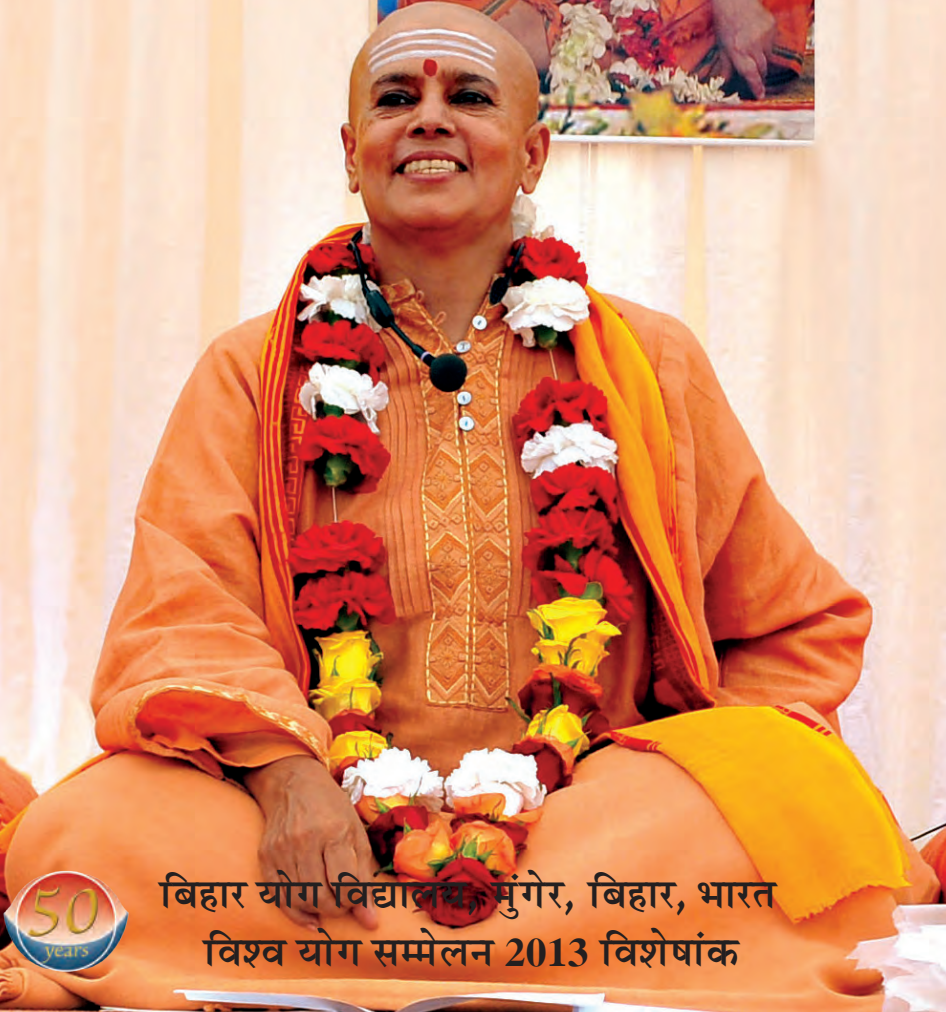


योगविद्या

वर्ष 3 अंक 3

अप्रैल 2014

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत
विश्व योग सम्मेलन 2013 विशेषांक



हरिः ॐ

योग विद्या का सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जाता है। इसमें बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान के क्रियाकलापों की जानकारीयाँ प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

योग विद्या मासिक पत्रिका है। देर से सदस्यता ग्रहण करने पर भी उस वर्ष के जनवरी से दिसम्बर तक के सभी अंक भेजे जाते हैं।

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर, 811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, फरीदाबाद, 121007, हरियाणा में मुद्रित।

© Bihar School of Yoga 2014

पत्रिका की सदस्यता एक वर्ष के लिए पंजीकृत की जाती है। कृपया अपने आवेदन अथवा अन्य पत्राचार निम्नलिखित पते पर करें –

