पड़ता है।

पातंजलि अष्टांग योग में समाधि की अवस्था कैवल्य की प्राप्ति की अवस्था है जहाँ आप का इन्द्रिय, मन बुद्धि निरुद्ध हो जाता है और आप चेतना की शून्य अवस्था को प्राप्त करते है। किंतु जो निरुद्ध है उसे ज्ञान कैसे प्रकाशित होगा, सब रास्ते बंद करने से ज्ञान का भी रास्ता बंद हो जाएगा। फिर समाधि से उठने से पुनः सांसारिक क्रियाए शुरू हो जाती है, इसलिये योग का वास्तविक अर्थ यही है कि हमे हमारे अज्ञान रूपी दुखो का वियोग प्राप्त हो। जब तक अज्ञान का वियोग नही होगा, ज्ञान का प्रकाश हमारे अंदर प्रकाशित नही होगा। ज्ञान कहीं से आता नही है, वह हमारे अंदर ही है, उस पर से अज्ञान का पर्दा या धूल को हटाना भर है। अतः योग का वास्तविक अर्थ दुःख का वियोग ही है। अष्टांग योग के अभ्यास से भी यह संभव हो सकता है।

मार्मिक तथ्य यही है कि मुक्ति सांख्य के प्रकृति एवम ईश्वर के द्वैत स्वरूप में नही है, कर्म से मुक्ति कालजन्य नही होती एवम योग से मुक्ति विक्षेप बार बार उत्पन्न होने से नही होती, मुक्ति दुःख के अज्ञान से वियोग करने से ज्ञान द्वारा ही प्राप्त होती है। इसलिये दुःख का वियोग होना ही योग है।

योग का वास्तविक अर्थ को परिभाषित करना सरल हो सकता है, किन्तु किसी प्राणी को प्राकृतिक बंधन के अज्ञान से मुक्त हो पाना दुष्कर है। जीव प्रारब्ध एवम संचित कर्मों की रस्सी से बंधा है, प्रकृति उस के चारो ओर अपना नृत्य जारी रखती है, इस दुख के अज्ञान से चंचल मन को वश में करना, असम्भव सा कार्य है, किन्तु असम्भव नही। लगभग सभी सामाजिक प्राणी का भूतकाल का अनुभव कष्ट, कटुता, हर्ष, विनोद आदि से भरा है और भविष्य आगे को योजना और चिंताओं से। इसलिए जैसे ही ध्यान में बैठते है तो कामना, आशक्ति, मोह, लोभ और भूत और भविष्य का एक चलचित्र घूमने लगता है। इस उत्थान को शांत करने का एक ही उपाय है कि दृढ़ निश्चय के प्रतिदिन नियमित ध्यान की साधना जैसे पूर्व में हम ने पढ़ी है कि जाए, इस से यह सांसारिक दुखो से वियोग हमे ध्यान के योग से प्राप्त हो। यदि सुख को ध्यान में खोजेंगे तो वह अस्थायी होगा क्योंकि यह ध्यान से प्राप्त सुख ध्यान तक ही सीमित है किंतु यदि हम ने अपने अज्ञान को मिटा कर जो आनंद को प्राप्त करेंगे, वह सद्‌चित्तानंद होगा। अतः अब आगे के श्लोक से निर्गुणनिराकार के ध्यान को किस प्रकार निरंतर अभ्यास द्वारा प्राप्त कर सकते है, यह पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.23।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.24॥

सङ्कल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥

"saṅkalpa-prabhavān kāmāḿs,
tyaktvā sarvān aśeṣataḥ.. l
manasaivendriya-grāmaḿ,
viniyamya samantataḥ".. l l

भावार्थ :

मनुष्य को चाहिये मन से उत्पन्न होने वाली सभी सांसारिक इच्छाओं को पूर्ण-रूप से त्याग कर और मन द्वारा इन्द्रियों के समूह को सभी ओर से वश में करे। (२४)

Meaning:

Totally discarding all desires born out of thought projections, withdrawing the mind from sense objects everywhere.

Explanation:

In this and the next shloka, Shri Krishna gives us a method for dealing with one of the biggest challenges in meditation i.e. uncontrolled desires. He says that in order to fulfill the goal of keeping the mind established in the self, we have to completely withdraw the mind from all sense objects and tackle desires at their root.

Initially, the thoughts are in the form of sphurṇā (flashes of feelings and ideas). When we insist on the implementation of sphurṇā, it becomes saṅkalp. Thus, thoughts lead to saṅkalp (pursuit of these objects) and vikalp (revulsion from them), depending upon whether the attachment is positive or negative. The seed of pursuit and revulsion grows into the plant of desire, “This should happen. This should not happen.” Both saṅkalp and vikalp immediately create impressions on the mind, like the film of a camera exposed to the light. Thus, they directly impede meditation upon God. They also have a natural tendency to flare up, and a desire that is a seed today can become an inferno tomorrow. Thus, one who desires success in meditation should renounce the affinity for material objects.

As we have seen in the “ladder of fall” in the second chapter, a thought is born as soon as we begin brooding or day dreaming over an object, person or situation towards which we have raaga (attraction) or dvesha (hatred). The more time we spend brooding on the object, the more force is gathered by the thought, just like a snowball gathering momentum.

It is this brooding over objects that we like or hate that has to be checked. Only this restraint will stop desires in their tracks. But to pull this off, we have to follow a multi-pronged approach. First, we have to be aware of our thinking process so that we can stop the brooding the instant it starts. It is just like stopping any phone calls or outside interference when we are in an important meeting. Next, we have to apply this technique to all types of brooding or daydreaming, not just to objects we hate. Finally, we have to constantly examine our likes and dislikes so that we can develop dispassion towards them.

Foremost around “desire-generators” are sense objects. Our sense organs are programmed to rush towards objects that they like, and rush away from things that they dislike. While they rush, they drag our mind along, causing distraction and agitation. That is why it is advised to meditate in a clean and quiet place so that the sense organs cannot come into contact with anything and distract us. Gradually, as we get more proficient in meditation, we should ensure that the sense organs do not take in strong impressions that can pop up later in meditation. For example, if we love oranges, then we should be careful not to eat an orange just before meditation, otherwise the mind will keep thinking about the orange.

Now, once the mind has been withdrawn from the senses, it will seek an outlet for the outward force that used to rush out towards sense objects. If this force is not provided with a suitable outlet, we will get into trouble. So what should we do with all the latent energy that is stored up? Shri Krishna discusses this point in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

ध्यान के साधन, विधि एवम ध्यान की अवस्था के बारे में पढ़ने के बाद, अब ध्यान लगाने के बारे में भगवान श्री कृष्ण पुनः कहते है कि ध्यान की प्रक्रिया सब से पहले उन सभी संकल्पों को त्यागना पड़ेगा जिस से आसक्ति पैदा होती है।

जब तक मन और बुद्धि इंद्रियों के संकल्प और विकल्प से नही हटेगा, ध्यान में व्यक्ति की अपूर्ण कामनाओं, आसक्तियों और अहम का ध्यान होगा। व्यक्ति ध्यान मुद्रा में अपने भूतकाल की बाते या भविष्य की चिंता करेगा और ध्यान में वे बाते ज्यादा उभर कर आयेंगी, जो वह घटना स्थल पर करना तो चाहता था किंतु किसी कारण या सामर्थ्य के अभाव में नही कर पाया। इस ध्यान से ईर्ष्या, घृणा, अहम, लोभ, काम वासना और आसक्ति आदि तामसी गुणों का अधिक विकास होता है और ध्यान से हम सत की अपेक्षा असत की ओर अधिक बढ़ते है। सात्विक ध्यान के आवश्यक है कि मन और इंद्रियों को नियंत्रित कर के पहले इसे कामना, आसक्ति, मोह, लोभ और अहम से हटाया जाए।

पूर्व श्लोक के उदाहरण पर पुनः विचार करे तो आईने के सामने ईश्वर को देखने के लिये अज्ञान का पर्दा या भ्रम हटना आवश्यक है। किंतु यदि मन वश में न हो तो यह अज्ञान में जो ज्ञान उपजता है वह अहम और दर्प का उपजता है और अपने अहंकार में जीव अपने को ईश्वर मानने लगता है। यही अज्ञान में ज्ञान का अज्ञान ही है। यही तो रावण, तालिबानियों, कंस, सिकन्दर, हिटलर, औरंगजेब, दुर्योधन जैसे लोगो को हुआ था। इस के लिये ही भगवान श्री कृष्ण कहते है कि अज्ञान का पर्दा हटाने के मन पर पूर्ण नियंत्रण होना चाहिए।

जब ज्ञान में धृति का अभाव हो तो वह अज्ञान ही है। शास्त्रो का अध्ययन, यज्ञ, सत्संग, मंदिर, पूजा, पाठ, योग आदि करने वाले अनेक लोग इन के साथ कंचन, कामिनी एवम सत्ता में उतने ही डूबे हुए होते जो ज्ञान को नही जानते। धृति के अभाव और प्रत्याहार के बिना ज्ञान भी अज्ञान ही है।

इस लोक और परलोक के भोगों की जितनी और जैसी- तीव्र, मध्य या मंद कामनाये है उन्हें ही सर्वांन कमान करते हुए बताया गया है। इस मे स्पृहा, इच्छा, तृष्णा, आशा और वासना आदि कामनाये अनेक शब्द एवम अर्थ में आ जाती है।

यह कहना अनुचित नही है कि मनुष्य के अंदर ही सब कुछ है बाहर कुछ भी नही। जो अंदर है वैसा ही बाहर इंद्रियाओ द्वारा देखा या बताया जाता है। इन्द्रिया यानि आंख, कान, नासिका, हाथ और जीभ जिसे हम रुप,शब्द, गंध, स्पर्श एवम रस स्वयं में कुछ भी नही करती। यह ही मन के अंदर व्यक्त या अव्यक्त रूप ने पहले से है। इस लिये जिसे हम सुंदर कहते है वो अन्य में किसी और प्रकार से हो तो कुरूप भी हो सकती है। इन सांसारिक वस्तुओं का ज्ञान बचपन मे ही हमे कराया जाता है क्योंकि पैदा होते ही हम निर्लिप्त होते है। किंतु ज्ञान प्राप्ति के साथ मन मे इन के प्रति विशिष्ट कामनाये इन के उपयोग एवम संगत से जन्म जाने अनजाने में ले लेती है। जैसे भोजन करते वक्त स्वाद। यह कामनाओं का बीज स्वरूप ही संकल्प होता है। वृक्ष भले ही नष्ट हो जाये किन्तु यदि बीज सुरक्षित है तो पुनः वृक्ष बन सकता है। अतः ध्यान की प्रथम प्रक्रिया में सब से पहले इन संकल्पों को बीज से हटा देने से मन एकाग्र हो सकता है।

प्रत्येक व्यक्ति की निष्ठा यदि कर्म पर अधिक है तो वह कृतृत्व भाव की प्रधानता अर्थात अहम को बढ़ावा देता है और यदि उस की निष्ठा ईश्वर पर अर्थात जो कर्म होता है वह ईश्वर की इच्छा से होता है तो वह पराधीनता है।

इसलिए महात्मा लोग अपने चित्त को छोड़ देते है, जैसे आकाश में सब कुछ व्यवहार होते हुए भी आकाश न तो कुछ ग्रहण करता है और न ही कुछ त्याग करता है। वैसे ही महात्मा लोग न तो कृतृत्व का अभिमान रखते है और न ही ईश्वर के संकल्प की पराधीनता रखते है। इंद्रियों का निग्रह शम और दम से होता है किंतु इस में बेइमानी की कोई गुंजाइश नहीं। इसलिए जब आसक्ति या कामना का वेग आ भी जाए तो आकाश की भांति निर्लिप्त हो कर उस वेग को द्दष्टा की भांति देखो और शांति से निकल जाने दो।

मेज पर यदि कोई पानी से भरा गिलास रखा हो तो उसे हम अपनी संकल्प रूपी कामनाओं के रूप में देखते है और तय करते है कि यह क्यों, किसने, किसलिए, किस के लिए, किस प्रकार, किस उद्देश्य से , मेरे लिए है क्या जाने किन किन विचारों के साथ देखते है, जब कि सिर्फ गिलास रखा है इस भाव से नही देखते। यह विभिन्न विचार ही कामनाओं के संकल्प रूपी बीज है। इन को नष्ट करने से मन शांत होगा और तरह तरह के विचार नही उठेंगे।

एक अन्य उदाहरण में लोग हमें जाने इस के लिए हम whatsapp पर अनेक ग्रुप में शामिल हो जाते है, फिर कोई संदेश देने के बाद बार बार व्हाट्सएप्प बार बार देखते है कि किसी ने कोई कमेंट तो नही किया। अच्छा कमेंट हमे प्रसन्न करता है और खराब निराश। किसी संदेश से हम प्रभावित होते है और किसी को नकार देते है। व्हाट्सअप पर यह समस्त प्रक्रिया हमारे अंदर की समस्त कामनाओं एवम संकल्पों का मूर्त रूप है, जिन्हें कामनाये नही है वो सिर्फ व्हाट्सएप्प को अपने कार्य मात्र के लिये सही

प्रकार से उपयोगी बना पाते है बाकी न्यून या अधिक अपने संकल्पों एवम कामनाओं के शिकार भी होते है और तर्क द्वारा उस को सही भी मन की संतुष्टि के लिए कर भी लेते है।

अतः यह स्पष्ट है बाहर कुछ भी ऐसा नही जो अंदर से पैदा न हो। जिस काम को हम करना चाहते है या छोड़ना चाहते है वो काम नही हमारी अपनी बनाई हुई आवश्यकता, राग, मोह और भय है। ध्यान लगाना भी अंदर से पैदा होगा अन्यथा इस को अनेक तर्क द्वारा टाल दिया जाता है। यह जो अंदर है वो की कामना या संकल्प है, इस को मुक्त करे तो आप भी मुक्त हो जाएंगे और मन को एकाग्र कर पाएंगे।

सांसारिक वस्तु व्यक्ति पदार्थ देश काल घटना परिस्थिति आदि को ले कर मन में जो तरह तरह की स्फुरणाएँ होती हैं उन स्फुरणाओं में से जिस स्फुरणा में प्रियता सुन्दरता और आवश्यकता दीखती है वह स्फुरणा संकल्प का रूप धारण कर लेती है। ऐसे ही जिस स्फुरणा में ये वस्तु व्यक्ति आदि बड़े खराब हैं ये हमारे उपयोगी नहीं हैं ऐसा विपरीत भाव पैदा हो जाता है वह स्फुरणा भी संकल्प बन जाती है। संकल्प से ऐसा होना चाहिये और ऐसा नहीं चाहिये यह कामना उत्पन्न होती है। इस प्रकार संकल्प से उत्पन्न होनेवाली कामनाओं का सर्वथा त्याग कर देना चाहिये।यहाँ कोई भी और किसी भी तरह की कामना नहीं रहनी चाहिये।

कामना का बीज (सूक्ष्म संस्कार) भी नहीं रहना चाहिये। कारण कि वृक्ष के एक बीज से ही मीलों तक का जंगल पैदा हो सकता है। अतः बीज रूप कामना का भी त्याग होना चाहिये। जिन इन्द्रियों से शब्द स्पर्श रूप रस और गन्ध इन विषयों का अनुभव होता है भोग होता है उन इन्द्रियों के समूह का मन के द्वारा अच्छी तरह से नियमन कर ले अर्थात् मन से इन्द्रियों को उनके अपने अपने विषयों से हटा ले। मन से शब्द स्पर्श आदि विषयों का चिन्तन न हो और सांसारिक मान बड़ाई आराम आदि की तरफ किञ्चिन्मात्र भी खिंचाव न हो। तात्पर्य है कि ध्यानयोगी को इन्द्रियों और अन्तःकरणके द्वारा प्राकृत पदार्थों से सर्वथा सम्बन्धविच्छेद का निश्चय कर लेना चाहिये।

अब इन कामनाओं का त्याग और इन्द्रियों का निग्रह कैसे करें इस का उपाय आगे के श्लोक में पढ़ते हैं।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.24।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.25॥

शनैः शनैरुपरमेद्बुद्धया धृतिगृहीतया।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥

"śanaiḥ śanair uparamed,
buddhyā dhṛti-gṛhītayā..।
ātma-saḿsthaḿ manaḥ kṛtvā,
na kiñcid api cintayet"..।।

भावार्थ :

मनुष्य को चाहिये क्रमशः चलकर बुद्धि द्वारा विश्वास-पूर्वक अभ्यास करता हुआ मन को आत्मा में स्थित करके, परमात्मा के चिन्तन के अलावा अन्य किसी वस्तु का चिन्तन न करे। (२५)

Meaning:

With firm resolve and regularity, slowly but surely, withdraw (the mind) through the intellect. Having established the mind in the self, do not think even a little bit about anything else.

Explanation:

In the prior shloka, Shri Krishna advised the meditator to detach the mind from sense objects, and to control desires by checking unwanted thoughts. In this shloka, Shri Krishna goes deeper into the topic of focusing attention on one thought. He says that the meditator should use his intellect to withdraw the mind from all material thoughts in order to focus the mind on the one thought: "I am the self".

The objects are divided into three:

1. The first object is external world, because it is an object of my experience.

2. The second object is my physical body itself, which is also an object of my experience.

3. The third object is my own mind, which is also an object of my experience.

So, world is object of experience, body is object of experience, even mind is an object of experience. And in meditation; what do I do, initially my attention is on the world; then I shift my attention to the body, then I shift my attention to the mind and then I shift my attention to what?; the very observer of the mind, that is I- the-

awareness, the witness-consciousness principle. And it takes time; you can come to the body perhaps it is easier, even when it comes to the body, now and then, it will go to the first son, second daughter, and third daughter-in-law; again, you have to bring to the body, again it will run outside.

In the third chapter, we had encountered the hierarchy of our personality where we saw that the mind is higher than the senses, and the intellect is higher than the mind. What does it mean for the meditator? It means that even though the mind is hard to control, our intellect has the power to rein it in. In other words, the meditator should use the intellect to control the mind.

The mind likes to be busy. It hops from one thought to another at lightning fast speeds. Once we withdraw the mind from the senses, the mind gets restless because it cannot run after sense objects. In order to keep busy, it starts thinking about the past and the future. So therefore, Shri Krishna asks us to use our intellect to rein in the mind. This withdrawal is called "buddhi uparamet" in the shloka.

How does one do that? Let's take dieting as an example. Imagine that our doctor has asked us to go on strict diet for 2 weeks. Our first step is to control the senses by not keeping any undesirable food in the house. When this happens, the mind will continuously think about food, and tempt the body to do undesirable things, e.g., go out of the house to get fatty food and so on. The mind becomes agitated and restless, which is a recipe for disaster.

At this point, we use our intellect that has received the doctor's instructions to check the mind. We think: "I respect the doctor. Therefore, mind, stop contemplating undesirable food since it will have negative consequences for me". When we think this thought, we can control the mind's rush into food- related thoughts.

Similarly, during meditation, we can withdraw the mind using the intellect. We need to have an intellect that has read and heard about the eternal essence. It understands that any thought other than "I am the self" does not have a place in meditation. Each time an unwanted thought comes, we should use the intellect to gently but firmly shift focus from that thought and put the mind back into the main thought of "I am the self".

Shri Krishna says that this method could take weeks, months or years. Therefore, he asks us to do it "shanaih shanaih" or slowly slowly, with great fortitude and patience. We should constantly meditate over the thought : " I am the self". Other than this thought, there should be no other thought. Each time the mind strays, we should not think that we have failed and get dejected. We should again bring the mind back slowly to the one main thought. A time will come when even that one thought will slowly dissipate, leaving the mind motionless and enabling the self to shine through.

When done correctly, we generate a lot of energy will radiate from our personality. This "tapas" or energy was always within us, but used to leak out through our mind and sense organs.

Now, the mind has another issue. It moves from thought to thought with great speed. This is taken up in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

ध्यान लगाने और सीखने वालो के लिए यह श्लोक अत्यंत महत्वपूर्ण है कि ध्यान किस का लगाए।

ध्यान लगाने के आसन पर बैठने के बाद जब आंखे मूंद कर ध्यान की प्रक्रिया शुरू करते है तो मन भी भागने - दौड़ने लगता है। यह कभी भूतकाल तो कभी भविष्य की कल्पना, व्यक्ति, वस्तु, रंग, आकाश, प्रकृति, कामना, आसक्ति, क्षोभ, घृणा, लोभ, मोह, अनैतिक-नैतिक उन क्रियाओं की ओर भागता है जो किसी घटना क्रम से जाने अनजाने में जुड़ी है और उस के प्रति हम जो नही कर सके, वह करना। काफी कुछ स्वप्न जैसा। अष्टावक्र जी कहते हैं, जब मन वश में न हो तो पवित्र- अद्वैत- तत्त्व में स्थित होने के बाद भी और मुमुक्षु पुरुष, काम के वशीभूत होकर काम भोगों के लिए बेचैन (विकल) होता है । यह बहुत आश्चर्यजनक बात है । इस भागते हुए मन को बार बार एक ही बिंदु अर्थात संकल्प विहीन सगुणाकार

निर्गुण ब्रह्म को ओर ले जाने का प्रयास करते रहना पड़ता है। मन को संकल्प त्याग कर के वश में करना ध्यान की प्राथमिक एवम अत्यंत आवश्यक प्रक्रिया है। अतः भगवान श्री कृष्ण पुनः इसी बात पर जोर देते हुए कहते है।

एक मंजिल से दूसरी मंजिल जाने के आज कल लिफ्ट का सहारा ले ले तो हमे ऊंचाई या वस्तुत: अपनी स्थिति का सही ज्ञान नही हो सकता, हमारा व्यवहार मन और बुद्धि में प्रथम तल से 18वें तल या और भी ऊपर वही होगा। किंतु यदि सीढ़ी दर सीढ़ी हम मंजिल की ओर चढ़ते है तो हमे ऊंचाई का अहसास होता है। ध्यान में भी यदि कोई तत्काल आत्मा का ध्यान लगाए तो विकार उसे ध्यान नहीं लगाने देंगे। इसलिए जीव को क्रमश; पहले अपना ध्यान संसार और अपनी सामाजिक गतिविधियों से निकलना होगा। मन में अपना भूत और भविष्य, परिवार, मित्र, रिश्तेदार या व्यापार और जिम्मेदारियां ही घूमती रहेगी तो ध्यान लगाने वाला भी भूत और भविष्य में ही रह जाएगा, जब की ध्यान में वर्तमान अवस्था में रहना आवश्यक है।

दूसरा ध्यान शरीर से हटाना है।प्रकृति से प्राप्त देह पर जीव का अत्यंत मोह होता है। इसलिए वह आईने में अपने को न देखे तो बैचेन हो जाए। शरीर की स्वांस प्रक्रिया को धीरे धीरे सम करते जाना है।

संसार और शरीर से ध्यान हटने के बाद ध्यान में मन रह जाता है, इस मन से ध्यान रखने से राग - द्वेष, कामनाएं, आसक्ति, मोह, लोभ और अहम आदि जीव को घेरे रहते है, तो फिर ध्यान किस पर?

ध्यान लगाना चाहिए, परमात्मा पर। परमात्मा निराकार और निर्गुण है, इसलिए मन नहीं भटके, इसलिए शुरुवात सगुण ध्यान अर्थात फोटो, मूर्ति, दीपक की लौ या किसी बिंदु से हो कर शैनै: शैनै: निराकार निर्गुण की ओर बढ़ना है। शैनै: शैनै: अत्यंत महत्वपूर्ण है जो शुरू में लिफ्ट और सीढ़ी के अंतर से हम समझ सकते है।

विषय चिंतन करना मन का अनादि काल का अभ्यास है, उसे चिर अभ्यस्त विषय चिंतन से हटा कर परमात्मा में लगाना है। मन जिस भी वस्तु में लग जाये वहां से जल्दी नही हटता। इसलिये लक्ष्य पर निश्चय कर के दृढ़ बुद्धि से फुसला कर, डांट कर, रोक कर और समझा कर परमात्मा की ओर लगाना पड़ता है। इस के लिये धैर्य एवम निरंतर अभ्यास एवम दृढ़ता की आवश्यकता होती है।

साधकों को उकताहट होती है निराशा होती है कि ध्यान लगाते विचार करते इतने दिन हो गये पर तत्त्व प्राप्ति नहीं हुई तो अब क्या होगी कैसे होगी इस बात को लेकर भगवान् ध्यानयोग के साधक को सावधान करते हैं कि उस को ध्यानयोग का अभ्यास करते हुए सिद्धि प्राप्त न हो तो भी उकताना नहीं चाहिये प्रत्युत धैर्य रखना चाहिये। जैसे सिद्धि प्राप्त होने पर सफलता होने पर धैर्य रहता है विफलता होने पर भी वैसा ही धैर्य रहना चाहिये कि वर्ष के वर्ष बीत जायँ शरीर चला जाय तो भी परवाह नहीं पर तत्त्व को तो प्राप्त करना ही है।

पहले के श्लोक में living in sixth sense की बात कही थी। यहाँ वो ही बात समस्त कामनाओं एवम आसक्ति को परमात्मा से जोड़ने की बात है जिस से कुछ भी न बचे। आप घर गृहस्थी, व्यापार, आमोद प्रमोद, लाभ हानि, सुख दुख में साक्षी बने। आप आत्म स्वरूप है और जो हो रहा है एवम आप जो भी कर रहे है, वो प्रकृति अपना कार्य कर रही है, आप निमित है। अपना अहम की 'मैं' कर रहा हूँ यह निकाल कर यह सोचे कि परमात्मा ही कर रहा है वो ही करवा रहा है।

इस उपराम की स्थिति को प्राप्त करने के लिये कुछ और भी क्रिया है जैसे इस प्रकार बुद्धि को वश में कर ले अर्थात् बुद्धि में मान बड़ाई आराम आदि को लेकर जो संसार का महत्त्व पड़ा है उस महत्त्व को हटा दे। तात्पर्य है कि पूर्वश्लोक में जिन विषयों का त्याग करने के लिये कहा गया है धैर्यपूर्वक बुद्धि से उन विषयों से उपराम हो जाय। उपराम होने में जल्दबाजी न करे किन्तु धीरे धीरे उपेक्षा करते करते विषयों से उदासीन हो जाय और उदासीन होने पर उन से बिलकुल ही उपराम हो जाय। इस के धृति अर्थात मजबूत इच्छा शक्ति की आवश्यकता है।

यदि आप बीमार है और डॉक्टर ने मिठाई खाने को मना किया है। तो मिठाई की प्लेट सामने आ जाने पर यदि आप की इच्छा शक्ति मजबूत है तो आप मिठाई खाने की इच्छा को नकार देंगे। किंतु यह नकारना खाने से बीमार होने के भय से है। परंतु बार बार यदि आप खाने से इंकार करते रहेंगे तो शैने: शैने: यह आप महसूस करेंगे की मिठाई खाने की इच्छा ही समाप्त हो गई, फिर डॉक्टर द्वारा खाने को हां कहने पर भी आप नही खायेंगे।

कामनाओं का त्याग और मन से इन्द्रियसमूह का संयमन करने के बाद भी यहाँ जो उपराम होने की बात बतायी है उस का तात्पर्य है कि किसी त्याज्य वस्तुका त्याग करने पर भी उस त्याज्य वस्तु के साथ आंशिक द्वेष का भाव रह सकता है। उस द्वेषभाव को हटाने के लिये यहाँ उपराम होने की बात कही गयी है। तात्पर्य है कि संकल्पों के साथ न राग करे न द्वेष करे किन्तु उन से सर्वथा उपराम हो जाय।

जिस सूर्य के प्रकाश से दीपक बिजली आदि प्रकाशित होते हैं वे दीपक आदि सूर्य को कैसे प्रकाशित कर सकते हैं कारण कि उन में प्रकाश तो सूर्य से ही आता है। ऐसे ही मन बुद्धि आदि में जो कुछ शक्ति है वह उस परमात्मा से ही आती है। अतः वे मन बुद्धि आदि उस परमात्मा को कैसे पकड़ सकते हैं नहीं पकड़ सकते। दूसरी बात संसार की तरफ चलने से सुख नहीं पाया है केवल दुःख ही दुःख पाया है। अतः संसार के चिन्तन से प्रयोजन नहीं रहा। तो अब क्या करें उससे उपराम हो जायँ। यहाँ उपराम होने की बात इसलिये कही गयी है कि परमात्म तत्त्व मन के कब्जे में नहीं आता क्योंकि मन प्रकृति का कार्य होने से जब प्रकृति को भी नहीं पकड़ सकता तो फिर प्रकृति से अतीत परमात्म तत्त्व को पकड़ ही कैसे सकता है अर्थात् परमात्मा का चिन्तन करते करते मन परमात्मा को पकड़ ले यह उसके हाथ की बात नहीं है। जिस परमात्माकी शक्ति से मन अपना कार्य करता है उस को मन कैसे पकड़ सकता हैं।

सब जगह एक सच्चिदानन्द परमात्मा ही परिपूर्ण है। संकल्पों में पहले और पीछे (अन्तमें) वही परमात्मा है। मन में कोई तरंग पैदा हो भी जाय तो उस तरंग को परमात्मा का ही स्वरूप माने। अब परमात्मा सब जगह परिपूर्ण है ऐसा चिन्तन भी न करे। कारण कि जब मन को परमात्मा में स्थापन कर दिया तो अब चिन्तन करने से सविकल्प वृत्ति हो जायगी अर्थात् मन के साथ सम्बन्ध बना रहेगा जिस से संसार से सम्बन्धविच्छेद नहीं होगा। इस प्रकार उपराम होने से स्वतःसिद्ध स्वरूप का अनुभव हो जायगा जिस बुद्धिमें धीरज है ऐसी बुद्धि के द्वारा धीरे धीरे उपराम हो जाय। संसार की कोई भी बात मन में आये तो उस से उपराम हो जाय। साधक की भूल यह होती है कि जिस समय वह परमात्मा का ध्यान करने बैठता है उस समय सांसारिक वस्तु की याद आने पर वह उस का विरोध करने लगता है। विरोध करने से भी वस्तु का अपने साथ सम्बन्ध हो जाता है और उस में राग करने से भी सम्बन्ध हो जाता है। अतः न तो उस का विरोध करें और न उस में राग करें। उस की अपेक्षा करें उससे उदासीन हो जायँ।

जब हम अपना एक व्यक्तित्व पकड़ लेते हैं तब मैं हूँ ऐसा दीखने लगता है। यह व्यक्तित्व मैं पन भी जिसके अन्तर्गत है ऐसा वह अपार असीम सम शान्ति सद्घन चिद्घन आनन्दघन परमात्मा है।

उस परमात्मा में स्थित होकर कुछ भी चिन्तन न करे। एक चिन्तन करते हैं और एक चिन्तन होता है। चिन्तन करे नहीं और अपने आप कोई चिन्तन हो जाय तो उस के साथ अपना सम्बन्ध न जोड़े तटस्थ रहे। वास्तव में हम तटस्थ ही हैं क्योंकि संकल्प विकल्प तो उत्पन्न और नष्ट होते हैं पर हम रहते हैं। इसलिये रहनेवाले स्वरूप में ही रहें और संकल्प विकल्प की उपेक्षा कर दें तो हमारे पर वह (संकल्प विकल्प) लागू नहीं होगा। साधक एक गलती करता है कि जब उसको संसार याद आता है तब वह उससे द्वेष करता है कि इसको हटाओ इस को मिटाओ। ऐसा करने से संसार के साथ विशेष सम्बन्ध जुड़ जाता है। इसलिये उसको हटाने का कोई उद्योग न करे प्रत्युत ऐसा विचार करे कि जो संकल्पविकल्प होते हैं उनमें भी वह परमात्मतत्त्व ओतप्रोत है। जैसे आकाशमें बादल आते हैं और शान्त हो जाते हैं ऐसे ही मन में कई स्फुरणाएँ आती हैं और शान्त हो जाती हैं। आकाश में कितने ही बादल आयें और चले जायँ पर आकाश में कुछ परिवर्तन नहीं होता वह ज्यों का त्यों रहता है। ऐसे ही ध्यान के समय कुछ याद आये अथवा न आये परमात्मा ज्यों का त्यों परिपूर्ण रहता है। कुछ याद आये तो उस में भी परमात्मा है और कुछ याद न आये तो उस में भी परमात्मा है। देखने में सुनने में समझने में जो कुछ आ जाय उन सब के बाहर भी परमात्मा है और सबके भीतर भी परमात्मा है। चर और अचर जो कुछ है वह भी परमात्मा है। दूर से दूर भी परमात्मा है नजदीक से नजदीक भी परमात्मा है। परन्तु अत्यन्त सूक्ष्म होनेसे वह बुद्धि के अन्तर्गत नहीं आता । ऐसा वह परमात्मा सद्घन चिद्घन आनन्दघन है। सब जगह पूर्ण आनन्द अपार आनन्द सम आनन्द शान्त आनन्द घन आनन्द अचल आनन्द अटल आनन्द आनन्द ही आनन्द है एकान्त में ध्यान करने के सिवाय दूसरे समय कार्य करते हुए भी ऐसा समझे कि परमात्मा सब में परिपूर्ण है। कार्य करते हुए सावधान होकर परमात्मा की सत्ता मानेंगे तो ध्यान के समय बड़ी सहायता मिलेगी और ध्यान के समय संकल्प विकल्प की उपेक्षा कर के परमात्मा में अटल स्थित रहेंगे तो व्यवहार करते समय परमात्मा के चिन्तन में बड़ी सहायता मिलेगी। जो साधक होता है वह घंटे दो घंटे नहीं आठों पहर साधक होता है। जैसे ब्राह्मण अपने ब्राह्मणपने में निरन्तर स्थित रहता है ऐसे ही मात्र जीव परमात्मा में निरन्तर स्थित रहते हैं।

यहाँ विशेष रूप से कहा गया है कि सब कामनाओं का निशेष त्याग करना आवश्यक है। इससे आत्मानुभूति की स्थिति के स्वरूप के सम्बन्ध में किसी भी साधक के मन में कोई शंका नहीं रह जानी चाहिए। अशेषत से तात्पर्य यह है कि ध्यान के अन्तिम चरण में साधक को योग के पूर्णत्व की प्राप्ति की इच्छा का भी त्याग कर देना चाहिए।

शनैःशनैः अर्थात् सहसा नहीं क्रम क्रम से उपरति को प्राप्त करे। किस के द्वारा बुद्धिद्वारा। कैसी बुद्धि द्वारा धैर्यसे धारण की हुई अर्थात् धैर्ययुक्त बुद्धि द्वारा तथा मन को आत्मा में स्थित करके अर्थात् यह सब कुछ आत्मा ही है उससे अतिरिक्त अन्य कुछ भी नहीं है इस प्रकार मन को आत्मामें अचल करके अन्य किसी वस्तुका भी चिन्तन न करे। यह योगकी परम श्रेष्ठ विधि है।

ध्यान की प्रक्रिया में यह छोटा सा भाग है, गीता में अपनी प्रकृति के स्वरूप अर्थात क्षेत्र के ज्ञान से यह अधिक स्पष्ट होगा। योगाभ्यास में प्रवृत्त जिन साधकों का मन चंचल और अस्थिर होता है उनके लिए अगले श्लोक में मन को स्थिर करने के उपाय पढ़ते हैं।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.25।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.26॥

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥

"yato yato niścalati,
manaś cañcalam asthiram.. l
tatas tato niyamyaitad,
ātmany eva vaśaḿ nayet".. l l

भावार्थ :

मनुष्य को चाहिये स्वभाव से स्थिर न रहने वाला और सदा चंचल रहने वाला यह मन जहाँ-जहाँ भी प्रकृति में जाये, वहाँ-वहाँ से खींचकर अपनी आत्मा में ही स्थिर करे। (२६)

Meaning:

Wherever the fickle and unstable mind strays, remove it from there and constantly focus it only on the self.

Explanation:

Having asked the meditator to slowly but surely practice meditation, Shri Krishna elaborates on what exactly is the aspect of meditation that needs constant practice and repetition. He urges the meditator to check the mind as soon as it strays into another thought and bring it back to the thought of the self. The meditator must do this again and again, each time the mind strays. It is one of the most practical shlokas about meditation.

As we practice meditation, we begin to appreciate the speed at which the mind moves from thought to thought. For example, let’s say that the thought of taking a one-week vacation enters the mind. It then leads to a chain of thoughts. First the mind makes a list of all our favourite vacations spots. Then it calculates how much each place will cost. Then it visualizes what each of those places looks like. It might also bring up memories of past vacations. The mind has thought all of this within seconds. By the time we are aware that the mind is thinking like this, it has strayed far away from the object of meditation.

Shree Krishna says the mind is fickle and we should be prepared that it will wander off in the direction of its infatuation, despite our best efforts to control it. So, he asks us not to feel disappointed.

Success in meditation is not achieved in a day; the path to perfection is long and arduous. When we sit for meditation with the resolve to focus our mind upon God, we will find that ever so often it wanders off in worldly saṅkalp and vikalp. It is thus important to understand the three steps described earlier involved in the process of meditation. We have to repeat the same to set our mind worldly affairs to GOD.

Then slowly, the mind's attachment toward God will start increasing. And simultaneously, its detachment from the world will also increase. As this happens, it will become easier and easier to meditate. But in the beginning, we must be prepared for the battle involved in disciplining the mind.

So therefore, Shri Krishna urges us to be extremely vigilant and alert with regards to our thoughts during meditation. We have to cultivate this vigilance as a habit. We have vigilant habits in other parts of our life. Men, for example, check their face daily for any stray hairs just after shaving. Similarly, we should be vigilant about stray thoughts during meditation. The constant practice of removing stray thoughts is called "abhyaasa".

The mind loves to stray towards thoughts about objects, people and situations that we have given importance to. Abhyaasa helps us diminish our importance towards stray thoughts. Shri Shankaraachaarya in his commentary gives us a wonderful tip with regards to abhyaasa. Each time we encounter a stray thought, we should instantly analyze it like a scientist. We should inspect each thought and say: it is nothing but name and form on top of the eternal essence. If the thought is about name and form only, then it is not real, it is does not have "satyatva". And if it is not real, it is not important, so I should not go after it.

Furthermore, if the very same thought occurs the next time, we should inspect it and say : I have already determined that this thought is not important to me. If we do so each time that same thought comes, we develop dispassion or vairagya towards it. Only then will meditation work properly.

If we follow this technique, the mind will eventually become quiet - "prashaanta".

।। हिंदी समीक्षा ।।

पूर्व दो श्लोकों से साधकों के मन में उत्साह आता है परन्तु जब वे अभ्यास में प्रवृत्त होते हैं तब जो कठिनाई आती है उस से उन्हें कुछ निराशा होने लगती है। प्रत्येक साधक यह अनुभव करता है कि उस का मन समस्त विरोधों को तोड़ता हुआ ध्येय विषय से हटकर पुन विषयों का चिन्तन करने लगता है। कारण यह है कि मन का स्वभाव ही है चंचलता और अस्थिरता। न वह किसी एक विषय का सतत अनुसन्धान कर पाता है और न विभिन्न विषयों का। यद्यपि ध्यान के समय साधक अपनी इन्द्रियों को वश में कर लेता है तथापि मन पूर्व अनुभवों की स्मृति से विचलित होकर पुन विषयों का चिन्तन प्रारंभ करने लगता है ये क्षण एक सच्चे साधक के लिए घोर निराशा के क्षण होते हैं। मन का यह भटकाव अनेक कारणों से हो सकता है जैसे भूतकाल की स्मृतियां किसी आकर्षक वस्तु का सामीप्य किसी से राग या द्वेष और यहाँ तक कि आध्यात्मिक विकास के लिए अधीरता भी। भगवान् का उपदेश हैं कि मन के विचरण का कोई भी कारण हो साधक को निराश और अधीर होने की आवश्यकता नहीं है। उस को यह समझना चाहिए कि अस्थिरता तो मन का स्वभाव ही है और ध्यान का प्रयोजन ही मन के इस विचरण को शांत करना है।साधक को उपदेश दिया गया है कि जब जब यह मन ध्येय को छोड़कर विषयों की ओर जाय तब तब उसे वहाँ से परावृत्त कर के ध्येय में स्थिर करे। दृढ़ इच्छा शक्ति के द्वारा कुछ सीमा तक मन को विषयों से निवृत्त किया जा सकता है परन्तु वह पुन उन की ही ओर जायेगा। साधकगण भूल जाते हैं कि

वृत्ति प्रवाह ही मन है और इसलिए वृत्तिशून्य होने पर मन रहेगा ही नहीं अत विषयों से मन को निवृत्त करने के पश्चात् साधक को यह आवश्यक है कि उस समाहित मन को आत्मानुसंधान में प्रवृत्त करे। भगवान् इसी बात को इस प्रकार कहते हैं कि मन को पुन आत्मा के ही वश में लावे।

मन की समाधि लगाने की क्रिया का यह वर्णन कठोउपनिषद में दी गयी रथ एवम घोड़ो की उपमा से अच्छा व्यक्त होता है। जिस प्रकार उत्तम सारथी घोड़ो की लगाम थाम कर उन्हें इधर उधर भागने से रोक कर निर्धारित मार्ग पर ले कर चलता है उसी प्रकार का प्रयत्न मनुष्य को अपने मन को स्थिर कर लेने का अभ्यास समाधि लगाने के लिए करना पड़ता है। मन तो मौका मिलते ही इधर या उधर खिसक ही जाता है और उस को स्थिर एवम ध्यान में लगाये रखने के लिये उस की लगाम खींच कर रखनी पड़ती है।

अब एक बार पूर्व के अध्ययन को दोहराते है कि इंद्रियां कर्म एवम ज्ञान दो प्रकार की होती है किंतु वो स्वयं में कुछ नही करती। इंद्रियाओ के ऊपर मन है और मन के ऊपर बुद्धि। बुद्धि मन को नियंत्रित तो करती है किंतु वो चेतन की इच्छा के अनुसार। यदि चेतन मोह एवम अहम में है तो बुद्धि उसी के अनुसार कार्य करेगी और यदि चेतन मोह एवम अहम से छूटना चाहता है तो बुद्धि इस के अनुसार ही कार्य करेगी। मोह एवम अहम प्रकृति का त्रियामी गुण है जो चेतन को आत्मा से अलग रखता है और प्रकृति अपने इन्ही दो हथियारों द्वारा माया के प्रयोग से जीव को इस संसार के लिये उपयोग करती है। जैसे ही जीव मोह एवम अहम से दूर होता है तो परम तत्व को प्राप्त करता है। परमतत्व का ज्ञान सांसारिक है किंतु उस को प्राप्त करना मोक्ष है। आत्मा का सबन्ध परमात्मा से होने से ही बीच बीच मे चेतन को मोक्ष के लिये संकेत मिलते रहते है जिन को पकड़ कर जीव इन जीवन मरण के चक्कर से मुक्त होने का मार्ग अपना सकता है।

मन आप के संस्कारों, कर्म बंधन, अनुभव एवम आदतों के संग्रहालय है, जब आप आइस क्रीम खाते है उस के ठंडे और मीठे होने का अनुभव सब से पहले मन को लगता है। वो पुराने अनुभव एवम संस्कार से उस का आनन्द लेने लग जाता है और बुद्धि को यह संदेश भी भेजता है। बुद्धि मन की जिद से विवश हो जाये या विवेक से यह तय करे कि यह करना लाभ दायक है या नही। यदि नही तो आइस क्रीम खाने को मना करेंगी और यदि आप का मन बुद्धि के नियंत्रण में है तो आप मन मसोस कर आइस क्रीम नही खाएंगे। आप पढ़ाई कर रहे है और TV कोई चला देता है जिस में आप के पसंद की कोई पिक्चर आ रही है। मन पिक्चर देखने को भागेगा और बुद्धि उसे पढ़ने को कहेगी। यदि आप का मन पर कंट्रोल है तो आप विचलित नहीं होंगे यदि नही तो मन आप को समझा देगा कि अभी पिक्चर देखते है फिर बाद में पढ़ाई कर लेंगे। मन की गति इतनी तीव्र है कि कुछ ही पल में वो अंतरिक्ष, पृथ्वी या किसी भी स्थान का चक्कर लगा सकता है, कल्पना कर के आप को भ्रमित कर सकता है।

मन मे अंकित यह अनुभव, संस्कार एवम कर्म बंधन बुद्धि तक इंद्रियाओ से ग्रहीत कोई भी विषय मूल रूप नहीं देता वरन मन अपने अनुसार तोड़ मोड़ कर देता है। बुद्धि प्राप्त तथ्यों के आधार पर निर्णय ले कर चेतन को देती है जहां यदि मोह एवम कामना का बंधन अधिक है तो चेतन मन को ज्यादा और बुद्धि को कम सुनता है। इस का उदाहरण धृष्टराष्ट्र है जिस का चेतन पुत्र मोह एवम राज्य की कामना से ग्रसित था इसलिये संजय द्वारा गीता सुनकर भी ज्ञान प्राप्त नही कर सका। ज्ञान मन के एकाग्र होने पर ही समझ में आता है, इसलिए गीता का अध्ययन करते समय हम घड़ी, व्यवसाय या परिवार या सामाजिक दायित्व या आमोद - प्रमोद में रहे तो कानो से सुना या आंखों से पढ़ा, याद या कंठस्थ अवश्य हो सकता है, परंतु

ज्ञान नही उपजता। इसलिए गीता पढ़ने से जिस आनंद की प्राप्ति होनी चाहिए, वह हमे नही मिल पाती। गीता पढ़ने वाले शिक्षार्थी अवश्य बन जाते है किंतु विद्यार्थी नही बन पाते। जब मन शुद्ध, शांत और एकाग्र नहीं होता, तो वह अर्थ भी अपने स्वार्थ के अनुसार तय करता है। इसलिए ध्यान में बार बार इधर उधर भागते हुए मन को खींच कर एक ही ओर ले जाना होता है।

मन का अपना साम्राज्य है वो विषयो की ओर भागता है उस की गति इसलिये निम्न बताई गई है। उस पर नियंत्रण न हो तो जीवन पशु की भांति ही होता है। चेतन यदि मोह एवम कामना से लिप्त है तो वो बुद्धि की कम और मन की ज्यादा सुनता है और व्यक्ति विवेक खो कर अनैतिक कार्य तक करने लग ज्यादा है।

मन मे कार्य करने की शक्ति अथाह है, उस के पास अनुभव एवम किसी भी वस्तु का ज्ञान है वो बस भला या बुरा नही जानता। इसलिये यदि चेतन मोह एवम कामना को त्याग कर मन को बुद्धि से नियंत्रित करता है वो हर असंभव कार्य को कर सकता है। क्योंकि मन चंचल एवम अस्थिर है तो जब भी परमात्मा का ध्यान लगाते है तो वो विषयो की ओर भागता है। ध्यान में भटकाव उस का कभी कभी इतना उच्च श्रेणी का होता है कि ध्यान लगाने वाले आधे से ज्यादा लोग यह समझ कर विषयो में फसे रहते है कि वो ध्यान लगा रहे है। इस मे कभी रंग दिखना, कभी आत्मानुभूति होना, कभी मंदिर या तस्वीर में देखी हुई भगवान की छवि नजर आना, कभी पूर्व आभास होना भी शामिल है। ध्यान आप को कामना, मोह एवम अहम से मुक्त कर परमात्मा से जोड़ता है इसलिये जब भी ध्यान में कुछ भी अनुभव परमात्मा के अतिरिक्त हो तो विषय ही है। क्योंकि परमतत्व में सिर्फ और सिर्फ परमात्मा ही है। वो ही दिव्य दृष्टि एवम दिव्य कर्म है, वो ही अकर्ता होते हुए भी सृष्टि यज्ञ चक्र का संचालन करता है। उस का कोई रुप, आकार एवम परिभाषा नही बस वो दिव्य ही है। वो व्यक्त हो कर भी अव्यक्त है इसलिये ध्यान में मन को इंद्रियाओ, बुद्धि से वश में कर के चेतन को परमात्मा तक ले जाना भर है फिर यह भी नही रहता, सिर्फ परमात्मा है। जब सब कुछ सिर्फ परमात्मा ही है तो जो ध्यान में अनुभव होते है वो सभी मन के ही एक अनुभव होते है। मन अस्थिर है, वो चंचल है वो आप को वश में करना चाहता है और आप उसे।मन के पास मोह एवम कामनाओं के साथ सांसारिक सुख है और आप के पास बुद्धि एवम विवेक है।

अतः भगवान कहते है मन को स्थिर करो, यदि मन स्थिर है तो ही विषयानुराग समाप्त होगा। ध्यान योग में बार बार अपने लक्ष्य से भागते मन को दृढ़ता के साथ लक्ष्य की ओर ले जाना पड़ेगा। सोते बैठते, उठते, जागते काम करते या आराम करते मन पर नियंत्रण रखें उसे परमात्मा की ओर स्थिर करे, यही ध्यान है।

अब यह भी समझ ले कि ध्यान चेतना से परमात्मा का है, अतः ध्यान स्वाधीनता है, पराधीनता नही। यदि ध्यान लगाने के लिए भरपेट भोजन, नशा या कुछ क्रिया करनी पड़े और वह आदत बन जाए तो वह ध्यान भोजन, नशा या उस क्रिया के पराधीन हो गया। ध्यान के साधन का उपयोग ध्यान को सीखने के लिए आवश्यक हो सकता है, जैसे मंत्र या नाम का जप, आसन, रोशनी आदि किंतु ध्यान का साधन साध्य नहीं हो सकता। जीव यदि भौतिक संसाधनों में अपने को अर्थात मेरापन देखता है तो वह अज्ञान में ही रहता है, ध्यान में सब कुछ त्यागना पड़ता है। इसलिए मन को स्थिर ईश्वर में करते हुए ध्यान किया जाता है, जिस से मन भी त्याग कर ब्रह्मसंध या ब्रह्मभूत हो सके।

कर्म योग, सांख्य योग, ज्ञान योग, भक्ति योग एवम ध्यान योग परमात्मा की प्राप्त करने के साधन है जिस में प्रकृति से प्राप्त शरीर, इंद्रियाओ, मन और बुद्धि द्वारा आत्मा को परमात्मा में मिलाना भर है। प्रकृति है यह साधन साध्य को प्राप्त करने पश्चात प्रकृति की क्रिया भर रह जाते है और जीव अकर्ता हो कर प्रकृति

की समस्त क्रियाओं का साक्षी भर होता है। हम अज्ञान में ज्ञान की चर्चा कर चुके है। यह ज्ञान पुस्तको, प्रवचनों एवम भजन-कीर्तन आदि कर के प्राप्त होता है। इस ज्ञान का प्रवक्ता द्वैत-अद्वैत, मोक्ष, ध्यान, परब्रह्म आदि सभी को परिभाषित कर सकता है किंतु स्वयं मोक्ष के लिये समस्त कामना-आसक्ति और अहम छोड़ने के लिये तैयार नही होता। मोक्ष का मुमुक्षु भय रहित होता है, ध्यान निज के अनुभव की प्रक्रिया है अतः ध्यान लगाने वाले मुमुक्षु को भय त्याग कर मन को वश में करने का पूर्ण अभ्यास करना चाहिये और इस के किसी अनुभवी गुरु का आश्रय भी लेना चाहिये।

आगे मन को स्थिर कर के हम योग की अवस्था को पढते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.26।।

।। स्वामी रामसुखदास जी ने परमात्मामें मन लगानेकी कुछ युक्तियाँ बताई है, जिन्हें भी प्रयोग में लाया जा सकता है।।विशेष - 6.26 ।।

(1) मन जिस किसी इन्द्रिय के विषय में जिस किसी व्यक्ति वस्तु घटना परिस्थिति आदि में चला जाय अर्थात् उस का चिन्तन करने लग जाय उसी समय उस विषय आदि से मन को हटाकर अपने ध्येय परमात्मा में लगाये। फिर चला जाय तो फिर लाकर परमात्मा में लगाये। इस प्रकार मन को बारबार अपने ध्येय में लगाता रहे।

(2) जहाँ जहाँ मन जाय वहाँ वहाँ ही परमात्मा को देखे। जैसे गङ्गाजी याद आ जायँ तो गङ्गाजी के रूप में परमात्मा ही हैं गाय याद आ जाय तो गाय रूप से परमात्मा ही हैं इस तरह मन को परमात्मा में लगाये। दूसरी दृष्टि से गङ्गाजी आदि में सत्ता रूप से परमात्मा ही परमात्मा हैं क्योंकि इन से पहले भी परमात्मा ही थे इन के मिटने पर भी परमात्मा ही रहेंगे और इन के रहते हुए भी परमात्मा ही हैं इस तरह मन को परमात्मा में लगाये।

(3) साधक जब परमात्मा में मन लगाने का अभ्यास करता है तब संसार की बातें याद आती हैं। इस से साधक घबरा जाता है कि जब मैं संसार का काम करता हूँ तब इतनी बातें याद नहीं आतीं इतना चिन्तन नहीं होता परन्तु जब परमात्मा में मन लगाने का अभ्यास करता हूँ तब मन में तरह तरह की बातें याद आने लगती हैं पर ऐसा समझ कर साधक को घबराना नहीं चाहिये क्योंकि जब साधकका उद्देश्य परमात्मा का बन गया तो अब संसार के चिन्तन के रूप में भीतर से कूड़ाकचरा निकल रहा है भीतर से सफाई हो रही है। तात्पर्य है कि सांसारिक कार्य करते समय भीतर जमा हुए पुराने संस्कारों को बाहर निकलने का मौका नहीं मिलता। इसलिये सांसारिक कार्य छोड़कर एकान्त में बैठने से उन को बाहर निकलने का मौका मिलता है और वे बाहर निकलने लगते हैं।

(4) साधक को भगवान् का चिन्तन करने में कठिनता इसलिये पड़ती है कि वह अपने को संसार का मानकर भगवान् का चिन्तन करता है। अतः संसार का चिन्तन स्वतः होता है और भगवान् का चिन्तन करना पड़ता है फिर भी चिन्तन होता नहीं। इसलिये साधक को चाहिये कि वह भगवान् का होकर भगवान् का चिन्तन करे। तात्पर्य है कि मैं तो केवल भगवान् का हूँ और केवल भगवान् ही मेरे हैं मैं शरीर

संसार का नहीं हूँ और शरीर संसार मेरे नहीं हैं इस तरह भगवान् के साथ सम्बन्ध होने से भगवान् का चिन्तन स्वाभाविक ही होने लगेगा चिन्तन करना नहीं पड़ेगा।

(5) ध्यान करते समय साधक को यह ख्याल रखना चाहिये कि मन में कोई कार्य जमा न रहे अर्थात् अमुक कार्य करना है अमुक स्थान पर जाना है अमुक व्यक्ति से मिलना है अमुक व्यक्ति मिलने के लिये आनेवाला है तो उस के साथ बातचीत भी करनी है आदि कार्य जमा न रखे। इन कार्यों के संकल्प ध्यान को लगने नहीं देते। अतः ध्यान में शान्तचित्त होकर बैठना चाहिये।

(6) ध्यान करते समय कभी संकल्प विकल्प आ जायँ तो अड़ंग बड़ंग स्वाहा ऐसा कहकर उन को दूर कर दे अर्थात् स्वाहा कह कर संकल्प विकल्प (अड़ंगबड़ंग) की आहुति दे दे।

(7) सामने देखते हुए पलकों को कुछ देर बारबार शीघ्रता से झपकाये और फिर नेत्र बंद कर ले। पलकें झपकाने से जैसे बाहर का दृश्य कटता है ऐसे ही भीतर के संकल्प विकल्प भी कट जाते हैं।

(8) पहले नासिका से श्वास को दो तीन बार जोर से बाहर निकाले और फिर अन्त में जोर से (फुंकार के साथ) पूरे श्वास को बाहर निकाल कर बाहर ही रोक दे। जितनी देर श्वास रोक सके उतनी देर रोककर फिर धीरेधीरे श्वास लेते हुए स्वाभाविक श्वास लेनेकी स्थितिमें आ जाय। इससे सभी संकल्पविकल्प मिट जाते हैं।

गीता में ध्यान लगाने से पूर्व स्थान, स्वास्थ्य, आसन एवम समय आदि चर्चा की गई थी। ध्यान की प्रक्रिया सात्विक प्रक्रिया है। इसलिये पातंजलि ने योग सूक्तम में कैवल्य तक पहुंचने के अष्टांग योग की रचना की, जिस से शरीर से ले कर मन-बुद्धि सभी स्वस्थ एवम कैवल्य की प्राप्ति के योग्य हो। ध्यान परमात्मा के समाहित होने की प्रक्रिया है, न कि परमात्मा को जानने की। जिन्हें हम जानते है वह हम नही हो सकते। स्वामी विवेकानंद जी ध्यान में अपने मन की गतिविधियों को नजर रखने को कहा है जिस से मन भागता-घूमता एक स्थानपर शनैः शनैः स्थिर होने लगता है।

।। हरि ॐ तत सत ।। विशेष 6.26 ।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.27॥

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्‌ ।
उपैति शांतरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्‌॥

"praśānta-manasaḿ hy enaḿ,
yoginaḿ sukham uttamam.. l
upaiti śānta-rajasaḿ,
brahma-bhūtam akalmaṣam".. l l

भावार्थ :

योग में स्थित मनुष्य का मन जब परमात्मा में एक ही भाव में स्थिर रहता है और जिसकी रज-गुण से उत्पन्न होने वाली कामनायें भली प्रकार से शांत हो चुकी हैं, ऐसा योगी सभी पाप-कर्मों से मुक्त होकर परम-आनन्द को प्राप्त करता है। (२७)

Meaning:

Supreme joy certainly obtains this yogi with serene mind, whose passion has been quietened, who has become the eternal essence, and who is without sin.

