

## श्रीभगवद्गीता ९.३४

अपने मन को मुझमें लीन कर दो, मेरे प्रति भक्ति रखो, अपने सारे कर्म ऐसे करो जैसे वे मुझे अर्पित किए गए हों, और स्वयं को केवल मुझे समर्पित कर दो। इस प्रकार, स्वयं को मुझमें पूर्णतया लीन करके, मुझे ही अपना परम लक्ष्य मानते हुए, तुम्हें मेरी पूर्ण प्राप्ति हो जाएगी।

श्रीभगवद्गीता ९.३४

भाषान्तर © २०१९ एस. वाय. डी. ए. फाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

श्रीभगवद्गीता के श्लोक ९.३४ में भगवान श्रीकृष्ण बताते हैं कि भगवान के साथ एकाकार होने के लिए किस प्रकार एक साधक अपने मन का उपयोग कर सकता है। वे कहते हैं 'मन्मना' यानी "अपने मन को मुझमें लीन कर दो।" इस व्याख्या में "मुझमें" और "मन," इन शब्दों के अर्थ को समझना, उस महान सन्देश को अनावृत करने के लिए महत्त्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है जो हमें दिया जा रहा है। जब भगवान श्रीकृष्ण शब्द "मुझमें" का उपयोग करते हैं तो वे अपने आप को परमचिति का मूर्तरूप कहकर सम्बोधित करते हैं। इस रीति से वे एक उपाय बता रहे हैं जिससे मन को परमोच्च सत्य में निमग्न किया जा सकता है। इसी प्रकार, वर्ष २०१९ के लिए अपने सन्देश में श्रीगुरुमाई हमें प्रोत्साहित करती हैं कि हम मन को उसके स्रोत की ओर, अन्तर-प्रकाश के इसी स्थान की ओर मार्गदर्शित करें। क्या होता है जब हम मन को भगवान में, परमचिति में लीन करते हैं? तब, मन वह बन जाता है जिसका वह ध्यान करता है। "अपने मन को मुझमें लीन कर दो," यह निर्देश देते समय भगवान श्रीकृष्ण हमें मार्गदर्शित कर रहे हैं कि हम अपने बोध और अपनी पहचान को अपने अन्दर व संसार में निहित तेजोमय दिव्यता में लीन हो जाने दें — अपनी सच्ची आत्मा और अपने आस-पास की हरेक चीज़ में विद्यमान आत्मा के उत्कृष्ट अनुभव में स्वयं को निमग्न कर लें। भगवान हमें उस शुद्ध 'मैं' की ओर मार्गदर्शित करते हैं जो हम स्वयं हैं : शुद्ध 'अहम्' भाव, महान आत्मा, अन्तर्निहित भगवान। यह गहन समझ सिद्धयोग की मूल सिखावनियों को प्रतिबिम्बित करती है कि भगवान हमारे अन्दर *हम होकर* रहते हैं।

सिद्धयोग की सिखावनियाँ व अभ्यास हमें अपने मन को आधारभूत “मैं हूँ” में लीन करने के साधन प्रदान करते हैं। अपने दैनिक जीवन में श्रीगुरुमाई की सिखावनियों के साथ व अपने आध्यात्मिक अभ्यासों के साथ सक्रीयता से कार्य करते रहने से हमारा चेतन व अचेतन मन, परिशुद्ध व प्रकाशित हो जाता है और हमारा हृदय, हमारे दिव्य स्वरूप की ओर अधिकाधिक मुड़ने लगता है।

वर्ष २०१९ के लिए श्रीगुरुमाई का सन्देश, हमें स्पष्टतापूर्वक यह निर्देश देता है कि वास्तव में हम अपने बोध का यह रूपान्तरण कैसे प्राप्त कर सकते हैं और कैसे परमचिति में लीन हो सकते हैं। श्रीगुरुमाई का सन्देश है :

मन को उसके सत्त्व की ओर आकृष्ट करो।

मन को उसकी अपनी प्रभा की अनुभूति करने दो।

इस अभ्यास को दोहराओ।

इसके आशीर्वाद का आनन्द उठाओ।

एकाग्रचित्तता व श्रद्धा-भक्ति के साथ श्रीगुरुमाई के सन्देश का अभ्यास करने से, हम आत्मा के आनन्द व उसके प्रकाश में लीन हो जाते हैं। ऐसा करने का एक उपाय है अपने मन को ‘सोऽहम्’ मन्त्र यानी “मैं वह हूँ” में निमग्न करना। मन को ‘सोऽहम्’ में निमग्न होने देने से और अन्दर आते श्वास व बाहर जाते प्रश्वास के साथ इसे जोड़ देने से, हम स्वयं को अपनी ही अन्तर-दिव्यता में लीन कर रहे होते हैं। इस तरह, हम धीरे-धीरे अपने बोध व अपनी पहचान को अपने रोज़ के, सामान्य “मैं” से आत्मा के तेजोमय व शाश्वत “मैं हूँ” पर ले आते हैं।

