

## श्रीभगवद्गीता २.५६

जिसका मन दुःख के समय उद्वेगरहित अर्थात् शान्त रहता है, जिसमें इस संसार के सुखों के प्रति लालसा नहीं है और जो आसक्ति, भय व क्रोध से मुक्त है, उसे स्थिरबुद्धि मुनि कहा जाता है।

श्रीभगवद्गीता २.५६

अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०१९ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®।

### व्याख्या:

श्रीभगवद्गीता से लिए गए इस श्लोक में, भगवान श्रीकृष्ण, निष्ठापूर्वक आध्यात्मिक पथ का अनुसरण कर रहे उस साधक का वर्णन करते हैं जो “स्थिरबुद्धि मुनि” हो गया है। ऐसा साधक विचारहीन होकर क्षणभंगुर इन्द्रियजनित सुखों के पीछे नहीं भागता। न ही वह अपनी भावनाओं को अपने ऊपर शासन करने देता है। अपितु, अन्तर-प्रशान्ति की स्थिति प्राप्त करने के लिए वह भावनात्मक आवेगों व सांसारिक आसक्तियों से ऊपर उठ चुका होता है।

जैसा कि इस श्लोक में बताया गया है, ऐसी स्थिति की कुंजी साधक के अन्तर में ही निहित है : उसके अपने मन में। वास्तव में, इस “स्थिरबुद्धि मुनि” का वर्णन करने के लिए भगवान श्रीकृष्ण जो सबसे पहली बात बताते हैं वह उसके मन के विषय में है, जो “अनुद्विग्न” अर्थात् उद्वेगरहित या शान्त रहता है। इस स्थिति में, मन हमारे लिए सम्बल पाने का साधन हो सकता है। जब एक निरंकुश कामना या एक प्रबल मनोवेग — जैसे कि क्रोध या भय — नियन्त्रण में लेने की कोशिश करते हैं, तब हमारा मन हमें पुनः आत्मा की प्रशान्ति की ओर ले जाने में हमारा मार्गदर्शन कर सकता है।

यह प्रशान्ति केवल प्राचीन समय के सन्तों और ऋषि-मुनियों को ही सुलभ थी, ऐसा नहीं है। जैसा कि भारत के शास्त्रों में बताया गया है और श्रीगुरुमाई अपने वर्ष २०१९ के सन्देश प्रवचन में सिखाती हैं, हमारे मन का सच्चा स्वरूप चेतना है यानी आत्मा। और आत्मा के रूप में, इसका सार भी वही है जो समस्त सृष्टि का सार है। यह सत्य “स्थिरबुद्धि” को जानने की कुंजी है जिसका वर्णन भगवान श्रीकृष्ण करते हैं — और यह हममें से हर एक के लिए हर क्षण उपलब्ध है।

अगली बार जब एक तीव्र मनोवेग या आसक्ति की भावना उभरे, तब एक क्षण के लिए ठहरें और अपनी जागरूकता को अपने श्वास-प्रश्वास पर लाएँ। आप सोऽहम् मन्त्र का जप भी कर सकते हैं जिसे श्रीगुरुमाई ने हमें अपने सन्देश-प्रवचन में वर्ष २०१९ के केन्द्रण के रूप में प्रदान किया था। ‘सोऽहम्’ यानी मैं वह हूँ। श्वास व मन्त्र को अनुमति दें कि वे साथ मिलकर, दृढ़ता व निश्चिततापूर्वक, आपको आपके सच्चे स्वरूप के ज्ञान की ओर वापस मार्गदर्शित करें : उस आन्तरिक पूर्णता के प्रशान्त स्रोत की ओर जो आपके अन्तर में सतत अवस्थित है।