Explanation:

In one of the most classic shlokas of this chapter, Shri Krishna does something which is next to impossible - he puts the result of meditation into words that we can understand. He says that supreme joy comes to the meditator whose mind is quiet and free from sin, who has calmed his passions and who has identified with the eternal essence.

What is our situation in life for the most part? We constantly run after sukham or joy. If there is any chance of happiness that is within reach, we run after it.

Unfortunately, whenever we run after joy, joy tends to run away from us. It is hard to catch. In the rare instance that we possess joy, we beg it to stay. We do not ever want it to leave us. This is also easier said than done.

Shri Krishna says that in the case of the meditator, it is joy that runs after him. It comes to the meditator and asks him “shall I stay with you?”. The meditator becomes what is sought after, joy becomes the seeker. Moreover, it is not ordinary joy that comes after the meditator. It is the most supreme joy.

This is the difference between a bhogi and a yogi. A bhogi runs after joy, but joy runs after a yogi.

Now, how is the mind of such a yogi? It is extremely quiet, like a calm lake. He can view any kind of situation that impacts him with such dispassion that it is like watching the situation happen to an unrelated person. If it is a disturbing situation, let’s say he suffers an accident, he smiles just like we smile at a character in a movie. There are absolutely no complaints for any situation from a yogi.

Next, Shri Krishna says that the yogi is “shaanta rajasam”, he has silenced the quality of passion within him. Rajas, the mode of nature that causes us to go outside ourselves, is present in visible as well as in subtle form inside us. Through karmayoga, we can check the visible forms of rajas to a large extent. But it is only through meditation that we can completely remove the invisible, subtle traces of rajas within us. Till all the rajas is silenced, we should let it express in the form of performance of our duties, not any other actions.

(In Nārad Bhakti Darśhan, Sūtra 55)[v20] states;

“The consciousness of the devotee whose mind is united in love with God is always absorbed in him. Such a devotee always sees him, hears him, speaks of him, and thinks of him.” When the mind gets absorbed in God in this manner, the soul begins to experience a glimpse of the infinite bliss of God who is seated within.

Furthermore, the mind of the meditator is pervaded with a single thought “I am the eternal essence” and śhānta-rajasaṁ (free from any kind of passion). This is indicated by the word “brahmabhootam” (endowed with God-realization) in this shloka. When the meditator has identified himself with brahman, and removed his identification with everything else, then he automatically becomes one with the eternal essence. The removal of everything else in the form of impurities is indicated by the word “akalmasham”.

Shri Krishna concludes this topic in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

पूर्व श्लोकों के विवेचन से यह स्पष्ट हो गया है कि शनैः शनैः मन को आत्मस्वरूप में स्थिर करने से वृत्तिप्रवाह के साथ मन भी समाप्त हो जाता हैं। मन के निर्विषयी होने पर मनुष्य को आत्मा का शुद्ध स्वरूप में अनुभव होता है और स्वाभाविक ही वह परम सुख को प्राप्त होता है।

जिस का रजोगुण और रजोगुण की लोभ प्रवृत्ति नये नये कर्मों में लगना अशान्ति और स्पृहा ये वृत्तियाँ शान्त हो गयी हैं ऐसे योगी को यहाँ शान्तरजसम् बताया गया है। तमोगुम रजोगुण तथा उनकी वृत्तियाँ शान्त होने से जिस का मन स्वाभाविक शान्त हो गया है अर्थात् जिस की मात्र प्राकृत पदार्थों से तथा संकल्प विकल्पों से भी उपरति हो गयी है ऐसे स्वाभाविक शान्त मनवाले योगी को यहाँ प्रशान्त-मनसम् कहा गया है। प्रशान्त कहने का तात्पर्य है कि ध्यानयोगी जब तक मन को अपना मानता है तब तक मन अभ्यास से शान्त तो हो सकता है पर प्रशान्त अर्थात् सर्वथा शान्त नहीं हो सकता। परन्तु जब ध्यान योगी मन से भी उपराम हो जाता है अर्थात् मन को भी अपना नहीं मानता मन से भी सम्बन्धविच्छेद कर लेता है तब मन में रागद्वेष न होने से उसका मन स्वाभाविक ही शान्त हो जाता है।

मन को शांत आनन्द स्वरूप आत्मा में स्थिर करने के प्रयत्न में पूर्व संचित वासनाएं क्षीण पड़ जाती हैं और वासना रहित मन को ही निष्पाप (अकल्मष) कहते हैं। वेदान्त में मन की अशुद्धि को कहते हैं मल। आत्मतत्त्व का अज्ञान (आवरण) और उस से उत्पन्न मन के विक्षेप संयुक्त रूप से मल कहलाते हैं। आवरण तमोगुण का कार्य है जबकि तज्जनित विक्षेप रजोगुण का। यही मनुष्य का दुखमय संसार में पतन का कारण है। भगवान् के इन शब्दों में इसका स्पष्ट निर्देश मिलता है (क) शांतरजस और (ख) अकल्मष। तमोगुण और रजोगुण के प्रभाव से मुक्त पुरुष को आत्मज्ञानी ही मानना पड़ेगा। जब तक विक्षेप है तब तक मन का अस्तित्व है और उसके साथ आत्मा के तादात्म्य से जीवभाव उत्पन्न होता है अर्थात् वह साधक जो ध्यानाभ्यास में प्रवृत्त होता है ध्यानविधि के अनुसार मन के साथ के तादात्म्य की निवृत्ति होने पर जीव अपने शुद्ध आत्मस्वरूप को पहचान लेता है।

मैं देह नही, सदचिदानंदघन ब्रह्म हूँ- इसप्रकार का अभ्यास करते करते साधक की सदचिदानंदघन परमात्मा में दृढ़ स्थिति हो जाती है, ब्रह्म में इस प्रकार अभिन्नभाव से स्थित पुरुष को ब्रह्मभूत कहा गया है किंतु यहाँ ब्रह्मभूत उस उच्चश्रेणी के अभेदमार्गीय साधक को नही बताया गया है जो गुणातीत है। यह उस अवस्था की प्रारंभिक अवस्था को बताता हैं।

समधिस्थ योगी के मनोभावों को और ज्ञान को शंकराचार्य द्वारा इस प्रकार से व्यक्त किया गया है।

"ब्रह्म में कोई भेद नहीं है , उसमें गुणों का अनुभव नहीं है , उस में वाणी का व्यापार नहीं है और मन का व्यापार भी नहीं है । वह केवल शुद्ध , अत्यंत शान्त , व्यापक , अनादि काल से विद्यमान , अद्वितीय है और वह आनन्दमात्र ही प्रकाशित होता है । यह जो जरा - मरण - रहित , सत् - चित् - आनन्दस्वरूप परम सत्यस्वरूप वस्तु (ब्रह्म) है , यह नित्य है ; हे शिष्य! मेरा यह वचन सत्य हे ।।"

"हे विद्वन् शिष्य ! निश्चय ही यह शरीर तुम नहीं हो , प्राण नहीं हो , इन्द्रियसमूह नहीं हो , मन नहीं हो , बुद्धि नहीं हो , अहंकार नहीं हो और इन सब का संघात (समूह रूप) भी नहीं हो - भले प्रकार से सुनो - ञो इन सबका साक्षीरूप , निर्मल स्फुरण है ; निश्चय ही वह (ब्रह्म) तुम हो ।।"

"जो सुषुप्तिकाल में भी स्वयंप्रकाश है , सम्पूर्ण जगत का आत्मस्वरूप है , मैं-मैं के भाव से सदा भासता है ; जिस में बुद्धि और अन्य किसी विकार के कारण अप्रभावित रहकर विकारशून्य है और ज्ञानस्वरूप है; वह केवल बोधमात्र ब्रह्म है, वही तुम हो ।।"

"जो वस्तु उत्पन्न होती है , वह ही बढ़ती है और सभ्य आने पर वह ही मृत्यु को प्राप्त होती है । परन्तु तुम व्यापक, अजर , अमर हो ; इसलिए तुम्हारा न जन्म है और न मरण ही । यह जो शरीर है , कर्मवश उत्पन्न होता है , सम्यक रूप से बढ़ता है और नष्ट हो जाता है । तुम इस शरीर की समस्त अवस्थाओं में स्थित रहते हुए , ज्ञानस्वरूप द्रष्टा (साक्षी) हो ।।"

"समाधि में रत परमहंसों के समूहों के द्वारा जिस असीम सुखरूप आत्मस्वरूप का निर्मल अंतःकरण में सम्यकरूप से साक्षात (प्रत्यक्ष) दर्शन कर , निरन्तर सन्तोष (परमानन्द) पाया जाता है ; वह केवल बोधमात्र (ज्ञानस्वरूप) ब्रह्म , तुम ही हो ।।"

"जो कभी अस्त न होनेवाले ज्ञानरूप निजस्वरूप में कल्पना किये हुए (आरोहित) आकाश आदि सकल जगत के अस्तित्व को प्रदान करता है और जो अपने तेज के द्वारा सबमें स्फुरण शक्ति (चेष्टा करने की शक्ति) अर्पण करता है , वह केवल बोधमात्र (ज्ञानस्वरूप) साक्षात अर्थात प्रत्यक्ष ब्रह्म , तुम ही हो ।।"

"भीतर-बाहर स्वयं अखण्डरूप एकरूप , मूढ़बुद्धि मनुष्य के कल्पित (आरोपित) पदार्थ के समान उदय होता हुआ सा प्रतीत होता है तथा सुन्दर मृत्तिका (स्फटिक) आदि के समान विकाररहित , आत्मा के द्वारा ही अनुभव करने योग्य केवल बोधमात्र जो ब्रह्म है , वह तुम हो ।।"

"श्रुति ने जिसको अविनाशी, अनन्त, अनादि , अव्यक्त, अक्षर (सदा एकरूप), अनाश्रय (किसी का आश्रय न लेनेवाला) , आनन्दसद्घनम् (आनन्दमूर्ति और सत्स्वरूप) , अनामय (रोगरहित) , अद्वितीय कहा है ; वह केवल बोधमात्र जो ब्रह्म है , वह तुम हो ।।"

अक्सर ध्यान योगी बातचीत में प्रदर्शन तो यही करते है कि उन को मोह, माया और ममता नही रही, किंतु सन्यासी हो कर भी गुरु बनने, पूज्य जाने, आश्रम में मठाधीश बनने आदि की दबी हुई इच्छाएं रह ही जाती है। नागा साधुओं को भिक्षा के घूमते और दान धर्म और पुण्य के नाम पर धन इकठ्ठा करते मैंने देखा है। कामना या आसक्ति जरूरी नहीं स्वयं के शरीर की हो, यह मृत्यु के बाद मोक्ष की भी हो सकती है। जिस का शरीर के साथ मन भी छूट गया हो, वह ही ब्रह्मभुत होने के योग्य है। इसलिए जैसे राख के ढेर में दबी हुई अग्नि कभी भी ज्वाला बन कर सभी कुछ नष्ट कर सकती है, वैसे कामना आसक्ति किसी भी प्रकार की यदि दबी पड़ी हो तो वह संपूर्ण ध्यान को विचलित कर सकती है।

ध्यान से जब तमो एवम रज गुणों की समाप्ति हो जाती है जो सुख सात्विक गुणों से प्राप्त होते है उन्हें उत्तम सुख कहा गया है। यह ठीक वैसा है जो तम गुणी जो सुख किसी की हत्या में लेता है और सत गुणी किसी के बचाव में। बचपन मे गौतम बुद्ध द्वारा एक पक्षी के प्राण रक्षा पर उस का अधिकार की कहानी का भाग है जिस में पक्षी का शिकार करने वाले की अपेक्षा उस के प्राण रक्षा करने वाले के अधिकार अधिक होते है।

यहां यह भी स्पष्ट करना आवश्यक हैं कि गीता कर्मयोग का ज्ञान है इसलिये साधना में रत समाधिस्थ किसी योगी की अवस्था का वर्णन उस के मन के पूर्ण नियंत्रण का है। मन का विक्षेप, यानि रज-तम गुणों की निवृत्ति समाधि के अवस्था मे प्राप्त होने के बाद भी, योगी में पुनः समाधि से जागरण होने से जागृत हो जाता है, अतः यह अवस्था कर्म में लिप्त कर्मयोगी को ध्यान में रख कर पढ़ना चाहिये कि निष्काम भाव से कर्म करने और सृष्टि यज्ञ चक्र में क्रियाशील रहने के लिये मन को विक्षेप से किस प्रकार मुक्त रखे। इसलिये गीता में भगवान श्रीकृष्ण अपना उपदेश आगे भी जारी रखते है।

ध्यान से प्राप्त योगी की अवस्था को अगले श्लोक में कुछ और भी पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।।6.27।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.28॥

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥

'yuñjann evaḿ sadātmānaḿ,
yogī vigata-kalmaṣaḥ..।
sukhena brahma-saḿsparśam,
atyantaḿ sukham aśnute"..।।

भावार्थ :

इस प्रकार योग में स्थित मनुष्य निरन्तर योग अभ्यास द्वारा सभी प्रकार के पापों से मुक्त् होकर सुख-पूर्वक परब्रह्म से एक ही भाव में स्थिर रहकर दिव्य प्रेम स्वरूप परम-आनंद को प्राप्त करता है। (२८)

Meaning:

In this manner, the sinless yogi, always engaged in the self, joyfully contacts the eternal essence, experiencing infinite bliss.

Explanation:

With this shloka, Shri Krishna concludes the topic of the meditation process. He says that one who follows the step-by-step approach towards meditation obtains infinite joy and happiness because he comes into contact with the eternal essence.

The word" evam" here refers to the step-by-step approach to meditation that has been prescribed here. Shri Krishna says that only by following this approach can the eternal essence be realized. There are several methods to meditation, but it is important to follow a disciplined approach in order to obtain the result mentioned in this shloka. It is like the purification of gold. Only a certain process will ensure that the mined gold will shine.

Next, Shri Krishna highlights that the yogi needs to have continually kept focus on the method of meditation with the word "vigata kalmashah" which means without any defects or sins. Meditation cannot yield results if the mind still harbours impurities in the form of vaasanaas and desires. A purified mind is a prerequisite to meditation.

Happiness can be classified into four categories as stated in bhagwat;

Tāmasic happiness. This is the pleasure derived from narcotics, alcohol, cigarettes, meat products, violence, sleep, etc.

Rājasic happiness. This is the pleasure from the gratification of the five senses and the mind.

Sāttvic happiness. This is the pleasure experienced through practicing virtues, such as compassion, service to others, cultivation of knowledge, stilling of the mind, etc. It includes the bliss of self-realization experienced by the jñānīs when they stabilize the mind upon the soul.

Nirguṇa happiness. This is the divine bliss of God, which is infinite in extent. Shree Krishna explains that the yogi who becomes free from material contamination and becomes united with God attains this highest state of perfect happiness. He has called this unlimited bliss in verse 5.21 and supreme bliss in verse 6.21.

Finally, what does is the end result of meditation? It is ultimate happiness or sukha, obtained by contact with brahman, the eternal essence. The literal translation is: "the yogi touches brahman". Brahman is of the nature of infinite joy and bliss. Anyone who identifies with it also gains such infinite joy - "atyanta sukham".

With this shloka, the explanation of the process of meditation is concluded. We can go much deeper into the process of meditation, discuss further obstacles and so on. Other texts cover those obstacles in greater detail. Next, Shri Krishna illustrates the change in the vision of the meditator, which is the final topic in this chapter on meditation.

।। हिंदी समीक्षा ।।

श्लोक 27 में प्रशांतमन और उत्तम सुख के रज और तम गुणों से ऊपर उत्पन्न होने की बात की गई है, तो यहां ब्रह्मसंस्पर्श से अत्यंत सुख या आनंद की बात की गई है। देखने - पढ़ने में यह बात दोहराई सी लगती है किंतु अंतर गहराई का है। पूर्व श्लोक में सत गुण से आने से सुख और आनंद का अनुभव ब्रह्म के संपर्क का रास्ता खुलने से आने लगता है, जब की इस श्लोक में जो सुख या आनंद है वह कहीं से आता नही है, वरन जीव ही गुणातीत हो कर ब्रह्म स्वरूप हो कर आनंदमय हो जाता है।

आत्मविकास एवं आत्मसंयम की साधना में प्रवृत्त हुआ योगी धीरे धीरे आत्म अज्ञान के अन्धकार और दोषों से बाहर ज्ञान के प्रकाश में आकर आनन्द का अनुभव करता है। जब साधक योगाभ्यास से मन को शान्त रखता है तब मानो ध्यान की उष्णता में मन का शुद्धीकरण होता है जैसे अग्नि की उष्णता में किसी लौहखण्ड का। जैसा पहले बताया जा चुका है मनुष्य अपने पुरुषार्थ से मन को विषयों से परावृत्त करके आत्मा में स्थिर कर सकता है। तत्पश्चात् मन एक गुब्बारे के समान विनष्ट हो जाता है जो आकाश में उँचा उड़ता हुआ विरलतर वातावरण में पहुँच कर फूट जाता है। उसके फूटने पर गुब्बारा तो नीचे गिर जाता है और गुब्बारे में स्थित आकाश बाह्य महाकाश के साथ एकाकार हो जाता है। इसी प्रकार ध्यान की चरम स्थिति में मन नष्ट होता है तब अहंकार गिर जाता है और वह मन परमात्मा के साथ एकीभाव को प्राप्त हो जाता है और तब उसे ब्रह्मसंस्पर्श के परम सुख की अनुभूति होती है।यहाँ भगवान् अधीर और जिज्ञासु साधक को सच्चित्स्वरूप तत्त्व का ज्ञान कराना चाहते हैं जिसका अनुभव अन्तकरण के तादात्म्य के परियोग से ही संभव है। यह दर्शाने के लिए कि आत्मानुभूति की स्थिति आनन्द की है भगवान् कहते हैं कि ब्रह्मसंस्पर्श से साधक अत्यन्त सुखी होता है। आत्मानुभव और ब्रह्मसंस्पर्श पर्यायवाची शब्द ही समझने चाहिये।

उस की ब्रह्म के साथ जो अभिन्नता होती है उस में मैंपन का संस्कार भी नहीं रहता सत्ता भी नहीं रहती। यही सुखपूर्वक ब्रह्म का संस्पर्श करना है। जिस सुख में अनुभव करनेवाला और अनुभव में आनेवाला ये दोनों ही नहीं रहते वह अत्यन्त सुख है। इस सुख को योगी प्राप्त कर लेता है। यह अत्यन्त सुख अक्षय सुख और आत्यन्तिक सुख ये एक ही परमात्मतत्त्वरूप आनन्द के वाचक हैं।

जानकारी के लिए महृषि याज्ञवल्क्य सुखों का तुलनात्मक विवेचन करते हुए कहते है - समस्त भूमंडल का साम्राज्य, मनुष्यलोक का पूर्ण ऐश्वर्य और स्त्री, पुत्र, धन, जमीन, स्वास्थ्य, सम्मान, कीर्ति आदि समस्त भोग्य पदार्थ जिस को प्राप्त है, वह मनुष्य सब से बढ़ कर सुखी है क्योंकि इस लोक में मनुष्य का यही परम् आनन्द है।

उस से सौ गुना पितृलोक का आनन्द है- उस से सौ गुना गंधर्वलोक का आनन्द है- उस से सौ गुना अपने कर्मफल से देवता बने लोगो का आनन्द है- उस से सौ गुना आजान देवताओं का आनन्द है- उस से सौ गुना प्रजापति लोक का आनन्द है और उस से भी सौ गुना ब्रह्मलोक का आनन्द है। वही आनन्द पापरहित अकाम श्रोत्रिय का परम आनन्द है क्योंकि तृष्णा रहित श्रोत्रिय प्रत्यक्ष ब्रह्मलोक ही है। जो ब्रह्म को साक्षात प्राप्त है, उस को असीम अनन्त अचिन्त्य आनन्द प्राप्त है जिस की किसी के साथ तुलना हो ही नही सकती।

अष्टवक्र गीता में जनक जी अष्टवक्र से आत्मज्ञान को सुन कर, संतुष्ट होकर अपनी अभिव्यक्ति देते है, यह अभिव्यक्ति से स्पष्ट ज्ञात होता है कि योग की चरम सीमा पर ब्रह्म संस्पर्श होने योगी अनुभव किस प्रकार का होगा।

"महाराज जनक कहते है कि - मैंने आप के तत्त्वज्ञान रूपी संडासी को लेकर अपने अंतःकरण से नाना प्रकार के संकल्प- विकल्पों रूपी विचारों को निकाल दिया है । अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ , विचार ही आत्मज्ञान में रुकावट है ।।"

"राजा जनक कहते हैं कि आत्मा हमारा स्वभाव है , वही सत्य है , आनन्द है । उसे प्राप्त कर लेना ही सबसे बड़ी महिमा है । आत्मज्ञानी ही महामहिम है । अपनी महिमा में स्थित मुझको कहाँ धर्म है ? कहाँ काम है ? कहाँ अर्थ है ? कहाँ विवेकशीलता है ? कहाँ द्वैत है ? और कहाँ अद्वैत है ?"

"राजा जनक कहते है कि स्थान और समय का बन्धन अज्ञानी को होता है । आत्मज्ञानी इन की परिधि से बाहर हो जाता है । मैं आत्मस्वरूप हो गया , इसलिए आत्मा ही मेरी महिमा है । अपनी महिमा में नित्य स्थित हुए मुझे कहाँ भूत है? कहाँ भविष्य है ? अथवा कहाँ वर्तमान है ? अथवा देश ही कहाँ है ?"

"राजा जनक कहते हैं कि अपनी आत्मा में स्थित हुए मुझ को कहाँ आत्मा है और कहाँ अनात्मा है ? कहाँ शुभ है और कहाँ अशुभ है ? कहाँ चिन्ता है और कहाँ अचिन्ता है ? राजा जनक की अभिव्यक्ति एकदम स्पष्ट है कि उस स्थिति में पहुँचकर आत्मा , अनात्मा का भेद ही समाप्त हो जाता है , वहाँ केवल आनन्द का बोध होता है , प्राणी शान्त हो जाता है । ऐसा अनुभव होता है , जिसे शब्दों में वर्णन नहीं किया जा सकता ।।"

"राजा जनक कहते हैं कि अपनी महिमा में रहते हुए मुझको कहाँ स्वप्न, कहाँ सूषुप्ति और कहाँ जाग्रत है? कहाँ तुरीय अवस्था का भय है ? वास्तव में ये चारों अवस्थाएं शरीर, मन और बुद्धि की हैं । चेतना इनसे पार की अवस्था है , जहाँ इनका कुछ भी अनुभव नहीं होता ।।"

"राजा जनक कहते हैं कि अपनी महिमा में स्थित मुझको कहाँ दूर है ? कहाँ समीप है ? कहाँ बाह्य है ? कहाँ अभ्यन्तर है ? स्थूल कहाँ और सूक्ष्म कहाँ है ? राजा जनक का यह कहना पूर्णतः सत्य है , क्योंकि आत्मा में स्थित ज्ञानी के लिए सभी भेद समाप्त हो जाते हैं । आत्मा दूर भी है और पास भी है , वह बाहर भी है और अन्दर भी है , वह स्थूल भी है और सूक्ष्म भी है , जो पिण्ड में है वही ब्रम्हाण्ड में है । वह सब जगह है ।।"

"आत्मा अजन्मा , अविनाशी , सनातन, अलिप्त है । इसलिए राजा जनक कहते हैं कि अपनी महिमा में स्थित हुए कहाँ मृत्यु है अथवा कहाँ जीवन ? कहाँ लोक है और कहाँ इसका लौकिक व्यवहार ? कहाँ लय है ? और कहाँ समाधि है ? आत्मा तो एक ही है । ज्ञानी के लिए ये सब धारणाएँ छूट जाती हैं ।।"

"राजा जनक कहते हैं कि जो ज्ञानी पूर्णता को प्राप्त हो गये हैं-- उनके लिए धर्म , अर्थ , काम आदि की उपयोगिता नहीं रहती क्योंकि सिद्धि प्राप्त होनेपर साधन बेकार हो जाते हैं । इसी प्रकार विज्ञान की भी उपयोगिता नहीं रहती । जब कुछ प्राप्त करना ही शेष नहीं रहता , तो इसका प्रयोजन ही समाप्त हो गया । सब छोड़कर एक आत्मा में स्थित योगी सब कुछ पा लेता है । यही परम धर्म है ।।"

छान्दोग्य उपनिषद में भूमा एवम अल्प शब्द का प्रयोग करते हुए कहा गया है, योगी जहां अन्य को नही देखता, अन्य को नही सुनता, अन्य को नही जानता, वह भूमा है और जहां अन्य को देखता है, अन्य को सुनता है अन्य को जानता है, वह अल्प है। जो भूमा है, वही अमृत है और जो अल्प है, वह मरणशील अर्थात नश्वर है। जो आज है वह नष्ट हो जाएगा तो यथार्थ में सुख नही हो सकता।

व्यवहारिक बात यही है कि स्थिति को पढ़ना और उस स्थिति के आनंद को महसूस करना एक सांसारिक और गृहस्थ के सरल नही है, जब तक वह राजा जनक, कृष्ण आदि जैसे कर्मयोगी के चरित्र को अच्छे से पढ़ कर न समझ ले। परंतु यदि निरंतर अभ्यास और धृति अर्थात दृढ़ इच्छा शक्ति के साथ इस स्थिति के लिए तैयार हो।हम लोगो से कामना का त्याग की यदि कठिन है तो मन और देह के प्रति आसक्ति का त्याग विचार से परे होगा। किंतु हनुमान प्रसाद पोद्दार, डोंगरे महाराज, रामसुखदास जी आज के युग के कर्मयोगी के उदाहरण को आदर्श मान ले तो यह असंभव भी नही है। इसलिए भगवान कहते है कि लाखो में एक ही इस स्थिति को प्राप्त कर पाता है।

अतः इस स्थिति के लिए जैसे पहले भी कहा गया है, मुक्ति की इच्छा होनी चाहिए और इस में पहली मुक्ति अपने दुराचार से हो कर सदाचार की शुरुवात है, द्वितीय मुक्ति दुर्भाव से, तृतीय दुर्गुण से, चतुर्थ चंचलता से होने के बाद, पांचवी मुक्ति सदाचार, सद्गुण, सद्भाव से हो कर छठी मुक्ति अपने अंत:करण से होना चाहिए। यह मुक्ति कुछ ही समय अर्थात ध्यान, भजन या कीर्तन रहे तो भी नही चलता, यह नित्य अर्थात 24*7 रहना चाहिए। इस के निरंतर अभ्यास इस प्रकार हो ही यह आत्म स्वरूप ही हो जाए। यदि कुछ पकड़ कर बैठे है और मुक्ति की सोच रहे है तो यह बेवकूफी और अज्ञान के अतिरिक्त कुछ नही। मुक्त यानि पूर्णत: मुक्त, कोई शर्त, मजबूरी, भ्रांति या अपवाद नहीं।

यहाँ पातंजलि या सांख्य योग में क्रियारहित समाधिस्थ योगी के ब्रह्मभूत स्थिति तक पहुचने का वर्णन है, यह स्थिति पर कर्मयोगी किस प्रकार रहेगा, उस परिपेक्ष में अर्जुन को योगी की अन्य विशेषताओं को आगे वर्णित किया गया है। इसी अनन्त आनंदमय आनंद की श्लोक 21 में आत्यंतिक सुख और अध्याय 5 में श्लोक 21 में अक्षय सुख बताया गया है। ध्यान योग की विधि, उस के लिए साधन एवम उस के प्राप्त स्थिति का वर्णन इस श्लोक के साथ समाप्त होता है। अब अगले श्लोक में योगी के एकत्वदर्शन एवम सर्वभूतात्मैक्यदर्शन का वर्णन को पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.28।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.29॥

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥

"sarva-bhūta-stham ātmānaḿ,
sarva-bhūtāni cātmani..।
īkṣate yoga-yuktātmā,
sarvatra sama-darśanaḥ"..।।

भावार्थ :

योग में स्थित मनुष्य सभी प्राणीयों मे एक ही आत्मा का प्रसार देखता है और सभी प्राणीयों को उस एक ही परमात्मा में स्थित देखता है, ऐसा योगी सभी को एक समान भाव से देखने वाला होता है। (२९)

Meaning:

One who is established in yoga, one with equanimous vision everywhere, sees his self in all beings, and all beings in his own self.

Explanation:

So far, Shri Krishna was talking about the process of meditation, what should be the meditator's approach, how should he sit and so on. But having come out of meditation, what is the vision of the perfected meditator?

Shri Krishna says that the perfected meditator sees his self in all beings, and all beings in his self. It is difficult to comprehend what this means without actually practising meditation. We can do our best to understand it through an example.

We will use the illustration of the wave and the ocean as our running example. As an individual, we have a name and a form. In the same way, we can assume that each wave in the ocean has a (fictitious) name and form. If we go with this analogy, then we can consider ourself as one of those waves.

Meditation enables us to expand the notion of what a wave is. So first, we begin to see that although there are different kinds of waves in the ocean, in essence, they are nothing but name and form. Some waves are big, some are small. Some last for a few seconds, some last for much longer than that. Now I could be a small wave and you could be a big wave, but both of us are waves, nevertheless. It is akin to realizing that we are all in the same family, company, nation and so on.

This stage of the perfected meditator's vision is indicated by the words "he sees his self in all beings".

As we further expand our vision, we begin to unravel the base of all these waves. We think: yes, all of us are waves, but what holds us together? We then realize that all waves no matter how big or small are contained in the ocean. The ocean is infinitely larger than all of the waves put together. None of the waves can exist without the ocean.

The final stage of this vision is reached when we as the wave realize that the ocean also is a name and form, even though it is infinitely larger than all of the waves put together. At its essence, it is nothing but water. I am the wave is water, other waves are water, the ocean is also water.

This state is indicated by the words “he sees all beings in his own self”, and such a person is called "sarvatra samadarshanaha", one with equal vision. Yōgayuktātmā; is the name of this jñāni; ātma means the mind; jñāni whose mind is yuktaḥ; yuktaḥ means disciplined or saturated with this knowledge. So, with whatever field of knowledge the mind is saturated with, the mind will naturally think of that. If you are a musician dedicated to music, wherever you go, your mind will musically think; even when the baby cries, you will interpret in terms of music; sa ma pa da ni sa, it is crying, you will say that even in crying in svara. Why, you have dedicated your life.

And therefore, yuktaḥ means saturated with the self-knowledge; because of what, yōgēna; because of the consistent practice of nidhidhyāsanam; by giving quality time to the thought of Vēdānta. Therefore yōga means nidhidhyāsanam; yuktaḥ means saturation; ātma means mind; yōga yukta ātma means the one whose mind has reached Vēdāntic saturation through Vēdāntic mediation. And such a person, sarvatra samadarśanaḥ; because he is used to dwelling upon ātma all the time; even when he interacts with the people, he does not lose sight of the ātma in everyone; the essential nature in everyone.

Therefore, sarvatra sama samadarśanaḥ means sarvatra ātma darśanaḥ. And it does not mean that he does not see differences; certainly he sees physically differences; certainly he sees the intellectual and emotional differences; but in and through the differences, he does not lose sight of the oneness of ātma.

Another point made in this shloka is that this “seeing” does not happen just with one’s eyes. This vision comes out of wisdom. Such vision is sometimes referred to as the “third eye”. This is the vision of a “sthitaprajnya” that was briefly discussed in the second chapter.

The ingredient of everything that exists is God himself, in the form of his various energies as stated in Nārad Pañcharātra [v22]

“Just as the sun, while remaining in one place, spreads its light everywhere, similarly the Supreme Lord, by his various energies pervades and sustains everything that exists.” The perfected yogis, in the light of realized knowledge, see everything in its connection with God.

This topic is further elaborated upon in the next few shlokas.

।। हिंदी समीक्षा ।।

सच्चिदानंद, निर्गुणकार ब्रह्म जिस में अभिन्न भाव से स्थित, वही योगायुक्तात्मा है। इसी को ब्रह्मात्मैक्य-दृष्टि मानते हुए, ध्यान योग के उच्चतम स्तर पर पहुचे योगी ब्रह्मस्वरूप होने से मैं शब्द से अभिव्यक्ति की गई कि मैं सर्वत्र व्याप्त हूँ, मैं ही सभी प्राणियों में समाया हूँ। जो अद्वैत भाव मे समस्त संसार का विच्छेद करा देने वाला ब्रह्म के साथ एकता का देखता है वह समाहित अन्तःकरण से युक्त और सब जगह समदृष्टिवाला योगी है। जिस का ब्रह्म और आत्मा की एकता को विषय करने वाला ज्ञान ब्रह्मा से लेकर स्थावर पर्यन्त समस्त विभक्त प्राणियों में भेदभाव से रहित सम हो चुका है ऐसा पुरुष अपने आत्मा को सब

भूतों में स्थित देखता है, अर्थात् ब्रह्मा से लेकर स्तम्ब पर्यन्त समस्त प्राणियों को आत्मा में एकत्व को प्राप्त हुए देखता है।

ईश्वर तत्व सभी भूतो के हृदय में घुसा हुआ है, वहां से वह बैठा बैठा अपनी माया से सभी यंत्रारुढ़ भूतो को घुमाता रहता है। सर्वभूतानि से अभिप्राय सभी के हृदय में बैठे उस विज्ञानमय ईश्वर से जो विकार से युक्त हो कर इस संसार को चला रहा है, किंतु विकार उस का स्वरूप नही है। इसलिए ईश्वर ही माया के द्वारा सभी जीवों की प्रवृति को विकृत कर देता है। इसलिए जो इस तथ्य को समझ जाता है, वह सभी भूतो में माया से विकृत विकार के माया जाल में नही फस कर, उस ईश्वर के स्वरूप को देखता है। इसलिए उस योगी पुरुष पर माया से विज्ञानमय अज्ञान का पर्दा नष्ट हो जाता है, और सभी में वह एक ही ईश्वर को विभिन्न प्रकार की देह और स्वभाव में देख पाता है।

जैसे मनुष्य खाँड़ से बने हुए अनेक तरह के खिलौनों के नाम रूप आकृति आदि भिन्नभिन्न होने पर भी उन में समान रूप से एक खाँड़ को, लोहे से बने हुए अनेक तरह के अस्त्र शस्त्रों में एक लोहे को, मिट्टी से बने हुए अनेक तरह के बर्तनों में एक मिट्टी को और सोने से बने हुए आभूषणों में एक सोने को ही देखता है ऐसे ही ध्यानयोगी तरह तरह की वस्तु व्यक्ति आदि में समरूप से एक अपने स्वरूप को ही देखता है।

कर्मयोगी, सांख्य योगी और ध्यान योगी सभी को सर्वभूतात्मैक्य - ज्ञान की प्राप्ति यही बताती है कि अद्वैत भाव के पूर्ण ज्ञान में योगी में विभेद दृष्टि नही रहती, वह सभी प्राणियों, वस्तु एवम कार्यो में परब्रह्म को ही देखता है, इसलिये समभाव रहता है।

जिस ने अनेकता में एक सत्य का दर्शन कर लिया वही आत्मज्ञानी पुरुष सर्वत्र समदृष्टि से ब्राह्मण गाय हाथी श्वान और चाण्डाल को देख सकता है।

विभेद दृष्टि से ईर्षा, घृणा, छल, कपट, प्रेम, दया आदि भाव उत्पन्न होते है किंतु जब दो है ही नही तो यह भाव नही होते। अंतर अपने अंदर से भाव से है, वस्तु, व्यक्ति, जीव और उन के प्रकार या आचरण का नही है।

हिन्दू धर्म में ही केवल मात्र ऐसा कोई आत्मानुभवी पुरुष नहीं है जिस ने दैवी करुणा से ही क्यों न हो 'हे पापपुत्र' जैसे अशोभनीय सम्बोधन द्वारा किसी को सम्बोधित किया हो। स्वामी रामतीर्थ के समान हिन्दू महात्मा पुरुष ने लोगों को हे अमृत के पुत्रों के अतिरिक्त किसी अन्य शब्द से संबोधित नहीं किया। अहं ब्रह्मास्मि का अनुभव ही पूर्णत्व का द्योतक है जिसे ऋषियों ने सदैव अपना लक्ष्य बनाया है। इसी अनुभव को इस श्लोक में अत्यन्त प्रभावशाली ढंग से दर्शाया गया है। गीता के प्राय सभी अध्यायों में इस सिद्धान्त का प्रतिपादन किया गया है कि नाम रूप मय यह सृष्टि पारमार्थिक सत्य की अभिव्यक्ति है अथवा यह सृष्टि उस सत्य पर अध्यस्त (कल्पित) है। इस दृष्टि से सम्पूर्ण नाम रूपों का अधिष्ठान यह देशकालातीत आत्मतत्व ही है।

भगवान् श्रीकृष्ण स्पष्ट घोषणा करते हैं कि केवल वह पुरुष आत्मज्ञानी या ईश्वर का साक्षात्कारकर्ता नहीं कहा जा सकता जिसने मात्र स्वयं को ही शुद्ध दिव्य स्वरूप में अनुभव किया हो। वह पुरुष जिसने कि सम्पूर्ण भूतों में विराजमान एक ही आत्मतत्त्व के दर्शन किये हों आत्मज्ञानी कहा जायेगा। अपने हृदय में स्थित चैतन्य आत्मा ही सर्वत्र सभी नाम रूपों में स्थित है और यही चैतन्य सम्पूर्ण दृश्यमान जगत् का अधिष्ठान है। अत हृदयस्थ चैतन्य के अनुभव का अर्थ ही सर्वत्र व्याप्त नित्य तत्व को अनुभव करना है।

सांख्य योग में तत्वदर्शी योगी, कर्म योग में ज्ञान कर्मयोग सन्यास एवम ज्ञान योग में ब्रह्मसंस्थ अब ध्यान योग एकत्व भाव मे हम योग की पराकाष्ठा में एक ही समान रूप को पढ़ रहे है। शब्दो से समत्व या स्थितप्रज्ञ को व्यक्त नही किया जा सकता क्योंकि यह मात्र और केवल मात्र अनुभव से स्वयं प्राप्त करना योग्य अनुभव है। जिस स्थिति को हम नही जानते और सिर्फ पढ़ते है तो उस के प्रति कभी व्यवहारिक होने की शंका भी करते है। विज्ञान की उन्नति देख कर समझ सकते कि आज से 50-100 साल पहले जो कल्पना लगती थी वो आज उन एकनिष्ठ वैज्ञानिकों के कठिन परिश्रम का परिणाम है। वैसे ही अध्यात्म भी उन महान ऋषियों की देन है जिन्हों ने जीवन को हजारों साल पहले जीने की नियम बना कर विभिन्न ग्रंथो में हमे दिए। वो नियम आज भी सत्य है एवम संसार के हर महान व्यक्ति द्वारा उन्ही नियमो को दोहराया जाता है। ज्ञान, कर्म एवम ध्यान पढ़ने या सुनने सुनाने की वस्तु का हो कर प्रत्यक्ष अनुभव करने का मार्ग है।

समदर्शन अर्थात सभी में स्वयं को और स्वयं में सभी को देखना योगी का कार्य है, किंतु इस का अर्थ यह कदाचित नही है कि वह यदि मूल तत्व को जानता है तो बाहरी तत्व अर्थात प्रकृति से अनभिज्ञ है। सभी भूतो के हृदय में जो ईश्वर है, वह विज्ञानमय अर्थात माया के साथ है, इसलिए सभी का आचरण, व्यवहार, क्रियाएं, कामनाएं, आसक्ति, अहम पर माया का जाल है। इसलिए वह सभी में आत्मा को भी देखता है और अनात्मा से प्राप्त शरीर और उस के मन के विकारों को भी देखता है। उस को भौतिक शरीर, मानसिक और भावनात्मक शरीर सभी दिखते है। वह अध्यात्म में सभी में आत्मा को देखता हुए कोई दुर्भावना या विकार नहीं रखता और निष्काम और निर्लिप्त कर्मयोगी की भांति अनात्मा अर्थात भौतिक वस्तु और जीव से व्यवहार भी उसी के अनुसार करता है। प्रकृति के नित्य कर्म, भूख, प्यास, सोना या अन्य कर्म सामान्य जीव के अनुसार ही होते है किंतु उसे जो असीम आनंद आत्मा को जानने का, वही से वह अपने नित्य आनंद को प्राप्त करता है।

सगुण साकार का ध्यान करने वाले योगी एवम उस के अनुभवों के बारे में अब आगे पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत ।। 6.29।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.30॥

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति॥

"yo māḿ paśyati sarvatra,
sarvaḿ ca mayi paśyati..।
tasyāhaḿ na praṇaśyāmi,
sa ca me na praṇaśyati"..।।

भावार्थ :

जो मनुष्य सभी प्राणीयों में मुझ परमात्मा को ही देखता है और सभी प्राणीयों को मुझ परमात्मा में ही देखता है, उसके लिए मैं कभी अदृश्य नहीं होता हूँ और वह मेरे लिए कभी अदृश्य नहीं होता है। (३०)

Meaning:

One who sees me in all, and sees all in me, to him I am not lost, and he is not lost to me.

Explanation:

Shri Krishna now speaks to us directly as Ishvara. He says that the devotee who sees him in everything, and also sees everything in him, will have a permanent connection to him. In other words, Shri Krishna will never appear as distant or invisible to that devotee. It may seem a little confusing to hear this statement right after the previous shloka that said that one should see everything in the eternal essence. How does Ishvara fit into the picture?

Only from the 7th chapter, he is going to discuss the topic of bhakthi; but Krishna wants to briefly refer to that here and therefore He says that this appreciation of ātma everywhere is the greatest form of bhakthi. This appreciation of ātma everywhere, in and through everybody; and also knowing the fact that the ātma which is in every body is the ātma in this body also, and that ātma is my real nature, and therefore I am that ātma which is everywhere.

Let us refer to our running example of the wave and the ocean. Imagine that a young child sees the ocean for the first time. Her intellect can only grasp visual, grosser objects. So her attention will immediately go towards the ocean, its colour, its size, the sounds it makes, the waves and so on. It will not be obvious to her that everything is water, because she has not reached that intellectual level yet.

Shri Krishna fully knows that most of us are children, even babies, on the spiritual journey. It will take a long time for our intellects to see the eternal essence everywhere. So until our perception stops operating on the level of names and forms, we have to find an easier way to see the eternal essence everywhere.

Therefore, Shri Krishna says that first, we should try to see everything in Ishvara and Ishvara in everything. Ishvara could be the form of Shri Krishna. It could be any other deity that we feel an affinity towards. It could also be our guru. No matter what form we choose, we should be able to view the form of Ishvara as the highest.

Any form of bhakthi practiced before self-knowledge is lower form of bhakthi. In lower form of bhakthi, Lord is not everywhere; Lord is confined to a place with a particular form. And Lord is subject to arrival, give darśanam to the devotee and make the devotee excited and then the very same Lord tests the devotee by disappearing and making the devotee cry.

Now, most of us have the notion that Ishvara or God is a mysterious figure or force that is sitting far away in Kailash or Vaikuntha or somewhere us. But Shri Krishna, in the Gita, is telling us in this shloka that he is everywhere. It requires a radical shift in order to think this way. That is why in Indian culture, everything can become an object of worship, from a tree

to a stone to a book, because Ishvara is present in everything. What is required is the understanding that comes through contemplation.

When you suffer a reversal in the world, do not lament or brood over it. See the grace of God in that incident.” Our self-interest lies in somehow or the other keeping the mind in God, and the simple trick to accomplish this is to see God in everything and everyone. That is the practice stage, which slowly leads to the perfection that is mentioned in this verse, where we are never lost to God, and he is never lost to us.

So therefore, if we truly begin to think that the whole world comprises Ishvara in our chosen form, there will never be a single moment where we are far from Ishvara.