बिहार योग विद्यालय

गंगा दर्शन,

फोर्ट, मुंगेर, 811201

बिहार

☒ अन्य किसी जानकारी हेतु स्वयं का पता लिखा और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायगा।

कुल पृष्ठ संख्या: 62 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर फोटो: स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

अन्दर के रंगीन फोटो: विश्व योग सम्मेलन 2013 एवं बिहार योग विद्यालय का स्वर्ण जयन्ती महोत्सव, मुंगेर



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

श्रद्धा और विश्वास

परमेश्वर में पूर्ण विश्वास ही तुम्हारा अभेद्य कवच है, उसी से अपनी रक्षा करो। ईश्वर में विश्वास शीघ्र ही शान्ति और एकता की भावना में परिणत होता है, जबकि निरर्थक वाद-विवाद अज्ञान का द्योतक है, इससे बेचैनी बढ़ती है। तर्क-वितर्क या वाद-विवाद से भगवान या उनके स्वभाव को कभी समझ सकते हो क्या? तुम्हारी बुद्धि को प्रकाशित तो स्वयं भगवान करते हैं, फिर बुद्धि के परिचालक को बुद्धि से ही मापना मूर्खता के अलावा और क्या हो सकता है!

इसलिए श्रद्धा और विश्वास की आवश्यकता है। ईश्वर के अस्तित्व में विश्वास करो। विश्वास तुम्हें आनन्द और शान्ति का वरदान देगा। तुम्हारे अद्भुत विचार, वाणी और कर्म से विश्व में सुख, शान्ति और समृद्धि का प्राचुर्य होगा। जीवनमुक्त योगियों और ऋषि-मुनियों की भाँति तुम विश्व में अपनी षोडश कलाओं से चमकोगे।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर-811201, बिहार के लिए स्वामी ज्ञानभिक्षु सरस्वती द्वारा प्रकाशित एवं मुद्रित

मुद्रक – थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, 18/35 माइलस्टोन, दिल्ली मथुरा रोड, फरीदाबाद - 121007, हरियाणा

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 3 अंक 3 • अप्रैल 2014
(प्रकाशन का 52 वाँ वर्ष)

विषय सूची

योगविद्या का यह अंक विश्व योग सम्मेलन 2013 के व्याख्यानों और कार्यशालाओं पर आधारित है

- 2 योग-नगरी से योग-संदेश
- 4 उन्नत ऊर्जाक्षेत्र
- 16 योग और चिकित्सा
- 21 आधुनिक खेल जगत् में योग की भूमिका
- 34 उच्च रक्तचाप पर योग का प्रभाव
- 43 भागवत धर्म और सेवा योग
- 54 अविस्मरणीय अनुभव



योग-नगरी से योग-संदेश

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



आज मुंगेर वास्तव में योग नगरी बन गई है। मुझे गर्व है मुंगेर वासियों पर और मुझे गौरव है कि मैं मुंगेर का हूँ। आज का दृश्य जो यहाँ पर देख रहे हैं, नगर में सभी अतिथियों के प्रति सद्भावना, सत्कार, सम्मान, अनुशासन और प्रेम का जो वातावरण बना है, वह निश्चित रूप से सराहनीय और साधुवाद के योग्य है। मैं मुंगेर वालों पर इसलिए गर्व करता हूँ कि उन्होंने विश्व को बतलाया है कि मुंगेर योग नगरी है और हम यहाँ के नागरिक हैं। आपको यह बात जानकर आनन्द आयेगा कि पूरी दुनिया के लोग

