लेआन (स्पेन)
मई २०, २००१

सन्देश संख्या ३५

श्री शिवेन्दु लाहिड़ी के साथ एक साक्षात्कार

प्रश्न :– क्रियायोग क्या है तथा इसका उद्‌देश्य क्या है?

उत्तर :– एक प्रसिद्ध पुस्तक के द्वारा क्रियायोग के नाम पर नाना प्रकार का मानसिक प्रदूषण फैलाया जा रहा है क्योंकि यह अधिक बिकाऊ है। सर्वप्रथम मैं यह बताना चाहूँगा कि क्रियायोग क्या नहीं है –

यह कोई शारीरिक कसरत नहीं है।

यह किसी विश्वास–पद्धति के अनुसरण का आग्रह नहीं करता है।

यह किसी मत अथवा पंथ का प्रचार नहीं करता है।

यह गुरू को ऐसे व्यक्तित्व के रूप में नहीं पूजता है जिनसे त्वरित सांत्वनायें तथा तुच्छ मनोवैज्ञानिक सुरक्षा प्राप्त की जा सके। गुरू एक प्रक्रिया तथा ऊर्जा है जो मन के अन्धकार को दूर कर देता है। अपने मानसिक कारागार में हमें मस्त रखने वाला ''अफीम'' उपलब्ध कराना गुरू का काम नहीं है।

आखिर क्रियायोग है क्या?

क्रियायोग आभ्यन्तरिक अस्तित्व का विज्ञान है।

यह अन्तर्मुखी प्रक्रिया है न कि मन की बहिर्मुखी गतिविधियाँ।

क्रियायोग से यह समझ में आता है कि मन की काल्पनिक तथा भय पर आधारित अयौक्तिक गतिविधियाँ ही हमारे दुःख एवं दुःखभोग के मूल कारण हैं।

मन तकनीकी क्षेत्र में एक मित्र है किन्तु मिथ्याभिमान, निहित स्वार्थ एवं भावनात्मक तुष्टि के क्षेत्र में एक शत्रु है।

अहं मन का अनिष्टकारी प्रतिरूप है, हालाँकि हमारे दैनिक कार्यों के सम्पादन के लिए इनकी उपयोगिता भी है और हत्यायें, वास्तव में, अहं की ही अन्तिम परिणति हैं।

क्रियायोग हमें यह समझने के योग्य बनाता है कि आवश्यकतानुसार मन से कार्य लेते रहने के बावजूद इससे मुक्त होना संभव है।

क्रियायोग (क्रिया अर्थात् कर्म एवं योग अर्थात् जुड़ना) मन की गतिविधियों एवं शुद्ध समझदारी से उत्पन्न कर्म (जो सुखद निष्कर्षों एवं सुविधाजनक अवधारणाओं के साथ रमना नहीं है) का एकीकरण है। यह मोक्ष और बन्धन का समन्वय है। यह बन्धन के विरूद्ध नहीं वरन् बन्धन से परे है।

क्रियायोग का उद्‌देश्य अपनी स्वाभाविक अवस्था में होना है, तात्पर्य यह कि शरीर मन के गलाघोंटू पकड़ से मुक्त हो चुका है। ऐसी स्थिति में शरीर विचारों से नहीं, बल्कि ग्रन्थियों और चक्रों से संचालित होता है। स्वाभाविक अवस्था में विचारों की आपाधापी एवं निरन्तरता नहीं होती है। इस अवस्था में विचारों के मध्य के अन्तराल में असीम शांति संभव है।

प्रश्न :– मानव जीवन का सर्वोच्च उद्‌देश्य क्या है?

उत्तर :– यदि आप मानव जीवन के अर्थ और उद्‌देश्य को प्राप्त करने का प्रयास करेंगे तो आप हत्या एवम् आत्महत्या का आवाहन करेंगे। जीवन का अस्तित्व इतना रमणीय इसलिए है कि इसका बिल्कुल ही कोई उद्‌देश्य या निहितार्थ नहीं है। यह इस विस्मयकारी सृष्टि की अयौक्तिकता है। यह मनोनुकूल युक्ति नहीं है। जीवन का उद्‌देश्य जीना है। अस्तित्व के हर स्तर पर (व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय, अन्तर्राष्ट्रीय) शांतिमय ढंग से जीना ही जीवन का एकमात्र उद्‌देश्य है। अन्य सभी उद्‌देश्य घटिया एवं क्षुद्र मस्तिष्क की कामना–वासना से उत्पन्न होते हैं।

प्रश्न :– अहंकार क्या है?