।। हिंदी समीक्षा ।।

महाभारत में एक प्रसंग आता है कि जब पांडव युद्ध के उपरांत अपने अपने युद्ध कौशल की प्रशंसा कर रहे है तो भगवान श्री कृष्ण उन्हें बर्बरीक के पास ले गए और उन से प्रश्न करने को कहा कि किस ने सब से अधिक शौर्य एवम कुशलता से युद्ध लड़ा। बर्बरीक ने पूरा युद्ध देखा था इसलिये वो ही एक मात्र इस प्रश्न का उत्तर दे सकता था। उस ने उत्तर में कहा कि यह युद्ध मे कृष्ण के अतिरिक्त कोई था ही नही। दोनों ओर कृष्ण ही थे। मरने एवम मारने वाले सभी कृष्ण ही थे।

ध्यानयोग में समाधिस्थ योगी के ब्रह्मात्मैक्य की स्थिति को हम ने पूर्व श्लोक में पढ़ा। जब एक बार ब्रह्मलीन आनन्द को योगी प्राप्त कर लेता है तो वह उसी आनन्द में विचरण करता है। अद्वैत में ब्रह्मसंथ व्यक्ति में विभेद नही रहता है इसलिये उस को सभी परमात्मा के ही अंश नजर आते है। यहां विभेद तो है किंतु एकत्व भाव का, एक रूप का। इसलिये योगी को सगुण परमात्मा ही हर पशु, पक्षी, मनुष्य, पेड़, पौधे जड़-चेतन में दिखता है, वह उस की दृष्टि से कभी ओझल ही नही होता।

जीव का स्वरूप आत्मा और प्रकृति के संयोग से है। आत्मा सभी में परब्रह्म के अंश के रूप में विद्यमान है और प्रकृति उस से सूक्ष्म और स्थूल स्वरूप में जुड़ी है। जीव का विभेद भी पूर्व जन्मों के कर्म फल से विभिन्न प्रकार के स्थूल स्वरूप से मिलता है। जीव को इस का ज्ञान होने से वह सूक्ष्म और स्थूल प्रकृति के स्वरूप पर ध्यान नहीं देते हुए, आत्मा को ही सब के अंदर देखता है।

प्रस्तुत श्लोक गीता के ध्यानयोग के निश्चल एवम स्थिर अवस्था को कर्मयोग से जोड़ा गया है कि समाधि से उठने के बाद भी योगी ब्रह्म से जुड़ा हुआ अपने दिव्य कर्म लोकसंग्रह हेतु करता रहता है, उस का ब्रह्म से सम्बन्ध केवल समाधि की अविचल और निश्चल अवस्था तक सीमित नही है।

ब्रह्मसंस्पर्श से योगी अत्यन्त सुख प्राप्त करता है। ब्रह्मसंस्पर्श से तात्पर्य आत्मा और ब्रह्म के एकत्व से है जो उपनिषदों का प्रतिपाद्य विषय है। इस ज्ञान को स्वयं भगवान् ही यहाँ स्पष्ट दर्शा रहे हैं। आत्मज्ञानी पुरुष सर्वत्र आत्मा का अनुभव करता है।जो मुझे सब में और सब को मुझ में देखता है अन्य स्थानों के समान ही यहाँ प्रयुक्त मैं शब्द का अर्थ आत्मा है न कि देवकीपुत्र कृष्ण।

इस व्याख्या के प्रकाश में जो पुरुष पूर्व श्लोक के साथ इस श्लोक को पढ़ेगा उसे प्रसिद्ध ईशावास्योपनिषद् की इस घोषणा का गूढ़ अर्थ स्पष्ट हो जायेगा । वह मुझ से वियुक्त नहीं होता बुद्धि से

अतीत आत्मा का अनुभव उस से भिन्न रह कर नहीं होता वरन् जीव पाता है कि वह स्वयं आत्मस्वरूप (शिवोऽहम्) है।

स्वप्नद्रष्टा पुरुष जागने पर स्वयं जाग्रत् पुरुष बन जाता है वह जाग्रत् पुरुष को उससे भिन्न रहकर कभी नहीं जान सकता।और न मैं उससे वियुक्त होता हूँ द्वैतवादी लोग अपने जीवभाव और देहात्मभाव की दृढ़ता के कारण इस अद्वैत स्वरूप को स्वीकार नहीं कर पाते । जिस स्पष्टता से यहाँ जीव के दिव्य स्वरूप की घोषणा की गयी है उसे और अधिक स्पष्ट नहीं किया जा सकता। भगवान् श्रीकृष्ण यहाँ किसी भी प्रकार से इस तथ्य को गूढ़ और गोपन नहीं रखना चाहते कि अनात्म उपाधियों से तादात्म्य को त्यागने पर योगी स्वयं परमात्मस्वरूप बन जाता है।

अब यह भी प्रश्न आता है कि जब सब जीव परमात्मा स्वरूप है तो भगवान ने अर्जुन को युद्ध करने को क्यों कहा। इस के हम पूर्व में अध्ययन किये सृष्टि यज्ञ चक्र को दोहराते है। संसार मे प्रत्येक जीव सृष्टि यज्ञ चक्र के अंतर्गत आता है जिस संचालन प्रकृति अपने त्रियामी गुण सत, रज एवम तम से माया द्वारा करती है और जीव शरीर, इंद्रियाओ, मन एवम बुद्धि से भ्रमित हो कर अहम एवम कामना में स्वयं को कर्ता मान कर कर्म करता है। जैसे एक अभिनेता रंगमंच पर भिक्षुक का अभिनय करते हुए भी वास्तव में भिक्षुक नहीं बन जाता और नाटक की समाप्ति पर भिक्षुक के वेष को त्यागकर पुन स्वरूप को प्राप्त हो जाता है वैसे ही आत्मज्ञान के विषय में भी जीव का ब्रह्मरूप होना है। वेदान्त की यह साहसिक घोषणा समझनी कठिन नहीं है परन्तु सामान्य अज्ञानी जन इस से स्तब्ध होकर रह जाते हैं और अपने दोषों के कारण इस सत्य को स्वीकार नहीं कर पाते। उन में इतना साहस और विश्वास नहीं कि वे दिव्य जीवन जीने का उत्तरदायित्व अपने ऊपर ले सकें।

कर्तव्य पालन अकर्ता भाव से ज्ञान युक्त कर्म योगी बन कर करना ही जीव का धर्म है कि जिस को वो रंग मंच में प्रकृति द्वारा रचित, संचालित एवम निर्देशित में एक कलाकार ही भांति निभा सके। ईश्वर स्वयं भी अपने दिव्य रूप एवम दिव्य कर्मो के साथ प्रकट हो कर कर्म करते है। किंतु कर्म करते हुए भी अकर्ता ही होते है। अहम एवं कामना से निर्लिप्त व्यक्ति जो समत्व भाव में वो सृष्टि यज्ञ चक्र में अपनी भूमिका निष्काम हो कर निभा कर मोक्ष प्राप्त होता है और अहम एवम कामना में लिप्त जीव अपनी भूमिका की विवादित कर के करबन्धन स्वरूप बार बार रिहर्सल द्वारा तब तक निभाता है जब तक वो भी अहम एवम कामना से मुक्त नही होता। इस कथन को आगे भी और बारीकी से समझेंगे।

भगवान् को सब जगह देखता है उस के भाव के कारण भगवान् भी उस को सब जगह देखते हैं। परन्तु जो भगवान् से विमुख होकर संसार में आसक्त है उस के लिये भगवान् अदृश्य रहते हैं । अतः (उस के भाव के कारण) वह भी भगवान् के लिये अदृश्य रहता है। जितने अंश में उस का भगवान् के प्रति भाव नहीं है उतने अंश में वह भगवान् के लिये अदृश्य रहता है। ऐसे ही बात भगवान् ने नवें अध्याय में भी कही है कि मैं सब प्राणियोंमें समान हूँ। न तो कोई मेरा द्वेषी है और न कोई प्रिय है। परन्तु जो भक्तिपूर्वक मेरा भजन करते हैं वे मेरे में हैं और मैं उन में हूँ।

अष्टावक्र जी कहते हैं -- जिस पुरुष ने इस विश्व के न होने का अनुभव प्राप्त कर लिया है , जो माया के आश्चर्यजनक खेल से ऊपर उठ चुका है, वह धैर्यशाली बुद्धिवाला व्यक्ति कैसे भयभीत हो सकता है ? जिसकी सभी इच्छायें समाप्त हो चुकी हैं, यहाँ तक कि उसमें मोक्ष तक की कामना नहीं है, ऐसे आत्मतृप्त

महात्मा की तुलना किससे की जा सकती है । ऐसा महात्मा तो अतुलनीय है। यह मनुष्य जब प्रकृति के निमित्त हो कर लोकसंग्रह हेतु कर्म करता है तो उसके समस्त कर्म, अकर्म ही होते है।

इसलिए सद्गुणों, नित्य परमात्मा के स्मरण और सभी के आदर और सम्मान के साथ को परमात्मा के प्रति समर्पित हो कर योग करता है, उस के अंदर ज्ञान उत्पन्न हो जाता है। यह ज्ञान पूर्णतः अनुभव का है क्योंकि इस को वर्णन करना तभी संभव है जब तत्व का स्वरूप और ज्ञान पृथक पृथक हो। और यदि यह पृथक पृथक है तो द्वैत का अज्ञान है जिस से सत जड़ के समान अलग से दिखता है। किंतु जब सत और ज्ञान एक हो जाए तो अन्य कोई भी नही। इसलिए ज्ञानी सभी में अपने को और अपने में सभी को देखने लग जाता है। पुस्तको, प्रवचनों, भजन, कीर्तन या जप से को ज्ञान उत्पन्न होगा वह द्वैत का ही ज्ञान होगा, जिसे ज्ञान नही कह सकते। क्योंकि इंद्रिय, बुद्धि या पुरुष प्रयत्न से उत्पन्न ज्ञान नही हो कर, बाहर से थोपा हुआ ज्ञान है। यह ज्ञान तो पुस्तको, कंप्यूटर आदि में भरा ही हुआ है। इसलिए सत और ज्ञान एक ही हो जाए तो दूसरा कोई नहीं होगा, अतः उस के परमात्मा कभी अदृश्य नही हो सकता या वह परमात्मा के लिए अदृश्य नही हो सकता। विचार कीजिए, कितनी भी गहरी नीद आए, किंतु शरीर से जीव कभी अलग हुआ है, नीद के खुलते ही, जीव को शरीर से कोई संबंध बताने की आवश्यकता नहीं होती।

अब हम भगवान् ध्यान करनेवाले सिद्ध योगी के बताये हुए लक्षण को पढ़ते हैं।

।। हरि ॐ तत सत।।6.30।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.31॥

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते॥
"sarva-bhūta-sthitaḿ yo māḿ,
bhajaty ekatvam āsthitaḥ..।
sarvathā vartamāno 'pi,
sa yogī mayi vartate"..।।

भावार्थ:

योग में स्थित जो मनुष्य सभी प्राणीयों के हृदय में मुझको स्थित देखता है और भक्ति-भाव में स्थित होकर मेरा ही स्मरण करता है, वह योगी सभी प्रकार से सदैव मुझमें ही स्थित रहता है (३१)

Meaning:

Established in oneness with me, one who beholds me as present in all beings, that yogi resides within me, in all circumstances.

Explanation:

In order to emphasize the oneness of the individual with the absolute, Shri Krishna says that the yogi who sees him present in all beings is always residing in him, no matter what

circumstance the yogi finds himself in. In other words, the devotee does not lose his connection with Ishvara in any and all worldly and spiritual pursuits.

First, let us refer back to our wave and ocean example to understand what is meant by "ekatvam" or oneness. If the wave sees himself as part of the ocean, and also sees the other waves as part of the ocean, it ultimately realizes that everything is the ocean. It realizes that there is no separation of wave and ocean, and in doing so, attains oneness with the ocean. Similarly, Shri Krishna says that the yogi who sees all beings in Ishvara, discards any thought of separation from Ishvara. He thus attains oneness with Ishvara.

Here is another example. Let us say that we attend a cricket match where India is playing against some other team. If we sit alongside the Indian team fans, there is no way we can ever forget the India team. Why? Someone will have the Indian team logo on their shirt or on their cap. Someone will be chanting the player's names. Someone will be holding up cardboard signs. No matter where we look or what we hear, it will be something about the India team. We will see the India team spirit in everyone. There will be no thought of separation from the India team.

Furthermore, Shri Krishna says that the yogi never loses this oneness, it stays with him no matter what transaction he conducts in this world. Many of us have a hands-free headset that lets us stay connected on a phone call regardless of whether we are walking, climbing stairs, shopping and so on. The yogi thus maintains an "always-on" connection with Ishvara. The yogi does not need to go on a pilgrimage or visit any specific temple, because he is always connected to Ishvara.

The most elevated yogis are called paramahansas. They only see God, and have no perception of the world. This was the level of realization of Shukadev, the son of Ved Vyas, as stated in the Śhrīmad Bhāgavatam:

When Shukadev entered the renounced order of sanyās, walking away from home in his childhood itself, he was at such an elevated level that he had no perception of the world. He did not even notice the beautiful women bathing in the nude in a lake, while he happened to pass by there. All that he perceived was God; all that he heard was God; all that he thought was God.

In this verse, Shree Krishna is talking about the perfected yogis who are in the third and fourth stages of the above levels of realization.

That is why they tell the story also; when a jñāni was sleeping in a temple; and he was stretching his leg towards the Śivaliṅga there; all the other devotees said: it is a sacrilege; how can you stretch; your leg towards the Lord; because for that devotee, the Lord is in that direction; therefore the jñāni wanted to teach a lesson; therefore the jñāni said, you can turn my leg to a direction in which God is not there; and this person turned the leg, then he said another Śivaliṅgam appeared there; another shivalingam appeared here, turned, it is

symbolic form; and then he understood that there is no question of this direction or that direction.

Now, this does not mean that going to temples or pilgrimages is not encouraged. These places create a conducive environment for the seeker to focus his thoughts on Ishvara, which definitely accelerates the spiritual progress. But the notion that “Ishvara is in this object, and nowhere else” is incorrect, it should be discarded.

In his commentary, Shri Shankaraachaaryaji says that for such a yogi, there is nothing that can obstruct his liberation or moksha. He is ever-liberated or nitya-mukta, because he knows that he was never bound in the first place.

।। हिंदी समीक्षा ।।

एकत्व भावमें स्थित हुआ जो पुरुष सम्पूर्ण भूतोंमें स्थित मुझ वासुदेव को भजता है उसके फलस्वरूप उस का मोक्ष का विधान हैं। वह पूर्ण ज्ञानी योगी सब प्रकारसे बर्तता हुआ भी वैष्णव परमपद रूप मुझ परमेश्वर में ही बर्तता है अर्थात् **वह सदा मुक्त ही है उसके मोक्ष को कोई भी रोक नहीं सकता।**

समाहित चित्त का योगी निरन्तर मेरा अनुसंधान करता है (भजता है)। फलत बाह्य जगत् में सब प्रकार के व्यवहार करता हुआ भी वह मुझ में ही स्थित रहता है। इस श्लोक का मुख्य प्रयोजन यह दर्शाना है कि कोई आवश्यक नहीं कि एक आत्मानुभवी पुरुष हिमालय की किसी अज्ञात गुफा में जाकर निवृत्ति का जीवन व्यतीत करेगा। सांख्य या ध्यान योग में ब्रह्मभूत सिद्ध के लिये कर्म त्याज्य हो सकते है, किन्तु कर्मयोगी के लिये भगवान् कहते हैं कि जीवन के समस्त सामान्य व्यवहार करता हुआ सभी परिस्थितियों में वह अपने स्वरूप के ज्ञान में स्थित रह सकता है।

जब मनुष्य रोगी हो जाता है तब उसे नित्य के कार्यों से निवृत्त होकर चिकित्सालय में रहने की आवश्यकता होती है परन्तु पूर्ण स्वस्थ हो जाने के पश्चात् नहीं। स्वस्थ होकर तो वह पुन अधिक उत्साह के साथ अपना कार्य करने लगता है। इसी प्रकार विघटित व्यक्तित्व के पुरुष के लिए ध्यान साधना का उपचार मन के विक्षेप को हटाने एवम उस को वश में करने के लिये बताया जाता है। **उसके अभ्यास से जब वह स्वस्वरूप को पहचान कर दैवी सार्मथ्य प्राप्त कर लेता है तब वह निश्चय ही अपने पूर्व के कार्य क्षेत्र में जाकर कर्म करते हुए भी पूर्णत्व के ज्ञान को सुदृढ़ बनाये रख सकता है। वास्तव में देखा जाय तो चिरस्थायी फलदायी कर्म कुशलतापूर्वक तभी किये जा सकते हैं जब कर्ता आत्मस्वरूप के ज्ञान में स्थित हो। गीता का यही संदेश है कि समर्पण की भावना से किये गये कर्म आत्मोन्नति के साधन हैं किसी भी कार्य की दक्षता इस बात पर निर्भर के की आप उस कार्य मे कितने पारंगत है, कर्मयोगी की दक्षता भी बिना एकत्व भाव के अधूरी है।**

यहाँ ध्यान देने की बात है कि श्रीकृष्ण संभवत अर्जुन की अपेक्षा स्वयं को ही युद्ध की विपत्तियों में अधिक डाल रहे थे। रथ में बैठे योद्धा तक पहुँचने के पूर्व प्रतिपक्षी के बाण सारथि पर पहले प्रहार करते हैं। केवल समस्त संसार को मुग्ध कर देने वाली मन्द स्मिति के अतिरिक्त किसी अन्य शस्त्र को न लेकर श्रीकृष्ण ने युद्धभूमि में प्रवेश किया था। तत्पश्चात् वे ही सम्पूर्ण युद्ध के स्वामी और केन्द्र बिन्दु बने रहे और सम्पूर्ण महायुद्ध का घटनाचक्र उनके ही चारों तरफ घूमता रहा। इसका अर्थ यह हुआ कि आत्मज्ञानी पुरुष

किसी भी कार्यक्षेत्र में कर्म करते हुए भी अपने वास्तविक स्वरूप का भान रख सकता है।आज भी व्यक्त्वि के विकास में सम्पूर्ण व्यक्त्वि तभी उभरता है जब अंदर से मजबूत हो।

धर्मोउपदेश सुन कर मन पर प्रभाव कुछ दिन या घंटो का ही होता है किंतु आत्म साधना द्वारा ही सही व्यक्त्वि सामने आता है। जो शुद्ध एवम वास्तविक होता है। वास्तविकता यही है कि जीव अध्यात्म तो चाहता है किंतु उस को वह मैं अर्थात अहम के साथ चाहिए। उस का अहम उस को मुक्ति की ओर जाने से रोक देता है। इसलिए जिस का अहम परमात्मा में विलय हो जाता है, वह ही सभी के हृदय में परमात्मा को देख पाता है।

यह भी सत्य है कि आप कितनी भी अच्छी एवम उच्च कोटि की बात करे किन्तु मन मे लालसा, कामना एवम मोह है तो आप की बात को सुनने वाला भी उसी भाव से ग्रहण करता है। जब तक आप के हृदय में परमात्मा नहीं और आप सब जीव एवम निर्जीव में परमात्मा की छवि नही देखते तब तक एकत्व भाव को प्राप्त नही हो सकते। सृष्टि के पहले सृष्टि के समय और सृष्टि के बाद एक परमात्मा ही परमात्मा है। परन्तु लोगों की दृष्टि में प्राणियों और पदार्थों की सत्ता अलग प्रतीत होने के कारण उन को समझाने के लिये कहा जाता है कि सब प्राणियों में एक परमात्मा ही है दूसरा कोई नहीं है। जैसे भाप, बादल, कुहरा, बूंद और बर्फ में एक मात्र तत्व जल ही भरा है वैसे ही सम्पूर्ण चर-अचर प्रकृति के हर स्वरूप में परमात्मा ही स्थित है।

यही कारण है कि सभी भूतो के हृदय में परमात्मा का दर्शन करने वाला योगी, भगवान की साधना भी रीति रिवाज या सामाजिक नियमो से मंदिर दर्शन, मंत्र जाप या यज्ञ आदि से नही करता है। वह तो जो कुछ भी करता है, वह उस की परमात्मा के प्रति अर्चना और श्रद्धा पूर्वक समर्पित भाव से पूजा ही है। क्योंकि किसी भी जीव में वह कामना और आसक्ति रहित हो परमात्मा को ही देखता है।

यदि क्रमवार देखे तो श्लोक में प्रथम कामनाओं से मुक्त अर्थात प्रकृति के रज और तम गुणों से मुक्त होने की बात कही गई है। इस के बाद योगी पापों से मुक्त हो कर दिव्य प्रेम स्वरूप परम आनंद को प्राप्त होता है। श्लोक 29 में सभी प्राणियों में योगी परमात्मा के स्वरूप को देखता है, इस से उसे समभाव की प्राप्ति होती है। श्लोक 30 में सभी प्राणियों में और स्वयं में वह प्रकृति से प्राप्त देह की अपेक्षा उस का आत्म स्वरूप ही देखता है। यह आनंद स्वरूप कभी भी अदृश्य नही होता। इस के बाद योग की पराकाष्ठा में योगी प्रकृति और जीव में ब्रह्मसंध स्वरूप को प्राप्त हो जाता है इसलिए वह पंचभूत प्रकृति की देह में प्रत्येक प्राणी के हृदय में बसे ब्रह्म अंश में आत्मा को ही देखता और शेष जो कुछ भी घटित हो रहा होता है, उसे वह जानता है कि वह नित्य भी नही है और ब्रह्म की माया द्वारा रचित खेल मात्र है। इसी कारण संत ज्ञानेश्वर ने भैंसे से वेद का उच्चारण करवाया था और स्वामी राम कृष्ण परमहंस के शरीर पर दूर बैल को कोड़े से पीटने पर मार के निशान उभर आए थे।

इस प्रकार के योगी परमहंस कहलाते है, इन का परमात्मा से सानिध्य इतना अधिक होता है कि यह सांसारिक भेद भाव और व्यवहार को कोई महत्व भी नही देते और उसे समझते भी नही। शुकदेव को उस स्थान से गुजरने पर कोई ध्यान नही था, जहां कन्याएं और स्त्रियां नग्न स्नान कर रही थी। स्नान करती स्त्रियों को भी उन के ब्रह्म स्वरूप का ज्ञान होने से कोई आपत्ति नही हुई, जबकि जब सांसारिक ज्ञान रखने वाले वृद्ध वेद व्यास जी वहां से गुजरे, तो सभी स्त्रियां न केवल सचेत हुई, वरन वस्त्र भी धारण कर लिए।

स्वामी रामकृष्ण परमहंस काली के भगत थे, इसलिए उन्हें वैश्या के जाने पर भी कोई काम या भेद नहीं आया, वरन वैश्या ही इन की आभा से अपने समस्त कुविचारों से मुक्त हो गई।

परमात्मा सभी मे स्थित है इसलिये भी उसे जो जिस रूप में, भाव मे, कामना में, मोह में, लोभ में, राग या द्वेष में भजता है वो उसे उसी रूप में स्वीकार कर के उसी रूप में देखता है। यह हम पर निर्भर है कि परमात्मा को आत्मा से जोड़े या प्रकृति की त्रियामी गुणों के साथ।

एकत्व भाव मे समाधि से सिद्ध मनुष्य में समाधि से उठने के बाद विक्षेप आने की पूर्ण संभावना रहती है अतः ब्रह्म को प्राप्त करने के बाद मनुष्य यदि भक्ति भाव से ब्रह्म के प्रति समर्पित हो कर लोकसंग्रह के लिये कर्म करता रहे तो भी वह विक्षेप से प्रभावित नही होगा। ध्यान लगा कर या सत्संग या प्रवचन सुनने के बाद जब भी कोई मनुष्य सांसारिक कार्यो में प्रवृत्त होता है तो यदि वह उस कार्य को प्रभु का कार्य समझ कर करता है तो उस के व्यक्तित्व पर सांसारिक विक्षेपों का प्रभाव नही होगा। अतः ध्यान में मन को वश में करने की प्रक्रिया के बाद भक्ति अर्थात समर्पित भाव से निष्काम हो कर कर्म करना ही कर्मयोगी का धर्म है।

पहले ध्यानयोगी फिर सिद्ध भक्ति योगी और अब निर्गुणनिराकार का ध्यान करने वाले सांख्ययोगी कैसे विचार रखते है, पढ़ेंगे। ध्यान रहे कि योग कोई भी हो सर्वभूतात्मैक्य या एकत्व भाव मे कोई अंतर नही होता।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.31।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.32॥

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः॥

"ātmaupamyena sarvatra,
samaḿ paśyati yo 'rjuna..।
sukhaḿ vā yadi vā duḥkhaḿ,
sa yogī paramo mataḥ"..।।

भावार्थ:

हे अर्जुन! योग में स्थित जो मनुष्य अपने ही समान सभी प्राणीयों को देखता है, सभी प्राणीयों के सुख और दुःख को भी एक समान रूप से देखता है, उसी को परम पूर्ण-योगी समझना चाहिये। (३२)

Meaning:

By comparing himself to everything, one who sees the same, O Arjuna, whether in joy or in sorrow, such a yogi is considered supreme.

Explanation:

In this shloka, Shri Krishna concludes his discourse on the topic of meditation. He also summarizes the entire topic of meditation. He says that one who sees himself in others, and thus experiences their joys and sorrows, becomes a yogi or meditator of the highest caliber.

This is a simple, straightforward and practical teaching that is central tenet of most religions: "do unto others as you would have them do unto you." Shri Krishna echoes that golden rule in this shloka. He says that the perfected meditator sees no difference between himself and other beings, just like we do not see differences between our left and right hand, or other parts of the body.

We consider all the limbs of our body as ours and are equally concerned if any of them is damaged. We are incontrovertible in the conviction that the harm done to any of our limbs is harm done to ourselves. Similarly, those who see God in all beings consider the joys and sorrows of others as their own. Therefore, such yogis are always the well-wishers of all souls and they strive for the eternal benefit of all. This is the sama-darśhana (equality of vision) of perfected yogis.

If the meditator sees no difference between himself and other beings, then any negative emotions such as jealousy, hatred, greed and anger go away. When one cannot get angry at one's right hand or left leg, how one get angry with anyone or anything if all are part of the same "being"? In other words, the meditator "puts himself in the other person's shoes". He experiences joy when others are happy. He experiences sorrow when others feel sad.

Moreover, one who obtains such a vision will never hurt anyone else physically, mentally or verbally. Such an attitude of non-violence or ahimsa comes naturally to a meditator, since meditation is next to impossible for a person that harbours any kind of hatred or negative emotion towards anyone.

So here Krishna says a jñāni's mind expands to such an extent; that he identifies with all the bodies as his own body; previously he was identified with one body only; now he knows I am the ātma, not only behind this body, I am the very ātma behind all the bodies. And therefore all the bodies becomes like my bodies, my hands, and my legs. And because of this universal identification; Krishna says a jñāni cannot hurt anyone; because hurting any living being is as though hurting himself; because of universal identification. Previously I could comfortably hurt anyone; whom? my own body; but now it is not possible. Therefore jñāni becomes an embodiment of compassion; an embodiment of sympathy; an embodiment of ahimsa; because if anyone feels pain, he also is capable of sensing the pain of everyone; he has that empathy by which he intensely appreciates the pain of everyone; and therefore he cannot pain anyone; he cannot cause pain to anyone; and if there is pain to anyone; then immediately and automatically, he goes to his rescue.

With this shloka, Shri Krishna concludes the topic of meditation. But the chapter is not over yet. In the next shloka, Arjuna raises a doubt that many of us would agree with.

।। हिंदी समीक्षा ।।

जिस को इसी अध्याय के सत्ताईसवें श्लोक से ब्रह्मभूत, अर्थात जिस ने अपने अंदर मन को स्थिर कर लिया है, से ले कर आत्मा से परमात्मा को पहचाना एवम परमात्मा को सभी जीव एवम पदार्थो में देखना था, सांसारिक सुखों की अपेक्षा आत्यंतिक सुख को प्राप्त करना हम ने पढ़ा। अब योगी पुरुष का व्यवहार को इस श्लोक में बताया गया है।

तत्त्वज्ञान और आत्मानुभव में स्थित योगीजन स्वभावत: सर्वत्र व्याप्त आत्मा के दर्शन करते हैं। वे सभी कर्मों में आत्मा के वैभव को देखते हैं और जानते हैं कि उपाधियों के द्वारा किये जाने वाले समस्त कर्म आत्मकृपा से ही होते हैं। बाह्य स्थूल और आन्तरिक सूक्ष्म जगत् आत्मा की ही अभिव्यक्ति है। **गीता के अनुसार सर्वश्रेष्ठ योगी वह है जो अन्य के सुख एवं दुख को इस प्रकार समझता है जैसे वे उस के अपने ही हों। प्रसिद्ध नैतिक नियम है कि अन्य के साथ वैसा ही व्यवहार करो जैसा कि उस से तुम अपेक्षा रखते हो।** परन्तु यह नियम सामान्य मनुष्य को अप्रिय लगता है क्योंकि स्वार्थ के कारण वह सोचता है कि क्यों वह दूसरों को अपने ही समान समझे। अज्ञान तथा स्वार्थ के कारण लोगों की स्वाभाविक प्रवृत्ति अनैतिकता की ओर झुक जाती है। पूर्व श्लोकों में इस का स्पष्टीकरण किया गया है कि क्यों हमें प्राणीमात्र से प्रेम करना चाहिए। योगी आत्मसाक्षात्कार के द्वारा समस्त सृष्टि को आत्मा की ही अभिव्यक्ति के रूप में पहचानता है अत सबसे प्रेम होना स्वाभाविक ही है। इसी प्रकार आत्मा को पहचान लेने पर सम्पूर्ण नामरूप की सृष्टि आत्मस्वरूप ही बन जाती है और समस्त कालों में सर्वत्र केवल मैं (आत्मा) ही व्याप्त रहता हूँ। आत्मैकत्व दर्शन करने वाला सिद्ध व्यक्ति ही गीता में परम योगी माना गया है जो समाज को देता अधिक है और लेता कम है। **प्रेम उस का श्वास है और करुणा उस की जीविका। प्रेम की जीवन की सर्वश्रेष्ठ अभिव्यक्ति के मोह, लोभ, राग द्वेष, घृणा, वैर जैसे समस्त दुर्गुणों से किसी व्यक्ति की मुक्त करती है।**

सनातन धर्म के प्रति राजनैतिक और स्वार्थ में कुछ लोगो ने यह भ्रम फैला रखा है कि यह धर्म व्यक्तिगत मोक्ष और स्वतंत्रता की बात करता है और अन्य के प्रति स्वार्थ के अंतर्गत उदासीन रहने को कहता है। किंतु यह गलत धारणा का यही अंत है कि ध्यान योग की पराकाष्ठा ही तभी पूर्ण होती है, जब योगी अपने दुख से अधिक जन कल्याण और अन्य के दुख को न केवल समझता है, वरन उसे दूर भी करने का प्रयास करता है। उस के अंदर अपने पराए का भेद नहीं होता और वह सभी के हृदय में परमात्मा को निवास करते हुए, अपने समान ही समझता है। सनातन धर्म का परिचय इस श्लोक से दिया जा सकता है।

अयं निजःपरोवेति गणना लघुचेतसाम् उदारचरितानां तु वसुधैवकुटुम्बकम्।। अर्थात् - यह मेरा है, यह पराया है ऐसी गणना दुष्टों की (छोटे चित्त वालों की) होती है। जब कि उदार चित्त वाले (बड़े दिल वाले) तो पूरे विश्व को ही अपना परिवार मानते हैं। आज का भारत इसी दर्शन में आगे भी बढ़ रहा है।

शरीर में आसक्त अज्ञानी पुरुष के शरीर में पीड़ा होने पर उस पीड़ा को दूर करने में और सुख पहुँचाने में उस की जैसी चेष्टा होती है तत्परता होती है ऐसे ही दूसरों का दुःख दूर करने में और सुख पहुँचाने में ज्ञानी महात्माओं की स्वाभाविक चेष्टा होती है, तत्परता होती है।

उन के मन में यह अभिमान नहीं आता कि मैं प्राणियों का दुःख दूर कर रहा हूँ दूसरों को सुख पहुँचा रहा हूँ। उन का दुःख दूर करने की चेष्टा करने पर वे अपने में कोई विशेषता भी नहीं देखते। उन का स्वभाव

ही दूसरों का दुःख दूर करने का उन को सुख पहुँचाने का होता है। ज्ञानी पुरुष के शरीर में पीड़ा होती है तो वह उस को सह सकता है और उस के द्वारा उस पीड़ा की उपेक्षा भी हो सकती है परन्तु दूसरे के शरीर में पीड़ा हो तो उस को वह सह नहीं सकता।जैसे इन्द्र ने बिना किसी अपराध के दधीचि ऋषि का सिर काट दिया। पीछे अश्विनी कुमारों ने उन को पुनः जीवन दिया। परन्तु जब इन्द्र का काम पड़ा तब दधीचि ने अपना शरीर छोड़ कर उन को (वज्र बनाने के लिये) अपनी हड्डियाँ दे दीं यहाँ यह शंका हो सकती है कि अपने शरीर के दुःख की तो उपेक्षा होती है और दूसरों के दुःख की उपेक्षा नहीं होती यह तो विषमता हो गयी यह समता कहाँ रही इस का समाधान है कि वास्तव में यह विषमता समता की जनक है समता को प्राप्त कराने वाली है। यह विषमता समता से भी ऊँचे दर्जे की चीज है। साधक साधनअवस्था में ऐसी विषमता करता है तो सिद्धअवस्था में भी उस की ऐसी ही स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है। परन्तु उसके अन्तःकरण में किञ्चिन्मात्र भी विषमता नहीं आती।

सनातन जैसी विषमता मनुस्मृति के विषय में भी है। अधिकतर विरोध करने वाले स्वार्थ, द्वेष और क्षुद्र राजनीति में मनुस्मृति को बिना पढ़े और समझे कुछ भी वक्तव्य दे देते है और उन के लालच में फसे भक्त उसे सच मान लेते है। पत्रकारिता में निडर और सत्य का दंभ भरने वाले आज की तारीख में सब से अधिक बिकाऊ मीडिया उसे गलत तरीके से प्रस्तुत भी करती है। मनु स्मृति 12.91 में लिखा है कि सब में आत्मा है, आत्मा में सब है। तो आत्मा अबाध्य है और सब बाध्य है। इसलिए आत्मा नही है, यह अनुभव किसी को कभी भी नही हो सकता, किन्तु दुनियां नहीं है, यह अनुभव किसी को हो सकता है। इस का अर्थ यही समझा जाए कि आत्मा सत्य है और बाकी सब मिथ्या है।

ऐसी दृष्टि प्राप्त कर के जो शेष सभी का यजन अर्थात बलि अर्थात समस्त कामनाओं और आसक्ति, अहम एवम देह के मोह का त्याग कर देता है, वह अपने अद्वितीय स्वरूप में स्थित हो जाता है, उसे स्वराज्य अर्थात स्वतंत्रता प्राप्त हो जाती है।

समता में हम सब को अपना भाई समझो यह भ्रातृभाव बड़ा उत्तम है, बताया जाता है । परन्तु स्वार्थ भाव को ले कर जब भाई भाई लड़ते हैं तब भ्रातृ भाव नहीं रहता प्रत्युत वैर भाव पैदा हो जाता है। जैसे कौरवों और पाण्डवों में लड़ाई हो गयी। इसी प्रकार समता को शरीर भाव के समान भी बताया है क्योंकि शरीर भाव में कभी वैर नहीं हो सकता। जैसे अपने दाँतों से अपनी जीभ अथवा होठ कट जाय तो दाँतों को कोई नहीं तोड़ता अर्थत् दाँतों के साथ कोई वैर नहीं करता। ऐसे ही अपने शरीर की उपमा से जो सब में सुखदुःख को समान देखता है उस में कभी वैर भाव नहीं **होता। इस शरीर भाव से भी ऊँचा है भगवद्भाव। इस भाव में अपने इष्टदेव का भाव होता है। तात्पर्य है कि भगवद्भाव भ्रातृ भाव और शरीर भाव से भी ऊँचा है।** ध्यान योग को समाप्त करते हुए कृष्ण का यह आखिरी श्लोक है।

श्रीकृष्ण द्वारा ज्ञानी पुरुष का जो उपर्युक्त वर्णन शब्दचित्र के माध्यम से किया गया है वह किसी को भी अपनी ओर आकर्षित कर सकता है किन्तु व्यावहारिक बुद्धि का अर्जुन उक्त लक्ष्य को पाने में स्वयं को असमर्थ पाता है और वह प्रश्न के रूप में अपनी शंका को व्यक्त करता है। यथोक्त सम्यग्दर्शन रूप योग का संपादन दुष्कर जान कर उस की प्राप्ति का निश्चयात्मक उपाय जानने की इच्छा से अर्जुन क्या जानना चाहता है उसे हम आगे पढेंगे।

।। हरि ॐ तत सत ।। 6.32।।

।। विचारणीय बात - गीता अध्ययन और हम ।।विशेष -6.32 ।।

समस्त प्राणी मात्र की रचना का आधार आत्मा और प्रकृति माना गया है और आत्मा परब्रह्म का ही अंश है। जीवन का उद्देश्य मोक्ष माना गया है। यह दृष्टि कर्मयोगी, सांख्य योगी, ध्यानयोगी और भक्ति योगी सभी के लिये कही गई है। किंतु सांख्य, ध्यान, भक्ति सभी मे कर्मो को त्याज्य कहा गया है। अतः व्यवहार एवम नित सांसारिक क्रियाओं में इस को पूर्ण व्यवहारिकता में लाना सरल नही है। इसलिये गीता के माध्यम से जनसदाहरण के लिये महृषि व्यास जी भगवान श्री कृष्ण के माध्यम से कर्मयोग का मार्ग प्रतिपादित किया।

ज्ञानी के सामने प्रारब्ध के अनुसार अनुकूल या प्रतिकूल परिस्थिति तो आती हैं, पर वह उस का भोग नहीं करता अर्थात् सुखी या दुःखी नहीं होता । यदि वह प्रारब्ध का भोग करे तो फिर ज्ञानी और अज्ञानी में क्या फर्क हुआ ? सुख-दुःख अन्तःकरण तक पहुँचते हैं, उस से आगे स्वरूप तक नहीं पहुँचते । प्रकृति से अतीत तत्त्व तक सुख-दुःख कैसे पहुँचेंगे ? गीता में भगवान श्री कृष्ण ने स्पष्ट किया है कि मनुष्य को कर्म का अधिकार है, इसलिये वह उसे निष्काम भाव से कर्ता है तो प्रारब्ध और संचित कर्मों के फल क्षीण हो कर नष्ट हो जाते है और नए कर्मों के फल भी नही संचित होते। प्रारब्ध और संचित मनुष्य को उस के पूर्व के कर्म का फल देते है किंतु उस को कर्म के बाध्य नही कर सकते। संसार मे समस्त क्रियाए प्रकृति करती है, वह निमित्त रहता है। इसलिये प्रकृति की क्रियाओं से वह कैसे अपना सम्बन्ध जोड़ता है, वही निष्काम या आसक्ति से भरा हो सकता है।

यदि काम-क्रोधादि विकारों में फर्क न पड़े तो समझें कि अभी साधन हाथ नहीं लगा है । असली साधन हाथ लग जाय तो बहुत शीघ्र उन्नति होती है।

इसलिए मनु स्मृति कहती है कि मनुष्य की वाणी की शुद्धि माने वाणी से उपलक्षित समस्त कर्मेंद्रियों की शुद्धि ।मन की शुद्धि माने संपूर्ण ज्ञानेद्रियों की शुद्धि । आंख शुद्ध शुद्ध देखे, कान शुद्ध शुद्ध श्रवण करे, रसना शुद्ध शुद्ध भोजन करे। इस प्रकार कर्मेंद्रियां भी शुद्ध और ज्ञानेद्रियां भी शुद्ध हो। कोई भी विषय, किसी भी ओर से आ कर चोट न पहुंचा सके, वह अपने स्वरूप में गुप्त रहे। किसी भी व्यक्ति के जीवन में इस से अच्छा कोई उपाय या व्यवहारिक ज्ञान नही हो सकता। फिर यदि संसार में अशुद्ध भी हो तो अपना प्रयास शुद्धता की ओर ही रहेगा।

वेदांत एक ओर बात कहता है जिसे अर्धजरतीय न्याय कहते है। जैसे कृष्ण भगवान में कई लोग उन्हे लेडी किलर या स्त्रियों के पीछे भागने वाला समझते है। उन का तर्क यही है कि उन्होंने रास लीला रचाई, गोपियों को छेड़ा। किंतु वे इस बात को भूल जाते है कि भगवान कृष्ण ने 11 वर्ष की आयु में वृंदावन ही छोड़ दिया था, रास लीला 9 वर्ष की आयु में रचाई और वाकी सभी लीलाएं शिशुपन से 11 वर्ष में की। अब जिस का गांव में बचपन गुजरता है, वहां यह सब सहज और शुद्ध होता है। किंतु अशुद्धता मन में बैठी हो तो जो भी देखते, सुनते या करते है, वह मन की अशुद्धता के कारण अशुद्ध ही हो जाता है। हमारे ही अंदर ही अंतर्विरोध होने से हमारी आसक्ति परिच्छिन्न हो जाती है। हम पाना कुछ और चाहते है और देखना कुछ और। जैसे पाना हमे धन, पद या साथी है और देखना भगवान को चाहते है। यानि आधी मुर्गी पका

कर खा जाए और आधी मुर्गी अंडा देती रहे। ऐसा कभी नही होता। जीवन में एक रुपता अर्थात निर्द्वंदता होना भी आवश्यक है।

इसी प्रकार कर्मयोग में जिस कामना और आसक्ति की त्याग कर निष्काम कर्म करने की बात कही गई है, उस में संशय रहता है कि कहीं इस से मेरी सांसारिक इच्छाओं का गला तो नही घुट जाएगा। संशय और संसार के सुख का मोह दोनो बने भी रहे और मुक्ति भी मिल जाए। हम किसी सभा में जाए तो लोग हमे पहचाने, हमारा सत्कार या सम्मान भी करे और हम निस्वार्थ और निष्काम भी बने रहे। मुक्ति के लिए संसार तो त्याग दिया किंतु आश्रम, शिष्य और भक्तो से जुड़ गए। पुस्तके गीता, वेदों और अध्यात्म की लिखी किंतु कॉपी राइट से आय भी चाहिए। हमारा आध्यात्मिक ज्ञान यदि ऊंचा हो गया और हम इसे सुनाने लायक हो गए, तो प्रवचन देने के लिए आने की फीस भी ऊंची चाहिए। अर्थात मुक्ति ही और संसार भी। यह कर्मयोग नही, भोग है।

अक्सर गीता शुद्ध हिंदी में आध्यात्मिक शब्दो से साथ आप को प्रस्तुत करने से कभी कभी या फिर हर बार सन्यासियों या योगियों के ज्ञान लगता है। किंतु जिस किसी ने राम या कृष्ण का जीवन चरित्र पढा है, वे ही समझ सकते है कि ज्ञान युक्त कर्म योगी किसे कहा सकते है। राम एवम कृष्ण दोनों ही सन्यासी नही थे, कृष्ण जो गीता सुना रहे है वो स्वयं द्वारकाधीश है। गीता को अपनाने वाले विश्व के अनेक कर्मयोगी बाल गंगाधर तिलक, dr राधाकृष्णन मेनन, गांधी जी एवम अनेक विश्व की हस्तियां है। गीता की मान्यता एक धार्मिक ग्रन्थ बना कर रोजाना पाठ करने की प्रेरणा देने से कुछ लाभ नही होता जब तक गीता में बताये चरित्र को अंतर्मन से नही अपनाया जाता। अक्सर कुएं में बैठे मेढ़क को समुन्द्र समझाना और अंधे को रंग के बारे में बताना कठिन होता है इसलिये एक कुआ ही विशाल एवम पूरा संसार दिखता है और दूसरा रंग को कभी नहीं जान सकता।

राम चरित मानस में भी, मर्यादा में जीवन जीने वाले राम ने मोह माया से ग्रसित रावण को समाप्त किया। यही समत्व है जो राम और रावण के प्रतीक के तौर पर आप के अंदर है और आप को स्वयं को प्राप्त करने के लिये असंभव से दिखने वाले रावण को समाप्त करना है जो ज्ञानी भी है, शक्ति शाली भी है। राम शांत, धैर्य, सयम एवम दृढ़ निश्चय वाले है जो असंभव से दिखनेवाले लक्ष्य को पूरा करते है। असत्य पर सत्य की विजय को हम दशहरा पर्व हम सब कितने सार्थक तरीके से हर साल मनाते है, इस को कोई इनकार नही कर सकता कि यह एक उत्सव मात्र है, कोई परिवर्तन नही। वास्तविक परिवर्तन गीता से तभी हो सकता है जब व्यक्ति निजी स्वार्थ, कामना और आसक्ति से ऊपर हो,   दैवीय और असुर वृति के लोगो के भेद को समझे। सेना रावण के पास भी थी, प्रजा उस के राज में भी रहती थी जिसे अपने रोज के रहने, खाने, निज के परिवार के अतिरिक्त कोई दुख नही था। असुर वृति से जुड़े लोग रावण या दुर्योधन की सेना बनाते है किंतु दैवीय वृति से जुड़े लोग राम की सेना बनाते है।

बात कटु अवश्य है किंतु सत्य भी। हम अपने पूर्वाग्रह में ग्रसित है। अर्जुन की भांति। वेद व्यास जी ने अर्जुन के माध्यम से हजारों साल पहले यह ज्ञान पूर्वाग्रह से ग्रसित मनुष्य को सामने रख कर प्रश्नोत्तर द्वारा श्री कृष्ण के श्री मुख से लिखा, जो चिर सत्य है। पूर्वाग्रह नही छोड़ने वालो के लिए भी गीता है अंत मे यही कहा गया है कि मुझे जो बताना था बता दिया, अब अर्जुन तुम ही तय करो कि युद्ध करना है कि पलायन। गीता पढ़ने वाले प्रत्येक अध्ययनकर्ता पर यही बात लागू होती है कि अध्ययन के पूर्व और बाद में यदि कर्मों की आसक्ति और कामना में कोई अंतर नही है तो अध्ययन का ज्ञान, रावण या दुर्योधन के समान

नुकसान दायक है। ज्ञान का व्यवसायिक करण और अनुभवहीन लोगो द्वारा उस पर टिप्पणी इस का प्रत्यक्ष उदाहरण है।

वेद व्यास जी ने गीता के ज्ञान को सार्वजनिक नही रखते हुए उसे सुनने वाले भी मात्र पांच पात्र रखे। जिन में दो पात्र बर्बरीक एवम हनुमान जी स्वयं में कर्म योगी थे, संजय मात्र सुन कर सुनाने वाला था। सुनने वाले मात्र दो थे, एक धृष्टराष्ट्र और दूसरा अर्जुन। आगे किस को कितना समझ में आया, आप ही तय कर सकते है।

हर व्यक्ति अपने अनुभव, ज्ञान एवम कर्म के साथ बड़ा होता है। जिस ने ज्ञान के दरवाजे बंद कर रखे है वो ही अपने को सर्वश्रेष्ठ ज्ञानी एवम अनुभवी बताता है। चाहे उस की शिक्षा, अनुभव एवम कर्मो का घर, परिवार एवम समाज मे योग दान सामान्य भी न हो। जिस ने अपने को विद्यार्थी समझा, वो ही विन्रम एवम शांत होता है।

आज विश्व के जो हालात चल रहे है, देश और पड़ोसी राज्य में जो कुछ चल रहा है, उस मे मूक प्रजा बन कर अपने ही खाने-पीने और परिवार को ले कर चलने वालों का बहुत बड़ा वर्ग है, जो संकट के समय दैव दैव पुकारते है और कष्ट सहते है और कुछ महान आत्माएं इन के विरुद्ध धर्म, समाज, देश की रक्षा के लिये अपना सब कुछ त्याग कर शिवाजी, महाराणा प्रताप, सावरकर, नेता जी सुभाष बोस, लक्ष्मीबाई जैसे नेतृत्व के उठते है तो सैकड़ो हाथ उन के साथ उठते है। लाखो फिर भी मूक प्रजा बन कर ही जीते है। यही मूक प्रजा ही रावण की सेना की जननी है, जिस में पुनः कामना और आसक्ति से भरे असुर वृति लोग वापस अपना राज्य स्थापित करते है, यही इतिहास है। आप को अपना कर्म और धर्म तय करना है।

इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ने समाज को एक दूसरे के पास लाया। संवाद सरल एवम दुरग्राही भी हुआ। किन्तु संवाद के प्रति हमारी आस्था, जिम्मेदारी, कर्तव्य सिर्फ एक पोस्ट तो दूसरी ओर भेजना रह गया। हम गलत या सही किसी के लिये अपने को जिम्मेदार नही मानते। अच्छे विचार, कथा या ग्रन्थ, मंत्र, पूजा पाठ तो एक-दूसरे के भेजने मात्र से संतुष्ट हो जाते है, किन्तु विचार करने योग्य यही है कि हमारी पुरातन धरोहर क्या सिर्फ संवाद के लिये ही है? हम क्यों किसी विषय पर गहन चर्चा से क्यों अपने को दूर रखना चाहते है। धन्य है वो वैज्ञानिक, शोधकर्ता और विचारक जो आज भी समाज के प्रति समर्पित भाव से कर्म कर रहे है।

चित्त की वृत्ति तो प्रकाशवान होने की है किंतु इन प्रकाश की किरणों को रज एवम तम गुणों की प्रवृति ने ढक रखा है। हम अपने को कितना भी गलत हो, पर गलत नही मानते, उस के आगे समर्पित है किंतु अपेक्षा दुसरो से उच्च श्रेणी की रखते है।

हमारी आस्था, ज्ञान, आध्यात्मिक धरोहर, योग, वेद, पुराण और गीता को ले कर कुछ तथाकथित गुरु एवम आध्यात्मिक लोग आज के युग मे भी हुए जिन्होंने अपने को भगवान तक घोषित कर दिया और सांसारिक प्रलोभन में पड़ कर यही प्रजा मूर्ख बनती रही। यह अध्यात्म में हुआ हो जरूरी नही, राजनीति में तो भरपूर नेता गरीबो के मसीहा बन कर उतरे और अपना स्वार्थ सिद्ध करते रहे। यही हमारी दासता की मानसिकता रही कि परमात्मा किसी रूप में हमारा उद्धार करेंगे। हम गीता के वचन भूल गए कि परमात्मा के हम ही स्वरूप है, अज्ञान में हम प्रकृति हो अपना सर्वश मान कर गुलामी की जिंदगी जी रहे

है। विवेकानन्द जी ने हमे "अमृत के पुत्रो" कह कर वेदों की वाणी में पुकारा था, किन्तु हम फिर भी अपने को नही जागृत नही कर पा रहे। हम स्तरीय चर्चा या ज्ञान कर के संतुष्ट है।

ज्ञान को व्यवसाय की तरह अपनाने वाले कभी निर्भय नही हो सकते क्योंकि उन का मोह उस ज्ञान से उन की सांसारिक दिनचर्या से है। अतः इन का ज्ञान स्वार्थ एवम मोह से युक्त होता है। वेद व्यास जी की गीता की समीक्षा तक को पुस्तक से रूप में व्यवसाय करने वाले ज्ञानी है किन्तु ज्ञान के प्रसार करने वाले उन असंख्य ऋषि मुनियों की कोई नही जानता जिन्होंने हजारों साल पहले वेद की ऋचाओ की रचना की। वो लोग तत्वदर्शी थे, ज्ञानी थे, मोह एवम कामनाओं से मुक्त थे। किन्तु आज भी अपने को बुद्धिजीवी मानने वाला वर्ग कामना-आसक्ति और अहम में ग्रसित हो कर जी रहा है। वह स्वार्थ में इतना अंधा है कि चंद पैसों के असुरवृति के लोगों के लिए कुछ भी करता है, उस के गीता भी व्यवसाय का ही माध्यम है।

Communication के बारे में यह नियम है कि हम सुनने से पूर्व ही react करते है जिस को अर्ध सत्य भी बोल सकते है। पूरा सुनने के बाद अपनी शंका का समाधान कैसे करना चाहिए यह अर्जुन के समान पात्र बन कर ही कर सकते है। व्यक्त्वि विकास, जीवन शैली एवम जीवन का क्या उद्देश्य होना चाहिए, प्रबंधन की दृष्टि से गीता से बढ़ कर कोई पुस्तक नही। क्योंकि गीता ही समस्त वेदो एवम उपनिषदों का सार है। इस लिये विश्व मे इस को सब से अधिक भाषायों में अनुवादित किया गया है।

अक्सर ज्ञान की लालसा सभी मे होती है, किंतु कोई भी इसे प्राप्त करने के लिये प्रयत्न नही करना चाहता। कुछ ही इस के अभ्यास करते है और ज्ञान को प्राप्त होते है, बाकी इसे अपने ड्राइंग रूम में शोभा जैसे सज़ा कर रखते है, ताकि समाज मे यह कह सके कि उन के पास भी ज्ञान का भंडार है। उन्हें इसे प्राप्त करने के किसी दैवीय चमत्कार की आशा लगती है जैसे बचपन मे डॉक्टर, इंजीनयर बनना किन्तु जब पढ़ाई शुरू करते है तभी मालूम पड़ता है कितनी एकाग्रता एवम शक्ति लगानी पड़ती है।

अतः विचारणीय यही है कि हम अपने कर्तव्य कर्म के लिये किंतने शिक्षित है? हमारा गीता पढ़ने का उद्देश्य क्या है? क्या हम अपने धर्म, कर्तव्य और समाज के नैतिक एवम न्यायिक मूल्यों की रक्षा एवम सुरक्षा के कुछ कर रहे है या उस मे भी सेंध लगा कर उसे कमजोर कर रहे है? विचारणीय यही है कि अर्जुन की भांति ज्ञान ले रहे है या दुर्योधन की भांति यह मानते की धर्म, न्याय, नैतिकता सभी जानते हुए भी, हम अपनी अपनी वृत्तियों, कामनाओं, आसक्ति से मजबूर है? क्यों हम अपने मन के आगे विवश है? यह यक्ष प्रश्न हमेशा प्रत्येक अध्ययन कर्ता के सामने है कि वह जो चाहता है वह मन के कारण ही नही कर पाता। इस मन को कैसे वश में किया जा सकता है जिस ने बड़े बड़े योगी पुरुषों तक को भटका दिया है ??