इन्टरनेट के द्वारा यहाँ पर आयोजित इस विश्व योग सम्मेलन के कार्यक्रमों को देख रहे हैं। बहुत-से लोगों ने तो कहा है कि स्वामीजी, हम यहाँ आने के लिए ट्रेन से यात्रा कर रहे थे और रास्ते में अपने मोबाइल पर, अपने आईपैड पर कार्यक्रम को भी देख रहे थे। सिंगापुर से फोन आया है, अमेरिका से फोन आया है, ऑस्ट्रेलिया से फोन आया है कि हम सब लोग आपके इस विश्व योग सम्मेलन के कार्यक्रम को देखकर अभिभूत हो रहे हैं। इससे तो निश्चित रूप से मुंगेरवासियों का सिर गौरव से ऊँचा उठता होगा, और क्यों नहीं? आखिर यह योग का सम्मेलन जो है।

योग की पारम्परिक परिभाषा को देखा जाए तो यह एक ऐसी विधि, विज्ञान और जीवन शास्त्र है, जिसके द्वारा हम शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन और आध्यात्मिक ऊर्जा को प्राप्त कर आध्यात्मिक अनुभूति की अनन्त यात्रा पर चल पड़ते हैं। इस बात को याद रखना कि जब हम आध्यात्मिक यात्रा पर चल पड़ते हैं तो संसार से विरक्त नहीं होते। प्रायः समाज के लोग मानते हैं कि जो अध्यात्म में प्रवेश करता है, उसे संसार से विरक्त होना पड़ता है, लेकिन यह न तो भारत के ऋषियों की परम्परा है और न ही हमारी। आप ऐसा सोचते हो, लेकिन शास्त्र ऐसा नहीं सोचता, साधु या संत ऐसा नहीं सोचते, परम्परा ऐसा नहीं सोचती।

जब महर्षि दयानन्द ने अपने गुरु से आज्ञा माँगी थी कि मैं हिमालय में जाकर तपस्या करना चाहता हूँ तो उनके गुरु ने कहा था, 'नहीं, तुम चौराहे पर ही खड़े

रहो क्योंकि जो दीपक चौराहे पर जलता रहता है वह चारों तरफ से आने वाले लोगों के मार्ग को प्रकाशित करता है। अपने प्रकाश को हिमालय की किसी कंदरा में बंद मत करो।' ये महर्षि दयानन्द के गुरुजी के शब्द थे। यह केवल गुरु और शिष्य का संवाद नहीं, बल्कि एक परम्परा को निश्चित और निर्धारित करता है।

आध्यात्मिकता और सांसारिकता जीवन के दो पंख होते हैं। जैसे किसी पक्षी को उड़ान भरने के लिए दो पंखों की आवश्यकता होती है, वैसे ही मनुष्य को अपने जीवन में सुख, सम्पदा, शांति एवं समृद्धि को प्राप्त करने के लिए आध्यात्मिकता और भौतिकता, दोनों के बीच समन्वय लाना आवश्यक रहता है। तभी जीवन में पूर्णता आती है और यही योग शास्त्र का विषय भी है। योग शास्त्र मनुष्य के सर्वांगीण उत्थान के लिए प्रयत्नशील रहता है।

आज समाज में योग को केवल शारीरिक व्यायाम के रूप में देखा जाता है, एक ऐसे अभ्यास के रूप में समझा जाता है जिसकी सीमा केवल आसन तक है। लेकिन योग तो व्यक्तित्व का निर्माण है। अभी हमलोगों का व्यक्तित्व कैसा है? हमारा मन हमेशा चंचल रहता है और चंचलता के कारण वह अपनी ऊर्जा का कभी सदुपयोग नहीं कर पाता। बिजली के बल्ब का प्रकाश चारों तरफ छितराया रहता है, लेकिन अगर इसी प्रकाश को हम एक बिन्दु में केन्द्रित कर दें तो वह लेजर के रूप में परिवर्तित हो जायेगा और लोहे को भी पिघला देगा। उसमें इतनी क्षमता रहती है। वही स्थिति मानव मन की होती है। मानव मन की ऊर्जा प्रकाश की तरह बिखरी हुई है, लेकिन जब हम इस मानसिक ऊर्जा को एक बिन्दु पर केन्द्रित कर देते हैं तो केवल कुशाग्रबुद्धि ही नहीं बनते, बल्कि हमारी आंतरिक प्रतिभाओं का जो विकास होता है, वह जीवन में पूर्णता लाता है और हमें सुख, शांति और सम्पदा के मार्ग पर आगे ले जाता है।

