

श्रीभगवद्गीता ६.२६

चंचल और अस्थिर मन के भटकने का कारण कोई भी हो, योगी को चाहिए कि वह बार-बार मन को आत्मा में आनन्दित होने के लिए वापस ले आए।^१

श्रीभगवद्गीता ६.२६

व्याख्या :

श्रीभगवद्गीता के इस श्लोक में, भगवान श्रीकृष्ण बताते हैं कि आध्यात्मिक पथ पर एक साधक के लिए यह आवश्यक है कि वह मन को उसके अपने सच्चे स्वरूप यानी आत्मा के विषय में स्मरण कराने का नियमित प्रयत्न करता रहे।

‘यतो यतो’ कहकर भगवान श्रीकृष्ण इस श्लोक में सिखाते हैं कि मन की चंचलता और भटकन का कारण चाहे जो भी हो, एक साधक को बार-बार अपने मन को आत्मा के आनन्द की ओर मृदुलतापूर्वक वापस ले आना चाहिए।

भगवान श्रीकृष्ण आध्यात्मिक पथ के एक महत्त्वपूर्ण अभ्यास, ‘स्मरण’ के विषय में समझाते हैं। जब हम देखते हैं कि हमारा मन उन विचारों व भावनाओं में उलझ रहा है जो हमें आत्मा से दूर ले जाते हैं, तब हमारे पास यह विकल्प होता है कि हम मन को उसके सच्चे स्वरूप यानी आत्मा के प्रकाश की ओर वापस ले आने का स्मरण रखें।

स्मरण रखना और स्मरण करते रहना, एक ‘नियम’ है; यह एक प्रकार का स्व-प्रयत्न है जिसे हम निरन्तरता के साथ करते रहने से सतत बनाए रखते हैं। समय के साथ, अभ्यास करते रहने से मन सत्य के शाश्वत ज्ञान में अवस्थित हो जाता है। मन को सतत यह ज्ञान व अनुभूति बनी रहती है कि वह ‘सोऽहम्’ यानी परमात्मा है।

^१ अंग्रेज़ी भाषान्तर © एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन २०१९।