गीता या पौराणिक ग्रंथ पढ़ते समय हमारे दिमाग में विद्वानों का जो चरित्र चित्रण आता है, वह ऋषि मुनि, आधुनिक साधनों से रहित साधारण रहन सहन का आता है। उसे 21वीं सदी में हम अव्यवहारिक मान लेते है। उसी प्रकार नैतिक और सामाजिक मूल्यों का भी मूल्यांकन करते है। किंतु सनातन धर्म की विशेषता यही है, जो उस समय सत्य था, वह आज भी है और भविष्य में भी रहेगा, चाहे वह ज्ञान 5000 या 10000 साल या उस से भी अधिक भी पुराना क्यों न हो। व्यवहारिक शंकाए तो अर्जुन को भी थी, परंतु वह जिज्ञासु और जागरूक शिष्य था, इस लिए वह आदर के साथ अपनी हर शंका का निवारण भी साथ साथ करता था। यदि हम ने किसी अज्ञान को पाल कर ज्ञान ले भी लिया, तो वह अज्ञान पूरे ज्ञान को अज्ञान में

बदल देता है। इसलिए आधे अधूरे ज्ञानी से ज्ञान को प्राप्त करने के साथ, उसे अनुभव और अभ्यास से पूर्णता देना आवश्यक है।

और अंत में यह भी समझना जरूरी है कि ज्ञान गुरु को शिष्य की तलाश नही होती, शिष्य को गुरु की तलाश है। किंतु हम जिज्ञासा या परखने के नाम पर जब गुरु की परीक्षा लेते है या अपने ज्ञान की शेखी मारते है तो गुरु के प्रति आदर कैसे होगा। यदि आदर नहीं होगा तो ज्ञान कैसे मिलेगा। ज्ञान नही मिलता तो जो बताया जाता है, वह नीरस हो जाता है। नीरस होने से समझ में नहीं आता। समझ में नही आता तो जिस ज्ञान के लिए आगे बढ़े थे, पीछे हटना होता है और उस दोष भी ज्ञान देने वाले के मत्थे चढ़ जाता है। इसलिए जब मन में किसी भी विषय या ज्ञान प्राप्ति का निश्चय कर लिया हो तो मुमुक्षु की भांति दिन रात एक कर के उस को प्राप्त करना ही चाहिए। जिंदगी में अज्ञानी बन कर सांसारिक सुख के पीछे भागते हुए जीवन जीना भी कोई बुरा नही किंतु सांसारिक सुखों के लिए आध्यात्मिक स्वरूप के साथ भगवान से प्रार्थना करना, ज्ञान का दुरुपयोग ही है। योग में दर्शन किसी और का हो तो वह मार्ग समझने के सही हो सकता है किंतु आत्म दर्शन तो मुक्ति के अनिवार्य है। इसलिए अब हम शुद्धता के साथ मुमुक्षु हो कर आगे बढ़ते हैं।

।। हरि ॐ तत सत ।। विशेष 6.32 ।।

॥ श्रीमद्‍भगवद्‍गीता ॥ 6.33॥

अर्जुन उवाच
योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम्‌ ॥

"arjuna uvāca,
yo 'yaḿ yogas tvayā proktaḥ,
sāmyena madhusūdana..।
etasyāhaḿ na paśyāmi,
cañcalatvāt sthitiḿ sthirām"..।।

भावार्थ:

अर्जुन ने कहा - हे मधुसूदन! यह योग की विधि जिस के द्वारा समत्व-भाव दृष्टि मिलती है जिस का कि आपके द्वारा वर्णन किया गया है, मन के चंचलता के कारण मैं इस स्थिति में स्वयं को अधिक समय तक स्थिर नही देखता हूँ। (३३)

Meaning:

Arjuna said:

Of this yoga of equanimity that you have spoken of, O slayer of Madhu, I do not envision stability in that state, due to the fickle nature (of the mind).

Explanation:

Arjuna was listening attentively to Shri Krishna's discourse on meditation. As the discourse concluded, he asked Krishna, the slayer of the demon Madhu, a series of clarifying questions. The first question that Arjuna raised was: how can we remain established in the meditative state, when the mind is so fickle? He then further elaborates on this question in the following shlokas.

Arjun speaks this verse, beginning with the words yo yam, "This system of Yog," referring to the process described from verse 6.10 forward. Shree Krishna has just finished explaining that for perfection in Yog we must:

— subdue the senses

— give up all desires

— focus the mind upon God alone

— think of him with an unwavering mind

— see everyone with equal vision

Arjun frankly expresses his reservation about what he has heard by saying that it is impracticable. None of the above can be accomplished without controlling the mind. If the mind is restless, then all these aspects of Yog become unattainable as well.

The end goal of meditation is not some magic power or levitation or anything like that. It is the ability to see the eternal essence pervading everything, and thereby develop an attitude of equanimity or sameness towards everything and everyone. This vision reaches its peak when we do not perceive any difference between us and the world, giving us everlasting peace and joy.

Considering the nature of mind of dullness, over active or totally inactive or wondering here and there to enjoy, Arjun frankly expresses his reservation about what he has heard by saying that it is impracticable. None of the above can be accomplished without controlling the mind. If the mind is restless, then all these aspects of Yog become unattainable as well.

But, as Arjuna states, it is difficult for someone to maintain such a vision because the untrained mind will not allow it. It may be possible to develop that vision for a few seconds, maybe for a few minutes, but not more than that. Moreover, it is difficult to see one's own self in someone we hate or dislike. If we try to see our self in such a person, the mind quickly changes that thought from "I am the self of that person" to "he did a bad thing to me last year".

Arjuna further elaborates on the fickleness of the mind in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

भगवान जब ध्यान योग के बारे में वर्णन कर रहे थे तो सांख्य योग, ध्यान योग, भक्ति योग एवम कर्मयोग में ज्ञान युक्त तत्वदर्शन के लिए मन की स्थिरता (समत्व) एवम मन को वश में रखने पर अधिक जोर था। क्योंकि मन की स्थिरता से ही समत्व भाव प्राप्त किया जा सकता है। समत्व भाव से राग-द्वेष, मोह कामना सब से मुक्त होना संभव है। परंतु इस के लिए अपनी इंद्रियों को नही जगत से मोड़ कर अपने अंदर ले जाना, अपनी कामना और आसक्ति का त्याग, परमात्मा के प्रति समर्पण, परमात्मा का ही ध्यान लगाना और सभी अंदर अपने को और अपने अंदर सभी को देखना अर्थात समदर्शन करना है। अर्जुन, जो आप का प्रतिनिधित्व कर रहे है अतः भाव एवम ओज से भरे ज्ञान की बाते सुन कर भी वह वो प्रश्न पूछ लेता है जिस की हम सब को प्रतीक्षा थी।

योग्य शिष्य एवम योग्य अध्ययन कर्ता की यह विशेषता होती है कि वह जानकारी के लिये ज्ञान को नही प्राप्त करता, बल्कि उस को अपने जीवन मे किस प्रकार ढाले कि उस का सदुपयोग कर सके। विचारणीय बात पर अर्जुन जरूर विचार कर रहा है इसलिये वह योग्य शिष्य की भांति अपनी शंकाओं का निर्मूलन कर लेना चाहता है।

अत्यन्त व्यावहारिक बुद्धि का आर्य पुरुष होने के नाते अर्जुन क्रियाशील स्वभाव का था। इसलिए उसे किसी काव्यमय सुन्दरता के पूर्ण दर्शन में कोई आकर्षण नहीं था। उसमें जीवन की प्यास थी इसलिए ध्यानयोग में उसे रुचि नहीं थी। अस्तु वह उचित ही प्रश्न पूछता है क्योंकि भगवान् द्वारा अब तक वर्णित तत्त्वज्ञान उसे अव्यावहारिक सा प्रतीत हो रहा था। इस अध्याय में श्रीकृष्ण ने सिद्ध किया है कि दुख संयोग वियोग ही योग है। तत्प्राप्ति का उपाय मन को विषयों से परावृत्त करके आत्मानुसंधान में प्रवृत्त करना है। सिद्धांत यह है कि आत्मस्वरूप में मन स्थिर होने पर सत्य के अज्ञान से उत्पन्न अहंकार और सभी विपरीत धारणाएं समाप्त होकर साधक मुक्त हो जाता है। योग का लक्ष्य है जीवन की सभी चुनौतियों परिस्थितियों में समत्व भाव को प्राप्त होना जो प्रशंसनीय तो है परन्तु अर्जुन को प्रतीत होता है कि उस की साधन विधि जीवन की वस्तु स्थिति से सर्वथा भिन्न होने के कारण कवि कल्पना के समान अव्यावहारिक है। श्रीकृष्ण द्वारा वर्णित युक्तियों में उसे कोई कड़ी खोई हुई दिखलाई पड़ती है। वह इस विश्वास के साथ भगवान् से प्रश्न पूछता है मानो उनके तत्त्वज्ञान के खोखलेपन को वह सब के समक्ष अनावृत्त कर देगा।

कुछ व्यंग के साथ अर्जुन इस समत्व योग की व्यावहारिकता के विषय में सन्देह प्रगट करता है। वेदान्त के विद्यार्थी का यही लक्षण है कि अन्धविश्वास से वह किसी की कही हुई बात को स्वीकार नहीं करता। साधकों की शंकाओं का निराकरण करना गुरु का कर्तव्य है। परन्तु यदि शिष्य को गुरु के उपदेश में कोई कमी या दोष प्रतीत होता है तो प्रश्न पूछते समय उसे अपने प्रश्न का कारण बताना भी अनिवार्य होता है। अर्जुन को समत्व योग का अभ्यास दुष्कर दिखाई दिया जिसका कारण वह बताता है कि मनुष्य मन के चंचल स्वभाव के कारण योग की चिरस्थायी स्थिति नहीं रह सकती। प्रश्न पूछते समय अर्जुन विशेष सावधानी रखता है। वह यह नहीं कहता कि मन का समत्व सर्वथा असंभव है किन्तु उस की यह शंका है कि वह स्थिति चिरस्थायी नहीं हो सकती। तात्पर्य यह है कि अनेक वर्षों की साधना के फलस्वरूप आत्मानुभव प्राप्त भी होता है तो भी वह क्षणिक ही होगा। यद्यपि वह क्षणिक अनुभव भी आत्मा की पूर्णता में हो सकता है तथापि मन के चंचल स्वभाव के कारण ज्ञानी पुरुष उस अनुभव को स्थायी नहीं बना सकता।

अर्जुन एक सामाजिक, व्यवहारिक, गृहस्थ और सामान्य व्यक्ति के मन को समझता है जो ध्यान के समय इतना सुस्त हो जाता है कि ध्यान लगाने वाले को नींद ही आ जाती है और यदि नींद नहीं आई तो मन इतना चंचल है कि वह भूत, भविष्य, देश, विदेश, घर, ऑफिस, मनोरंजन आदि कहीं भी विचरण करने लग जाता है। यदि और अधिक दवाब डाले तो इतना सुस्त हो जाता है कि काम ही करना बन्द कर दे। उस समय सोचने समझने या मन को एकाग्र करने की शक्ति ही नही। इन सब के बाद की स्थिति और भी भटकाने वाली है, जब मन रस अर्थात कल्पना में सांसारिक सुख का आनंद लेने लग जाता है।

प्रकृति के सत्व-रज-तम गुणों के आपसी योग-वियोग से मन मे हर समय अलग अलग विचार और शंकाएं जन्मती और मरती रहती है। जिस समय जिस तत्व की प्रधानता रहती है, उस समय के विचार भी वैसे रहते है। इसे ही मन की चंचलता कहा गया है। इस को संसार मे रहते हुए कर्मयोगी द्वारा नियंत्रित कर पाना ही अर्जुन की मूल समस्या है। सत्संग में बैठने से जो विचार उपजे, वह दुकान में बैठने से समाप्त हो गए। संत से मिलने पर व्यक्ति के प्रति जो धारणा बनी, वह लोभी से मिल कर बदल गई।

मनुष्य की सोच कुछ कुछ अहम और अज्ञान में ऐसी है कि वह हमेशा यह धारणा बना कर रखता है और कहता है कि मैं धर्म खूब अच्छे तरीके से पहचानता हूं, किंतु धर्म के प्रति मेरी कोई प्रवृति नही है। मैं अधर्म को भी अच्छे से पहचानता हूं किंतु उसे नही करने से मैं रोक नही सकता।मुझे लगता है कि मेरे अंदर कोई बैठा है, जो मुझे सही और गलत सोचे बिना संचालित कर रहा है और मैं उस के अनुसार कार्य करने को विवश हूं। यह वचन उन्ही के है जो इंद्रियों के वश में मन के अनुसार चलते है। ज्ञान के लिए मन की अपेक्षा बुद्धि से चलना चाहिए किंतु सब का मन कामना और आसक्ति में बुद्धि की सुनता कहां है। यही अर्जुन और सभी जीवों की कमजोरी होती है।

युद्ध के लिये तैयार अर्जुन को युद्ध मे अपने सगे सम्बन्धी दिखने से युद्ध से विरक्ति मोह, भय और अहम से हो गई। जबतक मन मे राग-द्वेष है, वह समत्व भाव मे स्थिर कैसे हो सकता है। जिस चञ्चलता के कारण अर्जुन अपने मन की दृढ़ स्थिति नहीं देखते उस चञ्चलता का आगे के श्लोक में उदाहरण सहित स्पष्ट वर्णन करते हैं।

।। हरि ॐ तत सत।।6.33।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.34॥

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥

"cañcalaḿ hi manaḥ kṛṣṇa,
pramāthi balavad dṛḍham..।
tasyāhaḿ nigrahaḿ manye,
vāyor iva su-duṣkaram"..।।

भावार्थ:

हे कृष्ण! क्योंकि यह मन निश्चय ही बड़ा चंचल है, अन्य को मथ डालने वाला है और बड़ा ही हठी तथा बलवान है, मुझे इस मन को वश में करना, वायु को वश में करने के समान अत्यन्त कठिन लगता है। (३४)

Meaning:

For, the mind is fickle, rebellious, strong and stubborn, O Krishna. To control it, I think, is as arduous as the wind.

Explanation:

Arjuna further elaborates on the difficulty of controlling the mind for meditation to Shri Krishna. He says that it is as difficult as trying to harness the wind. Why is that so? The mind is fickle, rebellious, strong and stubborn. It will refuse any attempt to be controlled.

Arjun speaks for us all when he describes the troublesome mind. It is restless because it keeps flitting in different directions, from subject to subject. It is turbulent because it creates upheavals in one's consciousness, in the form of hatred, anger, lust, greed, envy, anxiety, fear, attachment, etc. It is strong because it overpowers the intellect with its vigorous currents and destroys the faculty of discrimination. The mind is also obstinate because when it catches a harmful thought, it refuses to let go, and continues to ruminate over it again and again, even to the dismay of the intellect. Thus enumerating its unwholesome characteristics, Arjun declares that the mind is even more difficult to control than the wind. It is a powerful analogy for no one can ever think of controlling the mighty wind in the sky.

Shri Krishna had acknowledged the fickle nature of the mind in previous shlokas. We oursleves have directly experienced how fickle our mind is. Most of the time, our mind is jumping from one thought to another. Many analogies have been offered to illustrate this fickle nature of the mind. The most common one is a drunken monkey jumping from one branch to another. We can also tell how fickle someone's mind is by observing their eyes. If they dart around too much, that means their mind is racing through thoughts.

Next, Arjuna says that the mind is "pramaathi". It is difficult to exactly translate this word. The closest word is "rebellious". It is like a wild horse that is being tamed for the first time. it will never let the rider stay on its back for more than a few seconds. Trying to control the mind becomes a wrestling match where the opponent does not let us get a good grip on him.

Furthermore, Arjuna refers to the mind as strong and stubborn. In other words, once the “mind is made up”, or the mind has decided that it wants a certain thing, it is very hard to change it. It is like a child throwing a tantrum - it will cry, yell and scream till it gets its way. The mind will resist all efforts to be controlled, and will start creating a list of desires which will throw us completely off track.

Arjun calls load Krishna in his Krishna name and Krishna means one who forcefully attracts the minds of even the most powerfully- minded yogis and paramahansas.”

So therefore, Arjuna sums up the difficulty of controlling the mind by comparing this endeavour to taming the wind - something that is next to impossible. Coming from Arjuna, a mighty meditator who is said to have propitiated Lord Shiva through his meditation, makes it a valid question. Arjuna describes the mind as it is highly active, fickle wandering, so chañchalam and pramāthi. It is not only turbulent in itself, it makes all the other organs also turbulent. So it churns the entire personality. Shri Krishna responds to Arjuna’s question in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

भगवान् ने काम (कामना) के रहने के पाँच स्थान बताये हैं इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि, विषय, और स्वयं । वास्तव में काम स्वयं में अर्थात् चिज्जड़ग्रन्थि में रहता है और इन्द्रियाँ मन बुद्धि तथा विषयों में इस की प्रतीति होती है। चिज्जड ग्रंथि से आशय जीव के "मैं भाव" मे जिसे हम अहम के साथ भी जोड़ सकते है। काम जब तक स्वयं से निवृत्त नहीं होता तब तक यह काम समय समय पर इन्द्रियों आदि में प्रतीत होता रहता है। पर जब यह स्वयं से निवृत्त हो जाता है तब इन्द्रियों आदि में भी यह नहीं रहता। इस से यह सिद्ध होता है कि जब तक स्वयं में काम रहता है तब तक मन साधक को व्यथित करता रहता है। अतः यहाँ मन को प्रमाथि बताया गया है। ऐसे ही स्वयं में काम रहने के कारण इन्द्रियाँ साधक के मन को व्यथित करती रहती हैं।

अर्जुन इसलिये मन के बारे में स्पष्ट करते हुए कहते है कि यह मन बड़ा ही चञ्चल है। चञ्चलता के साथ साथ यह प्रमाथि भी है अर्थात् यह साधक को अपनी स्थिति से विचलित कर देता है। यह बड़ा जिद्दी और बलवान् भी है। इस चञ्चल प्रमाथि दृढ़ और बलवान् मन का निग्रह करना बड़ा कठिन है। जैसे आकाश में विचरण करते हुए वायु को कोई मुट्ठी में नहीं पकड़ सकता ऐसे ही इस मन को कोई पकड़ नहीं सकता। अतः इसका निग्रह करने को मैं महान् दुष्कर मानता हूँ।

जब कामना मन और इन्द्रियों में आती है तब वह साधक को महान् व्यथित कर देती है जिस से साधक अपनी स्थिति पर नहीं रह पाता। उस काम के स्वयं में रहने के कारण मन का पदार्थों के प्रति गाढ़ खिंचाव रहता है। इस से मन किसी तरह भी उन की ओर जाने को छोड़ता नहीं हठ कर लेता है अतः मन को दृढ़ कहा है। मन की यह दृढ़ता बहुत बलवती होती है अतः मन को बलवत् कहा है। तात्पर्य है कि मन बड़ा बलवान् है जो कि साधक को जबर्दस्ती विषयों में ले जाता है। शास्त्रों ने तो यहाँ तक कह दिया है कि मन ही मनुष्यों के मोक्ष और बन्धन में कारण है। परन्तु मन में यह प्रमथन शीलता दृढ़ता

और बलवत्ता तभी तक रहती है जब तक साधक अपने में से काम को सर्वथा निकाल नहीं देता। जब साधक स्वयं काम रहित हो जाता है तब पदार्थों का विषयों का कितना ही संसर्ग होने पर साधक पर उन का कुछ भी असर नहीं पड़ता। फिर मन की प्रमथनशीलता आदि नष्ट हो जाती है। मन की चञ्चलता भी तभी तक बाधक होती है जब तक स्वयं में कुछ भी काम का अंश रहता है। काम का अंश सर्वथा निवृत्त होने पर मन की चञ्चलता किञ्चिन्मात्र भी बाधक नहीं होती।

अर्जुन का व्यवहारिक प्रश्न अत्यंत गूढ़ है क्योंकि जीव तो परमात्मा का अंश है, इसलिये नित्य, साक्षी, अकर्ता है। अतः भ्रम का यह जाल प्रकृति द्वारा जीव पर डाला हुआ है जिसे हम कर्तृत्व भाव एवम भोक्तत्व भाव से पहचान करते है, इसे ही कामना, आसक्ति और अहम कहा गया है। पांच भूत , दस इंद्रियां, पांच तत्व और मन, बुद्धि और चेतन तत्व से बना शरीर प्रकृति का है और चैतन्य परमात्मा का अंश है। इसलिये इस शरीर का महाप्रबंधक मन को कहा गया है, जिस के पास शरीर के संचालन की समस्त कुंची है। मालिक अर्थात चेतन्य इस महाप्रबंधक के आगे विवश है क्योंकि यह किसी की भी नही सुनता। सांख्य, कर्म, ध्यान और भक्तिमार्ग इसी की नियंत्रित करने की बात सर्वप्रथम कहते है। क्योंकि जब तक यह नियंत्रित नही है, तब तक मनुष्य और पशु में कोई अंतर नही है। इस को नियंत्रित करने के पातंजलि ने योगयुक्तम की रचना करी, गीता ने निष्काम होने को कहा और सांख्य ने निवृति मार्ग अपनाया, भक्ति में परमात्मा को समर्पण का रास्ता चुना। अर्जुन कर्मयोगी सांसारिक, गृहस्थ, क्षत्रिय एवम ज्ञानी है, इसलिये उस ने अपनी कठनाई में मन के प्रति अपनी नियत्रंण की क्षमता को अत्याधिक नही हांकते हुए, स्पष्ट शब्दों में ध्यान योग में अपनी अक्षमता को प्रकट किया जो हम सब की भी है।

हमारी बुद्धि कलछी के समान हो जाये तो कुछ भी ग्रहण नही करती। कलछी अर्थात बड़ा चम्मच, जिसे दाल, चावल, खीर, हलवा आदि किसी मे भी चलाओ, उसे कोई स्वाद नही मालूम होता। इसलिये जब तक मन नियंत्रित नही है, आप कितनी भी पुस्तक पढ़ो, भजन करो, सत्संग करो, ध्यान लगाओ या संसार का त्याग करो, आप को ज्ञान हो ही नही सकता। यही कारण है कि ढाक के तीन पात की भांति जैसे ही हम सत्संग, भजन, अध्ययन या ध्यान योग से बाहर आते है, अपने कर्तृत्व - भोक्तत्व भाव मे अपने काम, आसक्ति और अहम में बहने लगते है।

अतः अर्जुन ने मन को नियंत्रण में करने में असमर्थता के पांच कारण रखे। 1) यह अत्यंत क्रियाशील है, जिस से जीव को कहीं का कहीं ले जाता है। और घर में बैठे स्वर्ग - नरक तक यात्रा मन के भटकाव में कर लेते है। 2) यह अत्यंत परिवर्तन शील अर्थात अस्थिर है। इसलिए इस की दौड़ एक दिशा में न होते हुए किसी भी विषय, स्थान, समय, व्यक्ति और वस्तुस्थिति में बदलती रहती है। 3) यह चंचल है 4) प्रमार्थी अर्थात जिद्दी या अडियल है, ताकतवर है, इंद्रियों को अपने हिसाब से घुमाता रहता है। 5) यह न केवल अपने हद्द तक यह कर सकता है, बल्कि अन्य अवयव अर्थात मन से बुद्धि, शरीर, हाथ - पांव, आंखे, कान या पूरा शरीर ही नियंत्रित हो जाता है क्योंकि इस का प्रभाव समस्त ज्ञानेद्रिय और कर्मेंद्रीय दोनो पर है। हमारे अंदर जो कामनाएं, आसक्ति, या तृष्णा आदि रहती है और यदि हम उसे दबा भी दे तो मन उन को नष्ट नहीं होने देता। फिर कालांतर में उन्हें पुनः जीवित कर देता है। जैसे शराब पीने की आदत यदि छोड़ भी दे तो स्थितियां दस साल बाद भी ऐसी आ जाती है कि मनुष्य पुनः शराब पीना शुरू कर देता है। इसलिए कामनाएं और वासना की ओर यह मन ही बार बार उसकाता है। इसलिए जहां चिंता, दुख, या फिक्र की जरूरत नहीं, मन उस ओर व्यक्ति को खींचता है। इसलिए मन की ताकत भावनाओ और आदत में है जिस से वह संयम नही होने देता।

अर्जुन भगवान श्रीकृष्ण को कृष्ण नाम से संबोधित कर रहा है, जिस में कृष्ण का अर्थ है जो योगेश्वर और परमहंस है जिस ने अपनी समस्त कामनाओं और आसक्ति पर विजय प्राप्त कर ली है और वह अपने मन को जहां भी संयम करवाना चाहे, करवा सकता है।

अर्जुन द्वारा लगभग मन के आगे समर्पण ही है, क्योंकि वो कर्मयोगी है और सांख्य योग के संयासी की भांति वो समस्त संसार को त्याग कर ब्रह्मविद नही बन सकता, किया हुआ प्रश्न एक व्यवहारिक प्रश्न है, यही एक प्रश्न है जिस के कारण हमें यह संसार, अपना व्यापार या व्यवसाय, अपना परिवार एवम जीवन का मोह छोड़ कर मोक्ष का ज्ञान व्यवहारिक नही लगता। जब तक अहम एवम कामना है, तब तक मन के आधीन रहते है। जिस को हम आगे मन के निग्रह के लिये कृष्ण भगवान द्वारा सुनेंगे।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.34।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.35॥

श्रीभगवानुवाच
असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥

"śrī-bhagavān uvāca,

asaḿśayaḿ mahā-bāho,
mano durnigrahaḿ calam.. l
abhyāsena tu kaunteya,
vairāgyeṇa ca gṛhyate".. l l

भावार्थ:

श्री भगवान ने कहा - हे महाबाहु कुन्तीपुत्र! इसमे कोई संशय नही है कि चंचल मन को वश में करना अत्यन्त कठिन है, किन्तु इसे सभी सांसारिक कामनाओं को त्याग (वैराग्य) और निरन्तर अभ्यास द्वारा वश में किया जा सकता है। (३५)

Meaning:

Shree Bhagavaan said:,

Indeed, the mind is hard to restrain and fickle, O Kaunteya. But through constant discipline and dispassion, O Kaunteya, it can be controlled.

Explanation:

Shree Krishna responds to Arjun's comment by calling him Mahābāho, which means "Mighty armed one." He implies, "O Arjun, you defeated the bravest warriors in battle. Can you not defeat the mind?" So hey mahābāhō; hey Arjuna; Krishna is indirectly

teasing Arjuna, mahābāhō means what; you are powerful enough to conquer all the external enemies but you do not have the inner strength to handle your own mind. Better you develop that inner strength. Not only calling Arjun as Mahabahu, he called him, son of Kunti. Kunti is valiant lady, mother of Arjuna, who is capable of undertaking the formidable challange of taming of mind.

Shree Krishna does not deny the problem, by saying, "Arjun, what nonsense are you speaking? The mind can be controlled very easily." Rather, he agrees with Arjun's statement that the mind is indeed difficult to control. However, so many things are difficult to achieve in the world and yet we remain undaunted and move forward. For example, sailors know that the sea is dangerous, and the possibility of terrible storms exists. Yet, they have never found those dangers as sufficient reasons for remaining ashore.

Shri Krishna then said that the mind, though hard to restrain, can be controlled through constant discipline and dispassion, it can be controlled. Shri Krishna provided a two-pronged approach to controlling the mind, and in doing so, summarized the entire spiritual technique of the Gita. Hence, Shree Krishna assures Arjun that the mind can be controlled by vairāgya and abhyās.

Vairāgya means detachment and Abhyās means practice, or a concerted and persistent effort to change an old habit or develop a new one. Practice is a very important word for sādhaks.

Sage Patanjali gives the same instruction:

"The perturbations of the mind can be controlled by constant practice and detachment."

When we transition from college to the workplace, we have to learn new ways of doing things, and also, we have to unlearn some habits. Any transition requires learning new ways and dropping old ways. Abhyaasa or discipline is what we have to learn and practice. Materialistic and desire-oriented thinking is what we have to give up or unlearn through the practice of constant dispassion.

First, let us look at abhyaasa or discipline. It is the technique of constant hearing, contemplation and internalization of knowledge (shravanam, mananam and nidhidhyaasana) that reveals our true self. Due to ignorance inherent in the human condition, we forget our true self and think that we are this finite body, mind and intellect. We need to continually hear the knowledge of the eternal essence to remove this ignorance. But even before we can reach a stage where we can hear such

knowledge, we first need to clear our mind of impurities in the form of selfish desires, and the notion of doership and enjoyership.

That is why Shri Krishna prescribed the practice of karma yoga in order to first clear the mind of selfish desires. Karma yoga slowly leads to karma sanyaasa, where we slowly give up the notion of doership and enjoyership. Only then will the mind be able to contemplate upon and internalize the knowledge of the self through meditation. This is abhyaasa or constant discipline.

But this is not enough. We have to give up our attachment to people, objects and situations so that our mind stops becoming agitated. This can only happen when we stop and check the mind each time it rushes out into the world and examine whether we will truly get joy through the object that the target of the mind.

If the mind gets excited when it sees our favourite fried dish, we have to examine whether or not that dish has the capability to give us permanent joy, or whether it sows the seed for future sorrow, perhaps in the form of cholesterol or even indigestion. Such a constant, disciplined investigation automatically brings forth dispassion.

So therefore, with the two-pronged approach of constant discipline and dispassion, we can slowly purge the mind of unwanted desires, leaving room for contemplation and meditation. But what if someone attempts to meditate without controlling the mind? Shri Krishna answers this question in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुन को पूर्णरूप से जानते थे वह एक वीर योद्धा कर्मशील साहसी और यथार्थवादी पुरुष था। ऐसे असामान्य व्यक्तित्व का पुरुष जब गुरु के उपदिष्ट तत्त्वज्ञान से सहमत हो कर भी उस की सत्यता या व्यावहारिकता के विषय में सन्देह करता है तब गुरु में भी मन के सन्तुलन तथा शिष्य की विद्रोही बुद्धि को समझने और समझाने की असाधारण क्षमता का होना आवश्यक होता है।

गीता में इस स्थान पर संक्षेप में स्थिति यह है कि भगवान् के उपदेशानुसार मन के स्थिर होने पर आत्मानुभूति होती है जबकि अर्जुन का कहना है कि चंचल मन स्थिर नहीं हो सकता अत आत्मानुभूति भी असंभव है। **जब अर्जुन के समान समर्थ व्यक्ति किसी विचार को अपने मन में दृढ़ कर लेता है तो उसे समझाने का सर्वोत्तम उपाय है प्रारम्भ में उसके विचार को मान लेना। विजय के लिए सन्धि दार्शनिक शास्त्रार्थ में सफलता का रहस्य है और विशेषकर इस प्रकार पूर्वाग्रहों से पूर्ण स्थिति में जो अज्ञानी के लिए स्वाभाविक होती है। इस प्रकार महान मनोवैज्ञानिक श्रीकृष्ण प्रश्न के उत्तर में असंशयं कहकर प्रथम शब्द से ही अपने शक्तिशाली प्रतिस्पर्धी को निशस्त्र कर देते हैं और फिर महाबाहो के सम्बोधन से उसके अभिमान को जाग्रत करते हैं। भगवान् स्वीकार करते हैं कि मन का निग्रह करना कठिन है और इसलिए मन की स्थायी शान्ति और समता**

सरलता से प्राप्त नहीं हो सकती। (प्रबंधन के दृष्टिकोण से यह अति उत्तम प्रवक्ता का गुण है) इस स्वीकारोक्ति से अर्जुन प्रशंसित होता है। महाबाहो शब्द से उसे स्मरण कराते हैं कि वह एक वीर योद्धा है। भगवान् के कथन में व्यंग का पुट स्पष्ट झलकता है दुष्कर और असाध्य कार्य को सम्पन्न कर दिखाने में ही एक शक्तिशाली पुरुष की महानता होती है न कि अपने ही आंगन के उपवन के कुछ फूल तोड़कर लाने में निसन्देह मन एक शक्ति सम्पन्न शत्रु है परन्तु जितना बड़ा शत्रु होगा उस पर प्राप्त विजय भी उतनी ही श्रेष्ठ होगी। दूसरी पंक्ति में भगवान् श्रीकृष्ण सावधानीपूर्वक चुने हुए उपयुक्त शब्दों का प्रयोग करते हैं, अर्जुन की माता कुन्ती बहुत विवेकवती तथा भोगोंसे विरक्त रहनेवाली थीं। कुन्ती ने भगवान् श्रीकृष्णसे विपत्ति का वरदान माँगा था। ऐसा वरदान माँगने वाला इतिहास में बहुत कम मिलता है। अतः यहाँ कौन्तेय सम्बोधन देकर भगवान् अर्जुन को कुन्ती माता की याद दिलाते हैं कि जैसे तुम्हारी माता कुन्ती बड़ी विरक्त है ऐसे ही तुम भी संसार से विरक्त होकर परमात्मा में लगो अर्थात् मन को संसार से हटा कर परमात्मा में लगाओ। जिस से अर्जुन का मन शान्त और स्थिर हो सके । **अभ्यास और वैराग्य के द्वारा प्रारम्भ में उसे वश में करके पूर्णतया आत्मसंस्थ कर सकते हैं यह भगवान् की आश्वासनपूर्ण स्पष्टोक्ति है।**

बाह्य विषयों में आसक्ति तथा कर्मफलों की हठीली आशा ये ही दो प्रमुख कारण मन में विक्षेप उत्पन्न होने के हैं। इसके कारण मन का संयम कठिन हो जाता है। यहाँ वैराग्य शब्द से इन का ही त्याग सूचित किया गया है।

मानव स्वभाव की किसी भी समस्या के निदान में अकसर यही पाया गया है कि यदि वह सिर्फ उस की समस्या है तो वह उस से बाहर निकलने का प्रयत्न करे। यदि सभी की यही समस्या हो तो फिर वह समस्या के साथ जीने को तैयार हो जाता है। घर की बिजली जाने पर हम पड़ोसी का घर देखते है और यदि पड़ोसी की भी बिजली गुल है तो फिर समस्या हमारी नही, सार्वजनिक है, उसे स्वीकार कर लेते है और तनाव से मुक्त होते है। शराब पीने की लत पड़ने से हम किसी शराबी को ही तलाश करते है, जिस से हम जो कर रहे है, वह सही या उचित कह सके। भगवान ने भी अर्जुन की समस्या को सार्वजानिक बता कर, अर्जुन के नकारात्मक और तनाव को कम किया।

किंतु जन सामान्य की समस्या होने से समस्या समाप्त नहीं होती। जब तक जीव का विवेक जाग्रत नही होता, उसे यही संसार के सुख और दुख ही नजर आते है। किंतु जिस का विवेक जाग्रत हो गया हो, वह परमानंद को तलाशता है। अतः मन का निग्रह की इच्छा जाग्रत होती है, जो दृढ़ता के साथ हो तो, मन को अभ्यास और वैराग्य से सत्व की ओर ले जाया जा सकता है।

श्री शंकराचार्य के अनुसार अभ्यास का अर्थ है ध्येय विषयक चित्तवृत्ति की पुनरावृत्ति।सामान्यत ध्यानाभ्यास में इच्छाओं के बारम्बार उठने से यह समान प्रत्यय आवृत्ति खण्डित होती रहती है। परिणाम यह होता है कि पुनः पुनः मन ध्येय वस्तु के अतिरिक्त अन्य विषयों में विचरण करने लगता है और मनुष्य का आन्तरिक सन्तुलन एवं व्यक्तित्व भी छिन्न भिन्न हो जाता है। इस दृष्टि से अभ्यास वैराग्य को दृढ़ करता है और वैराग्य अभ्यास को।

दोनों के दृढ़ होने से सफलता निश्चित हो जाती है। शास्त्रीय ग्रन्थों में प्रयुक्त शब्दों के क्रम की ओर ध्यान देना चाहिए क्योंकि उनमें महत्व की उतरती सीढ़ी में शब्दों का क्रम रखा जाता है । कभी कभी साधकों

के मन में यह प्रश्न आता है कि क्या वह मन में स्वाभाविक वैराग्य होने की प्रतीक्षा करें अथवा ध्यान का अभ्यास प्रारम्भ कर दें। अधिकांश लोग व्यर्थ ही वैराग्य की प्रतीक्षा करते रहते हैं।

गीता में अभ्यास को प्राथमिकता देकर यह स्पष्ट किया गया है कि अभ्यास के पूर्व वैराग्य की प्रतीक्षा करना उतना ही हास्यास्पद है जितना कि बिना बीज बोये फसल की प्रतीक्षा करना। हम को जीवन का विश्लेषण और अनुभवों पर विचार करते रहना चाहिए और इस प्रकार जानते रहना चाहिए कि हमने जीवन में क्या किया और कितना पाया। यदि ज्ञात होता है कि लाभ से अधिक हानि हुई है तो स्वाभाविक ही हम विचार करेगें कि किस प्रकार जीवन को सुनियोजित ढंग से व्यवस्थित किया जा सकता है और अधिक सेअधिक आनन्द प्राप्त किया जा सकता है। इसी क्रम में फिर शास्त्र का अध्ययन प्रारम्भ होगा जो हमें जीवनादर्श के आश्चर्य नैतिक मूल्यों की शान्ति आत्मसंयम के आनन्द आत्मविकास के रोमान्च और अहंकार के परिच्छिन्न जीवन के घुटन भरे दुखों का ज्ञान करायेगा।

जिस क्षण हम अपनी जीवन पद्धति के प्रति जागरूक हो जाते हैं उसी क्षण अभ्यास का आरम्भ समझना चाहिए। इसके फलस्वरूप सहज स्वाभाविक रूप से जो अनासक्ति का भाव उत्पन्न होता है वही वास्तविक और स्थायी वैराग्य है। अन्यथा वैराग्य तो मूढ़ तापसी जीवन का मिथ्या प्रदर्शन मात्र है जो मनुष्य को संकुचित प्रवृत्ति का बना देता है इतना ही नहीं उसकी बुद्धि को इस प्रकार विकृत कर देता है कि वह उन्माद तथा अन्य पीड़ादायक मनोरोगों का शिकार बन जाता है।

समस्या के निदान के लिए आवश्यक है, समस्या को समस्या के स्वरूप में स्वीकार करना। जिस से हमे यह समझ में आए कि समस्या का कारण हमारी आदत, प्रवृति या समझ की कमी से है। कारण समझने से निदान या उपचार करना सरल हो जाता है। इस के लिए नित्य, अनित्य, वास्तु विवेक की आवश्यकता है।

विवेक के अभ्यास से उत्पन्न वैराग्य ही आत्मिक उन्नति का साधन है। बौद्धिक परिपक्वता एवं श्रेष्ठतर लक्ष्य के ज्ञान से तथा वस्तु व्यक्ति परिस्थिति और जीवन की घटनाओं के सही मूल्यांकन के द्वारा विषयों के प्रति हमारी आसक्ति स्वत छूट जानी चाहिए। जीवन में सम्यक् अभ्यास और स्थायी वैराग्य के आ जाने पर अन्य विक्षेपों के कारणों के अभाव में मन अपने वश में आ जाता है और तत्पश्चात् वह एक ही संसार को जानता है और वह है सन्तुलन और समता का संसार।

वस्तुतः अज्ञान के प्रभाव और विषयो में सम्यग्द्दष्टि के अभ्यास से राग कर के हम अपने मन को चंचल बना देते है। यदि विषयो में असम्यग्द्दष्टि व दोष दर्शन करने अभ्यास शुरू करे तो राग कम होने लगता है, जिस से मन की चंचलता भी कम होती है।

मध्यकालीन हिंदी-काव्य (रीतिकाल) के एक प्रसिद्ध नीतिवान और अनुभवी कवि वृंद की यह उक्ति अपने पूर्ण रूप में इस प्रकार है :

'करत-करत अभ्यास के, जड़मति होत सुजान। रसरी आवत जात ते, सिल पर परत निसान।।'

अर्थात जिस प्रकार कुंए की जगत के पत्थर पर कोमल रस्सी की बार-बार रगड़ पडऩे से वह घिसकर निशान वाला हो जाता है, उसी प्रकार निरंतर अभ्यास और परिश्रम करने वाला जड़ या असमर्थ व्यक्ति भी एक न एक दिन सफलता अवश्य पा लेता है। सचमुच, कवि वृंद ने बड़ी ही अनुभव सिद्ध और मार्के

की बात कही है। इस उक्ति के माध्यम से उन्होंने बताया है कि अभ्यासी और परिश्रमी व्यक्ति के लिए जीवन में कुछ भी कर पाना असंभव या कठिन नहीं हुआ करता। दूसरे शब्दों में हम यह भी कह सकते हैं कि यदि व्यक्ति लगन के साथ निरंतर चलता रहेगा, तो एक न एक दिन अपनी मंजिल तक पहुंच ही जाएगा। **यह अनुभवसिद्ध बात है। कुछ पाने के लिए केवल अच्छा एवम सही इरादा ही काफी नहीं हुआ करता, उसके लिए निरंतर परिश्रम और अभ्यास भी आवश्यक हुआ करता है।**

यदि ध्येय या इरादा सही नही चुना गया तो अभ्यास एवम परिश्रम में भटकाव एवम गलत दिशा में कदम बढ़ते भी देर नही लगती। ध्येय मुक्ति या मोक्ष का हो, इस के शास्त्रो का अध्ययन और योग का कठिन अभ्यास कर के कुशलता हासिल कर ली और इस का गर्व मन मे बस गया। मुख्य ध्येय छूट गया और मन ने प्रकृति की जीत कर दी। अभ्यास बिना विचलित हुए अंतिम लक्ष्य तक होना आवश्यक है।

अब अगले श्लोक में अभ्यास एवम वैराग्य को अधिक जानकारी के साथ पढ़ते है।

।।हरि ॐ तत सत ।। 6.35।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.36॥

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः॥

"asaḿyatātmanā yogo,
duṣprāpa iti me matiḥ..।
vaśyātmanā tu yatatā,
śakyo 'vāptum upāyataḥ"..।।

भावार्थ:

जिस मनुष्य द्वारा मन को वश में नही किया गया है, ऐसे मनुष्य के लिये परमात्मा की प्राप्ति (योग) असंभव है लेकिन मन को वश में करने वाले प्रयत्नशील मनुष्य के लिये परमात्मा की प्राप्ति (योग) सहज होता है - ऎसा मेरा विचार है। (३६)

Meaning:

Yoga is inaccessible for one with an uncontrolled mind, this is my opinion. But, for one with a controlled mind who strives intelligently, it is possible to attain.

Explanation:

Previously, Shri Krishna spoke about the importance of disciplined practice and dispassion in controlling the mind. In order to emphasize this point, He says that those who have not learnt to bridle the mind through abhyās and vairāgya find great difficulty in the practice of Yog. But those who have brought the mind under their

control through persistent effort can achieve success by adopting the proper means. The perfect process has already been described by him from verses 6.10 to 6.32. It includes subduing the senses, giving up all desires, focusing the mind upon God alone, thinking of him with an unwavering mind, and seeing everyone with equal vision. Moreover, he advises Arjuna to put forth tons of effort, but do so dexterously and intelligently. Note that he does not issue any edict, he says that this is his opinion, take it or leave it.

Let us first look at the notion of meditation with an uncontrolled mind. Pursuing meditation without first controlling the mind could prove harmful, just like trying to tame a wild elephant by directly mounting it is physically harmful. The wildness of the mind is caused by hordes of desires living in the mind. We may know our conscious desires, but we have no idea of all kinds of desires that are lurking within our subconscious mind, and how powerful they are.

Many meditators think that they have conquered their minds within a few days and lull themselves into a false sense of accomplishment. Some others get rid of all their material possessions and retire to an ashram. In both cases, they are brought back to reality when one of those desires rears its ugly head and completely overpowers the meditator.

Now, that is exactly why Shri Krishna recommends that our spiritual practice should be practiced intelligently. He uses the word “upaayataha” which is derived from the word “upaaya” meaning solution. It means that spiritual practice requires us to become “solution- oriented” or analytical in our approach. It requires us to focus and pay attention and be aware of each and every desire that lurks in our mind, just like a scientist conducts research in a lab. Simply abandoning all material objects may seem like dispassion, but it will not rid us of latent desires.