आज का विषय योग और विज्ञान से सम्बन्धित है। विज्ञान समझने का प्रयास करता है जबकि योग अनुभव दिलाता है, दोनों में यही अन्तर है। आप आसमान में डूबते हुए सूर्य की उस लालिमा को देखते हो जो बादलों में विभिन्न रंगों को लाती है और आप सूर्यास्त के सौन्दर्य का बखान भी करते हो, लेकिन जब एक वैज्ञानिक उस सूर्यास्त को देखता है तो यही देखता है कि किस प्रकार सूर्य की किरणें वायुमण्डल में हवा के कणों के साथ टकराकर अलग-अलग रंगों को उत्पन्न कर रही हैं। विज्ञान के दायरे में सौन्दर्य की कल्पना एटोमिक स्तर के प्रखण्डों और प्रक्रियाओं में बँट जाती है। सौन्दर्य का पूर्ण आभास तो होता नहीं है, लेकिन विज्ञान के द्वारा इस बात को हम समझ सकते हैं कि सूर्यास्त के सौन्दर्य का कारण क्या है। विज्ञान के द्वारा हम जान पाते हैं कि योग की उपयोगिता इस जीवन में क्या है और योग के द्वारा हम जान पाते हैं कि हम अपने जीवन को एक सुन्दर उद्यान में कैसे परिवर्तित कर सकते हैं। आज की सभा में दोनों का मिश्रण हो रहा है।

—स्वागत सम्बोधन, 24 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर

उन्नत ऊर्जाक्षेत्र

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती



नमो नारायण!

आज मैं असमंजस की स्थिति में हूँ, क्योंकि मुझे यह समझ में नहीं आ रहा कि कौन आशीर्वाद दे रहा है और कौन आशीर्वाद ग्रहण कर रहा है! मुझे तो यही अनुभव हो रहा है कि सारा आशीर्वाद मैं अकेले ही प्राप्त कर रही हूँ। इस स्वर्ण जयन्ती विश्व योग सम्मेलन में जिस दिव्य कृपा और आशीर्वाद की प्राप्ति मुझे हुई है, उसे पाकर मैं धन्य हो गई। अगर षष्ठ्यब्दपूर्ति पर व्यक्ति को इस प्रकार से कृपा, आशीर्वाद और स्नेह प्राप्त होता है, तो मुझे बहुत खुशी और प्रसन्नता है कि मैंने अपने जीवन के साठ वर्ष पूरे कर लिए।

दिव्य ऊर्जा क्षेत्र

इस विश्व योग सम्मेलन के प्रांगण में एक दिव्य और एकीकृत ऊर्जा क्षेत्र का सृजन हो चुका है। यह मात्र एक योग सम्मेलन नहीं, बल्कि ऐसे लोगों का सम्मिलन है जिनकी ऊर्जा, जिनका लक्ष्य एक समान है। ऐसे लोगों का इतनी बड़ी संख्या में एक साथ, एक स्थान पर एकत्र होना उस दिव्य ऊर्जा के कारण ही सम्भव हो पाया है, जिसने पूरी मुंगेर नगरी को आच्छादित कर लिया है।

आज तक लोग मुंगेर को अपराध-नगरी के रूप में जानते थे, लेकिन अब यह योग-नगरी के रूप में रूपान्तरित हो चुकी है। क्या यह हम सभी के लिए एक बहुत