उत्तर :– अहंकार एक कल्पना है–– हालाँकि पासपोर्ट, ड्राइविंग लाइसेंस, क्रेडिट कार्ड इत्यादि के लिए यह उपयोगी है। एक सन्दर्भ बिन्दु के रूप में अहंकार कोई समस्या नहीं है किन्तु जब यह अपने आपको स्थायी रूप से सुदृढ़ करने लगता है तब यह मनोरोग बनकर हमारे मनोभावों को विषाक्त कर देता है। बुद्धि स्मृति के परिमार्जित उपयोग की क्षमता है। मन स्मृति के विषयों में आसक्ति है। अहंकार मन की अनिकारी अभिव्यक्ति है।

प्रश्न :– 'अज्ञान' क्या है?

उत्तर :– आपको अज्ञान और निष्कपटता का अन्तर समझना चाहिए। क्रियायोग निष्कपटता से निष्कपटता की यात्रा है और इस प्रकार यह मन के अज्ञान तथा इसकी कल्पित कथाओं व व्याधियों को दूर कर देता है।

प्रश्न :– क्रियायोग का अभ्यास कौन कर सकता है?

उत्तर :– जो भी मोह, भय तथा मन व इसकी अनुबन्धित प्रतिक्रियाओं की संग्रहणशील एवं संचयी प्रवृत्तियों पर आधारित सामाजिक नैतिकता से उत्पन्न सतही जीवन से तंग आ चुका है वह क्रियायोग का अभ्यास करसकता है।

प्रश्न :– क्रियायोग का अभ्यास करने में क्या बाधायें हैं?

उत्तर :– आध्यात्मिक मण्डी में क्रियायोग को विभिन्न प्रकार की अपेक्षाओं और आशंकाओं के साथ प्रचारित किया गया है। ऐसे लोग, जो क्रियायोग के माध्यम से कुछ प्राप्त करने के लिए आते हैं, वे वस्तुतः आध्यात्मिकता के लिए नहीं बल्कि आध्यात्मिक मण्डी में खरीददारी करने आते हैं। उनकी रुचि मनोरंजन और उत्तेजना में ही होती है। परमानन्द और मंगल में उनकी कोई रुचि नहीं होती। इसलिए वे यदि दीक्षा लेकर क्रियायोग आरम्भ कर भी दें तो इसे जारी नहीं रख सकते हैं। लोभ, अंधविश्वास, क्षणिक तु तिथा भय उत्पन्न करनेवाली एवं काल्पनिक अवधारणायें क्रियायोग के मार्ग में मुख्य बाधायें हैं।

प्रश्न :– समाधि क्या है ?

उत्तर :– यह मूर्छा से बाहर आने के पश्चात् मूर्छावधि के अनुभवों का बखान करना नहीं है।

सत् अनुभवों के साथ उलझाव नहीं बल्कि अस्तित्व की ऊर्जा में एक गति है।

तथाकथित आध्यात्मिक अनुभव संस्कृति एवं परम्पराओं के भण्डारागार से निकली अनुबन्धित प्रतिक्रियायें मात्र हैं।

'अनुभव किया जाना' अपने आप में इस बात का प्रमाण है कि जो अनुभव किया जा रहा है वह सत्य नहीं है क्योंकि अनुभव पहचान के द्वारा संभव होता है। पहचान तभी संभव है जब वह पहले से ही स्मृति में विद्यमान हो। यह पहचान शब्दों के माध्यम से अनुभव के रूप में व्यक्त किया जाता है।

समाधि का मतलब है – स्थितप्रज्ञावस्था, साम्यावस्था में प्रतिष्ठित होना।

तब मन जीवन–प्रवाह में किसी प्रकार की समस्या पैदा नहीं करता है। यह प्रत्येक स्थिति को पूर्ण उदासीनता के साथ पार करता है।

मन समस्याओं और वासनाओं के माध्यम से फूलता–फलता है। समाधि समस्या एवं वासनाविहीन अवस्था है। यह निर्मनावस्था है, पूर्ण चैतन्य एवं प्रत्यक्षबोध की परमावस्था।

प्रश्न :– आपका सन्देश क्या है ?

उत्तर :– मेरा कोई सन्देश नहीं है। मेरे सन्देश तो आप हैं। आत्मावलोकन करें। अपना प्रकाश स्वयं बनें। अन्तर्मुखी यात्रा आरम्भ करें। क्रियायोग का अभ्यास करें। केवल अनुभवों के पीछे न भागें, बल्कि प्रत्यक्षबोध करें।