With this statement, Shri Krishna answered Arjuna’s question around the difficulty of controlling the mind. This statement creates a doubt in Arjun’s mind regarding the sādhak who is unable to control the mind. Arjuna asks Shri Krishna another question in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

पूर्व के श्लोक में अभ्यास पर अत्याधिक बल दिया गया था परन्तु अभ्यास कैसे करे, इस का निर्देश नहीं किया गया। किसी शब्द की परिभाषा तर्क या युक्ति के अभाव में कोई भी शास्त्रीय ग्रन्थ पूर्ण नहीं माना जा सकता। विचाराधीन श्लोक में भगवान् श्रीकृष्ण अभ्यास का अर्थ स्पष्ट करते हैं।

असंयत मन का अर्थात् जिस का मन वश में न हो ऐसे विघटित व्यक्तित्व का पुरुष अध्यात्म साधना के लिए आवश्यक सजगता उत्साह और सार्मथ्य से रहित होता है और इस कारण वह आत्मसाक्षात्कार के शिखर तक नहीं पहुँच पाता। जो व्यक्ति शारीरिक सुखों में आसक्त होकर विषयों का दास बन जाता है अथवा कामुक मन के गाये मृत्युगीत की शोकधुन पर नृत्य करता है अथवा मदोन्मत्त बुद्धि की विकृत दुष्ट और अन्तहीन इच्छाओं को पूर्ण करने हेतु इतस्तत भ्रमण करता रहता है उस पुरुष में न वह शान्ति होती है और न स्फूर्ति जो उसे अन्तरात्मा के मन्दिर तक पहुँचाने के लिए उद्यत कर सके।

जब तक इन्द्रियां वश में नहीं होतीं तब तक मन के विक्षेप शान्त नहीं हो सकते। विक्षेप युक्त मन के द्वारा न श्रवण हो सकता है न मनन और न निदिध्यासन ही। इन तीनों के बिना आवरण शक्ति की निवृत्ति नहीं हो सकती। आवरण और विक्षेप ये क्रमश तमोगुण और रजोगुण के कार्य हैं। हम देख चुके हैं कि इन दो गुणों को वश में किये बिना सत्वगुण का प्रभाव साधक में दृष्टिगोचर नहीं होता।

ध्यान या योग साधना के लिए पद्मासन लगा कर, लोम विलोम करते हुए, मंत्र या मन को नियंत्रण करना पर्याप्त नहीं है, क्योंकि जब तक उस के प्रति तीव्र इच्छा या आकर्षण नही होगा, मन भटकता रहेगा। किसी लड़की या नई कार या ऐश्वर्य के किसी संधान को देखने के बाद जो उत्कंठा मन में उत्पन्न हो जाती है वह उस व्यक्ति सोते, जागते, खाते , पीते, बात करते समय बार बार याद में आने से बैचेन करती है, ऐसे में भला योग कैसे हो सकता है।

पांतजल योग सूत्र में प्रारम्भ में ही यह बताया जाता है कि चित्तवृति के निरोध को योग कहते है एवम अभ्यास एवम वैराग्य से चित्त वृति का निरोध हो जाता है। अतः योग प्राप्ति के मन का वश में होना अनिवार्य है।

मन के वश में करने से ही उस की चंचलता, प्रमथनशीलता, बलवत्ता और कठिन आग्रहकरिता को अंकुश लगाया जा सकता है जिस से वो राग द्वेष के कारण संसार मे बंदर की भांति उछल कूद न करते हुए, सांसारिक भोगों की ओर आसक्त हो कर बुद्धि को भृमित न करे।

वादविवाद की सामान्य पद्धति के अनुसार अपना मत प्रस्तुत करते समय प्रतियोगी के तर्कों का खण्डन इस प्रकार करना होता है कि वह दोनों मतों के अन्तर को देखकर हमारे दृष्टिकोण की युक्तियुक्तता एवं स्वीकार्यता को समझ सके। इसी पद्धति का उपयोग करते हुए दूसरी पंक्ति में भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं परन्तु स्वाधीन मन वाले प्रयत्नशील पुरुष द्वारा किये गये उपाय से योग प्राप्त होना संभव है। इन्द्रियों को उनके विषयों से पराङमुख करना आध्यात्मिक जीवन का प्रथम सोपान है जो मन को सत्याभिमुख किये बिना संभव नहीं हो सकता।लौकिक जीवन में भी त्याग और तप के बिना कोई भी लक्ष्य प्राप्त नहीं होता । चुनाव के समय एक प्रत्याशी का और परीक्षा के पूर्व एक विद्यार्थी का जीवन अथवा एक अभिनेता या नर्तकी का रंगमंच पर प्रथम कार्यक्रम प्रस्तुत करने के पूर्व का जीवन ये कुछ उदाहरण हैं जिन में हम देखते हैं कि अपनेअपने कार्य क्षेत्रों में सफलता पाने के लिए ये सभी लोग सामान्य भोगमय जीवन को त्यागकर कठिन परिश्रम करते हैं। यदि केवल सामान्य और अनित्य लौकिक वस्तु या कीर्ति प्राप्त करने के लिए भी इतने बड़े त्याग तप और संयम की आवश्यकता होती है तब नित्य अनन्त अखण्ड आत्मानन्द की प्राप्ति के लिए कितने अधिक आत्मसंयम की आवश्यकता होगी इसकी कोई भी व्यक्ति सहज ही कल्पना कर सकता है।इसका अर्थ यह नहीं हुआ कि साधक को सभी विषयों को पूर्णतया

त्याग देना चाहिए। परन्तु प्राय साधकों की यही धारणा बन जाती है।धर्म या साधना के नाम पर अनेक साधक कुछ काल तक अत्यन्त कठोर तप का जीवन जीते हैं जिसमें शरीर को क्लेश देना शारीरिक आवश्यकताओं एवं प्रवृत्तियों का सर्वथा त्याग और दमन करना सम्मिलित है। इस प्रकार स्वयं पर आसुरी और आत्मघातक अत्याचार करने पर निश्चय ही एक समय यही दमित प्रवृत्तियां भयंकर रूप में फूटकर बाहर निकल पड़ती हैं। कहीं ऐसा न हो कि गीता का अध्येतावर्ग भी इसी भ्रामक विचार की बलि बन जाये भगवान् कहते हैं कि इस योग को प्रयत्नशील साधक उचित उपाय के द्वारा प्राप्त कर सकता है।

केवल चित्रपट देखने न जाने अथवा खेलकूद को त्यागने से ही कोई विद्यार्थी परीक्षा में उत्तीर्ण नहीं हो सकता क्योंकि उसके साथ ही अध्ययन में समय का सदुपयोग करना नितान्त आवश्यक होता है। एक बात और भी है कि गणित की परीक्षा हो और विद्यार्थी भूगोल का अध्ययन कर रहा हो तो उसे कोई विशेष सफलता नहीं मिल सकती। उचित प्रयत्न के द्वारा ही सफलता प्राप्त की जा सकती है। **इसी प्रकार वैषयिक भोग के त्यागरूप तप के द्वारा संचित शक्ति का उपयोग साधक को निदिध्यासन में करना चाहिए जिसका फल आत्मसाक्षात्कार अर्थात् स्वस्वरूप की पहचान है।**

राग द्वेष के साथ यदि मन को वश में किये बिना ध्यान योग किया जाता है तो समत्व भाव की जगह अतृप्त कामनाये ही प्रकट होती है जिस से ध्यान लगाने वाला व्यक्ति अधोगती को ही प्राप्त होता है। मन मे छुपी कामनाये सुविधाएं देखते ही प्रकट हो जाती है, इसलिये मन को बलवान माना गया है। यह प्रमाथि भी है, बिना वश में किया मन अच्छे सन्यासियों को गर्त में डाल देता है। संयम, अभ्यास एवम वैराग्य ही ध्यान के लिये मुख्य तत्व है।

पातंजलि योग के प्रथम श्लोक में चित्तवृत्ति के निरोध को योग कहा गया और बीसवें श्लोक में बताया गया है कि अभ्यास और वैराग्य से चित्तवृत्ति निरोध प्राप्त हो जाता है।

अर्जुन का यह प्रश्न की मन को वश में कैसे करे, के सरल किन्तु अत्यंत महत्वपूर्ण उत्तर में भगवान श्री कृष्ण व्यक्तिव के विकास का मूल मंत्र देते है कि लक्ष्य को प्राप्त करना है तो मन को वश में करते हुए कार्य मे जुट जाओ। पूर्ण एकाग्र चित से कार्य करो अर्थात आप का पूर्ण एकाग्र चित से कार्य का अभ्यास ही सफलता का एक मात्र मार्ग है।

शंकराचार्य जी ने भी इसी अभ्यास पर बल देते हुए कहा है कि पूर्वोक्त बातोंको ध्यान में रखते हुए हमें इन्द्रियोंको संयत करके,मन को शान्त कर के , निरन्तर अन्तरात्मारूपी ब्रह्म में समाधिस्थ रहना चाहिए तथा ब्रह्म और आत्मा के एकत्व की अनुभूति के द्वारा, अनादि अविद्या-माया द्वारा उत्पन्न अज्ञानरूपी अंधकार का विनाश करना चाहिए। ।

वाणी-संयम ,अपरिग्रह, लौकिक पदार्थों की इच्छा न करना, निष्काम होना और नित्य एकान्त में रहना--ये सब योग के प्रथम द्वार हैं।

एकान्तवास इन्द्रियों के संयम में सहायक है, इन्द्रिय-दमन चित्त के निरोध का कारण है, आन्तरिक इन्द्रियों के संयम से अहम-वासना का नाश होता है , वासना के नाश होने पर निरन्तर ब्रह्मानंदरस की अनुभूति होती है; इसलिए मननशील साधक को सतत् प्रयत्नपूर्वक चित्त का निरोध करना चाहिए। ।

केवल वैरागी ब्रह्मनिष्ठ पुरुष ही भोग्य विषयों और अन्त:करण की आसक्ति का त्याग कर देता है। ।

साधक के लिए वैराग्य और बोध-विवेक, पक्षी के दो पंखों के समान हैं। इन दोनों में से, किसी भी एक के बिना , मुक्तिरूपी भवन के सर्वोच्चतल पर आरोहण करना सम्भव नहीं है। वैराग्य का अर्थ संसार का त्याग नही है वरन कामनाओं का त्याग है।

सपना सपना ही है, यथार्थ ज्ञान नही है। यह बात जागने से पहले मालूम नही पड़ सकती, जागने पर ही यह मालूम पड़ा करता है। इसी प्रकार जगत एक सपना है और यह ज्ञान ब्रह्मविद्या नाम के जागरण के हो जाने पर ही हो सकता है, पहले नही।

सांसारिक फलों की प्राप्ति इन छोटे मोटे ईश्वरों से हुआ करो, परंतु मुक्ति तो ब्रह्मतत्व के ज्ञान से ही होती है। इस के अतिरिक्त मुक्ति का कोई मार्ग नहीं है। अपने जागे बिना अपना स्वप्न भंग नही होता। इस दृष्टांत से यह बात समझ लेनी चाहिए कि आत्मतत्व को जाने बिना, आत्मतत्व को न जानने से ही बना हुआ, यह संसार रूपी सपना कदापि निवृत न हो सकेगा।

यहां महत्वपूर्ण व्यक्ता की ओर से मत को व्यक्त करना है। जो बात योग के लिए अकाट्य सत्य नही हो, उसे दावे के साथ कहना, अपने वक्तव्य को गलत सिद्ध करना या तर्क का कारण बनाने के लिए प्रर्याप्त होता है। किन्तु मुक्ति के लिए योग का महत्व होने से मन को जब तक अभ्यास और वैराग्य से एकाग्र करना अत्यंत आवश्यक है।

अर्जुन हम सब का प्रतिनिधत्व करते हुए शंकित है कि ध्यान में समत्व की प्राप्ति अपने आप में दीर्घ अभ्यास का विषय है, अतः एक से अधिक जन्म भी लग सकते है अतः यदि एक जन्म में पूर्ण न हो तो अगले जन्म में क्या होगा और प्रश्न अगले श्लोक में पूछते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.36।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.37॥

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥

"arjuna uvāca,
ayatiḥ śraddhayopeto,
yogāc calita-mānasaḥ.. l
aprāpya yoga-saḿsiddhiḿ,
kāḿ gatiḿ kṛṣṇa gacchati".. l l

भावार्थ:

अर्जुन ने कहा - हे कृष्ण! प्रारम्भ में श्रद्धा-पूर्वक योग में स्थिर रहने वाला किन्तु बाद में योग से विचलित मन वाला असफ़ल-योगी परम-सिद्धि को न प्राप्त करके किस लक्ष्य को प्राप्त करता है? (३७)

Meaning:

Arjuna said:

The unsuccessful seeker, endowed with faith, whose mind deviates from yoga, and has not attained perfection in yoga, what is his situation, O Krishna?

Explanation:

With the previous verse Krishna concludes his answer to Arjuna's question. Arjuna's question was how to handle the wandering mind; the problem of restlessness during meditation; vikṣēpaḥ how to handle and Krishna has given the solution. What is the solution; vivēka and vairāgyam, which means develop an interest in the object of meditation; develop interest in the object of meditation; which is possible only by reading those books which talk about the glory of those objects; and also satsaṅga; having friends who have got such values.

Attaining perfection in meditation is a long and arduous journey. Most seekers start on the spiritual path only after they have established themselves in their careers, which is a late start. Once they have begin, purification of the mind through karma yoga takes time. Hearing and reflection on the scriptures takes still more time. All in all, even if a seeker is sincere, it is going to take a long time to attain the goal of meditation.

The journey toward God- realization begins with śhraddhā (faith). Many sincere souls develop faith in the divine knowledge of the scriptures by virtue of the sanskārs of their past lives, or the association of saints, or reversals in the world, etc. There can be many reasons that create the śhraddhā required to begin the journey. However, if these aspirants do not put in the necessary effort and become ayatiḥ (lax), then the mind remains chalit (restless). Such aspirants are unable to complete the journey in this life. Arjun inquiries into the fate of such sādhaks.

Taking this into account, Arjuna formulates his question to Shri Krishna. He gives an example of a seeker who has managed to purify his mind to a great extent, but still has a small amount of desire left. This seeker may have comprehended that his true nature is the eternal essence, but is not able to remain established in that state. So the question is : what happens to such an "almost perfect" seeker?

The honest nature of this question shows to us the candid and open relationship between Arjuna and Shri Krishna. In effect, he is asking his teacher whether or not it is worth pursuing the spiritual path. It is a pragmatic question that many of us fear or fail to ask before pursuing undertakings in the material world, let alone in the spiritual path.

Arjuna's pessimism, he raises this question in the verses 37, 38, and 39th. Three verses Arjuna's pessimistic questions. And those people who failed in spirituality, that means who struggled in spiritual field; but did not succeed, all those people are here called yōga braṣṭaḥ; yōga braṣṭaḥ means what; failure in exam; attempted but not succeeded. The other people are not going to face because they never attempted; and of course the jīvan muktās, they do not have the problem of failures; failures come for whom; the one who has attempted; therefore all these spiritual failures we call yōga braṣṭaḥ and Arjuna's question about this yōga braṣṭaḥ; what will happen to him or her in the next janma;

Arjuna further expands upon this question in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

अर्जुन के प्रश्न किया था कि मन तो बलवान, हठी, प्रमाथि एवम चंचल है उस को काबू में करना संभव नही तो भगवान श्री कृष्ण ने अभ्यास, एकाग्रता, सतत प्रयास एवम वैराग्य भाव से समत्व प्राप्ति का मार्ग बताया। किन्तु यह मार्ग में समय सुनिश्चित नही है कि इस मे समत्व प्राप्ति में कितना समय लगेगा। जब की जीवन प्रकृति के आधीन नष्ट होना निश्चित है। यह सब करने के मन में श्रद्धा और विश्वास भी होना चाहिए, जो व्यक्ति के जीवन में पता नही उम्र के किस मोड़ पर उत्पन्न हो। आज के युग के हिसाब से भी लोग ढलती उम्र में ही भगवान के प्रति समर्पित होना शुरू करते है, इस के पूर्व की जिंदगी तो पारिवारिक और सामाजिक जिम्मेदारियों की भेंट चढ़ जाती है। इस लिये अर्जुन पुनः प्रश्न विस्तार से श्लोक 37 से 39 में करते है।

जिस की साधन में अर्थात् जप ध्यान सत्सङ्ग स्वाध्याय आदि में रुचि है श्रद्धा है और उन का भी मन परमात्मा के निष्ठावान होने को करता भी है पर अन्तःकरण और बहिःकरण वश में न होने से साधन में शिथिलता है, तत्परता नहीं है। ऐसा साधक अन्त समय में संसार में राग रहने से विषयों का चिन्तन होने से अपने साधन से विचलित हो जाय अपने ध्येय पर स्थिर न रहे तो फिर उस की क्या गति होती है असावधानी के कारण अन्तकाल में जिस का मन विचलित हो गया अर्थात् साधना से हट गया और इस कारण उस को योग की संसिद्धि परमात्मा की प्राप्ति नहीं हुई तो फिर वह किस गति को प्राप्त होता है। अध्यात्म में ऐसे लोगो को योगभ्रष्ट कहलाता है। तात्पर्य है कि उस ने पाप करना तो सर्वथा छोड़ दिया था अतः वह नरकों में तो जा सकता नहीं और स्वर्ग की कामना न होने से स्वर्ग में भी जा सकता नहीं तथा श्रद्धापूर्वक साधन में लगा हुआ होने से उस का पुनर्जन्म भी हो सकता है या नहीं? परन्तु अन्त समय में परमात्मा की स्मृति न रहने से दूसरा चिन्तन होने से उस को परमात्मा की प्राप्ति भी नहीं हुई तो फिर उस की क्या गति होगी वह कहाँ जायगा ।

आप सम्पूर्ण प्राणियों को खींचने वाले हैं और उन प्राणियों की गति आगति को जानने वाले हैं तथा इन गतियों के विधायक हैं। अतः मैं आप से पूछता हूँ कि योग से विचलित हुए साधक को आप किधर खींचेंगे उस को आप उसे कौन सी गति देंगे।

अर्जुन को भय है कि सम्भवत श्रीकृष्ण द्वारा उपदिष्ट योग के पालन में मनुष्य अल्प विषयानन्द और अनन्त ब्रह्मानन्द दोनों से ही वंचित रह जायेगा। ऐसा योगी प्रयत्न पूर्वक स्वयं को लौकिक विषयों के प्रलोभनों से सुरक्षित रखेगा। परन्तु यदि साधना में रत उस योगी के जीवनसूत्र को अनिश्चित काल की कैंची द्वारा काट दिया जाय तो वह ब्रह्मानन्द को पाने का अवसर खो देगा जिसे गीता में जीवन के लक्ष्य के रूप में निर्देशित किया गया है। अथवा हो सकता है कि योगी का मन किसी कारण से विचलित हो जाये। योग में सफलता पाना निसन्देह ही महान् विजय है सर्वोत्कृष्ट उपलब्धि है। परन्तु यदि अदृश्य कामुक वृत्ति रूपी गदा के द्वारा साधक धराशायी हो जाये तो उसे इहलोक और परलोक का भी सुख नहीं मिलेगा। अत अर्जुन ऐसे साधक की गति जानना चाहता है। इस श्लोक में कथित श्रद्धा को अन्धविश्वास नहीं समझना चाहिए। बुद्धि की उस क्षमता को श्रद्धा कहते हैं जिस के द्वारा शास्त्र और आचार्य के उपदेशों के तात्पर्य को समझ कर तत्त्व को पहचाना जा सकता है। बुद्धि के निश्चय से हृदय में उमड़ने वाली भक्ति की उस प्रबल शक्ति को श्रद्धा कहते हैं जो पर्वतों को हिला सकती है और स्वर्ग को पृथ्वी पर उतार सकती है।

अर्जुन का यह प्रश्न जन साधारण के लिये अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि सांसारिक व्यक्ति ध्यान का प्रयास अवश्य करता है किंतु उस की सांसारिकता के कारण मन स्थिर नही रह पाता और वह इन्द्रिय, मन, बुद्धि और चेतन को वश में करने के प्रयास में पूरी जिंदगी लगा कर भी अपनी सांसारिकता के कारण सफल नही हो पाता। इसलिये उस के असफल प्रयास का यदि कोई प्रयोजन नही है तो क्यों मनुष्य जब तक स्थिर न हो प्रयास करे। पुर्नजन्म के सिंद्धांत के अनुसार यदि इस जन्म के प्रयास का कोई अर्थ सार्थक है, तो उसे जानना हर जीव के आवश्यक है। आज के युग में परमात्मा में श्रद्धा और भक्ति भाव रखने वाले अधिकांशत: लोग कामना और आसक्ति को नही त्याग पाते और लौकिक या परालौकिक सुख की कामना रहती है। वह भगवान की पूजा भी अपनी सांसारिक आवश्यकताओं के लिए करता है। ऐसे लोग कपट, द्वेष, हिंसा या असत्य में नही जीते किंतु आसक्ति के कारण योग भ्रष्ट है। इसलिए इन की गति को जानना भी अर्जुन के लिए, जन सामान्य के हित के लिए जरूरी है।

मुक्ति के लिए श्रद्धा और विश्वास कब शुरू हो और कब व्यक्ति इस में बाहर हो जाएगा,   मन की गति के कारण कहना मुश्किल है। फिर प्रकृति नित्य शरीर नही देती तो उस का क्षय, बीमारी या दुर्घटना से असमर्थ होना भी असंभव नहीं कहा जा सकता। इसलिए प्रकृति के क्षणिक सुखों को त्याग कर मुक्ति के मार्ग पर चलने वाले के लिए यह प्रश्न आवश्यक है, जिस से यदि अपूर्ण प्रयत्न से कोई लाभ न हो और अगले जन्म में फिर शून्य से शुरुवात करना पड़े तो इस जन्म में क्षणिक सुख क्यो त्यागे।

योगभ्रष्ट पुरुष के चित्र को और अधिक स्पष्ट करने के लिए अर्जुन अपने प्रश्न को जारी रखते हुए आगे अगले श्लोक में क्या कहता है, पढ़ेंगे।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.37।।

।। मन और चित्त भ्रमण चरितम एवम योग ।। विशेष - 6.37 ।।

अर्जुन ने चित्त को प्रमाथि, चंचल, बलवान एवम द्दढ़ कहते हुए मन के निग्रह को दुष्कर कहा।

जब समस्त इंद्रियां, मन एवम बुद्धि एकाकार हो जाती है और कोई विचार भी नही डोलता वह योग की अवस्था है। एकाग्रता योग नही है, क्योंकि जब मन किसी कार्य के प्रमाद में सब कुछ भूला कर उस कार्य को करता है तो उस मे प्रमाद की अवस्था है, योग में यह अवस्था नही होती, क्योंकि यहाँ ज्ञाता,ज्ञेय और ज्ञान में एकत्त्व भाव हो जाता है। योग इन्द्रियों की निश्चल अवस्था है।

आप गहन निंद्रा में होते है तो आस-पास क्या घटित होगा यह आप को नही पता चलता। जब आप भीड़ में रास्ता बना रहे है तो मन रास्ता खोजने में लगा है, कोई जेब भी काट ले पता नही चलता। जब आप की काम को कर रहे है, कोई आप के पास आ कर बैठ जाये तो आप को पता नही चलता। यह सब योग नही है, मन की सुषुप्ति अवस्था है।

मांडूक्योपनिषद ने इनमें से प्रत्येक चरण में आत्मा के लिए नामकरण दिया है ; जागृति , जहां आत्मा को वैश्वानर कहा जाता है , जागृति में आत्मा है, और यह स्थूल चीजों का आनंद लेती है। स्वप्ना , जहां आत्मा तैजस है , स्वप्न की स्थिति में अपने ही प्रकाश में डूब जाती है, जहां वह सूक्ष्म चीजों का आनंद लेती है। सुषुप्त , जहां आत्मा प्रज्ञा है , यानी यह मनुष्य को तब भी प्रेरित करती है जब वह गहरी नींद में सो जाता है और वह मात्र आनंद का आनंद लेता है। अंत में तुरीय , जिसमें आत्मा को आत्मा कहा जाता है; यह शुद्ध आत्म-जागरूक आत्मा है जो तत्वमीमांसा के चार आयामों का निर्माण करती है और अपनी स्थिति के अलावा किसी और चीज़ का आनंद नहीं लेती है और अपनी एकता में शांत है।

ध्यान और नींद के बीच मुख्य अंतर ध्यान में सतर्कता और नींद के दौरान गैर-सतर्कता है। लेकिन ध्यान संबंधी सतर्कता का गुण जाग्रत अवस्था से भिन्न होता है। उस अंतर को समझने के लिए, और यह भी कि ध्यान और नींद कैसे भिन्न हैं, हमें इस पर विचार करने की आवश्यकता है कि चेतना के चार रूप - मन, बुद्धि, स्मृति और अहंकार - जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्था में और चौथी अवस्था में भी कैसे कार्य करते हैं। चेतना का, जिसे ध्यान में अनुभव किया जाता है, पारंपरिक रूप से तुरीय अवस्था कहा जाता है।

जाग्रत अवस्था में मन, बुद्धि, स्मृति और अहंकार सभी कुछ हद तक कार्य करते हैं। स्वप्न अवस्था में केवल स्मृति (चित्त) ही सक्रिय रूप से कार्य करती है। गहरी नींद में, ये चारों गायब हो जाते हैं - चेतना आराम करती है - किसी भी गतिविधि से रहित।

ध्यान की अवस्था में मन, जो इंद्रियों से इनपुट प्राप्त करता है, पूरी तरह से भूमिगत हो जाता है। अहंकार भी निष्क्रिय हो जाता है, लेकिन बुद्धि और चित्त सूक्ष्मता से कार्य करते हैं। ध्यान बहुत हद तक नींद के समान है, लेकिन एक सूक्ष्म विचार या बुद्धि के निशान के साथ और, तुरीय में , हमारी वास्तविक प्रकृति की एक सहज धारणा के साथ।

गुरुदेव श्री श्री रविशंकर हमें बताते हैं कि छोड़ना दो प्रकार का होता है। एक वह है जहां सब कुछ गिर जाता है और आप अचेतन अवस्था में डूब जाते हैं - यह नींद है, एक तामसिक अवस्था, जहां ज्ञान

उपलब्ध नहीं होता है। दूसरे प्रकार का जाने देना आपको पूरी तरह से आराम करने की अनुमति देता है, लेकिन हल्के इरादे या भावना के साथ जो बहुत सूक्ष्मता से जारी रहता है - वह ध्यान है।

ध्यान और नींद दोनों हाइपोमेटाबोलिक अवस्थाएं हैं, जहां सांस लेने और शरीर की अन्य गतिविधियां कम हो जाती हैं। दोनों तनाव दूर करते हैं, लेकिन ध्यान से जो आराम मिलता है वह नींद से मिलने वाले आराम से कहीं अधिक गहरा होता है। इसलिए, गहरी जड़ें जमा चुके संस्कार, या संस्कार , सिस्टम छोड़ देते हैं।

फिर भी ध्यान निद्रा से सर्वथा परे है। यह चेतना है, जानबूझ कर स्वयं के प्रति सचेत हो रही है। वही चेतना जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति में विद्यमान रहती है और उन सब का साक्षी रहती है। ध्यान का अर्थ ही चिंतन, जब किसी वस्तु विशेष पर मन आ कर बार बार उसे याद दिलाए, तो यह भी ध्यान ही है। ध्यान से विक्षेप तभी होगा, जब मन से चिंतन परमपिता परमेश्वर का होगा। कामना, आसक्ति, लोभ या घृणा से कर, यदि चिंतन परब्रह्म का करे भी तो जैसे ही ध्यान टूटेगा तो यह कामना, आसक्ति, लोभ, द्वेष पुनः घेर लेंगे। इसलिए ध्यान लक्ष्य की प्राप्ति के साथ लग जाए तो ही लक्ष्य के अनुसार मन कार्य करेगा। कभी जब वैज्ञानिक किसी कार्य में लग जाते है तो खाना, पीना, सोना या समाज सभी भूल जाते है। इसलिए लक्ष्य के साथ जब जीव अपने को श्रद्धा और विश्वास में परमात्मा से जोड़ता है तो आत्मशुद्धि के गुण स्वयंमेव ही उस में आने लगते है। किंतु लक्ष्य हो भटकाव का है तो मन का भ्रमण होता ही रहेगा।

मन के इस नियम को समझना और तोड़ना जरूरी है ! इसको तोड़ दो...वही ध्यान है ! ध्यान का अर्थ है : जो है, उसके प्रति जागो - जो नहीं है, उसकी फिक्र छोड़ो और मन का नियम यह है - जो है, उसके प्रति सोए रहो, जो नहीं है, उसके प्रति जागते रहो ! मन का सारा खेल अभाव के साथ संबंध बनाने का है ! लक्ष्य विहीन मन केवल भ्रमण ही नही करता, वह भ्रमित भी रहता है।

हालाँकि नींद में चेतना अपने किसी भी "मोड" में सक्रिय नहीं होती है, फिर भी यह नींद के साक्षी के रूप में मौजूद रहती है। इस तरह आप जानते हैं कि आपको "अच्छी नींद" आई।

जैसा कि गुरुदेव श्री श्री रविशंकर खूबसूरती से कहते हैं, "जागृति और नींद सूर्योदय और अंधेरे की तरह हैं, जबकि सपने बीच में गोधूलि की तरह हैं। ध्यान बाहरी अंतरिक्ष की उड़ान की तरह है, जहां कोई सूर्यास्त नहीं है, कोई सूर्योदय नहीं है - कुछ भी नहीं! "

इंद्रिय निग्रह के दो भेद हैं- अंत:करण और बहि:करण। मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त-इनकी संज्ञा अंत:करण है और दस इंद्रियों की संज्ञा बहि:करण है। अंत:करण की चारों इंद्रियों की कल्पना भर हम कर सकते हैं, उन्हें देख नहीं सकते, लेकिन बहि:करण की इंद्रियों को हम देख सकते हैं।

अंत:करण की इंद्रियों में मन सोचता-विचारता है और बुद्धि उसका निर्णय करती है। कहते हैं, 'जैसा मन में आता है, करता है। मन संशयात्मक ही रहता है, पर बुद्धि उस संशय को दूर कर देती है। चित्त अनुभव करता व समझता है। अहंकार को लोग साधारण रूप से अभिमान समझते हैं, पर शास्त्र उसको स्वार्थपरक इंद्रिय कहता है। बहि:करण की इंद्रियों के दो भाग हैं- ज्ञानेंद्रिय व कर्म्ेद्रिय। नेत्र, कान, जीभ, नाक और त्वचा ज्ञानेन्द्रिय हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि आंख से रंग और रूप, कानों से शब्द, नाक से सुगंध-दुर्गंध, जीभ से स्वाद-रस और त्वचा से गर्म व ठंडे का ज्ञान होता है। वाणी, हाथ, पैर, जननेंद्रिय और गुदा-यह पांच कर्मेन्द्रियां हैं। इनके गुण अशिक्षित व्यक्ति भी समझता है, इसलिए यहां

पर इसकी चर्चा ठीक नहीं। जो इन इंद्रियों को अपने वश में रखता है, वही जितेंद्रिय कहलाता है। जितेंद्रिय होना साधना व अभ्यास से संभव होता है। हमें इंद्रिय-निग्रही होना चाहिए। जो मनुष्य इंद्रिय-निग्रह कर लेता है वह कभी पराजित नहीं हो सकता, क्योंकि वह मानव जीवन को दुर्बल करने वाली इंद्रियों के फेर में नहीं पड़ सकता। मनुष्य के लिए इंद्रिय-निग्रह ही मुख्य धर्म है।

इंद्रियां बड़ी प्रबल होती हैं और वे मनुष्य को अंधा कर देती हैं। इसीलिए मनुस्मृति में कहा गया है कि मनुष्य को युवा मां, बहिन, बेटी और लड़की से एकांत में बातचीत नहीं करनी चाहिए। मानव हृदय बड़ा दुर्बल होता है। यह बृहस्पति, विश्वमित्र व पराशर जैसे ऋषि-मुनियों के आख्यानों से स्पष्ट है। सदाचार की जड़ से मनुष्य सदाचारी रह सकता है। सच्चरित्रता और नैतिकता को ही मानव धर्म कहा गया है। जो लोग मानते हैं कि परमात्मा सभी में व्याप्त है, सभी एक हैं, उन्हें अनुभव करना चाहिए कि हम यदि अन्य लोगों का कोई उपकार करते तो प्रकारांतर से वह अपना ही उपकार है, क्योंकि जो वे हैं, वही हम हैं। इस प्रकार जब सब परमात्मा के अंश व रूप हैं, तो हम यदि सबका हितचिंतन व सबकी सहायता करते हैं, तो यह परमात्मा का ही पूजन और उसी की आराधना है।

अंतकरण के भाग;

मन : प्राण और शरीर के मध्य जो तादात्म्य बनता है उससे मन की उत्पत्ति होती है और फिर दोनों के संरक्षण हेतु प्रयासरत रहता है ।

बुद्धि : चेतना में मन अपनी ताकत का इस्तेमाल इसी के सहारे करती है, जिससे उसे तर्कपूर्ण और विवेकपूर्ण होने में मदद होती है।

चित्त : चेतन व अचेतन मन के मध्य एक कड़ी या जुडाव है जो आपके स्मृति और स्मरण का विशुद्ध रूप है।

अहंकार : मन के द्वारा गढा गया आपका व्यक्तित्व जो आपको अपनी स्वयं की एक पहचान देती है और दुनिया से अलग समझती है।

चित् शक्ति ध्यान केवल कल्पना नहीं है। योगिक समझ में, मानव मन के 16 आयाम हैं । ये 16 आयाम चार श्रेणियों में आते हैं। इन चार श्रेणियों को बुद्धि, मानस, अहंकार और चित्त के नाम से जाना जाता है । बुद्धि बुद्धि है - विचार का तार्किक आयाम। दुर्भाग्य से, आधुनिक शिक्षा प्रणाली और आधुनिक विज्ञान ने खुद को काफी हद तक बुद्धि तक ही सीमित कर लिया है। यह अस्तित्व का एक बुद्धू (मूर्खतापूर्ण) तरीका है।

बुद्धि या बुद्धि स्मृति या डेटा के एक निश्चित बैंक के बिना कार्य नहीं कर सकती। आपके पास मौजूद डेटा के आधार पर, बुद्धि इधर-उधर खेलती है। मान लीजिए आपके मेमोरी सिस्टम में 10 गीगाबाइट मेमोरी है। आपकी बुद्धि कितनी तीव्र है, इस पर निर्भर करते हुए, एक व्यक्ति, मान लीजिए, इन 10 गीगाबाइट के साथ एक खरब विचार उत्पन्न कर सकता है। कोई अन्य व्यक्ति उसी 10 गीगाबाइट मेमोरी के साथ 10 ट्रिलियन विचार उत्पन्न कर सकता है।

अगर आप किसी दूसरे से थोड़ा भी बेहतर सोच सकते हैं, तो आज इसे बुद्धिमत्ता माना जाता है। यदि कोई एक बात कहता है और आप उसमें दस बातें कह सकते हैं, तो आप सामाजिक रूप से स्मार्ट हो

सकते हैं, लेकिन आप इससे अधिक बुद्धिमान नहीं हैं। दुर्भाग्य से, आज की शिक्षा और शिक्षा प्रणालियों में, सब कुछ इसी से निर्धारित होता है। यदि आप इससे अधिक चीजें बना सकते हैं, तो आपको बुद्धिमान माना जाता है, जो सच नहीं है - आपके पास केवल अधिक तीव्र बुद्धि है। बुद्धि आपको किसी भी तरह से सीमा से आगे नहीं ले जाएगी, क्योंकि यह केवल पहले से मौजूद डेटा के आधार पर ही कार्य कर सकती है। यह उससे आगे किसी भी चीज़ तक पहुँचने में सक्षम नहीं है।

अगला आयाम मानस कहलाता है। मानस में कई परतें हैं। लेकिन मानस केवल मस्तिष्क नहीं है - यह पूरे शरीर में व्याप्त है। शरीर की प्रत्येक कोशिका में एक अभूतपूर्व स्मृति होती है - न केवल इस जीवन की बल्कि लाखों वर्षों की। आपका शरीर स्पष्ट रूप से याद रखता है कि दस लाख साल पहले आपके पूर्वज कैसे थे। ऊपर से नीचे तक मानस है - इसे मनोमय कोष कहा जाता है । शरीर की प्रत्येक कोशिका में स्मृति और बुद्धि है, लेकिन बुद्धि नहीं है। बुद्धि केवल मस्तिष्क में होती है।

अंग्रेजी भाषा में, सब कुछ एक बैनर के अंतर्गत आता है जिसे "माइंड" कहा जाता है। यह विचार कि बुद्धि केवल मस्तिष्क में होती है, ने उन मनुष्यों को जन्म दिया है जिनकी चेतना गंभीर रूप से कब्जग्रस्त है। मस्तिष्क में जो है वह बुद्धि है, बुद्धिमत्ता नहीं। बुद्धि और स्मृति आपके पूरे शरीर में हैं। लेकिन लोगों को कभी प्रशिक्षित नहीं किया गया कि इस बुद्धि का उपयोग कैसे किया जाए। इसके बजाय, वे हर चीज़ के लिए अपनी बुद्धि का उपयोग करते हैं। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि आप उन्हें जो भी काम दें, वे तनावग्रस्त हो जाते हैं। सारा भार मन के सोलह आयामों में से केवल एक ही आयाम पर है। यह सोलह पहियों वाले ट्रक को लोड करने और केवल एक पहिये पर गाड़ी चलाने की कोशिश करने जैसा है - आप तनाव की कल्पना कर सकते हैं! आज की दुनिया इसी दौर से गुजर रही है।

हो सकता है कि लोग मन के अन्य आयामों का सीमांत रूप से, अनजाने में उपयोग कर रहे हों, लेकिन उन्हें उनका उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित नहीं किया गया है। उन्हें केवल अपनी बुद्धि या बुद्धि का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित किया गया है। वे बहुत होशियार हैं. वे हर चीज़ के बारे में सब कुछ जानते हैं, लेकिन वे नहीं जानते कि अपने जीवन का निर्धारण कैसे करें। वे यह भी नहीं जानते कि यहां शांति से और अपने भीतर पूर्ण सहजता से कैसे बैठा जाए। यदि सच्ची बुद्धिमत्ता है, तो पहली चीज़ जो आपको पता लगाने की ज़रूरत है वह यह है कि जीवन को कैसे आगे बढ़ाया जाए। आप जानते हैं कि दुनिया को कैसे बनाया जाए, लेकिन आप यह नहीं जानते कि अपना जीवन कैसे बनाया जाए। आप नहीं जानते कि अपने मन, अपनी ऊर्जा, अपनी भावनाओं या अपने शरीर का संचालन कैसे करें।

अगर आप लोगों से फिट बनने के लिए कहें तो वे टाइट हो जाते हैं। यदि आप उन्हें अधिक प्राकृतिक तरीके से रहने के लिए कहते हैं, तो वे मोटे हो जाते हैं। बुद्धि कहाँ है? केवल बुद्धि है. तुलना करने पर ही बुद्धि अच्छी लगती है। मान लीजिए कि आप ग्रह पर एकमात्र व्यक्ति हैं, तो आपकी बुद्धि का कोई मतलब नहीं होगा। केवल इसलिए कि आपके आसपास कुछ बेवकूफ हैं, आप चमकते हैं। अपने आप में बुद्धि का कोई परिणाम नहीं होगा।

बुद्धि सीधे आपके मन के तीसरे आयाम से जुड़ती है, जिसे अहंकार कहा जाता है । अहंकार का अनुवाद कभी-कभी अहंकार के रूप में किया जाता है , लेकिन यह उससे कहीं अधिक है। अहंकार आपको पहचान का एहसास कराता है। एक बार जब आपका अहंकार एक पहचान बना लेता है, तो

आपकी बुद्धि केवल उसी संदर्भ में कार्य करती है। बुद्धि से परे कार्य करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि बुद्धि गंभीरता से आपकी पहचान की गुलाम है।

हमारी पहचान, जैसे कि किसी निश्चित राष्ट्र, समुदाय या किसी अन्य चीज़ से संबंधित होना, किसी विशेष समाज में हमारे अस्तित्व के लिए आवश्यक है। लेकिन आप इससे आगे नहीं सोच सकते क्योंकि आप केवल अपनी बुद्धि से कार्य कर रहे हैं, और बुद्धि अपना पोषण अहंकार से लेती है। केवल अहंकार की धुरी पर ही बुद्धि कार्य कर सकती है। बुद्धि इससे परे नहीं जा सकती, क्योंकि यही उसका स्वभाव है। लेकिन दुनिया में अपने अस्तित्व के लिए हमने जो पहचान अपनाई है, उससे परे जीवन को जानने के और भी तरीके हैं।

मन की चौथी श्रेणी को चित्त कहा जाता है। चित्त स्मृति रहित मन है - शुद्ध बुद्धि। यह बुद्धिमत्ता ब्रह्माण्डीय बुद्धिमत्ता की तरह है - बस वहाँ। सब कुछ उसी के कारण होता है. यह स्मृति से कार्य नहीं करता - यह बस कार्य करता है। एक तरह से, जिसे आप ब्रह्मांड कहते हैं वह एक जीवित मन है, बुद्धि के अर्थ में नहीं बल्कि चित्त के अर्थ में। चित्त मन का अंतिम बिंदु है। यह आपके भीतर सृजन के आधार से जुड़ता है। यह आपको आपकी चेतना से जोड़ता है।

चित्त हमेशा चालू रहता है - चाहे आप जाग रहे हों या सो रहे हों। तुम्हारी बुद्धि आती है और चली जाती है। कई बार यह विफल हो जाता है, तब भी जब आप जाग रहे होते हैं। यदि आपके भीतर चित्त या बुद्धि हमेशा सक्रिय नहीं है , तो आप जीवित नहीं रह सकते। अपनी सांस को अपनी बुद्धि से संचालित करने का प्रयास करें - आप पागल हो जाएंगे। चित्त आपको जीवित रख रहा है, आपको चला रहा है, जीवन बना रहा है। यदि आप अपने मन के इस आयाम को छू लेते हैं, जो किसी की चेतना से जुड़ने वाला बिंदु है, तो आपको किसी भी चीज़ की इच्छा करने की ज़रूरत नहीं है, आपको किसी चीज़ का सपना देखने की ज़रूरत नहीं है - आपके साथ जो सबसे अच्छी संभव चीज़ हो सकती है वह वैसे भी घटित होगी।

जब लोग मन के इस आयाम को छूते हैं, तो इसे योग में ईश्वर प्रणिधान कहा जाता है। इसका मतलब है कि भगवान आपका दास बन जाता है - वह आपके लिए काम करता है। तुम्हें पता है, योगी कहते हैं, “शिव मेरे सेवक हैं। वह मेरे लिए सब कुछ करता है।” एक तरह से, अन्यथा, मैं यहां नहीं होता। एक बार जब आप जान जाते हैं कि सचेतन रूप से अपने चित्त तक कैसे पहुँचें, तो जो कुछ भी आवश्यक है वह सर्वोत्तम संभव तरीके से होगा। यदि आप अपनी बुद्धि या बुद्धि के अनुसार चलते हैं, तो आज आप सोचते हैं "यही है," कल सुबह आप सोचते हैं कि "वही है" - इस तरह यह अनवरत चलता रहता है।

एक बार जब आप जान जाते हैं कि सचेतन रूप से अपने चित्त को कैसे सक्रिय रखना है , एक बार जब भगवान आपके सेवक बन जाते हैं, जब कोई वास्तव में कुशल व्यक्ति आपके लिए काम कर रहा होता है, तो आपको कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं होती है। बस बैठो; सर्वोत्तम चीज़ें घटित होंगी - ऐसी चीज़ें जिनकी आप कल्पना नहीं कर सकते। लोग हमेशा सोचते हैं कि अगर उनके सपने सच हो गए तो उनका जीवन बहुत अच्छा हो जाएगा। मुझे लगता है कि यह बहुत ख़राब जीवन है, क्योंकि आप ऐसी किसी चीज़ के बारे में सपना नहीं देख सकते जो आपके अनुभव में बिल्कुल भी नहीं है। आपके लिए मेरी इच्छा और मेरा आशीर्वाद यह है कि ऐसी चीजें जिनके बारे में आप सपने में भी नहीं सोच सकते, जिन चीजों के बारे में आपने कभी संभव नहीं सोचा था, वे चीजें आपके साथ अवश्य घटित होंगी। जो

आपने सपना नहीं देखा वह आपके साथ जरूर घटित होगा - इसीलिए आपको सपने नहीं देखना चाहिए।

यह देखने के बजाय कि अपने अंदर गहराई तक कैसे उतरें, आप दुनिया में बेवकूफी भरे विचार पेश करते रहते हैं। लोग सोचते हैं कि यह बहुत बढ़िया काम है। पिछली बार जब मैं अमेरिका में था, और किसी ने मुझसे कहा, "सद्गुरु, आप यह सब कैसे प्रकट करते हैं?" मैंने कहा, "मैं कुछ भी प्रकट नहीं करता। मैं तो बस बेवकूफ बना रहा हूँ. मुझे एक बहुत ही कुशल साथी (शिव) मिला। मैं बस इसे उस पर छोड़ देता हूं, और ऐसा होता है।

चित् शक्ति आपके मन के उस आयाम को छूने के बारे में है जो शुद्ध बुद्धि है - स्मृति से निष्कलंक, पहचान से निष्कलंक। यह अहंकार से परे है, बुद्धि से परे है, निर्णय से परे है, विभाजनों से परे है - बस वहीं है, अस्तित्व की बुद्धि की तरह जो सब कुछ घटित करती है। यदि आप इसका उपयोग करते हैं, तो आपको इस बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है कि क्या होता है या क्या नहीं होता है। यह उस तरह से घटित होगा जिसकी आपने कभी कल्पना भी नहीं की होगी।

एक बार जब आप अपने चित्त तक पहुंच प्राप्त कर लेते हैं, तो यह एक बहु-नुकीली दूरबीन भी है। यह आपको हर दिशा में वे चीज़ें देखने में मदद करता है जिन्हें कोई और नहीं देख सकता। यह आपकी क्रिस्टल बॉल है. यह एक आवर्धक लेंस है जो जीवन के मूल को आपके करीब लाता है। बाकी सभी के लिए यह बहुत दूर है। हर कोई सोचता है कि ईश्वर कहीं ऊपर है। वास्तव में कहां, कोई नहीं जानता। वे बस इतना जानते हैं कि यह बहुत दूर लगता है।

जिस क्षण आप अपने चित्त के माध्यम से जीवन को देखना शुरू करते हैं, जहां कोई स्मृति नहीं है, कोई कर्म पदार्थ नहीं है और कोई विभाजन नहीं है। अचानक, दिव्यता वहीं है, हर समय आपके चेहरे पर दस्तक देती है। आप इसे नहीं छोड़ सकते हैं।

चित् शक्ति का विचार चीजों को मांगते रहना नहीं है। विचार यह है कि यदि जीवन की भौतिक व्यवस्था आसानी से हो जाती है, तो आप अपने आध्यात्मिक कल्याण के लिए अधिक समय समर्पित कर सकते हैं। यह बेवकूफी होगी यदि सिर्फ इसलिए कि यह आसानी से हो जाता है, पहले आप करोड़पति बनना चाहते हैं, फिर आप अरबपति बनना चाहते हैं। मुख्य इरादा यह है कि आपका भौतिक जीवन अधिक आसानी से हो, इसे संभालने में आपका पूरा समय न लगे, ताकि आपको अपनी आँखें बंद करने और बैठने का समय मिले। कृपया इस उद्देश्य के लिए इसका उपयोग करें।

चित्त के भ्रमण में जीव को सिनेमा पसंद आये तो सिनेमा देखता है, तो किसी को खेल कूद पसंद आये तो खेल कूद करता है। किसी को योग पसंद आये तो योग करता है तो किसी को शास्त्र पसंद आये तो अध्ययन करता है।

किसी को जादू पसंद है तो किसी को करतब। कोई अपनी सिद्धियों के करतब दिखाता है तो कोई सिद्ध होने के स्वांग करता है। चित्त का भ्रमण किसी भी रूप में हो, जब तक हम अपने को नही पहचान करते तो किसी अन्य के सहारे तो भ्रमण ही करते है। मन जीव को योग की समाधि अवस्था तक नही छोड़ता, फिर समाधि में एकत्व प्राप्त भी हो जाये तो उस के उठने के बाद मन पुनः जीव को संसार के

नित प्रपंच में लगा देता है। तभी साधु मान की अपेक्षा रखते है, आश्रम चलाते है, चेले बनाते है, मैंने तो कई साधुओं को धर्म की संस्था में पद के लिये लड़ते-झगड़ते भी सुना है।

अर्जुन युद्ध की भूमि में खड़ा है, उस की दुविधा अब बदल तो गई है किंतु अब वह अधिक अस्पष्ट हो गया है कि युद्ध किस प्रकार करे कि उस का कर्तव्य धर्म का पालन भी हो, वह किसी भी दोष का अधिकारी भी न हो। इसलिये समतत्व भाव के प्रभाव को उसे विस्तार से जानना जरूरी है। जब तक यह भाव जागृत नही होता, तब तक उत्तम ज्ञान नही मिलता। यदि हम योग के बाद ज्ञान पढ़ भी ले, तो वह सांसारिक जानकारी रखने वाला ज्ञान ही होगा।

द्वैत, अद्वैत, द्वैताद्वैत, विशिष्टाद्वैत, अनेकान्त शून्य आदि न जाने कितने शब्दो, आचरण, त्याग, तप वेद, शास्त्रो और अनुभवों से इतने ज्ञान की बाते निकल कर आई है कि जीवन मे समतत्व की जगह विचारों, भाषा और चिंतन ने ले ली और जिन्हें जानना या खोजना था, मनुष्य उसे ही भूल कर इन सब मे भ्रमण करता है, यही चित्त का महाभ्रमण है।

जो योग से कुछ हासिल करना चाहते है उन्हें खण्ड खंडित भ्रमण कह सकते है, जिन प्रश्नों का उत्तर खोजने में जीवन गवां देते है, उन के उत्तर मिल जाने से कभी प्रश्न खत्म नही होते, उतने ही और प्रश्न खड़े हो जाते है। वेद, उपनिषद, पुराण और अनेक विचारकों से यह दुनिया भरी पड़ी है। परंतु प्रश्न आज भी कम नही होते। चित्त इन मे भटकता ही रहता है।

भगवान श्री कृष्ण के सरल उत्तर में अभ्यास, दृढ़ निश्चय एवम कठिन परिश्रम से यदि मन को वश में करने का प्रयास करे भी तो समय की कोई सीमा नही। किन्तु जड़ पदार्थ के स्वरूप के पंच तत्व के शरीर के क्षय और नष्ट होने को कोई नही रोक सकता।

यह हमारा मन ही तो है जो मनुष्य को दिखाता कुछ और हे, करता कुछ और हे, इस के अंदर भी कुछ और चल रहा है। हम स्वयं से अपरिचित हो कर मन के भरोसे घूमते है और मन हमे नियंत्रित करता है और हम समझते है कि हम ने मन को वश में कर के रखा है। योग में समाधि की अवस्था मे यदि हम अपने को देख सके तो उस के बाद? कर्मयोगी निश्चल नही हो सकता, वह सृष्टि यज्ञ चक्र का निमित्त है, उसे लोकसंग्रह हेतु कार्य करना ही है। अतः समतत्व भाव उस को होना ही चाहिए।

अतः चित्त के महाभ्रमणकारी प्रवृति की यदि हर बार जन्म में शुरू से शुरुवात करनी पड़े तो सांख्य, कर्म, ध्यान एवम भक्ति योग निर्थक ही होंगे और मनुष्य प्रकृति के सम्मुख नत मस्तक हो कर प्रारब्ध और संचित कर्मों को ही भोगता रह जायेगा।

।। हरि ॐ तत सत ।। गीता 6.37 ।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.38॥

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि॥

"kaccin nobhaya-vibhraṣṭaś,

chinnābhram iva naśyati.. l
apratiṣṭho mahā-bāho,
vimūḍho brahmaṇaḥ pathi".. l l

भावार्थ:

हे महाबाहु कृष्ण! परमात्मा की प्राप्ति के मार्ग से विचलित हुआ जो कि न तो सांसारिक भोग को ही भोग पाया और न ही आपको प्राप्त कर सका, ऐसा मोह से ग्रसित मनुष्य क्या छिन्न-भिन्न बादल की तरह दोनों ओर से नष्ट तो नहीं हो जाता?

Meaning:

Unsuccessful in both ways, with no worldly glory, distracted in the spiritual path, doesn't the seeker get destroyed like a scattered cloud, O mighty armed?

Explanation:

Arjuna further elaborates upon his question to Shri Krishna with regards to the promise of meditation. To understand this better, let's examine a saying in Hindi: **"dhobi ka kutta, na ghar kaa na ghaat kaa".** Loosely translated, it refers to a situation where someone has two jobs but because he cannot do either job properly, he loses from both sides in the end.

The desire to attain success is natural to the jīva. It comes from being a part of God, who is all-perfect, and hence the soul too wishes to be perfect and successful like its source—God. Success can be attained in two realms—material and spiritual. Those who consider the world to be a source of happiness strive for material advancement. And those who consider spiritual wealth to be the real treasure worthy of possessing, strive for it by rejecting material endeavours. However, if such spiritualists fail in their attempt, they are apparently left with neither spiritual nor material assets.

Arjuna wanted Shri Krishna to tell him whether someone who follows the spiritual path, but is not able to attain fulfillment, ends up in a similar situation. Arjuna uses the analogy of a cloud that neither provides rain, nor does it vanish. This in-between situation makes it an easy target for winds to scatter the cloud from one place to another.

If we were to frame this as an economic problem, Arjuna is speaking about opportunity cost, which is the loss incurred in one activity by spending time in another activity. If the seeker devotes a large amount of his time and effort towards meditation, but fails to attain the desired outcome, is it worth it? He could have very

easily have devoted this time to worldly pursuits and obtained wealth, status and thereby secured his worldly position.

Instead, the seeker is "ubhaya-vibhrashta" or unsuccessful from both sides. One side is "apratishtha" or lack of worldly glory, and the other is "vimoodha brahmana pathi" or distracted in progress on the spiritual path. Arjuna, the pragmatic soldier, does not want to get into such a compromising position. Thinking in this manner, Arjun asks whether their position is like that of a broken cloud. A cloud, which breaks away from the group of clouds, becomes worthless. It neither offers sufficient shade, nor does it increase its weight and become rain-bearing. It merely blows in the wind and perishes like a non-entity in the sky. Arjun asks whether the unsuccessful yogi suffers a similar fate, with no position in any sphere. He adds one more element to this question in the next shloka, after which he lets Shri Krishna answer.

