

परमात्मा ने स्वयं परिचय देकर सिखाया : राजयोग

श्रीमद्भगवद्गीता के चौथे अध्याय में ज्ञान, कर्म, सन्यास, योगबल आदि आते हैं। आत्मा परमात्मा तथा इन दोनों से सम्बन्धित दिव्य ज्ञान का कार्य है, शुद्ध करना। ऐसा ज्ञान कर्मयोग का फल है। इस अध्याय में परमात्मा गीता के प्राचीन इतिहास को इस भौतिक जगत में बार-बार अपने अवतरण की महत्ता तथा सत्गुरु के पास जाने की आवश्यकता का उद्देश्य बताते हैं। पहले श्लोक से लेकर अट्ठाहरवें श्लोक तक सगुण भगवान का प्रभाव और कर्मयोग के विषय का वर्णन है। ज्ञानसूर्य इस अविनाशी योग को कल्प के आरंभ में विवश मनुष्य को कहते हैं। विवश मनुष्य अर्थात् संस्कार रहित मनुष्य को कहते हैं। उन्नीसवें श्लोक से लेकर तेइसवें श्लोक तक योगी महात्मा पुरुषों के आचरण और उसकी महिमा बतायी गई है। चौबीसवें श्लोक से लेकर बत्तीसवें श्लोक तक हल सहित भिन्न-भिन्न यज्ञों का वर्णन किया गया है। तेतीसवें श्लोक से लेकर बेयालीसवें श्लोक तक ज्ञान की महिमा स्पष्ट की गई है। इस तरह से भगवान अर्जुन को ज्ञान देते हैं। अर्जुन का एक महत्वपूर्ण प्रश्न जिसका उत्तर भगवान इस प्रकार देते हैं। अर्जुन ने प्रश्न पूछा कि सबसे पहले आपने ये ज्ञान किसको दिया था?

तब भगवान कहते हैं कि अविनाशी योग को कल्प के आदि में मैंने सूर्य से कहा था। सूर्य से मनु को यही गीता प्राप्त हुई, मनु ने उसे स्मृति में संजोया, मनु से इच्छावाक को मिली, जिसे राजर्षियों ने जाना। किन्तु इस महत्वपूर्ण काल में, ये ज्ञान लुप्त हो गया। भावार्थ यह है, सूर्य को कहना माना कि आरंभ में विवर्तमान मनुष्य जो संस्कार रहित मनुष्य है। सुरा ने सूर्य से मनु को दिया, इसका अर्थ है आत्मा में ही मन है। तो मन को प्राप्त होता है। मन से इच्छा में अर्थात् इच्छावाक को। इच्छा तब तीव्र होकर संस्कारों में ढलकर, यह योग क्रमशः आचरण तक पहुँचता है। उस अवस्था में रीद्धि-सिद्धियों का संचार होता है। इस संसार में, आज लोगों को मेहनत नहीं करना है तुरंत फल चाहिए। इसलिए जहाँ रीद्धि-सिद्धि है, वहाँ वो तुरंत भागते हैं। कुछ किया नहीं और प्राप्ति हो गयी या किया किसी और ने और प्राप्ति हो गयी। ऐसी अवस्था जब आ जाती है, जिसके प्रभाव के कारण, यह ज्ञान लुप्त हो जाता है। मेहनत करना कोई नहीं चाहता है, इसीलिए ये ज्ञान लोप हो जाता है। ये है रहस्य कि सबसे पहले कैसे संस्कार रहित मनुष्य आत्माओं को दिया गया। स्वयं प्रकाशित जो आत्मा सूर्य के समान होती है, पूर्ण आभा वाली होती है। उसे अपने मन में

संजोया और मन ने उसको अपनी स्मृति में रखा। स्मृति से फिर इच्छा तक आया, जिससे पुरुषार्थ करने की प्रेरणा आती है। इच्छा में ढलकर फिर क्रमशः आचरण तक भी आता है। अच्छा भी लगता है ऐसा जानना, लेकिन वह मेहनत करना नहीं चाहता है। रीद्धि-सिद्धियों का संचार आ जाता है, संसार में फिर मनुष्य उसके पीछे दौड़ने लगता है। जहाँ से सहज प्राप्ति बिना मेहनत के हो जाये, वहाँ बहुत अच्छा मेहनत कौन करेगा? योग कौन करेगा? इस ज्ञान की गहराई में कौन जायेगा? इसीलिए ज्ञान लोप हो जाता है। तब परमात्मा ने पुनः अपने अवतरण का महत्व बताते हुए कहा कि वो सद्गुरु परमात्मा अपने अनन्य भक्त आत्माओं पर आश्रित हैं। अपने अनन्य भक्तों के प्रति जो फिर भी पुरुषार्थ में लगे हुए हैं।, ऐसी आत्माओं के लिए आश्रित हैं। वह