।। हिंदी समीक्षा ।।

मनुष्य के पास दो विकल्प उपलब्ध है, जिस में एक उसे प्रकृति ने आनंद और सुख में दिया है, किंतु वह कष्ट और दुख भी ले कर आता है और जो अनित्य भी है। किंतु प्रकृति के सुख को इनकार नहीं कर सकते, इस लिए जीव में जीने की जीविषिका रहती है। दूसरा विकल्प नित्य और परमानंद का है, जिस में जीव मन, इंद्रियों और बुद्धि से जनित सुखों को अनित्य मान कर त्याग कर अपने ब्रह्म स्वरूप मूल स्वरूप में प्राप्त होता है। द्वितीय सुख का मार्ग तप और त्याग का है, इसलिए इस को प्राप्त करने में जीव को एक जन्म पर्याप्त हो भी सकता है और नही भी। अर्जुन का प्रश्न यही है कि यदि द्वितीय विकल्प में चलने वाला मनुष्य बीच मार्ग में भ्रष्ट हो जाए या विकल्प को एक जन्म में पूरा न कर पाए, तो उस का क्या होगा। क्योंकि द्वितीय विकल्प के कारण वह प्रथम विकल्प के सुख से भी वंचित रह जाएगा।

कर्म के दो प्रकार के फल है 1) साम्य बुद्धि से किन्तु शास्त्र की आज्ञा के अनुसार कर्म करने पर तो स्वर्ग की प्राप्ति होती है, 2) और निष्काम बुद्धि से करने पर वह बंधक न हो कर मोक्षदायक हो जाता है। परंतु इस अधूरे मनुष्य को कर्म के स्वर्ग आदि काम्य फल नही मिलते, क्योंकि उस का स्वर्ग प्राप्ति का हेतु नही रहता; और साम्य बुद्धि पूर्ण न होने के कारण उसे मोक्ष मिल नही सकता, इसलिये अर्जुन अपने मन मे यह शंका उत्पन्न हुई कि बेचारे को न तो प्रकृति के सुख मिले, न तो स्वर्ग मिला न ही मोक्ष - कहीं उस की स्थिति तो ऐसी तो नही हो जाती की **" दोनों दीन से गए पांडे, हलुआ मिले न मांड"** । अपनी इसी शंका को पिछले श्लोक में पूछे गए प्रश्न को अधिक विस्तार से उदाहरण के साथ अर्जुन और स्पष्ट करते हुए कहते है।

सम्भव है कि ब्रह्म प्राप्ति के मार्ग पर चलता हुआ कोई श्रद्धावान् साधक मृत्यु का ग्रास बन जाए अथवा पर्याप्त संयम के अभाव में योग से पतित हो जाए। जैसे कभी कभी ग्रीष्म ऋतु में पर्वतों के पार्श्व भाग से कोई छत्रवत् मेघमालिका ऊर्ध्वदिशा में उठती हुई दृष्टिगोचर होती है। परन्तु तीव्र वेग से प्रवाहित वायु के स्पर्श से वह मेघ खण्ड अनेक छोटे छोटे मेघखण्डों में विभक्त हो जाता है। ये मेघखण्ड पूर्णतया प्रबल वायु की दया पर आश्रित इतस्तत लक्ष्यहीन भ्रमण करते रहते हैं। ग्रीष्म ऋतु के ये मेघ न कृषकों की अपेक्षाएं पूर्ण कर सकते हैं और न तृषितों की पिपासा को ही शान्त कर सकते हैं। किसी सुरक्षित

स्थान को न प्राप्त कर अन्त में वे स्वयं भी नष्ट हो जाते है। अर्थात वह आश्रय रहित और ब्रह्मप्राप्ति के मार्ग में मोहित हुआ पुरुष कर्ममार्ग और ज्ञानमार्ग दोनों ओर से भ्रष्ट होकर क्या छिन्नभिन्न हुए बादल की भाँति नष्ट हो जाता है अथवा नष्ट नहीं होता। अर्जुन का प्रश्न है कि क्या इस योगभ्रष्ट पुरुष की गति भी उस मेघ के समान ही नहीं होगी। अर्जुन का यह प्रश्न उन लोगो के लिए जिन की कामनाये प्रकृति के क्षणिक सुखों जैसे घर, परिवार, पत्नी, पुत्र, भौतिक सुविधाओ में बसती है और दूसरी ओर ईश्वर की प्राप्ति के लिए योग भी करते है। योग की प्रवृति एवम कामनाओं में वो न तो प्रकृति के सुखों को भोगते है एवम कामनाओं के रहते वो योग में समत्व को प्राप्त होते है किंतु जीवन समाप्त हो जाता है। अतः पुनर्जन्म में उन को फिर शून्य से शुरू होना है या फिर इस जन्म के प्रयास उस को आगे समत्व की ओर ले कर जाते है।

जब हम कुछ समझाने में या पूछने में असमर्थ सा महसूस करते है तो प्रायः कुछ उदाहरण का भी सहारा लेते है, यहां अर्जुन मेघ का सहारा लेता है जिन का लक्ष्य बरस कर जन जीवन के लाभ के लिये कार्य करे। किन्तु हवा के कारण वह न तो स्थिर हो पाता है, न ही बरस पाता, और छिन्न-भिन्न हो जाता है।

योग से मन को नियंत्रित करने वाला ज्योतिषी, सिद्धियां, यंत्र-तंत्र, विधि-विधान, आत्मा, भूत, प्रेत आदि के द्वारा भूत-भविष्य को खोजने और सुधारने में लग जाता है। उस के कर्म कांड, नियम, प्रतिबंध और बाहरी और आंतरिक नशा इतना फैल जाता है कि समतत्व को प्राप्त करने से पूर्व ही उस का जीवन समाप्त हो जाता है। मनुष्य की उत्सुकता, आशंका, भविष्य के प्रति अनिश्चितता, असुरक्षा का भय उस के मन को स्थिर नही होने देता।

व्यवहार में हम धार्मिक प्रवृत्ति अथवा सदगुणी व्यक्ति को देखते है जो कामना मोक्ष की रखता है, इच्छाएं स्वर्ग या वैकुंठ जाने की करता है और जीवन व्यवसाय, कर्म, गृहस्थी में व्यतीत करता है। हम इन्हें धार्मिक व्यक्ति मानते है जो कामना और आसक्ति से मुक्त नही है किंतु उस में सत्व गुण की प्रधानता तमोगुण से अधिक होने से मोक्ष की ओर बढ़ने की गति धीमी होती है। यदि अगले जन्म में उसे पुनः शून्य से शुरू करना पड़ा तो वह कभी भी मोक्ष या मुक्ति को प्राप्त नही होगा।

अर्जुन यह प्रश्न और भी क्यों पूछता है इस का कारण अगले श्लोक में अर्जुन द्वारा क्या बताया जाता है, पढ़ेंगे।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.38।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.39॥

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते॥

"etan me saḿśayaḿ kṛṣṇa,
chettum arhasy aśeṣataḥ.. l
tvad-anyaḥ saḿśayasyāsya,
chettā na hy upapadyate".. l l

भावार्थ:

हे श्रीकृष्ण! मैं आप से प्रार्थना करता हूँ कि मेरे इस संशय को सम्पूर्ण रूप से केवल आप ही दूर कर सकते हैं क्योंकि आप के अतिरिक्त अन्य कोई इस संशय को दूर करने वाला मिलना संभव नहीं है। (३९)

Meaning:

To dispel this doubt of mine, O Krishna, only you are worthy. For, other than you, no one is fit to dispel this doubt.

Explanation:

Arjuna offers one last point in his question to Shri Krishna with regards to the promise of meditation. Earlier, Arjuna wanted to know the fate of the seeker who strives hard but does not reach the state of the perfected meditator before he dies. He then added an illustration of the cloud that is helplessly scattered by winds, comparing it to a seeker who achiever neither spiritual nor material success. Arjuna makes a final point in this question by reminding Shri Krishna that only he can answer this question.

Doubts arise from ignorance and the power to dispel doubts comes from knowledge. Scholars of the scriptures possess theoretical knowledge, which is not good enough to dispel doubts, because the scriptures contain many apparent contradictions that can be reconciled only by realization. The God-realized Saints do possess realized knowledge that is limited in extent. They do not become all- knowing. Such realized Saints do possess the power to dispel doubts, but they cannot compete with God, who is all- knowing. God alone is sarvajña (omniscient) and sarva- śhaktimān (all-powerful), and hence he is supremely competent in removing all ignorance, just as the sun is competent in repealing the darkness.

By now, Arjuna had come to the conclusion that Shri Krishna was something more than his friend and charioteer. In some shlokas, Shri Krishna even referred to himself as Ishvara. Only one who is beyond the material world can answer a question that transcends the material world, and that is Ishvara himself.

He says why I am asking you; because there cannot be any person other than you who can destroy this doubt. You are beyond time, timeless knowing every incidents of past, present and future and also giver of karmphal i.e. final output of work. Therefore, Arjuna found it fit to ask such a question to Shri Krishna.

The answer to this question is given by Shri Krishna in the upcoming shlokas. These shlokas comprise the final portion of the sixth chapter.

।। हिंदी समीक्षा ।।

हे कृष्ण मेरे इस संशय को निःशेषता से काटने के लिये अर्थात् नष्ट करने के लिये आप ही समर्थ हैं क्योंकि आप को छोड़ कर दूसरा कोई ऋषि या देवता इस संशय का नाश करनेवाला सम्भव नहीं है। अतः आप को ही इस का नाश करना चाहिये।

अर्जुन जो मोह से ग्रसित युद्ध भूमि में खड़ा था, अब तक के वार्तालाप से उस की मनस्थिति में प्रवर्तन शुरू हो गया है। इसलिए वह जिसे अपना सखा, सारथी और शुभचिंतक समझता था, उसे ईश्वर स्वरूप समझ कर प्रार्थना कर रहा है कि उस की शंका का निवारण वही व्यक्ति कर सकता है जो काल से परे, भूत, भविष्य और वर्तमान को जानता हो एवम जिस के द्वारा जीव के कर्म फलों का निर्धारण होता हो, जो इस सृष्टि का रचियता हो।

इस प्रकरण के अन्तिम श्लोक में अर्जुन स्पष्ट कहता है कि हे कृष्ण आप मेरे इस संशय को दूर कीजिए। केवल भगवान् कृष्ण ही अर्जुन के इस संशय का निराकरण करके उसके मन के विक्षेपों को शान्त कर सकते थे। चतुर्थ अध्याय में भगवान श्री कृष्ण ने स्वयं को जन्मों को जाननेवाला, अजन्मा, अविनाशी एवम सब प्राणियों के ईश्वर, सब के गुणकर्मानुसार सब के रचयिता तथा पांचवे अध्याय में सब लोक के महान ईश्वर के रूप में घोषित किया था, इसलिये अर्जुन का विस्वास एवम श्रद्धा इतनी अधिक बढ़ गई थी कि वो कहता है आप के सिवाय अन्य कोई भी उस की इस शंका का निवारण नही कर सकता। अतः वह श्री कृष्ण से निःशेषता अर्थात जिस के बाद कोई संशय न रहे, इस प्रश्न का उत्तर चाहता है।

यहां अर्जुन मृत्यु के बाद की गति या रहस्य को जानना चाहते है। इस प्रश्न से यह भी स्पष्ट हो जाता है कि उसकी पूर्व की शंका पूर्णत निवृत्त हो चुकी थी। उस

की पूर्व शंका समत्वयोग की अशक्यता के सम्बन्ध में थी जिसका मुख्य कारण था मन का चंचल स्वभाव।जो कोई भी जिज्ञासु साधक सम्पूर्ण हृदय से साधना करता है उसके मन में एक शंका के निवृत्त होने पर अन्य शंकाएं और प्रश्न उठते रहते हैं। संशयनिवृत्ति का उपाय है मनन। सत्संगत से भी विचार प्राप्त होकर संशय दूर हो जाते हैं। प्रत्येक साधक की साधना एवं भावना के आधार पर उसे देहत्याग के पश्चात् श्रेष्ठ जीवन का आश्वासन भगवान् देते हैं।

पातंज्जल योग के ध्यान योग के इस अध्याय में अर्जुन का प्रश्न कर्मयोग की सम्पूर्ण व्याख्या को ले कर है जिस में हमने अभी तक सांख्य योग, ज्ञान योग, ध्यान योग एवम ज्ञान युक्त कर्म सन्यास योग द्वारा पढा है। जीवन का अंतिम लक्ष्य उस परमानंद को प्राप्त करना है जिस के आनंद का अंत नहीं। अतः यह मार्ग इतना भी सरल नही कि आज शुरू करे और कल से योगी बन गए। यह एक सतत प्रक्रिया है जिस में एक से ज्यादा भी जन्म लग सकते है। कर्मयोग जीवन को जीने की कला एवम मार्ग है, जिस से हम यथा शीघ्र उस परमानंद को प्राप्त हो।

मेघनाथ और हनुमान जी का युद्ध हुआ, मेघनाथ ने ब्रह्मास्त्र का प्रयोग किया और हनुमान जी को बांध दिया। फिर उसे संशय हुआ कि यह ब्रह्मास्त्र से बंधा हुआ वानर यदि छूट गया तो क्या होगा, उस ने रस्सी से भी उन्हें बांध दिया। जैसे ही रस्सी से हनुमान को बंधा तो ब्रह्मास्त्र ने विचार किया कि इसे में सामर्थ्य पर संशय है और रस्सी पर अधिक विश्वास है मेरी आवश्यकता नहीं और ब्रह्मास्त्र ने हनुमान जी को मुक्त कर दिया। **संश्यात्मा विनश्यति जो मन में संशय ले कर चलता है, वह कभी भी स्थिर नहीं हो सकता।** ईश्वरवाद या भौतिकवाद में संशय चिंतन का विषय हो सकता है किंतु आत्मवाद में संशय को कोई स्थान नहीं। इसलिए जिज्ञासु को चाहिए कि गुरु पर पूर्ण विश्वास के साथ रखते हुए अपने संशय का निवारण भी करते रहे। यदि गीता पढ़ भी रहे है और कामना और आसक्ति एवम फल की इच्छा के बिना कोई कर्म नहीं हो सकता मान भी रहे है तो ऐसा संशय रख कर गीता पढ़ने से कोई लाभ नहीं, अर्जुन की भांति अपने संशय का भी निवारण योग्य गुरु से कर लेना चाहिए।

किसी से प्रश्न पूछने से पूर्व श्रद्धा- विश्वास होना आवश्यक है। श्रद्धा एवम विश्वास उस के ज्ञान एवम उस के प्रति समर्पण है। किंतु अंधश्रद्धा नही। कभी कभी प्रश्न पूछने वाला अपने ही ज्ञान से परखना भी चाहता है तो यह अभिमान या गर्व है। जो सिर्फ प्रश्न पूछना चाहिये, इसलिये प्रश्न करते है किंतु उन्हें क्या करना है यह वह लोग पहले से ही तय रखते है। इसलिये अधूरे या रिक्त रहते है।

कुछ लोग संशय ले कर चलते है कि सामाजिक और भौतिक जीवन अध्यात्म से अधिक आवश्यक है, क्योंकि अध्यात्म से उन की आवश्यकता या जीवन नही व्यतीत हो सकता। तो उन्हे अध्यात्म का भी श्रद्धा और विश्वास के अभाव में कोई लाभ नहीं हो सकता। वे अध्यात्म यदि पढ़ेंगे तो उस का भी व्यापार ही करेंगे।

अगले पाँच श्लोकों में भगवान् उन योगियों की गति को बताते हैं जिनकी साधना मृत्यु के कारण अपूर्ण रह जाती है अथवा मन की बहिर्मुखी प्रवृत्ति के कारण वे योग से पतित हो जाते हैं।

।। हरि ॐ तत सत।।6.39।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.40॥

श्रीभगवानुवाच
पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति॥

"śrī-bhagavān uvāca,
pārtha naiveha nāmutra,
vināśas tasya vidyate..।
na hi kalyāṇa-kṛt kaścid,
durgatiḿ tāta gacchati"..।।

भावार्थ:

श्री भगवान ने कहा - हे पृथापुत्र! उस असफ़ल योगी का न तो इस जन्म में और न अगले जन्म में ही विनाश होता है, क्योंकि हे प्रिय मित्र! परम-कल्याणकारी नियत-कर्म करने वाला कभी भी दुर्गति को प्राप्त नही होता है। (४०)

Meaning:

Shree Bhagavan says:

O Paartha, neither here nor there does his destruction ever happen, for whoever performs virtuous acts does not go into distress, my dear.

Explanation:

Arjuna had posed a question about the fate of a meditator who does not attain perfection before death. Shri Krishna responds by unequivocally asserting that nothing harmful or distressful will happen to the meditator while he is in this world, or in any other world. In fact, he will attain a better state, both from a material as well as spiritual standpoint.

We have to carefully parse the meaning of Shri Krishna's words. He is in no way implying that the meditator will somehow attain material success due to his meditation. The common standard for attaining success in our world is wealth, power and fame, none of which is guaranteed as a result of meditation. Shri Krishna wants us to understand is that one who takes up meditation sincerely will automatically develop dispassion towards wealth, power and fame. He will not care whether he attains material success or not. So therefore, a lack of material success will not cause him distress.

But that does not mean that the meditator obtains a pitiable state. In fact, by sincerely practicing mediation, the seeker will be in tune and in harmony with the world. Then the world itself will take care of all the seeker's needs. This is not an alien concept. When someone is in tune with any organization like one's family, workplace, or school, when that person puts the needs of the organization above his personal and selfish needs, the organization ensures that such a person receives whatever he wants, and ensures that he does not get into any distress.

The word Taata is a word of endearment, which literally means "son." By addressing Arjun as Tāata in this verse, Shree Krishna is demonstrating his affection for him. The son is affectionately addressed as Tāta. The Guru is like a father to his disciple, and hence the Guru too sometimes affectionately addresses the disciple as Tāta. Here, by displaying his affection and grace toward Arjun, Shree Krishna wishes to indicate that

God takes care of those who tread on his path. They are dear to God because they engage in the most auspicious kind of activity, and "the doer of good never comes to grief." This verse asserts that God preserves the devotee both in this world and the world hereafter. This pronouncement is a great assurance to all spiritual aspirants.

Next, Shri Krishna addresses the second part of Arjuna's question, which is: what happens to the meditator when he dies before gaining perfection in meditation? Shree Krishna then goes on to explain how God preserves the efforts of the yogi who does not complete the journey in the present life.

।। हिंदी समीक्षा ।।

श्रीभगवान् बोले हे पार्थ उस योगभ्रष्ट पुरुष का इस लोक में या परलोक में कहीं भी नाश नहीं होता है। पहले की अपेक्षा हीन जन्म की प्राप्ति का नाम नाश है सो ऐसी अवस्था योगभ्रष्ट की नहीं होती। क्योंकि हे तात शुभ कार्य करने वाला कोई भी मनुष्य दुर्गति को अर्थात् नीच गति को नहीं पाता। पिता पुत्ररूप से आत्मा का विस्तार करता है अतः उस को तात कहते हैं तथा पिता ही पुत्ररूप से उत्पन्न होता है अतः पुत्र को भी तात कहते हैं। शिष्य भी पुत्र के तुल्य है इसलिये उस को भी तात कहते हैं।

मेरी दृष्टि स्वतः प्राणिमात्र के हित में रहती है। जो मनुष्य मेरी तरफ चलता है अपना परमहित करने के लिये उद्योग करता है वह मुझे बहुत प्यारा लगता है क्योंकि वास्तव में वह मेरा ही अंश है संसार का नहीं। उस का वास्तविक सम्बन्ध मेरे साथ ही है। संसार के साथ उस का वास्तविक सम्बन्ध नहीं है। उस ने मेरे साथ इस वास्तविक सम्बन्ध को असली लक्ष्य को पहचान लिया तो फिर उसकी दुर्गति कैसे हो सकती है उस का किया हुआ साधन भी नष्ट कैसे हो सकता है हाँ कभी कभी देखने में वह मोहित हुआ सा दीखता है उस का साधन छूटा हुआ सा दीखता है परन्तु ऐसी परिस्थिति उस के अभिमान के कारण ही उसके सामने आती है। मैं भी उस को चेताने के लिये उस का अभिमान दूर करने के लिये ऐसी घटना घटा देता हूँ जिस से वह व्याकुल हो जाता है और मेरी तरफ तेजी से चल पड़ता है। जैसे गोपियोंका अभिमान (मद) देख कर मैं रास में ही अन्तर्धान हो गया तो सब गोपियाँ घबरा गयीं जब वे विशेष व्याकुल हो गयीं तब मैं उन गोपियों के समुदाय के बीच में ही प्रकट हो गया और उन के पूछने पर मैंने कहा तुम लोगों का भजन करता हुआ ही मैं अन्तर्धान हुआ था। तुम लोगों की याद और तुम लोगों का हित मेरे से छूटा नहीं है। इस प्रकार मेरे हृदय में साधन करनेवालों का बहुत बड़ा स्थान है। इस का कारण यह है कि अनन्त जन्मों से भूला हुआ यह प्राणी जब केवल मेरी तरफ लगता है तब वह मेरे को बहुत प्यारा लगता है क्योंकि उसने अनेक योनियों में बहुत दुःख पाया है और अब वह सन्मार्ग पर आ गया है। जैसे माता अपने छोटे बच्चे की रक्षा पालन और हित करती रहती है ऐसे ही मैं उस साधक के साधन और उस के हित की रक्षा करते हुए उस के साधन की वृद्धि करता रहता हूँ।

भगवान् स्पष्ट आश्वासन देते हैं कि कोई भी शुभ कर्म करने वाला न इहलोक में और न परलोक में दुर्गति को प्राप्त होता है। वर्तमान में पुण्य कर्म करने वाला भविष्य में कभी दुख नहीं पायेगा क्योंकि भूत और वर्तमान का परिणत रूप ही भविष्य है।अर्जुन को योगभ्रष्ट के नाश की आशंका होने का कारण यह था कि जीवन की निरन्तरता और नियमबद्धता को वह ठीक से समझ नहीं पाया था। जन्म और मृत्यु के साथ ही जीव के अस्तित्व का प्रारम्भ और नाश हुआ समझना दर्शनशास्त्र की प्रारम्भिक अवस्था में ही

संभव है। वस्तुत ऐसे सिद्धांत को दर्शन भी नहीं कहा जा सकता। साहसिक बुद्धि के जो जिज्ञासु साधक जीवन के नियम एवं अर्थ तथा विश्व के प्रयोजन को जानना चाहते हैं उन्हें यह स्वीकारना पड़ेगा कि मनुष्य का वर्तमान जीवन सत्य के वक्षस्थल को सुशोभित करने वाले अनन्त सौन्दर्य के कण्ठाभरण का एक मुक्ता है। भूत का परिणाम है वर्तमान और प्रत्येक विचार ज्ञान एवं कर्म के द्वारा हम भविष्य की रूपरेखा खींच रहे होते हैं। हिन्दुओं में देहधारी जीव के पूर्वजन्म तथा पुनर्जन्म में विश्वास किया जाता है। इसी को पुनर्जन्म का सिद्धांत कहते हैं। इसी सिद्धांत के आधार पर श्रीकृष्ण यहाँ योगी के विनाश अथवा दुर्गति की संभावना को नकारते हैं। हो सकता है कि कभीकभी साधक का पतन होते हुए या मृत्यु होती हुई दिखाई दे किन्तु उनका विनाश नहीं होता। आज का परिणत रूप भविष्य है।

पूर्व में हम ने कर्म- कार्य- कारण पढ़ा था। अतः किसी भी कर्म का फल लिप्त भाव से या निर्लिप्त भाव से किया हो प्राप्त अवश्य होता है, निष्काम भाव होने से लालसा या कामना नही रहती। इसलिये पतन का कारण संचित कर्मो का फल होता है किन्तु अच्छे कर्मों से कभी भी आगे चल कर दुर्गति नही हो सकती, इस का पूर्ण आश्वासन आज श्री कृष्ण ने दे दिया। पढ़ने वाला परीक्षा के समय ध्यान न देने से फेल हो सकता है किंतु जो भी उस ने पढ़ा है वो समाप्त नही होता और पुनः प्रयास करने से आगे चल कर पास भी होगा और सफल भी। क्योंकि असफल होने से भी उस के ज्ञान एवम अनुभव में वृद्धि ही होगी, कमी नही। सतत प्रयत्न कभी भी विफल नहीं होता। जो आज सफल है यह उस का सतत प्रयास है जो विफलता के मार्ग से निकला है।

असफल प्रयत्न सफलता की ओर पहला कदम होता है। किसी भी कार्य को करने से या तो सफलता मिलती है या अनुभव। फिर पुनः शुरू करने से पूर्व के अनुभव का लाभ मिलता ही है। यही सब से बड़ा आश्वासन भगवान श्री कृष्ण पुर्नजन्म के लिये अर्जुन को बता रहे है, जीव का लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त करना है, किन्तु किन्ही कारणों से वह ज्ञान की खोज में अज्ञान के मार्ग में चला भी गया तो अज्ञान के फलों को भोगने के बाद, पुनः ज्ञान के मार्ग पर जहां से छोड़ा था, शुरू कर देता है। हम संसार मे अनेक विलक्षण बुद्धि और आचरण से युक्त बालक देखते है जो वह सब यथाशीघ्र सीख जाते है, जो अन्य बालक सीखने में वर्षो लगा देते है। उन का अध्यात्म के प्रति झुकाव भी स्वाभाविक होता है।

गीता के अंतिम अध्याय में भगवान कहते है, जिन्हे समझ में न भी आए, किंतु जो गीता का पाठ श्रद्धा, विश्वास और प्रेम से श्रवण भी कर लेते है, उन के लिए भी सत्व का द्वार खुलना शुरू हो जाता है।

परमात्मा का यह भी कहना है, जो जो मुझे जिस भाव, कामना और आसक्ति से मेरे जिस भी स्वरूप में मुझे पूजता है, मैं उसे उसी देव के माध्यम से उस देव की यथाशक्ति उस के कामना की पूर्ति करता हूं।

एक जगह गीता में भी कहा गया है कि इस देह को त्यागते समय जो भी आसक्ति या कामना रहती है, मनुष्य उसी के अनुसार अगले जन्म की योनि को प्राप्त होता है।

अतः यह सृष्टि का संचालन योगमाया से प्रकृति एक नियम के अंदर करती है। इसलिए भगवान अर्जुन को आश्वत करते है कि सत्व गुणों के अंदर जिस भी जीव ने जितनी भी प्रगति की है, वह नष्ट नही होती और अगले जन्म में वह जीव और भ्रष्ट योगी वही से अपनी सत्व गुण की यात्रा प्रारंभ करता है, जहां वह पूर्व जन्म में छोड़ आया था।

यद्यपि हम विस्तार से आगे पढ़ेंगे किंतु मेरी अल्प बुद्धि से मुझे पूर्णजन्म के सिद्धांत में यह समझ में आता है कि जीव का सूक्ष्म और स्थूल दो शरीर है। स्थूल शरीर से वह कर्म करता है। जिस में मनुष्य जन्म में उसे कर्म का अधिकार होने से उस के फल को भोगता है किंतु शेष सभी योनियों में वह कर्म स्वभाव से करता है और अपने कार्मफलों को भोगता है। मनुष्य जीवन में बुद्धि से वह कर्म स्वभाव में सत्व गुणों की ओर बढ़ता हुआ, गुणातित होने का प्रयत्न करता है। किंतु स्थूल शरीर तामसी प्रवृति होने पर उसे पशु जीवन को ओर खींचता रहता है। यही संघर्ष है जिस पर उसे विजय पाना है। अतः मृत्यु होते ही कहते है मस्तिष्क 4 या 5 घंटे सक्रिय रहता है और इसलिए मृत्यु के समय भगवान के नाम को उसे सुनाया जाता है। इस बीच वह कामना और आसक्ति के कारण 10 - 12 अपने स्थूल शरीर के प्रति आकर्षित रहता है किंतु सांसारिक पद्धति में उस के स्थूल शरीर को जला देने से, वह उसे प्राप्त नहीं होता। उस के बाद कर्मफल और मृत्यु के समय की तीव्र कामना, मोह या आसक्ति से एक आकर्षण शक्ति का निर्माण होता है और जब जीव को अपना शरीर नही मिलता तो वह उस आकर्षण शक्ति के अनुसार अन्य शरीर को खोजता हुआ, उस योनि में प्रविष्ट हो जाता है। यदि यह आकर्षण शक्ति अत्यंत तीव्र न हो तो वह अपने पुण्य फलों को भोगने भूत, पिशाच, यक्ष, पितर या देवता बन कर अन्य लोक चला जाता है और भोग समाप्त होने पर शेष कर्मफलों के भोग के अनुसार नए शरीर अर्थात योनि को प्राप्त होता है। जो भ्रष्ट योगी है, उन्हे मुक्ति के लिए शिक्षित अर्थात उच्च परिवार मिलता है जिस से वह अपने योग को पूरा कर सके। हम बचपन से कई बालक में अद्वितीय प्रतिभा देखते है यह उन के पूर्व जन्म से होता है। शंकराचार्य, विवेकानंद, दयानंद सरस्वती आदि अनेक प्रतिभाएं हम इस के उदाहरण में देख सकते है। सूक्ष्म शरीर लिंग स्वरूप में रहता है जिस में कर्म के फल संस्कार स्वरूप में जुड़े है, आत्मा तो नित्य, साक्षी और अकर्ता है, केवल अज्ञान से बंधी होने से वह इस सूक्ष्म शरीर के साथ साथ घूमती रहती है। भगवान इसी संस्कार में पूर्व जन्म में अज्ञान को मिटाने के जो भी प्रयास जीव करता है, संचित रहने और आगे के जन्म में उसी स्तर से शुरू होने की बाद कहते है।

इसे उदाहरण से समझे तो एक कार का ऑपरेटिंग सिस्टम सूक्ष्म शरीर है, स्थूल शरीर उस की बॉडी है और जीव चालक है। कार को चलाने के लिए ऊर्जा चाहिए और शरीर को चलाने को भी वही चाहिए। पंच कोश शरीर का ऑपरेटिंग सिस्टम है जिस में मनोमय कोश सूक्ष्म शरीर है और शरीर बॉडी है। कार के चालक को अज्ञान है कि वह कार चलाता है, जब की कार ऑपरेटिंग सिस्टम और बॉडी से चलती है, वह लक्ष्य अर्थात दिशा निर्देश मात्र तय करता है। इस को और भी विस्तार से आगे पढ़ेंगे। किंतु अभी इसे समझना और याद रखना आवश्यक है।

श्रीकृष्ण अर्जुन को आश्वस्त करते हैं कि साधक का कभी वास्तविक पतन नहीं होता। आत्मिक विकास की सीढ़ी पर एक भी सोपान चढ़ने का अर्थ है पूर्णत्व की ओर बढ़ना।योगसिद्धि को जो प्राप्त नहीं हुआ उसकी निश्चित रूप से क्या गति होती है, यह हम आगे के श्लोक में पढेंगे।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.40।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.41॥

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते॥

"prāpya puṇya-kṛtāḿ lokān,
uṣitvā śāśvatīḥ samāḥ..।
śucīnāḿ śrīmatāḿ gehe,
yoga-bhraṣṭo 'bhijāyate"..।।

भावार्थ:

योग में असफ़ल हुआ मनुष्य स्वर्ग आदि उत्तम लोकों को प्राप्त होकर उन में अनेकों वर्षों तक जिन इच्छाओं के कारण योग-भ्रष्ट हुआ था, उन इच्छाओं को भोग कर के फिर सम्पन्न सदाचारी मनुष्यों के परिवार में जन्म लेता है। (४१)

Meaning:

Obtaining those worlds destined for performers of virtuous deeds, and residing there for several years, that one who has fallen from yoga is born in the home of the pure and illustrious.

Explanation:

Shri Krishna continues to answer Arjuna's question with regards to what happens to the unfulfilled meditator after death. He says that such a meditator attains heaven and having stayed there for a long period of time, he is born into an illustrious family.

Many of us strive to perform meritorious acts or "punya" throughout our life, and at the same time try to avoid or minimize demerits or "paapa". The difference between paapa and punya determines our fate after death. Those that have an excess of punya go to heaven after death, others go to hell. So, Shri Krishna says that one who follows the path of meditation is automatically qualified to access the very same heaven that is attained by people who have performed immeasurable meritorious deeds. He does not have to worry about counting merits and demerits, he just has to continue meditating.

Residence in the celestial abodes is awarded to those who engage in mundane virtuous deeds and the fruitive karm- kāṇḍ activities enjoined in the Vedas. So, why should an unsuccessful yogi go to the celestial abodes? The reason is that the opposite of Yog (union with God) is bhog (material enjoyment). One falls from Yog because of the desire for bhog. So God, like an indulgent father, gives that fallen yogi

a chance to engage in bhog in the next life and realize that it is an exercise in futility, which does not satiate the yearning of the soul for permanent bliss.

Now, no matter how much pleasure it gives, the stay in heaven is always temporary. Once the allotted time runs out, the unfulfilled meditator will have to come back into the world. But it will not be such a bad thing. So the fallen yogi is sometimes sent to the celestial abodes for a long time, and then again granted birth on Earth. He will attain an environment that is conducive for continuing his spiritual journey.

Such souls are then given birth in a family where they have the opportunity to continue their spiritual journey. Śhuchī means those who are of pious and of good character; shree means those who are wealthy. The unsuccessful yogi is either born in a pious family that will nurture the child's spirituality from childhood, or in a wealthy family where all the bodily needs are taken care of, and one does not need to engage in the struggle for survival. Such a family environment facilitates the opportunity to engage in spiritual pursuits for the souls who are so inclined.

Shri Krishna says that such a person will be born into an illustrious family, one that is endowed not only with material wealth but also spiritual prowess.

Why should such a family need to have material wealth? The primary reason for the meditator to remain unfulfilled is that he still carried around traced of material desire. The new family that he is born into will give him the opportunity to get those material desires out of his system. As we have seen earlier, perfect meditation is possible only when material desires are addressed holistically.

Many of us may not be able to digest the notion of heaven and rebirth. In any case, Shri Krishna wants to assure us that the very laws of nature that take care of the meditator while he is alive will ensure that he will be taken care of even after death.

Do all unfulfilled meditators attain this state? Shri Krishna goes into this topic next.

।। हिंदी समीक्षा ।।

अर्जुन के संशय पर भ्रष्ट योगी की मृत्यु उपरांत गति को वेदों से आगम प्रमाण के साथ भगवान श्री कृष्ण बताते है कि परलोक की गति इहलोक में किये गये कर्मों तथा उनके प्रेरक उद्देश्यों पर निर्भर करती है। कर्म मुख्यत दो प्रकार के होते हैं पाप और पुण्य। पापकर्म का आचरण करने वालों की अधोगति होती है केवल पुण्यकर्म का आश्रय लेने वाले ही आध्यात्मिक उन्नति करते हैं। हमारे शास्त्रों में इन पुण्यकर्मों को भी दो वर्गों में विभाजित किया गया है (क) सकाम कर्म अर्थात् इच्छा से प्रेरित कर्म और (ख) निष्काम कर्म अर्थात् समर्पण की भावना से ईश्वर की पूजा समझकर किया गया कर्म।

ज्ञानयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग और कर्मयोग आदि का साधन करनेवाले जिस पुरुष का मन विक्षेप आदि दोषों से या विषयासक्ति अथवा रोगादि के कारण अंतकाल में लक्ष्य से विचलित हो जाता है, उसे योग भ्रष्ट कहा गया है। योगभ्रष्ट कर्म तो मोक्ष के करता है किंतु मन के विक्षेप से बीच मे भटक जाता है, इसलिये उस की स्थिति त्रिशंकु की न हो जाये, यही जानना अर्जुन का उद्देश्य था।

कर्म का फल कर्ता के उद्देश्य के अनुरूप ही होता है इसलिए सकाम और निष्काम कर्मों के फल निश्चय ही भिन्न होते हैं। स्वाभाविक है पूर्णत्व के चरम लक्ष्य तक पहुँचने के इन पुण्यकर्मियों के मार्ग भी भिन्न भिन्न होगें। इस प्रकरण में उन्हीं मार्गों को दर्शाया गया है।जो लोग स्वर्गादि लोकों को प्राप्त करने की इच्छा से ईश्वर की आराधना यज्ञयागादि तथा अन्य पुण्य कर्म करते हैं उन्हें देहत्याग के पश्चात ऐसे ही लोकों की प्राप्ति होती है जो उनकी इच्छाओं को पूर्ण करने के लिए अनुकूल हों।

जो पुरुष ज्ञान योग, भक्ति योग, ध्यान योग एवम कर्मयोग की साधना में रत हो कर मन मे विक्षेप आदि दोषों के कारण अंत समय मे विषयादि या कामना से ग्रस्त हो कर लक्ष्य से भटक जाता है, वो ही योग भ्रष्ट कहलाता है। इन के कर्म स्वर्ग प्राप्ति के नही हो कर मोक्ष प्राप्ति के लिए होते है, अतः निष्काम होते है।

ऐसे पुरुषों को पुनः जन्म होने से पूर्व स्वर्ग आदि में सुखभोग प्राप्त होता है फिर उन का जन्म विशुद्ध आचरण वाले पवित्र एवम श्रेष्ठ गुण वाले श्रीमंत परिवार में होता है।

संक्षेप में यदि दृढ़ इच्छा तथा समुचित प्रयत्न किये गये हों तो मनुष्य की कोई भी इच्छा हो वह यथासमय पूर्ण होती ही है।

ईश्वर द्वारा यह आश्वासन अत्यंत महत्वपूर्ण है कि सकाम भाव से कर्म करने वाला अपने कर्मो के कारण स्वर्ग को प्राप्त कर वहां के सुख भोग अपने कर्म फल से अनुसार भोग कर पुनः जीव गति प्राप्त करता है, ऐसा व्यक्ति स्वर्ग का सुख सकाम भोगता है और पुण्य क्षीण होने पर वापस जन्म लेता है। स्वर्ग किसी का स्थायी निवास नही है। यह कर्म फल से ही प्राप्त है और इस की कीमत कर्म फल ही है, जिस से समाप्त होने पर पुनः जन्म होना ही है।

जब कि निष्काम भाव से कर्म करने वाला मन के विक्षेप एवम कामनाओं को समाप्त करने हेतु स्वर्ग को प्राप्त कर के अपनी कामनाओं को समाप्त करता है, वो स्वर्ग में भोग की बजाय योग ही करता है एवम पुनः शुद्ध आचरण करने वाले श्रीमंत परिवार में जन्म लेता है जिस से वो अपनी अधूरी साधना को पूर्ण कर सके। ईश्वर ने योग साधना में लगे लोगो को अपना ही अंश स्वीकार् करते हुए, उस की साधना को पूर्ण करने का सब से महान आश्वासन दिया है। जो अर्जुन के पूछे गए प्रश्न एवम शंका का निवारण है।

श्रीमंत परिवार में जन्म इस बात का द्योतक है कि भ्रष्ट योगी अपनी कामनाओं और आकांक्षाओं के लिये धन, सुविधा, अभाव की ओर न भटके और अपने निष्काम कर्म से योग द्वारा ज्ञान को प्राप्त कर के मोक्ष को प्राप्त कर सके। श्रीमंत उन धनाढ्य परिवारों का प्रतीक है जो संस्कृति, संस्कार एवम धर्म का पालन करने वाले एवम रक्षा करने वाले होते है। प्रत्येक धनी परिवार श्रीमंत नही होता। श्रीमंत होने का अर्थ भी द्रव्य प्रदार्थ से धनी होना नही है, धनी का अर्थ विद्वान, सुसंस्कृत, संस्कारित, धर्म के अनुसार कार्य करने वाला भय रहित, निर्लोभी एवम निष्काम कर्मयोगी परिवार ही है।

बहुत से लोग अपने को आधुनिक मानने वाले पुनः जन्म के इस सिंद्धान्त को स्वीकार न भी करे किन्तु किसी भी क्रिया के पीछे कारण होता है यह वैज्ञानिक सत्य है। अतः संस्कार युक्त श्रीमत परिवार में जन्म होना या अदभुत बौद्धिक क्षमता होना या देव संयोग से किसी के द्वारा महान कार्य होना भी किसी न किसी क्रिया का कारण होता हो है। आत्मिक प्रतिभा किसी किसी मे जन्म से देखने मिलती है। श्री कृष्ण इन सब क्रिया का कारण ही इस श्लोक से प्रकट करते है। जिसे आज तक कोई नकार नहीं पाया।

पूर्व के श्लोक और इस श्लोक से यह स्पष्ट है कि जीव धर्म की ओर दो उद्देश्य से बढ़ता है जिस में प्रथम सांसारिक सुखों का भोग और द्वितीय मुक्ति। प्रायः मुक्ति के मार्ग पर चलने वाला कभी भोगों की ओर आकर्षित हो जाता है तो उसे योगभ्रष्ट माना गया। जिस की देह त्याग के भोगों की तृप्ति हेतु विभिन्न लोकों की यात्रा के बाद पुनः जन्म भी श्रीमंत परिवार में होता है। अतः संसार में अर्थ का महत्व भी मुक्ति के संतुलित जीवन के लिए अनिवार्य है। अर्थ के अभाव में परिवार और जीवन में प्रकृति के जीवन को ही चलायमान रखना मुश्किल हो जायेगा। इसलिए मुक्ति, मोक्ष और योग जैसे धार्मिक कार्य श्रेष्ठि लोग ही संपन्न करवाते है और इन लोगो का कर्तव्य है कि जन सामान्य की प्राथमिक आवश्यकताओं को किसी भी उपदेश देने से पहले पूरा करे। भूखे पेट व्यक्ति को किसी भी ज्ञान की अपेक्षा रोटी की अधिक आवश्यकता है। इसलिए अधिकांश महान संतों ने ज्ञान के साथ जनसेवा का मार्ग अपनाया। गरीबी अभिशाप है किंतु गरीब के घर जन्म लेना अभिशाप नहीं है यदि वह परिवार ज्ञानी हो, क्योंकि ज्ञानी के गरीबी धन से नही, ज्ञान की मात्रा से जानी जाती है। जिसे हम अगले श्लोक में भगवान से समझेंगे।

पूर्व के श्लोक के कार के उदाहरण को आगे बढ़ाते है। कार में ईंधन, हैंडल, पहिए, आदि के विभिन्न सिस्टम होते है। शरीर के पांच कोश अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय ऐसे पांच कोश के अलग अलग operating system होते है। भोजन के पकाने से लेकर ऊर्जा और शरीर की क्रियाओं को मस्तिष्क से नियंत्रित करते है। आनंदमय कोश को छोड़ कर सभी कोश प्रकृति के है, इसलिए मृत्यु के साथ ही मस्तिष्क का data भी निकल जाता है किंतु जीव के कर्मों के फल उस की कामना और आसक्ति के कारण मनोमय और विज्ञानमय कोश के data आनंदमय कोश के साथ जुड़ जाते है। इसलिए इस डाटा के कारण सूक्ष्म शरीर विभिन्न लोकों में विभिन्न स्वरूप में घूमता है। जीव कर्ता और भोक्ता भाव से इस सूक्ष्म शरीर से बंधा है, इसलिए वह भी अज्ञान में इस सूक्ष्म शरीर को हो अपना स्वरूप समझ कर इस के साथ घूमता है। किंतु ऑपरेटिंग और एप्लीकेशन सिस्टम नही होने से वह इस को पढ़ नही सकता। फिर पुनः जन्म लेते समय उस के संस्कार, भावनाए, ज्ञान इन्ही कोश में होने से वह उन्हीं के अनुसार उसी परिवार और स्थान में जन्म लेगा, जहां से वह इस से आगे जा सके। कामना, आसक्ति, मोह आदि का एक आकर्षण क्षेत्र अर्थात frequency बनती है, सूक्ष्म शरीर उसी frequency की ओर आकर्षित हो कर उस योनि अर्थात शरीर धारण करता है। पूर्व जन्म की बाते या पढ़ाई आदि यदि कोई है, तो वह इन्ही कोश में है किंतु पासवर्ड न होने से, जीव इस को प्राप्त नही कर सकता, किंतु जैसे ही वह ज्ञान की ओर बढ़ता है, उस के पूर्व जन्म के संचित ज्ञान एक्टिव हो जाते है और वह उस से आगे की योग साधना में लग जाता है। जो योगी होते है, वे अपना पासवर्ड तलाश कर के पूर्व जन्म को भी जान लेते है। इसलिए यह स्पष्ट है कि प्रकृति और महामाया की कार्य पद्धति पूर्णतय: आधुनिक कंप्यूटर प्रणाली से भी ज्यादा वैज्ञानिक है और

जीव के कर्म और उस के फलों का रिकॉर्ड और उस के अनुसार जीव का जन्म आदि सभी नियमानुसार चलते है। इसलिए प्रकृति का programmer हो कर भी परब्रह्म को अकर्ता ही कहा गया है। जो जीव इस माया के अज्ञान को समझ जाता है, वह ही मुक्त है। सनद रहे कि सनातन धर्म का आधार कल्पनाएं नही है, वरन पूरी तरह से ज्ञान और विज्ञान पर आधारित है। किंतु आलस्य और प्रमाद में फसे हिंदू, गहन अध्ययन के तैयार हो नही होते। जो तैयार है, वे अध्यायों में और भी विस्तार से पढ़ेंगे।

संक्षेप में यदि दृढ़ इच्छा तथा समुचित प्रयत्न किये गये हों तो मनुष्य की कोई भी इच्छा हो वह यथासमय पूर्ण होती ही है। परन्तु निष्काम भाव से पुण्य कर्म करने वालों की क्या गति होती है, यह हम अगले श्लोक में पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।।6.41।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.42॥

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्‌ ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्‌॥

"atha vā yogināam eva,
kule bhavati dhīmatām..।
etad dhi durlabhataraḿ,
loke janma yad īdṛśam"..।।

भावार्थ:

अथवा उत्तम लोकों में न जाकर स्थिर बुद्धि वाले विद्वान योगियों के परिवार में जन्म लेता है, किन्तु इस संसार में इस प्रकार का जन्म निःसंदेह अत्यन्त दुर्लभ है। (४२)

Meaning:

Alternatively, he will go only to a family of learned yogis. One whose birth is of this type is exceedingly rare in this world.

Explanation:

Earlier, Shri Krishna spoke about the fate of the unfulfilled meditator who goes to an illustrious family after having attained heaven. In this shloka, Shri Krishna talks about another type of unfilled meditators who is born not into a wealthy family but into a family of learned yogis. He also says that such a birth is exceedingly rare.

The circumstances, situation, and family of our birth have an important bearing upon the course of our life. From our bodily parents we derive physical hereditary

characteristics. This is the genetic process of heredity. However, there is also the process of social heredity. We blindly follow many customs because of the social environment of our upbringing. We do not choose to be Indians, Americans, British, etc. We identify ourselves with a nationality based upon our birth, and even go the extent of developing enmity with people of other nationalities. Invariably, we follow the religion of our parents, on the basis of social heredity.

Thus, the place and family of our birth has a great impact upon our direction and attainment in life. If the place and family of birth were arbitrarily decided in every life, there would be no justice in the world. However, God has an account of all our thoughts and actions of endless lifetimes. In accordance with the law of karma, the spiritual assets earned by the unsuccessful yogi in the previous life bear fruit. Accordingly, those yogis who had traversed quite a distance and developed dispassion are not sent to the celestial abodes. They are given birth in a spiritually evolved family, to facilitate the continuance of their journey. Such a birth is a great good fortune because the parents inculcate divine wisdom in the child from the very beginning.

So far, Shri Krishna has spoken about two types of serious seekers who had a clear understanding of meditation but were unable to attain liberation. The difference between the two types of seekers is the presence or absence of desires. The meditator who still harbours desires is born into a wealthy family.

Desires are the biggest obstacles in meditation. Only when desires are extinguished can serious meditation begin. That is why this category of meditators is given the chance to fulfill his desires in a wealthy family.

The other rarer category of meditator had managed to extinguish his desires but could not attain liberation because he ran out of time. Since he is not interested in fulfilling any desire, regardless of whether it is heavenly or earthly, he goes straight into a family of yogis after he dies. These yogis are not just accomplished meditators, they also possess “dheemata” or a keen understanding of the scriptures.

Such a family provides a conducive environment for this kind of meditator to continue his progress in meditation. He has enough dispassion in him and therefore does not get affected by the the absence of wealth in this new family. In fact, he appreciates it because wealth can become a distraction in the path of meditation.

Now, do both these types of newly born seekers have to start their journey from scratch? This is taken up by Shri Krishna in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

साधना करने वाले दो तरह के होते हैं वासना सहित और वासना रहित। प्रथम साधक के विषय मे पूर्व श्लोक में बताया गया कि वो अपनी काम वासनाओं के कारण योगभ्रष्ट होता है अतः स्वर्ग के मार्ग से पुनः शुद्ध आचरण युक्त पवित्र एवम श्रीमंत परिवार में जन्म लेता है। दूसरा साधक जिसके भीतर वासना नहीं है तीव्र वैराग्य है और जो परमात्मा का उद्देश्य रखकर तेजी से साधन में लगा है पर अभी पूर्णता प्राप्त नहीं हुई है वह किसी विशेष कारण से जैसे आयु पूर्ण होंना या आकस्मिक मृत्यु होने आदि से योगभ्रष्ट हो जाता है तो उस को स्वर्ग आदि में नहीं जाना पड़ता प्रत्युत वह सीधे परमात्मतत्त्व को प्राप्त कर चुके हैं जिन की बुद्धि परमात्मतत्त्व में स्थिर हो गयी है ऐसे तत्त्वज्ञ जीवन् मुक्त बुद्धिमान् योगियों के कुल में वह वैराग्यवान् योगभ्रष्ट जन्म लेता है। उस का जन्म साक्षात् जीवन् मुक्त योगी महापुरुष के कुल में ही होता है क्योंकि श्रुति कहती है कि उस ब्रह्मज्ञानी के कुल में कोई भी ब्रह्मज्ञान से रहित नहीं होता अर्थात् सब ब्रह्मज्ञानी ही होते हैं।

उस का यह इस प्रकार का योगियों के कुल में जन्म होना इस लोक में बहुत ही दुर्लभ है। तात्पर्य है कि शुद्ध सात्त्विक राजाओं के धनवानों के और प्रसिद्ध गुणवानों के घर में जन्म होना भी दुर्लभ माना जाता है पुण्य का फल माना जाता है धनवान होना वो भी सात्विक आचरण के साथ, पूर्व जन्म के शुभ कर्मों का ही परिणाम होता है। फिर तत्त्वज्ञ जीवन् मुक्त योगी महापुरुषों के यहाँ जन्म होना तो दुर्लभतर अर्थात बहुत ही दुर्लभ है कारण कि उन योगियों के कुल में घर में स्वाभाविक ही पारमार्थिक वायुमण्डल रहता है। वहाँ सांसारिक भोगोंकी चर्चा ही नहीं होती। अतः वहाँ के वायुमण्डल से दृश्य से तत्त्वज्ञ महापुरुषों के सङ्ग से अच्छी शिक्षा आदि से उस के लिये साधन में लगना बहुत सुगम हो जाता है और वह बचपन से ही साधन में लग जाता है। इसलिये ऐसे योगियों के कुल में जन्म लेने को दुर्लभतर बताया गया है। इस प्रकार के परिवार में जन्म होना कह कर गीता इस बात की भी पुष्टि करती है ब्रह्म योगी का सन्यासी होना आवश्यक नही । गृहस्थ योगयुक्त कर्मयोगी का परिवार भी ब्रह्मसंथ ही है जो निष्काम भाव से कर्म में लिप्त है। साथ मे पूर्व में सांख्य योग एवम कर्म सन्यास मार्ग एक ही है, उस की पुष्टि भी होती है।

आदिशंकराचार्य जी ने विद्वान, ब्रह्मसन्ध परिवार को दरिद्र शब्द से भी जोड़ा है। दरिद्र का अर्थ आधुनिक सुख सुविधा एवम अर्थ विहीन, जिस से भ्रष्ट योगी सांसारिक मोह माया से दूर, अपने को मोक्ष के लिये ज्ञानी परिवार के मध्य यथाशीघ्र ज्ञान प्राप्ति को अग्रसर हो जाये। ऐसा माना गया है सरस्वती और लक्ष्मी एक साथ निवास नही करती क्योंकि ब्रह्मसन्ध को लक्ष्मी की आवश्यकता ही नही रहती, वह उस नित्य आनन्द में रहता है, जिस का कोई अंत नही।

संसार में दो प्रकार की प्रजा मानी जाती है बिन्दुज और नादज। जो मातापिता के रजवीर्य से पैदा होती है वह बिन्दुज प्रजा कहलाती है और जो महापुरुषों के नाद से अर्थात् शब्द से उपदेश से पारमार्थिक मार्ग में लग जाती है वह नादज प्रजा कहलाती है। यहाँ योगियों के कुल में जन्म लेने वाला योगभ्रष्ट बिन्दुज है और तत्त्वज्ञ जीवन् मुक्त महापुरुषों का सङ्गप्राप्त साधक नादज है। इन दोनों ही साधकों को ऐसा जन्म और सङ्ग मिलना बड़ा दुर्लभ है। श्रीमन्त परिवार से श्रेष्ठ परिवार संस्कार वाला परिवार होता है। शास्त्रों में मनुष्य जन्म को दुर्लभ बताया है पर मनुष्य जन्म में महापुरुषों का सङ्ग मिलना और भी दुर्लभ है । नारदजी अपने भक्तिसूत्र में कहते हैं महापुरुषों का सङ्ग दुर्लभ है, अगम्य है

और अमोघ है। कारण कि एक तो उनका सङ्ग मिलना कठिन है और भगवान् की कृपा से ऐसा सङ्ग मिल भी जाय तो उन महापुरुषों को पहचानना कठिन है। परन्तु उन का सङ्ग किसी भी तरह से मिल जाय वह कभी निष्फल नहीं जाता। तात्पर्य है कि महापुरुषों का सङ्ग मिलने की दृष्टि से ही उपर्युक्त दोनों साधकों को दुर्लभतर बताया गया है। अतः संत संगत से श्रेष्ठ कुछ भी नही। इसलिये कहा भी गया है **"तात स्वर्ग अपबर्ग सुख धरिअ तुला एक अंग। तूल न ताहि सकल मिलि जो सुख लव सतसंग" ।**

आजकल मनुष्य के दुराचरण के लिए बाह्य वातावरण एवं परिस्थितियों को ही दोषी बता कर सब को अपने आसपास के वातावरण के विरुद्ध उत्तेजित किया जाता है परन्तु उपर्युक्त श्लोकों में कथित सिद्धांत इस प्रचलित मान्यता का खण्डन करता है। निसन्देह ही मनुष्य एक सीमा तक बाह्य परिस्थितियों से प्रभावित होता है परन्तु दर्शनशास्त्र की दृष्टि से देखने पर ज्ञात होगा कि सभी मनुष्य वर्तमान में जिन वातावरण एवं परिस्थितियों में रह रहे हैं उनका कारण भूतकाल में किये गये उन्हीं के अपने कर्म ही हैं। बाह्य परिस्थितियों के परिवर्तन मात्र से व्यक्ति में वास्तविक सुधार नहीं हो सकता। यदि मदिरापान के अभ्यस्त व्यक्ति को किसी ऐसे नगर में ले जाये जहाँ सुरापान वर्जित है तो वह व्यक्ति वहां भी छिपकर मदिरापान करता ही रहेगा। अच्छे संस्कार परिवार से मिलते है और बिना अच्छे संस्कार के जीवन पशु की भांति है। आप चाहे कितनी भी उच्च कोटि की बाते करे या कितना भी धन कमा ले किन्तु संस्कार नही है तो वो धन अनैतिक एवम पतन के कर्मो में ही लगता है और उस के फल को भोगे बिना मुक्ति नही हो सकती। झूठ, फरेब एवम अनैतिकता संसार से हो सकती है, स्वयं में बसे चेतन्य स्वरूप आत्मा से नही और बिना आत्मदर्शन के मोक्ष भी नही होता। श्री कृष्ण का पूर्व कथन की कोई उसे जिस भाव से पूजता है मैँ उसे उसी भाव से स्वीकार करता हूँ, भी यहां प्रतिपादित होता है।

प्रकृति और महामाया अवसर प्रदान करती है किंतु यह आवश्यक नही उच्च कुल में जन्म लेने वाला प्रत्येक जीव योगी ही हो। यदि ऐसा होता तो रावण, हिरणाकश्यप, कंस या दुर्योधन भी उच्च कुल और राजाओं के यहां जन्म नही लेते। कभी कभी पूर्वजन्म के कर्मफल भी उच्च कुल में जन्म दिला देते है या कुल के नाश का कारण भी बना देते है। किंतु सात्विक, धार्मिक और सत्य के मार्ग पर चलने वाले कुल में जन्म निश्चय ही दुर्लभ है क्योंकि वहां संस्कार जन्म से मिलने शुरू हो जाते है और वह जीव को मुक्ति के मार्ग में ले जाने को सहायक भी होते है। जिस ने ब्रह्म ज्ञान की यात्रा शुरू की, वह पूर्ण होनी ही है किंतु ऐसा भी माना गया है कि तत्वज्ञान को प्राप्त करने वाला काष्ट के समान उदासीन नही होता, उस की देह प्रकृति के अनुसार ही कार्य करती है, इसलिए वह देह से प्रारब्ध के कर्मों को भोगता है, किंतु मन और बुद्धि से वह तत्व ज्ञानी होने से उदासीन रहता है। अतः उस के आचरण और क्रियाओं से उस के तत्व दर्शी होने या ब्रह्म ज्ञानी होने को नही जाना जा सकता। इसलिए जिसे ज्ञान की प्राप्ति हो गई हो, उस की मुक्ति निश्चित है। युद्ध भूमि में कर्ण और भीष्म पांडव के विरुद्ध लड़े थे किंतु तत्व ज्ञानी होने से उन की युद्ध की कोई आकांक्षा नही थी। यह उन का प्रारब्ध था, वे युद्ध उदासीन भाव से प्रकृति की क्रिया ही समझ कर लड़े थे। अतः किसी की क्रिया पर जो प्रति क्रिया दी जाती है, वह उस व्यक्ति का व्यक्तिगत संचित ज्ञान या अज्ञान ही है। तत्वज्ञानी को प्रकृति की क्रियाओं से कोई मोह नहीं होता, इस लिए वह मोक्ष का उत्तराधिकारी भी है।

पूर्व के श्लोक एवम इस श्लोक द्वारा यह स्पष्ट है सात्विक प्रवृति से किया कोई कार्य निष्फल नही होता, यह जीव के लिये मुक्ति का मार्ग प्रशस्त करता है। मनुष्य जन्म मिलना ही इस का प्रथम प्रमाण है, फिर कुल, परिवार और संस्कार का मिलना द्वितीय। किन्तु मिलना सफलता नही है क्योंकि मोक्ष की यात्रा तो मुक्ति तक है, इसलिये सात्विक कार्य करते रहना ही मुक्ति का मार्ग है।

वैराग्यवान् योगभ्रष्ट का तत्त्वज्ञ योगियों एवम श्रीमंत कुल में जन्म होने के बाद क्या होता है यह बात हम आगे के श्लोक में पढ़ते हैं।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.42।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.43॥

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन॥

"tatra taḿ buddhi-saḿyogaḿ,
labhate paurva-dehikam.. l
yatate ca tato bhūyaḥ,
saḿsiddhau kuru-nandana"..।।

भावार्थ:

हे कुरुनन्दन! ऐसा जन्म प्राप्त कर के वहाँ उसे पूर्व-जन्म के योग-संस्कार पुन: प्राप्त हो जाते है और उन संस्कारों के प्रभाव से वह परमात्मा प्राप्ति रूपी परम-सिद्धि को प्राप्त करने के उद्देश्य फिर से प्रयत्न करता है। (४३)

Meaning:

There, he regains connection with the intellect of his prior birth, and using that, he again strives for liberation, O joy of the Kurus.

Explanation:

Shri Krishna had explained the fate of two types of meditators. He said that the ones that harbour desires will be born into a wealthy family, and the ones that have no desires are born into a family of accomplished meditators or yogis. He now says that the ones that are born into the yogic family reconnect with their intellect from their prior birth. In other words, their effort in their previous life does not go to waste.

God, who is seated within the heart of every living being, is perfectly just. Whatever spiritual assets we had accumulated in the past life—detachment, wisdom, devotion, faith, tolerance, determination, etc.—are known to him. So, at the appropriate time,

he gives us the fruits of our past efforts and enhances our spirituality from within, in accordance with our previous attainments. This explains why some people harboring materialistic views suddenly become deeply spiritual. When their spiritual sanskārs awaken, they get the benefit of their sādhanā of previous lives.

We see examples of child prodigies, especially in the field of music and science, who achieve expertise in their fields within a few years of being born. Their personality is somehow pre- configured to excel in their chosen field. Such prodigies get the benefit of nature, which is their parents' genes, and nurture, which is the conducive environment for mastering their field. Similarly, those who are born into a family of meditators get the benefit of nature and nurture.

Such children find themselves attracted to satsangs, bhajans and discourses at a very early age but will not know why they are attracted. Once this happens, they will continue their spiritual journey and begin to strive for liberation automatically. Moreover, their determination will be much stronger than their prior attempt.

These children will not have any attraction for worldly pleasure because they have already experienced pleasures and had their fill. They will not harbour any further material desires. Other people will find it bewildering that these children do not get attracted by things that most children crave.

A traveller may break journey to rest the night in a hotel on the wayside. But when he wakes up, he does not need to again tread the distance already covered. He simply moves ahead to cover the remaining distance. Likewise, by God's grace, the yogi of past lives receives the previous spiritual assets accumulated, to be able to continue the journey where he had left off, like someone who has woken up from sleep. That is why such a yogi never gets lost.

Now, what happens to the other type of unfulfilled meditator who is born into an illustrious family? Do they also get reconnected to their prior efforts? Shri Krishna speaks about this next.

।। हिंदी समीक्षा ।।

यहां किसी को भी यह आशंका हो सकती है कि पुनर्जन्म लेने पर उस साधक को पुन: प्रारम्भ से योग साधना का अभ्यास करना पड़ेगा। इस धारणा को मिथ्या बताते हुए, भगवान ऐसे योगियों के जन्म में अत्यंत दुर्लभ योगियों के यहां होने को कहते है, क्योंकि वहाँ योगियों के कुल में पहले शरीर में होनेवाले उस बुद्धि के संयोग को पाता है अर्थात् योगी कुल में जन्म लेते ही उस का पूर्वजन्म में प्राप्त हुई बुद्धि से सम्बन्ध हो जाता है, इसलिये यह आशंका निर्मूल है।

भगवान् कहते हैं कि योग के अनुकूल वातावरण में जन्म लेने के पश्चात् वह पुरुष पूर्व देह में अर्जित ज्ञान से सम्पन्न हो जाता है जिन के कारण अन्य लोगों की अपेक्षा वह अपनी शिक्षा अधिक सरलता से पूर्ण कर लेता है। यहाँ पौर्वदेहिक कहना तभी बनेगा जब बीच में दूसरे शरीर का व्यवधान न हो। इसलिये वासना रहित योगभ्रष्ट योगी के लिये ही यह कथन सही होगा। कारण यह है कि उस के लिए यह कोई नवीन अध्ययन नहीं वरन् पूर्वार्जित ज्ञान की मात्र पुनरावृत्ति या सिंहावलोकन ही होता है। अल्पकाल में ही वह अपने हृदय में ही ज्ञान को सिद्ध होते हुए देखता है जो अव्यक्त रूप में पूर्व से ही निहित था। वह पौर्वदेहिक ज्ञान से युक्त होता है किन्तु वह फिर संसिद्धि के लिए पूर्व से भी अधिक प्रयत्न करता है। उस में उत्साह क्षमता तथा प्रयत्न की कमी नहीं होती। प्रयत्न रहित ज्ञान साधक के लिए दुखदायी भार ही बनता है।

कर्मयोग, भक्तियोग, ध्यान योग सांख्य योग एवम ज्ञान योग की साधना पूर्वजन्म में जितनी भी की जाती है, एवम जितना भी एकत्त्व एवम समतत्व भाव की मात्रा पूर्व जन्मों में साधना से प्राप्त होती है, वो व्यर्थ नही जाती है। यह अनायास ही बुद्धि के संयोग से प्राप्त हो जाती है। इसलिये योगभ्रष्ट योगी के बारे में अर्जुन के प्रश्न का पूर्ण उत्तर देते हुए भगवान श्री कृष्ण का यह आश्वासन उन योगी पुरुषों के लिए है जो योगभ्रष्ट आयु की कमी के कारण हुए एवम जिन की मृत्यु के समय कोई कामना नहीं थी।

श्रीशंकराचार्य, गुरु नानक देव, महावीर, ईसामसीह गौतम बुद्ध तथा अनेक अन्य महापुरुषों के उदाहरण विचाराधीन श्लोक में कथित सिद्धांत की पुष्टि करते हैं। एक अन्य उदाहरण महृषि व्यास के पुत्र शुकदेव का है जो जन्म से विदेह एवम तत्वज्ञ थे एवम जिन्होंने श्रीमद भागवत महाराजा तक्षक को सुनाई थी। इसमें कोई संदेह नहीं कि ऐसे मेधावी पुरुष विरले ही होते हैं जिन में कुमार अवस्था में ही अलौकिक बुद्धिमत्ता एवं ईश्वरीय ज्ञान के दर्शन होते हैं।

जन्म के समय कुल, संस्कार एवम स्थान आदि का मिलना एवम अद्भुत एवम विलक्षण बुद्धि का होना, यही सिद्ध करता है कि जीव का मुक्ति एवम सात्विक गुणों के विकास का कार्य कभी व्यर्थ नही होता। मनुष्य देह ही इन्द्रिय एवम मन को नियंत्रित करने एवम निर्धारित मार्ग पर ले चलने की क्षमता रखती है जो अन्य किसी प्राणी या जीव में नही होती। अन्य प्राणी सिर्फ कर्मो के भोग को भोगते है, उन्हें कर्म का बन्धन भी नही होता। इसलिये अमूल्य मनुष्य जन्म में कर्म का अधिकार माना गया है।

अतः 84 लाख योनियों में सब से दुर्लभ मनुष्य जन्म है। इस जन्म में भी जो पशुवत रहते है या कामना और आसक्ति में जीवन व्यतीत करते हुए आसुरी वृति का पालन करते है, वे मृत्यु के बाद जन्म - मरण के अंतहीन चक्कर में फसे रहते है। द्वितीय श्रेणी में वे लोग है जो कामना और आसक्ति का त्याग तो नही कर पाते परंतु सत्व या रज गुण में परमात्मा के पूजा पाठ, आराधना, जप और श्रवण मनन करते रहते है, वे मृत्यु के बाद अपने पुण्य को अन्य लोक में भोग कर पृथ्वी पर पुनः जन्म श्रेष्ठ परिवार में लेते है। किंतु कामना और आसक्ति रहित जो योगी इस जन्म में अपनी साधना पूर्ण नही कर पाते, वे योगी परिवार में जन्म लेते है और शीघ्र ही अपनी मोक्ष की यात्रा वहां से शुरू करते है, जहां पूर्व जन्म में छूट गई थी। इसलिए अच्छे कर्म और आचरण करने वाले कभी भी मृत्यु के बाद पुनर्जन्म में अपनी यात्रा को शुरुवात से शुरू नही करते।

योगभ्रष्ट योगी जो किसी अंत समय मे किसी कामना में लिप्त हो जाता उस का जन्म श्रीमंत परिवार में स्वर्ग में सुख भोग के बाद होने पौर्वदेहिक नही होता, अतः उस का जन्म होने के बाद क्या होता है यह हम अगले श्लोक में पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.43।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.44॥

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते॥

"pūrvābhyāsena tenaiva,
hriyate hy avaśo 'pi saḥ..।
jijñāsur api yogasya,
śabda-brahmātivartate"..।।

भावार्थ:

पूर्व जन्म के अभ्यास के कारण वह निश्चित रूप से परमात्म-पथ की ओर स्वत: ही आकर्षित हो जाता है, ऐसा जिज्ञासु योगी शास्त्रों के अनुष्ठानों का उल्लंघन करके योग में स्थित हो जाता है। (४४)

Meaning:

Though helpless, he is pushed due to his prior effort, because even the seeker of yoga transcends the words of brahman.

Explanation:

Previously, Shri Krishna described the fate of the unfulfilled meditator who is born into a family of yogis. Here, he describes the fate of the other type of unfulfilled meditator who is born into a prosperous family. Shri Krishna says that even though such a person will indulge in sense pleasures, his previous efforts will push him towards rekindling his spiritual journey. This attraction or push towards spirituality will give him the potential of transcending his material pleasures.

Karma yoga teaches us how to conduct our life without gathering impressions or samskaaraas that give rise to further selfish desires. These impressions, if not destroyed, are carried over from one life into the next, and result in activation of further selfish desires. The unfulfilled meditator who is born into a prosperous family is compelled to fulfill all of his desires because this family has enough wealth for him to do so. He is "avashaha" or helpless in this regard, due to his propensity for desires.

Once spiritual sentiments have sprouted, they cannot be wiped out. The soul with devotional sanskārs (tendencies and impressions) from the present and past lifetimes gets naturally inspired toward spirituality. Such an individual feels drawn toward God, and this pull is also referred to as "the call of God." Based upon the past sanskārs the call of God sometimes becomes so strong that it is said, "The call of God is the strongest call in one's life." People who experience it reject the entire world and the advice of their friends and relatives to tread the path that draws their heart. That is how in history, great princes, noblemen, wealthy businesspersons, etc. renounced the comfort of their worldly position to become ascetics, yogis, sages, mystics, and swamis. And since their hunger was for God alone, they naturally rose above the ritualistic practices prescribed in the Vedas for material advancement.

However, in addition to his propensities being carried forward into his new life, his spiritual efforts are also carried forward. At some point in his life, these propensities will manifest in the form of an involuntary push or attraction towards spirituality. Just like the seeker born into a yogic family is pulled, this seeker will also find himself pulled, as it were, towards satsangs, discourses and gurus. But unlike the other type of seeker who knows exactly what to do in this situation, this seeker may not know what or why this attraction happens.

Shri Krishna further says that this pulls towards spiritual has the potential to take him out of his current state of indulgence in material pleasures. We have seen that engaging selfishly in the material world further ensnares us in the cycle of karma or action and reaction, which is given in the Vedas, referred here as "shabda-brahman" or the words of brahman. But it is only through determination and effort that this seeker can transcend the cycle of karma. However, if he indulges in selfish desires, he will stray from the spiritual path.

So therefore, it is incumbent upon all spiritual seekers to continuously strive towards attaining their spiritual goals, no matter what their history is. Shri Krishna speaks more about this determination and effort in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

इस श्लोक के द्वारा भगवान श्री कृष्ण अर्जुन के उस प्रश्न का उत्तर देते है जिस में वो पूछता है कि साधन में लगा हुआ शिथिल प्रयत्न वाला साधक अन्त समय में योग से विचलित हो जाता है तो वह योग की संसिद्धि को प्राप्त न होकर किस गति को जाता है। पूर्व के श्लोक में यह तो स्पष्ट किया गया है कि ऐसा जीव स्वर्ग में जा कर फिर शुद्ध आचरण वाले श्रीमंत परिवार में जन्म लेता है। जन्म के पश्चात निष्काम योगभ्रष्ट की भांति योगी परिवार में जन्म लेने पर उसे पूर्व जन्म के संस्कार उसे भी मिलते है। यही संस्कार समय आने पर उसे अपनी अधूरी यात्रा को पूर्ण करने लिए खींचते है। फिर संसार के समस्त

ऐश्वर्य होने के बाद भी, वह जीव अपनी यात्रा को पूर्ण करने में लग जाता है। यह खिंचाव जीव को जाने या अनजाने में ही सही, उस मार्ग पर ले आता है, जहां से उस में पूर्व जन्म में अपनी योग की साधना को छोड़ा था।

किन्तु जिस प्रकार बैंक में हमारे खाते में जमा राशि वही होगी जो पासबुक में दर्शायी गयी होती है। बैंक से हमे उस राशि से अधिक धन नहीं प्राप्त हो सकता और न ही कम राशि दिखाकर हमें धोखा दिया जा सकता है। इसी प्रकार व्यक्ति के हृदय के विकास में भी कोई भी देवता उस व्यक्ति को उसके प्रयत्नों से अधिक न दे सकता है और न कुछ अपहरण कर सकता है। **प्रतिदिन के जीवन में अनुभूत अखण्डता के समान ही प्रत्येक जन्म पूर्व जीवन की अगली कड़ी है। जैसे आज का दिन बीते हुए कल का विस्तार है।** इस तथ्य को सम्यक् प्रकार से ध्यान में रखकर इस श्लोक का मनन करने पर इसका तात्पर्य सरलता से समझ में आ जायेगा। जिस व्यक्ति ने अपने पूर्व जन्म में योग साधना की होगी वह उस पूर्वभ्यास के कारण अपने आप अवश हुआ योग की ओर आकर्षित होगा। हमारे इस लोक के जीवन में भी इस तथ्य की सत्यता प्रमाणित होती है। एक शिक्षित तथा सुसंस्कृत व्यक्ति के व्यवहार और संभाषण में उसकी शिक्षा का प्रभाव सहज ही व्यक्त होता है जिसके लिए उसे कोई प्रयास नहीं करना पड़ता। कोई भी सुसंस्कृत व्यक्ति दीर्घकाल तक सफलतापूर्वक मूढ़ पुरुष का अभिनय नहीं कर सकता और उसी प्रकार न हीं एक दुष्ट व्यक्ति सभ्य पुरुष जैसा व्यवहार कर सकता है। कभी न कभी वे दोनों अनजाने ही अपने वास्तविक स्वभाव का परिचय सम्भाषण विचार और कर्म द्वारा व्यक्त कर देंगे। इसी प्रकार योगभ्रष्ट पुरुष भी जन्म लेने पर अवशसा हुआ स्वत ही योग की ओर खिंचा चला जायेगा। यदि जीवन में प्रतिकूल परिस्थितियाँ आती हैं तब भी उन सभी में जिस सम और शान्त भाव में वह रहता है वह स्वयं उसके लिए भी एक आश्चर्य ही होता है। यह मात्र सिद्धांत नहीं है। समाज के सभी स्तरों के जीवन में इसका सत्यत्व प्रमाणित होता है। पूर्व संस्कारों की शक्ति अत्यन्त प्रबल होती है। एक लुटेरा भी दृढ़ निश्चयपूर्वक की गई साधना के फलस्वरूप आदि कवि बाल्मीकि बन गया। ऐसे अनेक उदाहरण हमें इतिहास में देखने को मिलते हैं। इन सबका सन्तोषजनक स्पष्टीकरण यही हो सकता है कि जीव का अस्तित्व देह से भिन्न है जो अपने कर्मों के अनुसार विभिन्न शरीर धारण करता है। इसलिए उसके अर्जित संस्कारों का प्रभाव किसी देह विशेष में भी दृष्टिगोचर होता है। योगभ्रष्ट पुरुष पुन साधना मार्ग पर अग्रसर हो जाता है। उसे चाहे राजसिंहासन पर अभिषिक्त कर दिया जाय अथवा बाजार के कोलाहल या किसी गली के असम्मान पूर्ण स्थान पर बैठा दिया जाय सभी स्थानों पर उसकी सहृदयता और उसका दार्शनिक स्वभाव छिपा नहीं रह सकता। चाहे वह संसार की समस्त सम्पत्ति का स्वामी हो जाये चाहे राजसत्ता की असीम शक्ति उसे प्राप्त हो जाये चाहे अपार आदर और स्नेह उसे मिले किन्तु इन समस्त प्रलोभनों के द्वारा उसे योगमार्ग से लंबे समय तक विचलित नहीं किया जा सकता। महात्मा बुद्ध का जीवन चरित्र इस का प्रत्यक्ष उदाहरण है। यदि सम्पूर्ण जगत् उस के विचित्र व्यवहार एवं असामान्य आचरण को विस्मय से देखता हो तो वह स्वयं भी अपनी ओर सबसे अधिक आश्चर्य से देख रहा होता है इस ध्यानयोग की महत्ता को दर्शाते हुए भगवान् कहते हैं कि जो केवल योग का जिज्ञासु है वह शब्दब्रह्म का अतिक्रमण कर जाता है।

गीता के इस श्लोक में शब्द ब्रह्म का अर्थ हम वैदिक यज्ञ-याग आदि से काम्य कर्म। क्योंकि ये कर्म वेदविहित है और वेदों पर श्रद्धा रख कर ही ये किये जाते है तथा वेद अर्थात सब सृष्टि के पहले पहल का शब्द यानी शब्दब्रह्म है। इसलिये मनुष्य पहले सभी कर्म काम्य बुद्धि से करता है फिर जैसे जैसे इस कर्म से चित्त की शुद्धि होती जाती है, वैसे वैसे आगे निष्काम बुद्धि से कर्म करने को प्रवृत्त होता है।

आत्मशुद्धि या चित्तशुद्धि के बाद काम्य कर्म की आवश्यकता नहीं रहती, उस का प्रत्येक कर्म ही ब्रह्म के लिए है, अतः वह शास्त्र द्वारा बताए विधि विधानों का उल्लंघन भी करता हुए, ब्रह्मसंथ के अनुसार क्रियाएं करता है अर्थात प्रकृति उस को निमित्त बना कर कार्य करती है और वह दृष्टा बन कर उन कार्यों का साक्षी मात्र होता है।

ब्रह्म से दो प्रकार माने गए है, एक सगुण एवम दूसरा निर्गुण। सगुण ब्रह्म से शुरुवात होते होते निर्गुण ब्रह्म की ओर खिंचते चले जाते है। इसलिये भगवान कहते है कि पहले से जितना हो सके उतना ही शुद्ध बुद्धि से कर्म योग का आचरण करना शुरू करे, थोड़ा ही क्यों न हो, इस रीति से जो भी कर्म करेंगे वो अगले जन्म संचित होगा और फिर अगले जन्म में अधिक सद्बुद्धि से निष्काम कर्म की ओर बढ़ेंगे। इस प्रकार उत्तरोत्तर निष्काम की ओर बढ़ते हुए अंत मे पूरी सद्गति मिलती है। क्योंकि अनेक जन्मों के बाद ही वासुदेव की प्राप्ति होती है। कर्मयोग का ज्ञान मिलते ही एक जिज्ञासा उत्पन्न हो जाती है और यह जिज्ञासा ही बढ़ते बढ़ते शब्दब्रह्म से परे निष्काम कर्मयोग की ओर ले जाती है और जीव स्वतः ही निष्काम हो कर लोकसंग्रह के कार्यो की ओर प्रवृत्त हो जाता है।

कामना की बुद्धि से किये कर्म आगे चल कर जब कार्य कारण के सिंद्धान्त के अनुसार फल देने लगते है तो स्वतः ही व्यक्ति में जिज्ञासा उत्पन्न हो जाती है जो उसे निष्काम कर्म की ओर खींचती है। हम सब यदि आज मिल कर गीता का अध्ययन कर रहे है तो यह भी पूर्व जन्म के संचित निष्काम कर्म की एक कड़ी है, जो जिज्ञासा बन कर हमें अध्ययन करने को प्रेरित कर रही है और जो हमे शनैः शनैः निष्काम कर्म की ओर ले जाएगी और हम लोक संग्रह हेतु कार्य करने लग सकते है। यही निष्काम कर्म हम सब को ज्ञान युक्त समत्व भाव के मार्ग से परमात्मा से मिलवाएगा। इस के कितने भी जन्म क्यों न हो किन्तु एक बार यदि शब्दब्रह्म से निष्काम कर्मयोग का मार्ग अपना लिया तो मुक्ति अवश्य ही मिलेगी। कामना से ग्रसित शिथिल योग पुरुष के प्रयास कभी भी निष्फल नही हो सकते। जिस प्रकार लिखते लिखते किसी को झपकी लग गयी तो उस का लिखा मिटता नहीं। वरन नींद खुलने के उपरांत अपने लिखे का पुनः आवरण कर के वो आगे लिखना शुरू कर देता है। फिर योगी तो वेदोक्त वर्णाश्रम के विधि विधान से मुक्त है इसलिये पूर्व जन्म में जितना कुछ योग मार्ग में अभ्यास किया था, इस जन्म में उस पूर्वाभ्यास के बल से उस से आगे की ओर ही बढ़ता है। श्रीमंत में जन्म लिया योगभ्रष्ट जीव समस्त संसाधनों के उपलब्ध होने बावजूद अपने पूर्व जन्म की जिज्ञासा एवम कर्म के कारण भोग प्रवृति में नही पड़ता, इस का प्रत्यक्ष उदाहरण महात्मा बुद्ध है।

अगले श्लोक में कामनासहित योगभ्रष्ट जीव जन्म के बाद कैसे और किस प्रकार परमात्मा की तरफ खिंचता है तब उस की क्या दशा होती है यह आगे के श्लोक में पढ़ते हैं।

।। हरि ॐ तत सत।।6.44।।

।। अठारह पुराण उनके नाम और उनका संक्षिप्त परिचय:।। विशेष 6.44।।

पुराण शब्द का अर्थ है प्राचीन कथा। पुराण विश्व साहित्य के प्रचीनत्म ग्रँथ हैं। उन में लिखित ज्ञान और नैतिकता की बातें आज भी प्रासंगिक, अमूल्य तथा मानव सभ्यता की आधारशिला हैं। वेदों की भाषा तथा शैली कठिन है। पुराण उसी ज्ञान के सहज तथा रोचक संस्करण हैं।

उन में जटिल तथ्यों को कथाओं के माध्यम से समझाया गया है। पुराणों का विषय नैतिकता, विचार, भूगोल, खगोल, राजनीति, संस्कृति, सामाजिक परम्परायें, विज्ञान तथा अन्य विषय हैं।

विशेष तथ्य यह है कि पुराणों में देवा-देवताओं, राजाओ, और ऋषि-मुनियों के साथ साथ जन साधारण की कथायें भी उल्लेख करी गयी हैं जिस से पौराणिक काल के सभी पहलूओं का चित्रण मिलता है।

ज्ञान के तीन मार्ग में ज्ञान योग में कठिनतम अभ्यास की आवश्यकता है, कर्मयोग में निष्काम और निर्लिप्त भाव से आलस्य त्याग कर कठिन कर्म की आवश्यकता है। भक्ति मार्ग में भी श्रद्धा, प्रेम और विश्वास के साथ स्मरण और समर्पण की आवश्यकता है। फिर जन सामान्य जो साधारण तय: अशिक्षित और अल्प बुद्धि का था, तो उन्हे ज्ञान के लिए कथाओं और प्रसंग का सहारा ले कर समझाना था। पुराण इसी का स्वरूप है। किंतु दासता के काल में सब से अधिक जिन ग्रंथो को अपभ्रंश किया गया, वे पुराण ही है। इस कारण पुराणों की विश्वनीयता पर संदेह होने लगा क्योंकि अनेक कथाएं चरित्र से मेल नहीं खाती या आपस में विरोधाभासी है। अतः पुराणों का अध्ययन विवेक रख कर किया जाना चाहिए और शब्दार्थ की अपेक्षा भावार्थ पर अधिक ध्यान देना चाहिए।

महर्षि वेदव्यास ने 18 पुराणों का संस्कृत भाषा में संकलन किया है। ब्रह्मा विष्णु तथा महेश्वर उन पुराणों के मुख्य देव हैं। त्रिमूर्ति के प्रत्येक भगवान स्वरूप को छः पुराण समर्पित किये गये हैं। इन 18 पुराणों के अतिरिक्त 16 उप-पुराण भी हैं किन्तु विषय को सीमित रखने के लिये केवल मुख्य पुराणों का संक्षिप्त परिचय ही दिया गया है। मुख्य पुराणों का वर्णन इस प्रकार हैः-

ब्रह्म पुराण

ब्रह्म पुराण सब से प्राचीन है। इस पुराण में 246 अध्याय तथा 14000 श्र्लोक हैं। इस ग्रंथ में ब्रह्मा की महानता के अतिरिक्त सृष्टि की उत्पत्ति, गंगा आवतरण तथा रामायण और कृष्णावतार की कथायें भी संकलित हैं। इस ग्रंथ से सृष्टि की उत्पत्ति से लेकर सिन्धु घाटी सभ्यता तक की कुछ ना कुछ जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

पद्म पुराण

पद्म पुराण में 55000 श्र्लोक हैं और यह गँथ पाँच खण्डों में विभाजित है जिन के नाम सृष्टिखण्ड, स्वर्गखण्ड, उत्तरखण्ड, भूमिखण्ड तथा पातालखण्ड हैं। इस ग्रंथ में पृथ्वी आकाश, तथा नक्षत्रों की उत्पति के बारे में उल्लेख किया गया है। चार प्रकार से जीवों की उत्पत्ति होती है जिन्हें उदिभज, स्वेदज, अणडज तथा जरायुज की श्रेणा में रखा गया है। यह वर्गीकरण पुर्णत्या वैज्ञायानिक है।

भारत के सभी पर्वतों तथा नदियों के बारे में भी विस्तरित वर्णन है। इस पुराण में शकुन्तला दुष्यन्त से ले कर भगवान राम तक के कई पूर्वजों का इतिहास है। शकुन्तला दुष्यन्त के पुत्र भरत के नाम से हमारे देश का नाम जम्बूदीप से भरतखण्ड और पश्चात भारत पडा था।

विष्णु पुराण

~~~~~~~~

विष्णु पुराण में 6 अँश तथा 23000 श्लोक हैं। इस ग्रंथ में भगवान विष्णु, बालक ध्रुव, तथा कृष्णावतार की कथायें संकलित हैं। इस के अतिरिक्त सम्राट पृथु की कथा भी शामिल है जिस के कारण हमारी धरती का नाम पृथ्वी पडा था।

इस पुराण में सूर्यवँशी तथा चन्द्रवँशी राजाओं का इतिहास है। भारत की राष्ट्रीय पहचान सदियों पुरानी है जिस का प्रमाण विष्णु पुराण के निम्नलिखित शलोक में मिलता हैः

उत्तरं यत्समुद्रस्य हिमाद्रेश्चैव दक्षिणम्। वर्षं तद भारतं नाम भारती यत्र सन्ततिः।

(साधारण शब्दों में इस का अर्थ है कि वह भूगौलिक क्षेत्र जो उत्तर में हिमालय तथा दक्षिण में सागर से घिरा हुआ है भारत देश है तथा उस में निवास करने वाले सभी जन भारत देश की ही संतान हैं।) भारत देश और भारत वासियों की इस से स्पष्ट पहचान और क्या हो सकती है? विष्णु पुराण वास्तव में ऐक ऐतिहासिक ग्रंथ है।

शिव पुराण

~~~~~~~~

शिव पुराण में 24000 श्लोक हैं तथा यह सात संहिताओं में विभाजित है। इस ग्रंथ में भगवान शिव की महानता तथा उन से सम्बन्धित घटनाओं को दर्शाया गया है। इस ग्रंथ को वायु पुराण भी कहते हैं। इस में कैलास पर्वत, शिवलिंग तथा रुद्राक्ष का वर्णन और महत्व, सप्ताह के दिनों के नामों की रचना, प्रजापतियों तथा काम पर विजय पाने के सम्बन्ध में वर्णन किया गया है। सप्ताह के दिनों के नाम हमारे सौर मण्डल के ग्रहों पर आधारित हैं और आज भी लगभग समस्त विश्व में प्रयोग किये जाते हैं।

भागवत पुराण

~~~~~~~~

भागवत पुराण में 18000 श्लोक हैं तथा 12 स्कंध हैं। इस ग्रंथ में अध्यात्मिक विषयों पर वार्तालाप है। भक्ति, ज्ञान तथा वैराग्य की महानता को दर्शाया गया है। विष्णु और कृष्णावतार की कथाओं के अतिरिक्त महाभारत काल से पूर्व के कई राजाओं, ऋषि मुनियों तथा असुरों की कथायें भी संकलित हैं। इस ग्रंथ में महाभारत युद्ध के पश्चात श्रीकृष्ण का देहत्याग, द्वारिका नगरी के जलमग्न होने और यादव वँशियों के नाश तक का विवर्ण भी दिया गया है।

नारद पुराण
~~~~~~~~

नारद पुराण में 25000 श्लोक हैं तथा इस के दो भाग हैं। इस ग्रंथ में सभी 18 पुराणों का सार दिया गया है। प्रथम भाग में मन्त्र तथा मृत्यु पश्चात के क्रम आदि के विधान हैं। गंगा अवतरण की कथा भी विस्तार पूर्वक दी गयी है। दूसरे भाग में संगीत के सातों स्वरों, सप्तक के मन्द्र, मध्य तथा तार स्थानों, मूर्छनाओं, शुद्ध ऐवम कूट तानो और स्वरमण्डल का ज्ञान लिखित है।

संगीत पद्धति का यह ज्ञान आज भी भारतीय संगीत का आधार है। जो पाश्चात्य संगीत की चकाचौंध से चकित हो जाते हैं उन के लिये उल्लेखनीय तथ्य यह है कि नारद पुराण के कई शताब्दी पश्चात तक भी पाश्चात्य संगीत में केवल पाँच स्वर होते थे तथा संगीत की थ्योरी का विकास शून्य के बराबर था। मूर्छनाओं के आधार पर ही पाश्चात्य संगीत के स्केल बने हैं।

मार्कण्डेय पुराण

अन्य पुराणों की अपेक्षा यह छोटा पुराण है। मार्कण्डेय पुराण में 9000 श्लोक तथा 137 अध्याय हैं। इस ग्रंथ में सामाजिक न्याय और योग के विषय में ऋषिमार्कण्डेय तथा ऋषि जैमिनि के मध्य वार्तालाप है। इस के अतिरिक्त भगवती दुर्गा तथा श्रीकृष्ण से जुड़ी हुयी कथायें भी संकलित हैं।

अग्नि पुराण

अग्नि पुराण में 383 अध्याय तथा 15000 श्लोक हैं। इस पुराण को भारतीय संस्कृति का ज्ञानकोष (इनसाईक्लोपीडिया) कह सकते है। इस ग्रंथ में मत्स्यावतार, रामायण तथा महाभारत की संक्षिप्त कथायें भी संकलित हैं। इस के अतिरिक्त कई विषयों पर वार्तालाप है जिन में धनुर्वेद, गान्धर्व वेद तथा आयुर्वेद मुख्य हैं। धनुर्वेद, गान्धर्व वेद तथा आयुर्वेद को उप-वेद भी कहा जाता है।

भविष्य पुराण

भविष्य पुराण में 129 अध्याय तथा 28000 श्लोक हैं। इस ग्रंथ में सूर्य का महत्व, वर्ष के 12 महीनों का निर्माण, भारत के सामाजिक, धार्मिक तथा शैक्षिक विधानों आदि कई विषयों पर वार्तालाप है। इस पुराण में साँपों की पहचान, विष तथा विषदंश सम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारी भी दी गयी है।

इस पुराण की कई कथायें बाईबल की कथाओं से भी मेल खाती हैं। इस पुराण में पुराने राजवँशों के अतिरिक्त भविष्य में आने वाले नन्द वँश, मौर्य वँशों, मुग़ल वँश, छत्रपति शिवा जी और महारानी विक्टोरिया तक का वृतान्त भी दिया गया है।

ईसा के भारत आगमन तथा मुहम्मद और कुतुबुद्दीन ऐबक का जिक्र भी इस पुराण में दिया गया है। इस के अतिरिक्त विक्रम बेताल तथा बेताल पच्चीसी की कथाओं का विवरण भी है। सत्य नारायण की

कथा भी इसी पुराण से ली गयी है। यह पुराण भी भारतीय इतिहास का महत्वशाली स्त्रोत्र है जिस पर शोध कार्य करना चाहिये।

ब्रह्मवैवर्त पुराण

ब्रह्मवैवर्त पुराण में 18000 श्लोक तथा 218 अध्याय हैं। इस ग्रंथ में ब्रह्मा, गणेश, तुल्सी, सावित्री, लक्ष्मी, सरस्वती तथा कृष्ण की महानता को दर्शाया गया है तथा उन से जुड़ी हुयी कथायें संकलित हैं। इस पुराण में आयुर्वेद सम्बन्धी ज्ञान भी संकलित है।

लिंग पुराण

लिंग पुराण में 11000 श्लोक और 163 अध्याय हैं। सृष्टि की उत्पत्ति तथा खगौलिक काल में युग, कल्प आदि की तालिका का वर्णन है। राजा अम्बरीष की कथा भी इसी पुराण में लिखित है। इस ग्रंथ में अघोर मंत्रों तथा अघोर विद्या के सम्बन्ध में भी उल्लेख किया गया है।

वराह पुराण

वराह पुराण में 217 स्कन्ध तथा 10000 श्लोक हैं। इस ग्रंथ में वराह अवतार की कथा के अतिरिक्त भागवत गीता महामात्या का भी विस्तारपूर्वक वर्णन किया गया है। इस पुराण में सृष्टि के विकास, स्वर्ग, पाताल तथा अन्य लोकों का वर्णन भी दिया गया है। श्राद्ध पद्धति, सूर्य के उत्तरायण तथा दक्षिणायन विचरने, अमावस और पूर्णमासी के कारणों का वर्णन है। महत्व की बात यह है कि जो भूगौलिक और खगौलिक तथ्य इस पुराण में संकलित हैं वही तथ्य पाश्चात्य जगत के वैज्ञिानिकों को पंद्रहवी शताब्दी के बाद ही पता चले थे।

सकन्द पुराण

सकन्द पुराण सब से विशाल पुराण है तथा इस पुराण में 81000 श्लोक और छः खण्ड हैं। सकन्द पुराण में प्राचीन भारत का भूगौलिक वर्णन है जिस में 27 नक्षत्रों, 18 नदियों, अरुणाचल प्रदेश का सौंदर्य, भारत में स्थित 12 ज्योतिर्लिंगों, तथा गंगा अवतरण के आख्यान शामिल हैं। इसी पुराण में स्याहाद्री पर्वत श्रंखला तथा कन्या कुमारी मन्दिर का उल्लेख भी किया गया है। इसी पुराण में सोमदेव, तारा तथा उन के पुत्र बुद्ध ग्रह की उत्पत्ति की अलंकारमयी कथा भी है।

वामन पुराण

वामन पुराण में 95 अध्याय तथा 10000 श्लोक तथा दो खण्ड हैं। इस पुराण का केवल प्रथम खण्ड ही उप्लब्द्ध है। इस पुराण में वामन अवतार की कथा विस्तार से कही गयी हैं जो भरूचकच्छ (गुजरात) में हुआ था। इस के अतिरिक्त इस ग्रंथ में भी सृष्टि, जम्बूद्वीप तथा अन्य सात द्वीपों की उत्पत्ति, पृथ्वी की भूगौलिक स्थिति, महत्वशाली पर्वतों, नदियों तथा भारत के खण्डों का जिक्र है।

कुर्मा पुराण

कुर्मा पुराण में 18000 श्लोक तथा चार खण्ड हैं। इस पुराण में चारों वेदों का सार संक्षिप्त रूप में दिया गया है। कुर्मा पुराण में कुर्मा अवतार से सम्बन्धित सागर मंथन की कथा विस्तार पूर्वक लिखी गयी है। इस में ब्रह्मा, शिव, विष्णु, पृथ्वी, गंगा की उत्पत्ति, चारों युगों, मानव जीवन के चार आश्रम धर्मों, तथा चन्द्रवँशी राजाओं के बारे में भी वर्णन है।

मतस्य पुराण

मतस्य पुराण में 290 अध्याय तथा 14000 श्लोक हैं। इस ग्रंथ में मतस्य अवतार की कथा का विस्तरित उल्लेख किया गया है। सृष्टि की उत्पत्ति हमारे सौर मण्डल के सभी ग्रहों, चारों युगों तथा चन्द्रवँशी राजाओं का इतिहास वर्णित है। कच, देवयानी, शर्मिष्ठा तथा राजा ययाति की रोचक कथा भी इसी पुराण में है

गरुड़ पुराण

गरुड़ पुराण में 279 अध्याय तथा 18000 श्लोक हैं। इस ग्रंथ में मृत्यु पश्चात की घटनाओं, प्रेत लोक, यम लोक, नरक तथा 84 लाख योनियों के नरक स्वरुपी जीवन आदि के बारे में विस्तार से बताया गया है। इस पुराण में कई सूर्यवँशी तथा चन्द्रवँशी राजाओं का वर्णन भी है।

साधारण लोग इस ग्रंथ को पढ़ने से हिचकिचाते हैं क्यों कि इस ग्रंथ को किसी सम्वन्धी या परिचित की मृत्यु होने के पश्चात ही पढ़वाया जाता है। वास्तव में इस पुराण में मृत्यु पश्चात पुनर्जन्म होने पर गर्भ में स्थित भ्रूण की वैज्ञानिक अवस्था सांकेतिक रूप से बखान की गयी है जिसे वैतरणी नदी आदि की संज्ञा दी गयी है।

समस्त योरुप में उस समय तक भ्रूण के विकास के बारे में कोई भी वैज्ञानिक जानकारी नहीं थी। अंग्रेज़ी साहित्य में जान बनियन की कृति दि पिलग्रिम्स प्रौग्रेस कदाचित इस ग्रंथ से परेरित लगती है जिस में एक एवेंजलिस्ट मानव को क्रिस्चियन बनने के लिये प्रोत्साहित करते दिखाया है ताकि वह नरक से बच सके।

ब्रह्माण्ड पुराण

~~~~~~~~

ब्रह्माण्ड पुराण में 12000 श्लोक तथा पूर्व, मध्य और उत्तर तीन भाग हैं। मान्यता है कि अध्यात्म रामायण पहले ब्रह्माण्ड पुराण का ही एक अंश थी जो अभी एक प्रथक ग्रंथ है। इस पुराण में ब्रह्माण्ड में स्थित ग्रहों के बारे में वर्णन किया गया है। कई सूर्यवँशी तथा चन्द्रवँशी राजाओं का इतिहास भी संकलित है। सृष्टि की उत्पत्ति के समय से ले कर अभी तक सात मनोवन्तर (काल) बीत चुके हैं जिन का विस्तरित वर्णन इस ग्रंथ में किया गया है।

परशुराम की कथा भी इस पुराण में दी गयी है। इस ग्रँथ को विश्व का प्रथम खगोल शास्त्र कह सकते है। भारत के ऋषि इस पुराण के ज्ञान को इण्डोनेशिया भी ले कर गये थे जिस के प्रमाण इण्डोनेशिया की भाषा में मिलते है।

हिन्दू पौराणिक इतिहास की तरह अन्य देशों में भी महामानवों, दैत्यों, देवों, राजाओं तथा साधारण नागरिकों की कथायें प्रचिलित हैं।

कुछ के नाम उच्चारण तथा भाषाओं की विभिन्नता के कारण बिगड़ भी चुके हैं जैसे कि हरिकुल ईश से हरकुलिस, कश्यप सागर से केस्पियन सी, तथा शम्भूसिहं से शिन बू सिन आदि बन गये। तक्षक के नाम से तक्षशिला और तक्षकखण्ड से ताशकन्द बन गये। यह विवरण अवश्य ही किसी ना किसी ऐतिहासिक घटना कई ओर संकेत करते हैं।

प्राचीन काल में इतिहास, आख्यान, संहिता तथा पुराण को ऐक ही अर्थ में प्रयोग किया जाता था। इतिहास लिखने का कोई रिवाज नहीं था और राजाओ नें कल्पना शक्तियों से भी अपनी वंशावलियों को सूर्य और चन्द्र वंशों से जोडा है। इस कारण पौराणिक कथायें इतिहास, साहित्य तथा दंत कथाओं का मिश्रण हैं।

रामायण, महाभारत तथा पुराण हमारे प्राचीन इतिहास के बहुमूल्य स्त्रोत्र हैं जिन को केवल साहित्य समझ कर अछूता छोड़ दिया गया है। इतिहास की विक्षप्त श्रंखलाओं को पुनः जोड़ने के लिये हमें पुराणों तथा महाकाव्यों पर शोध करना होगा।

।।हरि ॐ तत् सत्।। विशेष 6.44 ।।

॥ श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ॥ 6.45॥

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो यात परां गतिम्‌॥

"prayatnād yatamānas tu,
yogī saḿśuddha-kilbiṣaḥ.. l
aneka-janma-saḿsiddhas,
tato yāti parāḿ gatim"..।।
~~~~~~~~

भावार्थ:

ऐसा योगी समस्त पाप-कर्मों से शुद्ध होकर अनेक जन्मों के कठिन अभ्यास से इस जन्म में प्रयत्न करते हुए परम-सिद्धि को प्राप्त करने के पश्चात् परम-गति को प्राप्त करता है। (४५)

Meaning:

For, that yogi who strives diligently, whose sins have been purified, perfected through many births, he then attains the supreme state.

Explanation:

Shri Krishna spoke earlier about the unfulfilled meditator who, having born into a prosperous family, finds himself pushed towards the spiritual path. Here, Shri Krishna talks about what happens to that person if he strives diligently. Such a person, if he puts in diligent effort, acquires spiritual prowess over many lives, purifies his sins, and ultimately attains the ultimate state of liberation.

Now, the plight of someone born into a prosperous family, yet is being pulled towards spirituality, is extremely interesting. On one hand, his family wealth has the potential for generating further selfish desires. One the other hand, the push towards the spiritual path has the potential of taking him towards liberation. What will decide his fate in regards to which side he ends up on? It is nothing but his effort and his diligence.

The accumulated practice of many past lives becomes the helpful breeze for spiritual progress. In this breeze, the yogis, continuing from past lives, hoist their sail in the form of sincere endeavor in the present life. Shree Krishna uses the words prayatnād yatamānastu, which means "striving harder than before." The word tu indicates their present endeavor is deeper than in previous lifetimes when they were unsuccessful in completing the journey.

Therefore, Shri Krishna encourages Arjuna to relentlessly pursue this path. Arjuna is born into one of the most illustrious families of his time. But through the knowledge that he is receiving from Shri Krishna, he has the option of pursuing the spiritual path, but only if he incorporates this teaching into his life.

They are thus able to take advantage of the momentum carried forward from the past and allow the favorable wind to sweep them to the goal. To onlookers, it may seem that they covered the entire distance in the present life, but Shree Krishna says: aneka janma sansiddhaḥ "Perfection in Yog is the result of the accumulated practice of many lives."

How exactly should he incorporate it into his life? That is taken up next.