जिस सतह पर रखे होते हैं, उसी स्तर पर परमात्मा भी रथी बनकर उत्तम अविनाशी योग वर्णन कर उन भक्तों को डगमगाने से बचाते हैं, सम्भालते हैं, तभी उसका मन वश में हो पाता है।

‘अर्थी जा रही है अर्थात् अ-रथी, जिस पर रथी सवार ही है, ऐसा खाली रथ जा रहा है। ये शरीर भी एक रथ है, जिसमें ये पाँच इंद्रियाँ, पाँच घोड़े के समान हैं। इसलिए कहा कि भगवान

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



भगवान ही आकर मनुष्य के डगमगाते मन को संभाल कर उसको शक्ति प्रदान करते हैं। उत्तम रहस्यपूर्ण योग भी वर्णन करते हैं। उसके लिए रथी बनकर के आते हैं, अर्जुन के रथ में रथी बने। अर्जुन माना जो अर्जुन करने वाली आत्मा है। ऐसे परमात्मा का अनन्य भक्त उसका रथी बनना क्योंकि शरीर भी एक रथ है। इसलिए व्यक्ति जब शरीर छोड़ता है तो यही कहा जाता है

अर्जुन के रथ में विराजमान हुए, जिसके पाँच घोड़े थे। वे रथी बनकर के उत्तम रहस्यपूर्ण योग का वर्णन करके, उसको डगमगाने से संभालते हैं। यह एक अर्जुन की बात नहीं है, ये हम सब अर्जुनों की बात है। जो आत्म ज्ञान का अर्जन करना चाहती है, लेकिन फिर भी कोई कारण वश डगमगाते हैं, तो भगवान आकर के उनको संभालते हैं।

हर परिस्थिति में स्थिर रहना माना ही सफलता

प्रश्न:- कई तरीके आजमाने के बाद वास्तव में फिर वही होता है कि सफलता को प्राप्त करने के लिए वो फिर कोई दूसरा रास्ता निकाल लेते हैं।
उत्तर:- चीजें तो आयेंगी और आती ही रहेंगी। लेकिन इसमें महत्वपूर्ण क्या है, अगर अपने आपको सफल कहलाना है तो हमें हर परिस्थिति में स्थिर रहना होगा, हर एक को शुभ भावना देनी होगी, तभी मैं स्वयं को सफल कह सकता हूँ। क्योंकि मैं जो हूँ, वो जो मेरी शक्ति है, जो-जो मुझे मिलता जा रहा है, उसके साथ मैं वो शक्ति मैं विनिमय करती जा रही हूँ तो मैं सफल हूँ।
हमें अपने बिलीफ सिस्टम को चेक करना चाहिए कि बीती हुई बातों को सोचकर हम कई बार बहुत दुःखी हो जाते हैं। कभी भी अगर आप बैठकर सोचो कि आपको किसने-किसने धोखा दिया, किसने दुःखी किया तो इसकी एक लम्बी सूची तैयार हो जाती है। इससे बचने के लिए हमें हमेशा यह याद रखना होगा कि किसी ने मुझे दुःखी नहीं किया, किसी ने मुझे धोखा नहीं

दिया, उन्होंने जो कहना था सो कहा, जो करना था सो किया, चाहे वो बिजनेस में हुआ, चाहे रिश्तों में उन्होंने किया। मैंने उस परिस्थिति में जो विचार बनाये, उससे अपने लिए ही दर्द इकट्ठा किया। अगर हम याद रखें कि बीते हुए समय को याद करने से मुझे सिर्फ दुःख ही मिलेगा तो हमें अतीत की अवधारणा समझ में आ जायेगी।
प्रश्न:- तब तो हम अपने आपको आराम से माफ भी कर पायेंगे। लेकिन एक बात है कि जब कोई कहता है कि उसने मुझे ऐसा कहा तो इसका मतलब यही निकलता है कि मैं उसके लिए क्या था और उसने मेरे साथ क्या किया। मैं समझ सकती हूँ कि उसकी कही हुई बात से मैं कितना दुःखी होती हूँ लेकिन वो इतनी तेजी से होता है कि मैं उसे रोक भी नहीं पाती हूँ।
उत्तर:- उन्होंने अपने दृष्टिकोण से, अपने ढंग से जो भी सही समझा, उन्होंने बोला। अब हम कहते हैं कि उन्हें तो ऐसे नहीं कहना चाहिए था। हम बहुत बार कहते हैं कि सामने वाला इतना गलत कैसे हो सकता है! क्योंकि हमारे