।। हिंदी समीक्षा ।।

गीता का यह श्लोक हर प्राणी मात्र के लिये उद्घोषणा करता है कि हर जीव जन्म लेने के बाद उत्तोतर उन्नति को ही प्राप्त होता है। इस को समझने के लिए हमे कर्म को समझना पडेगा। कर्म को तीन भाग में बांटा गया है, प्रथम में वो न्यूनतम कर्म के जो जीवन को चलाने के आवश्यक है, जिस में सोना, उठना, बैठना खाना आता है। इन के कर्मफल का ज्यादा प्रभाव नही होता। द्वितीय कर्म हमारे पूर्व के कर्मो का फल होता है जो हमारे जीवन मे चलायमान हो गया है। अतः जिन कर्मो के फल मिलना शुरू हो गया है उस को भोगना ही पड़ेगा। तृतीय वो कर्म है जो संचित है जिन का फल अभी चलायमान नही है किंतु कब चलायमान होगा पता नही। शायद इस जन्म में और किसी ओर जन्म में। कर्मो के फल से कोई भी नही भाग सकता। इसलिये जब किसी भी कर्मो को भोगते हुए कर्म करते है तो वो भी संचित होता है।

गीता का यह श्लोक कहता है जब भी जीव में आत्म ज्ञान के जिज्ञासा का बीज मात्र भी पैदा हुआ कि उसे मुक्त होना है तो यह जिज्ञासा कभी नष्ट नही होती और हर जन्म में संचित ज्ञान से बढ़ती है। अतः यह ज्ञान ही जीव को कर्मो के फल को आगे मुक्त करने के लिये कर्मयोग को प्रेरित करते है जो आगे चल कर निष्काम कर्मयोग में परिवर्तित होता है। यही निष्काम कर्मयोग की आगे ज्ञान युक्त कर्म फिर ज्ञान युक्त कर्म सन्यास में परिवर्तित होता है। जीव में जिज्ञासा से ले कर ज्ञान युक्त कर्म योग फिर उस के परमात्मा में मिलना अनेक जन्मों की यात्रा है जिस में पूर्व के कर्मो का फल भोगते हुए जीव निष्काम करते हुए कर्मो के फल से मुक्त होता है।

यदि जीव अधिक ज्ञान से, जिज्ञासा से और संत संगत और गुरु से निष्काम कर्मयोग को शीघ्र शुरुवात करता है और उस मार्ग पर अभ्यास करता हुआ अग्रसर होता है, तो संचित कर्म जो भविष्य में कर्म फल को चलायमान करनेवाले होते है वो भी क्षीण होते है, और जीव अपने संचित कर्मो से बिना फल भोगे या न्यूतम फल भोग कर जल्दी से कर्म फलो से मुक्त होता है और जीव अन्य जीव से कम जन्म मरण में परमतत्व को प्राप्त होता है।

"माला फेरत जुग भया, फिरा न मन का फेर, कर का मनका डार दे, मन का मनका फेर।"

सतत अभ्यास और निष्काम भाव से कर्म से जीव के प्रारब्ध और संचित कर्मो के फल क्षीण होने लगते है और जीव का पूर्व जन्म का ज्ञान नष्ट नहीं होता एवम उसे हर बार शून्य से शुरुवात भी नही करनी पड़ती। पूर्व जन्म में ज्ञान युक्त कर्मयोग में जितनी भी उन्नति की जाती है वो संस्कार एवम पूर्व जन्म की दक्षता में उसे प्राप्त ही है। यह निरंतर अभ्यास ही उस के मुक्ति का मार्ग है। यह कब और कैसे उस के अन्दर उदित हो कर उसे ज्ञान युक्त कर्म योग में आगे की ओर बढ़ने देती है, यह कोई नही जानता। जैसे आप की अलमारी में यह सामान रखा है और जब तक आप अलमारी नही खोलते आप को नही मालूम, किन्तु अलमारी खोलते ही अनन्यास ही प्राप्त हो जाता है, जरूरत अलमारी खोलने भर की है।

योगित्व श्रेष्ठ किस कारण से है जो प्रयत्न पूर्वक अधिक साधन में लगा हुआ है वह विद्वान् योगी विशुद्धकिल्बिष अर्थात् अनेक जन्मों में थोड़े थोड़े संस्कारों को एकत्रित कर उन अनेक जन्मों के सञ्चित संस्कारों से पापरहित हो कर सिद्ध अवस्था को प्राप्त हुआ सम्यक् ज्ञान को प्राप्त कर के परमगति मोक्ष को प्राप्त होता है। यद्यपि सांसारिक और प्राकृतिक लोभ और सुख उस के चारो ओर उपलब्ध होते है किंतु उस की जिज्ञासा और मुक्ति के संचित प्रयास से वह इन सब में नही उलझता और अपने मोक्ष के मार्ग पर आगे बढ़ता जाता है।

मनुष्य अपने पूर्व जन्म में संचित संस्कारों के अनुसार स्थूल शरीर के द्वारा जगत् में कर्म करता है। ये वासनाएं ही उस के विचारों को दिशा प्रदान करती हैं और उन्हीं के अनुसार वर्तमान में कर्मों की योग्यता निश्चित होती है। मन और बुद्धिरूप अन्तकरण में स्थित इन वासनाओं को पाप अथवा चित्त की अशुद्धि कहते हैं। इन के क्षय का उपाय हैं कर्मयोग। सर्वप्रथम पाप वासनाओं का त्याग करते हुए पुण्यमय रचनात्मक संस्कारों का संचय करना चाहिए। ध्यानाभ्यास में ये पुण्य संस्कार भी विघ्नकारक सिद्ध हो सकते हैं। तथापि अभ्यास को निरन्तर बनाये रखने से जब मन अलौकिक आन्तरिक शान्ति में स्थिर हो जाता है तब पुण्य वासनाएं भी समाप्त हो जाती हैं। वासनाक्षय के साथ मन और अहंकार दोनों ही नष्ट हो जाते हैं और यही परम गति अथवा आत्म साक्षात्कार की स्थिति है।यद्यपि इस सिद्धांत का वर्णन पुस्तक के अर्ध पृष्ठ में ही किया जा सकता है परन्तु इसमें पूर्ण सफलता प्राप्त करना अनेक जन्मों के सतत प्रयत्नों का फल है। यहाँ अनेक जन्म संसिद्ध शब्द का स्पष्ट प्रयोग किया गया है जो अत्यन्त उपयुक्त है क्योंकि मनुष्य का विकास कोई रंगमंच पर खेला गया संन्धया कालीन नाटक नहीं वरन् अनेक युगों में की गई उन्नति का इतिहास है। तत्त्वदर्शी ऋषियों का यह सही विचार है। जिस पुरुष में जीवन को समझने की प्रवृत्ति आत्मसाक्षात्कार के लिए व्याकुलता विषय सुख की व्यर्थता को जानने की क्षमता ऋषियों के पदचिन्हों पर चलने का साहस परम शान्ति की इच्छा नैतिक जीवन जीने की सार्मथ्य और परम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपना सर्वस्व बलिदान करने की तत्परता होती है वही वास्तव में मनुष्य कहलाने योग्य होता है। ऐसा ही श्रेष्ठ साधक पुरुष सत्य के मन्दिर में प्रवेश पाने का अधिकारी होता है।यदि ध्यानाभ्यास में हमारी रुचि है तत्त्वज्ञान की जिज्ञासा है और दिव्य जीवन जीने का हममें साहस है तो इसी क्षण यही वर्तमान जन्म हमारा अन्तिम जन्म हो सकता है। गीता के अध्येता जानते हैं कि यह कोई नवीन मौलिक अर्थ नहीं बताया गया है। जो पवित्र शास्त्र ग्रन्थ पुन पुन सत्य की घोषणा करता हुआ मनुष्य में आशा और उत्साह का संचार करता चल आ रहा है जिसमें कहीं भी नरक में जाने का भय नहीं दिखाया गया है उसके सम्बन्ध में ऐसा नहीं माना जा सकता कि अकस्मात् उसने उपदेश में परिवर्तन करके मनुष्य को अनेक जन्मों के पश्चात् ही मुक्ति का आश्वासन दिया है। यद्यपि अनेक धर्म प्रवंचक इस प्रकार का विपरीत अर्थ करते हैं तथापि बुद्धिमान पुरुष को धोखा नहीं दिया जा सकता।

योगभ्रष्ट का इस लोक और परलोक में पतन नहीं होता योग का जिज्ञासु भी शब्दब्रह्म का अतिक्रमण कर जाता है यह जो भगवान् ने महिमा कही है यह महिमा भ्रष्ट होने की नहीं है प्रत्युत योग की है। अतः अब आगेके श्लोक में उसी योग की महिमा पढते हैं।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.45।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.46॥

**तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥**

'tapasvibhyo 'dhiko yogī,
jñānibhyo 'pi mato 'dhikaḥ.. l
karmibhyaś cādhiko yogī,
tasmād yogī bhavārjuna".. l l

भावार्थ:

तपस्वियों से योगी श्रेष्ठ है, शास्त्र-ज्ञानियों से भी योगी श्रेष्ठ माना जाता है और सकाम कर्म करने वालों की अपेक्षा भी योगी श्रेष्ठ है, इसलिये हे अर्जुन! तू योगी बन। (४६)

Meaning:

The yogi is greater than men of austerity, even greater than men of knowledge, and greater than men of action. Therefore, become a yogi, O Arjuna.

Explanation:

Shri Krishna begins to conclude the topic of meditation with this shloka. Having described the need for meditation, the definition of meditation, the process of meditation and the fate of a meditator, he now positions meditation as the ultimate means of attaining liberation. He says that the yogi, or the meditator, is superior to people who practice austerities, work selflessly, or study the scriptures. And regardless of how much spiritual progress has been made in prior births, meditation is the only means of liberation. That is why he urges Arjuna to follow the path of meditation.

Here, Shri Krishna first lists three types of spiritual strivers: the taspasvi who practices austerities, the karmayogi who works and the jnyaani who studies scriptures. We have come across the term karma yogi earlier, so let us look at the other two. The tapasvi is one who practicies austerities in the form of minimizing exposure to the material world, such as fasting, donating wealth, keeping a vow of silence and so on. The jnyaani is one who is well versed in spiritual knowledge and continues to increase and disseminate this knowledge through books, satsangs or company of holy people, and discourses.

Although each of these practices has their place and moves the seeker forward in his spiritual path, they are will not lead the seeker to his ultimate goal of liberation. Moreover, any of these practices will result in worldly gains as well. Shri Krishna

advises Arjuna to not get “stuck” in any of these practices, but to gradually move towards meditation as the conclusion of his spiritual practice. Otherwise, there is a danger of the tapasvi harming himself through extreme austerity, the karmi not being able to detach himself from his actions, and the jnyaani gaining a ton of theoretical knowledge but not resulting in anything tangible.

An oft (mis)used term, its real meaning is best given by the Geeta itself when it says, “equanimity of mind is Yoga' and thus by extension, “he who achieves this state is a Yogi”. The Geeta explains “he who has conquered his senses and is free from the attractions of sensual pleasures attains mental stability.

So therefore, Shri Krishna urges Arjuna to follow the path of meditation as prescribed in this chapter. Specifically, this means developing the vision of equanimity or “samyak darshana”, where one sees oneself in all, and all in oneself. Shri Krishna concludes this chapter in the next shloka.

।। हिंदी समीक्षा ।।

छठे अध्याय के अंतिम दो श्लोक में अब तक ध्यान योग की आवश्यकता, विभिन्न साधन एवम ध्यान लगाने की विधि, ध्यान से एकत्व प्राप्ति और अपनी आत्मा को परमात्मा में एवम परमात्मा को अपनी आत्मा में समत्व भाव से प्राप्त करने की विधि बताने के बाद तथा विभिन्न मार्गों का तुलनात्मक अध्ययन करते हुए श्रेष्ठता के आधार पर पंक्तिबद्ध करते हुए, बिना किसी मार्ग पर आक्षेप लागते हुए भगवान श्री कृष्ण कहते है कि जंगल जा कर उपवास आदि द्वारा क्लेश दायक व्रतों से अथवा हठ योग आदि साधनों से सिद्धि पाते हुए तपस्वी से, शास्त्रों को जानने वाले पढ़े लिखे विद्वानों को यहाँ ज्ञानी समझना चाहिये। जो शास्त्रों का विवेचन करते हैं ज्ञानयोग क्या है कर्मयोग क्या है भक्तयोग क्या है लययोग क्या है आदिआदि बहुत सी बातें जानते हैं और कहते भी हैं परन्तु जिन का उद्देश्य सांसारिक भोग और ऐश्वर्य है ऐसे सकाम शब्द ज्ञानियों से, या स्वर्ग प्राप्ति हेतु कामना सहित विभिन्न धार्मिक कार्य सकाम भाव से यज्ञ दान तीर्थ आदि शास्त्रीय कर्मों को करने वालो से योग या परमात्मा की प्राप्ति का मार्ग जो बताया जाता है उन सब से श्रेष्ठ मार्ग निष्काम कर्मयोग ही है। इसलिये है अर्जुन, तुम योगी बनो। योगी अर्थात कर्मयोगी बनो।

योगी, वह है, जो आसक्ति को त्याग कर सिद्धि एवं असिद्धि में समान बुद्धि रखते हुए, अपने कर्तव्यों का पालन करे। समत्व ही योग है और उसका पालन करनेवाला, योगी। ऐसा मनुष्य पाप एवं पुण्य, दोनों को, इसी लोक में त्याग देता है और कर्म-बंधन से मुक्त हो सकता है—

योगः कर्मसु कौशलम्।

गीता में योग के तीन अर्थ हैं—समता, सामर्थ्य एवं समाधि। कृष्ण योगाय एवं युज्यस्व की शिक्षा देते हैं, अर्थात् योग में प्रवृत्त होने का उपदेश देते हैं। वे कर्म योग, भक्ति योग एवं ज्ञान योग की चर्चा करते हैं। वे दुःखों से वियोग के उपाय सुझाते हैं—

दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्।

गीता के अनुसार जो व्यक्ति इंद्रियों को वश में कर, अनासक्त भाव से कर्म करने की क्षमता रखता है, वह योगी है।

कर्मयोगी ही सही मायनों में सृष्टि यज्ञ चक्र में ब्रह्मा के दिये निर्देशो का पालन करता है, वो ही प्रकृति के नियमो द्वारा संसार मे उपकार का कार्य करता है। अतः कर्मयोगी ही योग सिद्ध होता है। इसलिये गीता का कथन है कि तपस्वी हो, चाहे कर्मठ मीमांसक हो या ज्ञाननिष्ठ सांख्य हो, इन मे प्रत्येक की अपेक्षा कर्मयोग मार्ग ही सर्वश्रेष्ठ है।

जो व्यक्ति निष्काम कर्म योग में चलता है उस का भार परमात्मा पर होता है, उस के कर्म ज्ञान युक्त कर्म होते है इसलिये दिव्य होते है। अतः जो परमात्मा में लिप्त साक्षी हो कर कर्म करता है वो कर्मयोगी सभी से श्रेष्ठ होता है।

पाँचवें अध्याय के आरम्भ में अर्जुन ने प्रार्थना की थी कि आप मेरे लिये एक निश्चित बात कहिये। इस पर भगवान् ने सांख्ययोग, कर्मयोग, ध्यानयोग की बातें बतायीं पर इस श्लोक से पहले कहीं भी अर्जुन को यह आज्ञा नहीं दी कि तुम ऐसे बन जाओ इस मार्ग में लग जाओ। अब यहाँ भगवान् अर्जुन की प्रार्थना के उत्तर में आज्ञा देते हैं कि तुम योगी अर्थात निष्काम कर्मयोगी हो जाओ क्योंकि यही तुम्हारे लिये एक निश्चित श्रेय है।

प्रस्तुत श्लोक में भगवान द्वारा योगी बन जा शब्द को हर मीमांसकों ने अपनी अपनी विचारधारा से समीक्षा में पकड़ा है। योग की परिभाषा विभिन्न स्थान पर पृथक पृथक हो सकती है, इसलिए ज्ञान योग, सांख्य योग या कर्मयोग किसी भी विषय में योगी वही व्यक्ति है जिस ने कामना, आसक्ति, लोभ, मोह और अहम का परित्याग कर दिया हो। फिर एक तपस्वी जो संसार में कठिन तप से अपने शरीर को कष्ट दे रहा हो या एक ज्ञानी जो निरंतर श्रवण, मनन और निदिध्यासन कर के गया कर रहा हो या कोई कर्म अपने जीवन का कर्म से होम कर रहा, सभी में "योगी" के अनुरूप कामना, आसक्ति और अहम को वश में रखने की क्षमता आवश्यक है। इसलिए अर्जुन जो मोह, आसक्ति और भय में अपने कर्तव्य पथ से विचलित हो रहा है, उस के योगी होना ही आवश्यक है। क्योंकि गीता की पृष्ठ भूमि युद्ध की है एवम अर्जुन को क्षत्रिय होने से कर्तव्य कर्म के अनुसार युद्ध की आज्ञा देने के कारण इस को कर्मयोगी ही मानना चाहिए। कर्मयोगी भी किस प्रकार हो यह हम अगले श्लोक में पढ़ते है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.46।।

।। कर्मयोग विशिष्यते ।। अर्जुन तू योगी बन जा ।। विशेष 06.46 ।।

घ्यान योग के उपसंहार में इस श्लोक गीता की व्याख्या पर सभी टीकाकारों की अपनी अपनी व्याख्या रही है। योग शब्द का शाब्दिक अर्थ है जुड़ना।। कुछ योग शब्द को पतंजलि योग शास्त्र के अष्टांग योग से जोड़ते है। पतंजलि योग शास्त्र भी सांख्य योग का समर्थक है, इसलिए योगी शब्द सन्यासी का पर्याय

भी माना गया। किंतु गीता में योग का वास्तविक अर्थ कामना, आसक्ति, लोभ, मोह, काम, क्रोध, वासना और अहम से मुक्त हो कर परमात्मा से जुड़ना है। आधुनिक युग में तो गेरूवें वस्त्र और माला धारण करना और दो चार कसरती सीख जाना भर ही योगी हो जाता है, चाहे वह इन सब के साथ अपने भोग विलास की जिंदगी को नही त्याग पा रहा हो, किंतु प्रवचन देने के उस के पास विभिन्न शास्त्रों की खूब जानकारी कंठस्थ हो। कुछ योगी तो भजन और कीर्तन के गायन में भी उपाधि धारण किए रहते है।

इसलिये हम सर्वप्रथम गीता के पृष्ठभूमि पर ध्यान दे तो गीता का प्रारम्भ अर्जुन के युद्ध भूमि में स्वजनों से युद्ध करने की भावना में मोह, भय और अहम का भाव था, जिस के कारण वह युद्ध छोड़ कर संयास लेने को तैयार था।

किन्तु बाद में भगवान श्री कृष्ण द्वारा निष्काम कर्म योग से उस ने सांख्य योग एवम कर्म योग में सन्यास एवम समतत्व भाव को समझने की तैयारी की। समतत्व भाव के लिये इन्द्रिय, मन, बुद्धि एवम चेतन में एकत्व भाव एवम मन को वश में करने की विधि ध्यान योग में सुनी। किन्तु मन को वश में करने की प्रक्रिया अनिश्चित होने से उसे शंका थी कि यदि वह एक जन्म में पूरी न हो तो क्या होगा।

भगवान श्री कृष्ण द्वारा जब यह आश्वस्त किया गया कि कोई भी एकत्व की प्रक्रिया व्यर्थ नही जाती और निरंतर अगले जन्म में पूर्व जन्म में जहां से छूटी है वही से शुरू होती है, तो अब क्या करना चाहिये।

परब्रह्म से एकत्त्व भाव से जीव का जुड़ना ही योग है। अर्जुन का प्रश्न था कि सांख्य और कर्म में कौन सा मार्ग श्रेष्ठ है, तो भगवान ने स्पष्ट कहा है कि सन्यास और कर्मयोग दोनो मार्ग निःश्रेयस अर्थात मोक्षदायक है, तो भी दोनो में कर्मयोग की श्रेष्ठता या योग्यता विशेष है। क्योंकि कर्मयोग में ही इन्द्रियों को मन से रोक कर अनासक्त बुद्धि के द्वारा कर्मेंद्रियों से कर्म करने वाले की योग्यता विशिष्यते अर्थात विशेष है। इसलिये अर्जुन तू कर्म कर और युद्ध कर।

जंगल जा कर या उपवास आदि कष्ट दायक व्रतों या हठ योग के साधनों से सिद्धि प्राप्त करने वाला तपस्वी होता है। ज्ञान से अर्थात सांख्य मार्ग से कर्म को त्याग कर सिद्धि प्राप्त करने वाला ज्ञानी होता है और निरे काम्य कर्म करनेवाले स्वर्ग परायण कर्मठ मीमांसकों को कर्मी कहा गया है। गीता का कहना है कि सिद्धि प्राप्ति है लिये तपस्वी, ज्ञानी या कर्मी कोई भी हो, इन सब मे निष्काम भाव से समतत्व के साथ कर करने वाला योगी ही सर्वश्रेष्ठ होता है।

निष्काम भाव में समतत्व को प्राप्त करने के पश्चात कर्म अकर्म हो जाते है और सृष्टि यज्ञ चक्र का भाग हो जाते है। जीव के जन्म और इस संसार का कुछ तो उद्देश्य होता ही होगा। अतः संसार मे निर्लिप्त हो कर कर्म करने का अद्वितीय उदाहरण स्वयं परब्रह्म मानव अवतार में भगवान श्री कृष्ण दे ही रहे है।

अतः गीता का पठन करने वाले या गीता को आत्मसात करने वालो के लिये यह श्लोक स्पष्ट संदेश देता है और भगवान श्री कृष्ण अर्जुन को कहते है कि किसी भी तपस्वी से, अध्ययन करने वाले निष्क्रिय ज्ञानी से, या फल की आशा में कर्म करने वाले से निष्काम कर्मयोगी जो समत्व एवम एकत्त्व भाव के अनुसार आचरण करे, श्रेष्ठ है। कौन सा मार्ग चुनना चाहिये, इस दुविधा में पड़ने की बजाय सर्वश्रेष्ठ उपाय यही है कि हम आपने को एकत्त्व एवम समत्व भाव के साथ परब्रह्म को समर्पित हो कर कर्म करे। इसलिये भगवान श्री कृष्ण कहते हैं, हे अर्जुन! तू योगी हो जा। क्योंकि योगी ही परब्रह्म को समर्पित हो कर निमित हो कर निष्काम कर्म करता है, वह जो भी करता है, वह परब्रह्म द्वारा प्रेरित अकर्म ही है। वह

कर्म, सांख्य, ध्यान या भक्ति योग के किसी भी योग के कर्मकांड में नही पड़ कर, ईश्वर को समर्पित हो कर निमित हो कर कर्म करता है, इस को अगले श्लोक में स्पष्ट भी किया गया है।

अध्याय 18 के श्लोक 7 में भी भगवान यही कहते है कि कामना, मोह, आसक्ति में पड़ कर यदि मनुष्य किसी भी सात्विक या कर्तव्य कर्म को करने से इंकार करता है, तो यह एक तामसी कृत्य ही माना जाएगा।

निष्काम कर्मयोग में सांख्य, ध्यान एवम भक्ति का समन्वय को महृषि व्यास जी ने अति उत्तम विधि में गीता के माध्यम से प्रस्तुत किया है। अनेक सन्यासी, महापुरुषों एवम निष्काम कर्मयोगियों ने इसी से प्रेरणा ले कर ज्ञान अर्जित कर के लोकसंग्रह हेतु निष्काम भाव से कर्म कर के उदाहरण स्वरूप जीवन जिया है, जिन को आदर्श मान कर जन जन प्रेरणा आज भी लेता है।

।। हरि ॐ तत सत।। विशेष 6.46 ।।

॥ श्रीमद्भगवद्गीता ॥ 6.47॥

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः॥

"yoginām api sarveṣāḿ,
mad-gatenāntar-ātmanā..।
śraddhāvān bhajate yo māḿ,
sa me yuktatamo mataḥ"..।।

भावार्थ:

सभी प्रकार के योगियों में से जो पूर्ण-श्रद्धा सहित, सम्पूर्ण रूप से मेरे आश्रित हुए अपने अन्तःकरण से मुझ को निरन्तर स्मरण (दिव्य प्रेम भक्ति) करता है, ऎसा योगी मेरे द्वारा परम- योगी माना जाता है। (४७)

Meaning:

Even among the yogis, endowed with faith, one who worships me with his mind fully absorbed in me, he is the most fit in my opinion.

Explanation:

Even amongst yogis, there are karm yogis, bhakti yogis, jñāna yogis, aṣhṭāṅg yogis, etc. This verse puts to rest the debate about which form of Yog is the highest. Shree Krishna declares the bhakti yogi to be the highest, superior to even the best aṣhṭāṅg yogi and haṭha yogi. That is because bhakti, or devotion, is the highest power of God.

It is such a power that binds God and makes him a slave of his devotee. Thus, he states in the Bhāgavatam:

ahaṁ bhakta-parādhīno
hyasvatantra iva dvija

"Although I am supremely independent, yet I become enslaved by my devotees. They conquer my heart. What to speak of my devotees, even the devotees of my devotees are very dear to me." The bhakti yogi possesses the power of divine love and is thus most dear to God and considered by him to be the highest of all.

This explanation has been given by several writers on Geeta while explanation, but devotion does not mean that one should leave his duty and start bhajanam. Devotion means perform your duty as service to GOD.

As the chapter on meditation comes to a conclusion, we are left with an intriguing question. Like Arjuna, most of us have worldly duties and responsibilities. Even if we follow Shri Krishna's advice and take up meditation, we still have to perform actions in the material world. Till we reach a stage in life when meditation becomes our whole and soul, what do we do when we are not meditating to ensure that we continue our spiritual journey? In other words, how do we stay connected to the eternal essence when we are not meditating?

Shri Krishna says that we should develop the highest possible ideal to whom can dedicate all our worldly actions. But this ideal should not just be an intellectual ideal. Unless our hearts are filled with devotion towards this ideal, our attempts will be lacking. But we need to strike a balance. Emotion without intellect results in superstition. Intellect without emotion results in fanaticism. Both are ill-advised. We need a combination of the two. We also need the ideal to be tangible and real, not something that is extremely difficult for our mind to grasp.

Devotion is not exclusive to the spiritual path. Any worldly endeavour requires a combination of action, emotion, and intellect. An entrepreneur not just knows what steps he must take to build a company, but also gets a thrill doing it. A freedom fighter not just knows that freedom is right for their country, but also has reverence for the motherland. A mother loves her children more then she loves herself but knows when it is time to scold them.

To that end, Shri Krishna urges us worship to the eternal essence in its universal form, which is nothing but Ishvara. We need to begin to develop reverence, and ultimately,

whole- hearted devotion to Ishvara. One who develops such devotion to Ishvara that his entire life becomes service and worship of Ishvara, is considered as the foremost yogi or meditator by Shri Krishna.

Therefore, the concluding message of this chapter to Arjuna, and to us, is to develop devotion. Devotion will ensure that we remain connected to Ishvara. In order to do so, we first need to understand who is Ishvara, where is he located, what are his accomplishments, how can we access him and so on. Only then can we truly develop devotion. This shloka is the seed for the topic of the next six chapters, which is bhakti or devotion.

।। हिंदी समीक्षा ।।

ध्यान योग के अंतिम दो श्लोक अर्जुन के पूछे गए प्रश्न कि उसे क्या करना चाहिए, का स्पष्ट उत्तर है। जिसे विभिन्न मीमांसकों से अपनी अपनी विचारधारा के अनुसार व्याख्या में लाया है। पूर्व श्लोक में यह स्पष्ट किया गया है कि ज्ञान, अध्ययन और कर्म में यदि योग न हो तो वह अधूरा है। इसलिए भगवान अर्जुन को योगी बनने के लिए कहते है।

किसी भी योगी के लिए वेदांत में योग के लिए श्रवण, मनन, कर्म, उपासना एवम निदिध्यासन के पांच स्तर है। क्योंकि बिना निदिध्यासन के आत्मशुद्धि संभव नही। जो ज्ञानी और अध्ययन कर्ता है या जो निष्काम कर्म योगी है वह जानता है कि समस्त संसार का संचालन जो प्रकृति अपनी माया से करती है, वह समस्त जड़ और चेतन ब्रह्म के संकल्प का विकल्प है। इसलिए इस सृष्टि में ब्रह्म ही एक मात्र सभी स्वरूप में लीलाएं करता है। अतः योगी में भी परम योगी वही होगा जो परमात्मा में श्रद्धा, विश्वास और प्रेम को धारण करते हुए, सभी कृत्य परमात्मा के ही कृत्य है, मानते हुए, समर्पित भाव में अपने निमित्त काम करता है।

अब तक हम ने सांख्य योग, कर्मयोग, ज्ञान युक्त कर्मयोग और ध्यान योग को पढ़ा। किसी भी योग में मुख्य कर्म स्वयं को पहचानना रहा है। परमात्मा के अंश स्वरूप जब आत्मा पृथक हो कर मन, बुद्धि द्वारा शरीर मे परिवेश करती है तो अहम एवम कामना का उदय हो जाता है। यही अहम एवम कामना जीव को परमात्मा से पृथक कर के सांसारिक सुखों एवम ऐश्वर्यों में लगा देती है और इसी लालसा में मोह में वशीभूत जीव कर्म करते हुए स्वयं को कर्ता मान लेता है एवम इन के फलों को प्राप्त करता है। वो जीवन मरण के दुचक्र में पड़ कर यहां के सुख एवम दुख को भोगता है।

इन सभी मार्ग में ज्ञान को श्रेष्ठ बताया गया है जिस से जीव स्वयं से परिचित होता है। कर्म फल से मुक्त होने के लिये सांख्य एवम निष्काम कर्मयोग बताया गया। स्वयं से परिचित सांख्य, निष्काम कर्मयोगी को ज्ञान के मार्ग पर चलते हुए, ध्यान योग से परमात्मा से जुड़ने का रास्ता बताया। इसी अध्याय के अंतिम श्लोक में अब भगवान श्री कृष्ण अर्जुन को योगी होने का मार्ग बता रहे है, एक ऐसा योगी जो परमात्मा में बसता हो, परमात्मा को भजता हो और परमात्मा से एकीकार हो। योगी वो ही जीव हो जिस ने परमात्मा के दिव्य रूप एवम दिव्य कर्म को स्वीकार कर उसे पहचान लिया हो।

पूर्व श्लोक में आध्यात्मिक साधनाओं का तुलनात्मक मूल्यांकन करके ध्यानयोग को सर्वश्रेष्ठ सिद्ध किया गया है। अब इस श्लोक में समस्त योगियों में भी सर्वश्रेष्ठ योगी कौन है इसे स्पष्ट किया गया है। ध्यानाभ्यास की प्रारम्भिक अवस्था में साधक को प्रयत्नपूर्वक ध्येय विषयक वृत्ति बनाये रखनी पड़ती है और मन को बारम्बार विजातीय वृत्ति से परावृत्त करना पड़ता है। स्वाभाविक ही है कि प्रारम्भ में ध्यान प्रयत्नपूर्वक ही होगा सहज नहीं। ध्येय (ध्यान का विषय) के स्वरूप तथा मन को स्थिर करने की विधि के आधार पर ध्यान साधना का विभिन्न प्रकार से वर्गीकरण किया जा सकता है। इस दृष्टि से हमारी परम्परा में प्रतीकोपासना ईश्वर के सगुण साकार रूप का ध्यान गुरु की उपासना कुण्डलिनी पर ध्यान अथवा मन्त्र के जपरूप ध्यान आदि का उपदेश दिया गया है। इसी आधार पर कहा जाता है कि योगी भी अनेक प्रकार के होते हैं। यहाँ भगवान् स्पष्ट करते हैं कि उपर्युक्त योगियों में श्रेष्ठ और सफल योगी कौन है। सम्पूर्ण निष्काम कर्मयोगियों में भी जो श्रद्धावान् योगी मुझ से एकरूप हो गया है तथा मुझे अन्तरात्मा से एवम अन्तरचिन्तन से मुझे निरंतर भजता है वह युक्ततम है। वो योगी ही मुझे परमश्रेष्ठ मान्य है। यह श्लोक सम्पूर्ण योगशास्त्र का सार है और इस कारण इसके गूढ़ अभिप्राय को स्पष्ट करने के लिए अनेक ग्रंथों की रचना की जा सकती है। यही कारण है कि भगवान् आगामी सम्पूर्ण अध्याय में इस मन्त्र रूप श्लोक की व्याख्या करते हैं। इस अध्याय को समझने की दृष्टि से इस स्थान पर इतना ही जानना पर्याप्त होगा कि ध्यानाभ्यास का प्रयोजन मन को संगठित करने में उतना नहीं है जितना कि अन्तकरण को आत्मस्वरूप में लीन करके शुद्ध स्वरूप की अनुभूति करने में है। यह कार्य वही पुरुष सफलतापूर्वक कर सकता है जो श्रद्धायुक्त होकर मेरा अर्थात् आत्मस्वरूप का ही भजन करता है।भजन शब्द के साथ अनेक अनावश्यक अर्थ जुड़ गये हैं और आजकल इसका अर्थ होता है कर्मकाण्ड अथवा पौराणिक पूजा का विशाल आडम्बर। भजन दिखावे या पदर्शन की वस्तु नही है, ऐसी पूजा का न पुजारी के लिए विशेष अर्थ होता है और न उन भक्तों को जो पूजा कर्म को देखते हुए खड़े रहते हैं। यह समाज मे भले ही आप को महान कीर्तन कार बना दे किन्तु भगवान इस के प्रतिकूल ही रहते है। कभी कभी भजन का अर्थ होता है वाद्यों के साथ उच्च स्वर में कीर्तन करना जिसमें भावुक प्रवृति के लोगों को बड़ा रस आता है और वे भावावेश में उत्तेजित होकर अन्त में थक जाते हैं। यदा कदा ही उन्हें आत्मानन्द का अस्पष्टसा भान होता होगा। वेदान्त शास्त्र में भजन का अर्थ है जीव का समर्पण भाव से किया गया सेवा कर्म। भक्तिपूर्ण समर्पण से उस साधक को मन से परे आत्मतत्त्व का साक्षात् अनुभव होता है। इस प्रकार जो योगी आत्मानुसंधान रूप भजन करता है वह परमात्मस्वरूप में एक हो जाता है। ऐसे ही योगी को यहां सर्वश्रेष्ठ कहा गया है।वेदान्त की भाषा में कहा जायेगा कि जिस योगी ने अनात्म जड़उपाधियों से तादात्म्य दूर करके आत्मस्वरूप को पहचान लिया है वह श्रेष्ठतम योगी है।

भगवान श्री कृष्ण श्रद्धा, विश्वास, प्रेम और समर्पण की बात मुझ पर अर्थात भगवान श्री कृष्ण पर करने को कहते है तो कुछ लोग इस का अर्थ सर्वश्रेष्ठ भगवान और परमात्मा के स्वरूप में भगवान श्री कृष्ण के मानव अवतार को ही सर्वश्रेष्ठ घोषित कर देते है। वे भूल रहे है, गीता ने अर्जुन और सारथी में भगवान श्री कृष्ण के संवाद जीव और ब्रह्म के है। इसलिए समर्पण, श्रद्धा, विश्वास और प्रेम परमात्मा के किसी भी स्वरूप पर किया जाए, वह सगुणाकार से निर्गुणाकार स्वरूप परम ब्रह्म को ही अर्पित हो जाता है। अतः मानव अवतार में कृष्ण, विष्णु, राम या शिव में कोई भेद या उच्च - नीच नही है।

पूर्वोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए हमें इन्द्रियों को संयत कर के,मन को शान्त कर के , निरन्तर अन्तरात्मारूपी ब्रह्म में समाधिस्थ रहना चाहिए तथा ब्रह्म और आत्मा के एकत्व की अनुभूति के द्वारा, अनादि अविद्या-माया द्वारा उत्पन्न अज्ञानरूपी अंधकार का विनाश करना चाहिए।

वाणी-संयम ,अपरिग्रह, लौकिक पदार्थों की इच्छा न करना, निष्काम होना और नित्य एकान्त में रहना-- ये सब योग के प्रथम द्वार हैं।

ब्रह्मा से लेकर घास के तिनके तक-- समस्त उपाधियाँ मिथ्या हैं। अत: हम अपनी आत्माको ही अद्वितीय आत्मा (परमात्मा) के रूप में विराजमान देखें।

ज्ञानी व्यक्ति समाधि के समय अपने अन्तःकरण में उस पूर्ण-ब्रह्म का अनुभव करता है, जो नित्यबोध-स्वरूप, केवलानन्दरूप, उपमारहित, कालातीत, नित्यमुक्त, आकाश के समान असीम, कलारहित, एकरस, वेदवाक्यों से सिद्ध है; कार्य- कारण सम्बन्धों से रहित है ,मन- वाणी के अगोचर है, अनुपम है, ज्ञान के प्रमाणों के परे है,सर्वथा अहंबोध से ओतप्रोत है; और जो अजर , अमर, आभास शून्य, वस्तुरूप, निश्चल जल- राशि के समान, नाम- रूप से रहित, गुणों के विकार से शून्य , नित्य, शान्तस्वरूप, अद्वितीय है।

हम अपने स्वरूप में अन्तःकरण को स्थित करके अखण्ड- वैभव सम्पन्न आत्मा का साक्षात्कार करें और संसार- गंध से युक्त बन्धन को काटकर यत्नपूर्वक अपने मनुष्य-जन्म को सफल करें। ।

इस अध्याय के अंत मे भक्तियोग की बात कही गयी है जिसे हम आगे पढ़ेगे। गीता से 7 से 12 अध्याय भगवान के दिव्य स्वरूप का वर्णन है जिसे वो ही समंझ सकता है, सुन सकता है, कह सकता है और दिव्य नेत्रों से देख सकता है जिस ने परमात्मा को समतत्व भाव को प्राप्त कर के समर्पित भाव से परमात्मा को भजा हो। यहां ज्ञान, कर्म, सांख्य और ध्यान से भी अधिक महत्वपूर्ण भक्ति भाव या पूर्ण समर्पण है।

।। हरि ॐ तत सत।। 6.47।।

॥ श्रीमद्‍भगवद्‍गीता ॥ अध्याय: ६ सारांश॥

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादे ध्यानयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः॥

||ōṃ tatsaditi śrīmadbhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyāṃ yōgaśāstrē śrīkṛṣṇārjunasaṃvādē ātmasaṃyamayōgō nāma ṣaṣṭhō'dhyāyaḥ||

भावार्थ:

इस प्रकार उपनिषद्, ब्रह्मविद्या तथा योगशास्त्ररूप श्रीमद् भगवद् गीता के श्री कृष्ण-अर्जुन संवाद में ध्यान-योग नाम का छठा अध्याय संपूर्ण हुआ॥

Meaning:

Thus ends the sixth chapter named Dhyana- yoga in Srimadbhagavadgita which is the essence of the Upaniṣads, which deals with Brahman- knowledge as well as the preparatory disciplines, and which is in the form of a dialogue between Lord Krishna.

॥ हरि: ॐ तत् सत् ॥

Summary of Bhagvad Gita Chapter 6:

Meditation, as described in this chapter, is an essential practice in any spiritual journey. Listening and reading scriptures comprises "shravanam", resolving doubts is "mananam", and establishing oneself in the knowledge of the eternal essence is "nidhidhyaasana" or internalization.

Meditation is the means to internalizing knowledge of the eternal essence.

Shri Krishna gives an exhaustive coverage of meditation in this chapter. The key point for us is to understand the vision of a meditator. The meditator views all objects, people and situations with equanimity. He does not see them as different than himself. In other words, he "sees his self in all beings, and all beings in his self". He can see his self as brahman, the formless aspect of the eternal essence, or as Ishvara, the form- oriented aspect.

In preparing for meditation, Shri Krishna urges us to first renounce selfish desires through karma yoga. Unless the mind is purified of selfish desires for the most past, it will not be able to meditate properly. It is only through the intellect, our higher self, that can control the mind, our lower self. Furthermore, we should lead a moderate lifestyle, in other word not go overboard in eating, sleeping and indulging in sense objects. The end result of all this preparation is a gradual withdrawal or "uparati" from the outside world, leading to the mind settling in the eternal essence, conveyed by the message "the self-settling into the self".

Next, Shri Krishna covers the technique of meditation. He advises us to select a place that is quiet, clean and pure. He also suggests using a seat that is well insulated, on which we are advised to sit with our eyes focused on one spot, and with our spine held erect. Shri Krishna further instructs us to focus our attention on one thought, and try not to let the mind waver, just like an unwavering candle flame. The object of meditation should be something that we hold as supreme and dear. It could be am image of a deity or of the guru. The untrained mind will always try to wander in different directions, but we should use the power of our intellect, our higher self, to bring the mind back to one thought.

Finally, Shri Krishna praises the meditator by elevating his status higher than any other kind of seeker. He says that the meditator attains supreme joy, peace and bliss. He is always protected against the heaviest of sorrows because he resides in Ishvara. Even if the ultimate goal of meditation is not realized in this birth, the effort put forth will be carried over into the next birth. But the most supreme meditator is one who is Ishvara's devotee. Who is Ishvara in reality? That is covered in the next six chapters.

।। हिंदी समीक्षा- सारांश ।।

योगी एवम सन्यासी किसे कहा जा सकता है, अध्याय 6 का मूल है। क्योंकि योगरूढ़ होने से ही सर्वसंकल्पो का अभाव होगा। जीव का प्राकृतिक स्वभाव अधोगति की ओर ही होता है, इसलिये वो अपने को सांसारिक सुखों में व्यस्त एवम सुरक्षित समझता है, अपने ही कर्मो के फल का संचयन कर्ता भाव से करता है और भोगता है।

पंचम अध्याय में सन्यास एवम कर्मयोग के अभेद को बताने के बाद भगवान स्पष्ट करते है कि कर्मफल का आश्रय जो कर्ता- बुद्धि को त्याग कर कर्तव्य समझ कर करता है वह ही सन्यासी है वह ही कर्मयोगी है। सन्यास का अर्थ गेरुवे वस्त्र पहनना या जंगल मे जा कर तप करना नही है। सन्यास का अर्थ है कर्तृत्त्व एवम भोक्तत्व भाव से मुक्त हो कर कर्तव्य कर्म को करना है, वही कर्म योगी अर्थात योगी है। यदि हम कितना भी दान धर्म करे, पूजा पाठ करे, ध्यान करे या भजन कीर्तन करे, जब तक कर्तृत्त्व-भोक्तत्व भाव से मुक्त नही होंगे, तब तक हमे हमारे प्रारब्ध और संचित कर्मो से मुक्ति नही मिलेगी और हम अपने कर्मफलों का संचय करते जाएंगे। इस से चाहे स्वर्ग मिले या कोई भी लोग, सुख- भोगे या दुख किन्तु मोक्ष नही होगा। कर्तृत्व - भोक्तत्व भाव से छूटे बिना कर्म करना मानो कुवे से निकल कर खड्डे में गिरना है या फिर तवे से उतार कर चूल्हे में गिरना है। कर्मयोगी को मन को वश में मित्र के समान करना अनिवार्य है, इसलिये उसे योगरूढ़ होने की सलाह दी गई।

ध्यान की तैयारी से ले कर ध्यान लगाने की विधि तक भगवान श्री कृष्ण से सुनी। मनुष्य की आध्यात्मिक यात्रा की शुरुवात श्रवण, पठन, मनन एवम निदध्यासन से होती है। योग का अर्थ है कि आत्मा को समत्व भाव से इतना उच्च स्तर तक ले जाओ की हर जीव में परमात्मा ही नजर आए। फिर आत्मा और परमात्मा ही रहे। योग का अर्थ ही जुड़ना है, इसलिये भगवान श्री कृष्ण अर्जुन को योगी बनने का भी सुझाव देते है।

योगरूढ़ पुरुष के लक्षण करते हुये कहा गया कि जिस काल मे इंद्रियाओ के अर्थों में प्रवृत्त होते हुए भी अहम भोक्ता भाव उदय नहीं होता और कर्मो में प्रवृत्त होते हुए भी अहम कृतत्वभाव उदित नही होता उसी काल को योगरूढ़ मानना चाहिए। योग की विधि में पातंजलि योग की प्रक्रिया को ही मान्यता दी है।

अतः सब से पहले मन को मित्र बनाना चाहिए, तभी समत्व भाव संभव है। इस योग स्थिति में एकाकी, एकांतवास, आशा व परिग्रहकर त्याग, पवित्र देश, आसन विधि, मन व इंद्रियाओ का सयम, काया, सिर, ग्रीवा की समता, नासिकाग्र दृष्टि, सम चित्तता, निर्भयता, ब्रह्मचर्य पालन, ईश्वर परायणता, आहार विहार

एवम जागरण स्वप्न आदि की नियंता इत्यादि उपयोग सामग्री को हम ने पढ़ा। दीपक की लौ पर स्थिर हो ध्यान लगाने का भी वर्णन पढ़ा।

जब मन कामनाओं से छूट कर आत्मा में स्थित हो जाता है तो ही युक्त कहलाता है। इस अवस्था की प्राप्ति के लिए पुनः संकल्पजन्य सम्पूर्ण कामनाओं का त्याग, मन द्वारा इंद्रियाओ का सयंम, धैर्य युक्त बुद्धिद्वारा विषयो से उपरामता, उस बुद्धि की आत्मा में स्थिति और सब ओर से चंचल मन को खींच कर आत्मा में जोड़ना इत्यादि साधनों पर जोर देते हुए अनन्त सुख ब्रह्मरूप को प्राप्त होने का आश्वासन दिया गया है, जहां आनन्द ही आनंद है।

अर्जुन द्वारा मन को नियंत्रित करना सब से कठिन बताने पर, भगवान श्री कृष्ण ने स्वीकृती देते हुए भी एवम मन को चंचल एवम शक्तिशाली मानते हुए मन के निग्रह की विधि बताते हुए हर तरह के योगभ्रष्ट की गति भी बताई गई । निरंतर अभ्यास एवम दृढ़ निश्चय ही एकमात्र सफलता एवम मन को नियंत्रण करने की विधि है तथा अंत मे अर्जुन को योगी होने की सलाह भी दी गयी। विभिन्न लेखाकारों ने योगी को अपने अपने मार्ग के अनुसार योगी शब्द को सांख्य, कर्म, ज्ञान एवम ध्यान से जोड़ा। किन्तु गीता कर्मयोगी को ही प्रतिपादित करती है जो ईश्वर के प्रति समर्पित है। इस को कुछ लोग भक्ति योग भी बोलने लगे। गीता के अनुसार कर्म से कोई नही छूट सकता, अतः यह पूर्णत कर्मयोग ही है जिस ने योगरूढ़ योगी प्रत्येक मार्ग को एक ही रूप में बताया है।

ध्यान योग व्यक्तीत्व विकास की विधि है जिस से मनुष्य अपने चरित्र निर्माण से ले कर कर्मठता को प्राप्त होता है। गीता किसी कर्मकांड से परे बिना किसी चमत्कार के स्पष्ट रूप से घोषणा करती है, मनुष्य अपने भविष्य का स्वयं निर्माता है। वो सब भोगता है जो उस ने अपने कर्मो से संचित किया है। गीता में नरक या किसी भी प्रकार का भय नहीं दिखाया गया है वरन भगवान श्री कृष्ण कहते है एक बार जिज्ञासा का भी बीज बो देने से मोक्ष को यात्रा जन्म जन्मांतर में शुरू हो जाती है और जीव मोक्ष को प्राप्त होता ही है। अच्छे कर्म और संस्कार होने से पुर्नजन्म में उसे कर्मो के अनुसार श्रीमंत या योगी परिवार में जन्म मिलता है, जिस से वह पूर्व जन्म के अधूरे मुक्ति के कार्य को स्वतः ही प्रारम्भ कर देता है।

प्रसंग है कि नदी को पार करने दस लोग गए और पार करने के बाद सभी अपने को छोड़ कर नौ को गिनते है। उन के हिसाब से दसवां है नही, अर्थात नदी में डूब गया। यही अपने को नही जानने का अज्ञान है। यह अज्ञान की अवस्था 1) अज्ञान, 2) आवरण, 3) विक्षेप, 4) परोक्ष ज्ञान, 5) अपरोक्ष ज्ञान, 6) तृप्ति और 7) शोकनाश यह 7 अवस्थाएं दसवें व्यक्ति की है।

प्रथम अवस्था में वह दुनियादारी में डूबा अपने को न तो पहचानता है और न ही उस विषय में कुछ चर्चा या सोचता है, बल्कि इस के प्रसंग को ही नकार देता है।

यदि बातचीत हो तो भी वह कहता है कि न तो वह अपनी आत्मा को जानता है और न ही आत्मा जैसी किसी वस्तु को महसूस करता है, अर्थात समझने को तैयार न हो तो यह अज्ञान का आवरण अर्थात द्वितीय अवस्था है। यदि वह यह भी कहने लगे कि वह ही कर्ता और भोक्ता है तो यह अज्ञान में तीसरी अवस्था विक्षेप की है। सत्संग, श्रवण, बातचीत में जब कोई उसे समझता है कि वह कुटस्थ आत्मा है तो इसे परोक्ष ज्ञान अर्थात चतुर्थ अवस्था कहेंगे और जब मनन द्वारा

उसे लगे कि वह शुद्ध आत्म स्वरूप है तो इसे पंचम अवस्था अपरोक्ष ज्ञान कहेंगे। श्रवण और मनन के बाद निदिध्यासन से वह अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानने लग जाता है और उस को स्वीकार कर के उस में रहने लगे तो यह छठी अवस्था तृप्ति की होती है। इस अवस्था के बाद प्राणी की कामना, आसक्ति, मोह, अहम, लोभ आदि समाप्त हो जाते है तो यह उस की सातवी अवस्था शोक नाश की होती है और वह सद्‌चिदानंद की स्थिति को प्राप्त होता है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि यह अवस्थाएं जीव के मन की है, आत्मा की नही। आत्मा तो नित्य, अकर्ता, साक्षी और कुटस्थ है। इसलिए मुक्ति से पूर्व चिदाभास और आत्मा जीव के दो स्वरूप होते है। चिदाभास से ही जीव अपने को शुद्ध आत्म स्वरूप समझता है क्योंकि आत्मा को अहम का भान भी नही है। मोक्ष में दोनो मिलकर एक हो जाते है।

इस प्रकार इन सात अवस्थाओं में प्रथम तीन सांसारिक बंधन की अवस्थाएं है और शेष चार मुक्ति के मार्ग की अवस्थाएं है। क्योंकि यह समस्त अवस्थाओं में अज्ञान से ज्ञान तक प्रत्येक जड़ और चेतन ब्रह्म का ही स्वरूप है, इसलिए इसे ब्रह्म की ही विभिन्न अवस्थाएं मानी गई है।

ज्ञान होने के बाद यदि गिनती करने वाले को ज्ञात हो जाए कि जो दसवां व्यक्ति खो गया है, वह कोई और नहीं, वह स्वयं है तो ज्ञान कराने वाला इसे तत् त्वं असि अर्थात वह दसवें व्यक्ति तुम स्वयं हो और ज्ञान प्राप्त करने वाला इसे अहम ब्रह्म अस्मि से जाना जाता है। किंतु हम सब अज्ञान में जीते है क्योंकि प्रकृति की माया में हम अपने को कर्ता या भोक्ता ही समझते है।

यही योग है इसलिए ध्यान योग का अंत अर्जुन को योगी होने की सलाह पर किया गया है, योगी का अर्थ कर्तृत्व-भोक्तत्व भाव से मुक्त कर्मयोगी है जो अपने प्रत्येक कर्म के परब्रह्म को समर्पित कर के, परब्रह्म के आश्रय हो कर अपने निमित्त कर्मो को करता है। यद्यपि कुछ मीमांसकों ने इस योगी का अर्थ सन्यास योग, भक्ति योग, ध्यान योग से लिया है किंतु गीता में योग का अर्थ शुरू में स्पष्ट कर दिया है, इसलिये योगी का अर्थ निष्काम कर्म योगी ही है। वास्तव में तप, ज्ञान और कर्म योग के अभाव में अधूरा और प्रकृति की क्रिया है। योग से यही कार्य परमात्मा को जोड़ने का माध्यम हो जाते है। इसलिए तप से श्रेष्ठ ज्ञान और ज्ञान से श्रेष्ठ कर्म को बताते हुए, सब से श्रेष्ठ योग को कहा गया है। यही योग जब तप से जुड़ा तो सांख्य योग हो गया और ज्ञान से जुड़ा तो ज्ञानयोग हो गया और कर्म से जुड़ा तो कर्मयोग हो गया। इसलिए अर्जुन को योगी होने को कहा गया और क्योंकि वह युद्ध भूमि में है इसलिए उसे निष्काम कर्मयोगी होने को कहा गया।

तीनो की मार्ग में जीव को कर्तृत्व भाव और भोक्ता भाव अर्थात कामना, आसक्ति, मोह, लोभ, काम, क्रोध और मोह को त्यागना ही पड़ता है, इसलिए सभी कर्म और क्रियाएं परमात्मा के लिए हो, अर्जुन को श्रद्धा, प्रेम, विश्वास के साथ स्मरण और समर्पित होने को कहा गया। यद्यपि कुछ विद्वान इसे भक्ति भाव की ओर ले जाते है किंतु भाव या योग कोई भी हो, सभी में यही स्मरण और समर्पण आवश्यक है। इस के बिना तो योग भी सिद्ध नही हो कर एक व्यायाम मात्र रह जाएगा।

अध्याय 6 के अंत तक अर्जुन की मनोवृत्ति बदल चुकी है। प्रथम अध्याय में वो मोह, भय से ग्रस्त था, जिसे वो अपने ज्ञान द्वारा सिद्ध भी कर रहा था और युध्द न करने के निर्णायक मोड़ पर पहुच कर

भगवान से सहायता चाहता था। अब वो ज्ञान के प्रति आतुर है, इसलिये भगवान श्री कृष्ण ने उस की मनोवृत्ति के अनुकूल हो कर पहले योग के ज्ञान को कहा अब आगे ईश्वरीय ज्ञान को पढेंगे।

ज्ञान मन के एकाग्र एवम समतत्व भाव से परब्रह्म के आश्रय हो कर ही प्राप्त किया जा सकता है। पुस्तक में प्राप्त ज्ञान सांसारिक वृत्तियों से मुक्ति नही देता, इसलिये गीता में ज्ञान को सातवे अध्याय में निष्काम कर्मयोग, सन्यास एवम योग में भेद और ध्यान लगा कर मन के निग्रह करने के बाद रखा है। आगे का ज्ञान तभी समझा जा सकता है, जब आप भी ईश्वर के प्रति समर्पित हो कर एकाग्र चित से पढ़े। नावल या उपन्यास की तरह पढ़ने से इस को आत्मसात करना लगभग असंभव है।

।। हरि ॐ तत सत।। सारांश- अध्याय 6 ।।