अनुसार वो गलत है। जिसने कहा उसने तो अपने अनुसार सही ही कहा। लेकिन जैसा हमने पहले भी कहा कि हरेक ने अपना-अपना ‘कोड ऑफ कनडक्ट’ बनाया हुआ है। लेकिन कई बार हम कहते हैं शालीनता, शिष्टाचार और अभिवादन करने का ढंग भी नहीं है ऐसे ही बोल दिया। लेकिन उसमें भी हमें ये याद रखना पड़ेगा कि हरेक ने शालीनता और शिष्टाचार के लिए भी अलग-अलग पैमाने बनाये हुए हैं। जो मेरे लिए शालीनता है वह जरूरी नहीं कि हरेक के लिए वही होगी। मैंने अपने अनुसार शालीनता की परिभाषा बनायी हुई है और मैं उसके साथ इतना अधिक जुड़ गया हूँ कि अब मैं हर एक से यही उम्मीद करता हूँ कि सभी इसे पालन करें। जो इसे पालन नहीं करेगा तो मैं दुःखी हो जाऊँगी, फिर मैं उनसे जुड़ी हुई पिछले अनुभव को याद करती हूँ कि उन्होंने कैसे मुझे दुःखी

किया था, कैसे उन्होंने धोखा दिया, तो वो सारी बातें हमें याद हो आती हैं। अब हमें इस घटना से यह सीखना है कि उन्होंने हमें धोखा नहीं दिया था, हमने उनकी उस बात को कसकर अंदर पकड़ लिया था जिसके कारण मुझे दुःख का अनुभव हुआ। वो विचार अभी भी आ रहे हैं, अभी भी वो बातें अनुभव में आ रही हैं। अब हम रुककर अपने आपको याद दिलायें कि अभी दुःख कौन रच रहा है? जवाब आयेगा कि मैं रच रही हूँ। जब अगली बार वो दुःख की अनुभूति हो तो अपने साथ प्यार से बैठें, अपने आपको सिर्फ ये याद दिलायें कि अभी दुःख कौन रच रहा है।
प्रश्न:- अगर अभी भी मैं उन बातों का अनुभव करना बंद नहीं कर पा रही हूँ तो चलो यह ठीक है लेकिन ये ऐसा नहीं है। हमें इसे पार करना होगा।
उत्तर:- मैं स्वयं को तो बोलने में समर्थ

हूँ कि ये दर्द के विचार मैं रच रही हूँ और मुझे ही इसको खत्म भी करना है।
प्रश्न:- किसी समय अपने आपसे बात करते-करते मुझमें ये ताकत आ जायेगी और मैं स्वयं को ऐसा कह सकूँ।
उत्तर:- जब हमें यह पता चलता है कि इससे हम दुःखी हो रहे हैं तो इसे समाप्त करना आसान हो जाता है। जब तक हम यह मानते हैं कि उन्होंने किया तो हम उसे भूल नहीं पाते हैं, क्योंकि उन्होंने किया। उनकी गलती इतनी बड़ी है कि मैं उसे जीवनभर नहीं भूल सकता, मैं तो जीवनभर उनको क्षमा नहीं कर सकता हूँ, हमें तो उनको किसी भी कीमत पर क्षमा करना ही नहीं है तो इस प्रकार के विचार सृजन करके मैंने स्वयं के लिए दुःखी होने का रास्ता चुना। यदि आप इस दर्द से मुक्ति पाना चाहते हैं तो अपने आपको प्यार से समझाएं कि मैं स्वयं के कारण ही तो दुःखी हो रही हूँ। इससे क्या होगा कि ये दो बार, चार बार, याद आयेगा लेकिन उसके बाद वो बात आपके दिल से सदा के लिए निकल जायेगी।



ब्र. कु. शिवानी