बड़ी उपलब्धि नहीं? जब साठ के दशक में मुंगेर में योग प्रशिक्षण की शुरुआत की गई, तब जिस चीज के लिए मुंगेर जाना जाता था वह था अपराध। उस समय स्थिति ऐसी थी कि यदि आप किसी को बतलाते कि आप मुंगेर जा रहे हैं, तो अगला व्यक्ति आपको चेतावनी देता कि सावधान रहिएगा, मुंगेर में बहुत अपराध होते हैं। मुंगेर के लोग भी उस समय श्री स्वामीजी के वास्तविक स्वरूप को नहीं देख पाए। जैसा कि काशी बाबू बतलाते हैं, मुंगेर के लोग श्री स्वामीजी को एक सिद्ध पुरुष के रूप में नहीं, बल्कि उन्हें एक सामान्य योग शिक्षक ही समझते रहे, और इस कारण से आज मुंगेरवासियों को अफसोस होता है कि जब तक श्री स्वामीजी मुंगेर में थे, वे उनके वास्तविक स्वरूप को नहीं समझ पाए। लेकिन श्री स्वामीजी के मुंगेर प्रवास के प्रभाव और परिणाम को आज स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। अपराध के लिए कुख्यात यह नगरी आज योग की नगरी के रूप में पूरी तरह रूपान्तरित हो चुकी है।

आज मुंगेर एक दिव्य और उन्नत ऊर्जा का केंद्र बन चुका है। यह दिव्य ऊर्जा केवल मुंगेर तक ही सीमित नहीं, बल्कि यहाँ से सम्पूर्ण विश्व में फैल रही है। दुनियाभर के लोग इस विश्व योग सम्मेलन के माध्यम से अनेक महत्त्वपूर्ण संदेश और शिक्षाएँ प्राप्त कर रहे हैं। यह श्री स्वामीजी का चमत्कार नहीं तो और क्या है?

वर्तमान युग में योग के लिए चुनौतियाँ

पिछले पाँच दिनों में योग के विषय में बहुत कुछ कहा जा चुका है, और जो भी कहा गया है, वह सब बिल्कुल सटीक और सही है। इसके लिए मैं उन सभी लोगों को धन्यवाद देती हूँ, जो बाहर संसार में रहकर योग शिक्षा प्रदान कर रहे हैं और इस बात को प्रमाणित कर रहे हैं कि योग वाकई एक कारगर विधि है। यही इस विश्व योग सम्मेलन का संदेश भी है। योग का प्रभाव किसी एक क्षेत्र तक सीमित नहीं, इसने हर क्षेत्र और हर वर्ग के लोगों को लाभ पहुँचाया है। चाहे वे सेना के जवान हों या अस्पतालों के मरीज या स्कूलों के बच्चे, सबने योग से कुछ-न-कुछ पाया है।

जिस महापुरुष ने इस आंदोलन का मार्गदर्शन किया है, इसे एक आकार, दृष्टि, लक्ष्य, परंपरा तथा व्यवस्था प्रदान की है और जिन्होंने इसे बिल्कुल सुलभ एवं सरल तरीके से प्रस्तुत किया है, वे हैं हमारे गुरु स्वामी सत्यानंद जी। उन्होंने हमें योग के वास्तविक लक्ष्य से परिचित कराया है। याद कीजिए, बिहार योग विद्यालय का लक्ष्य क्या है? 'मैं कौन हूँ'—यह जानना ही इस संस्था का लक्ष्य है, और इस दिव्य, एकीकृत ऊर्जाक्षेत्र का सृजन कर उन्होंने हम सब के सामने इस लक्ष्य की एक झलक प्रस्तुत की है। यह ऊर्जाक्षेत्र पूर्णतया व्यवस्थित और नियंत्रित है, किसी प्रकार का शोरगुल या उपद्रव नहीं है। क्या आप लोग किसी प्रकार की अव्यवस्था देख रहे हैं? नहीं न। अभी यहाँ हजारों लोग उपस्थित हैं जो एक साथ भोजन कर रहे हैं, भजन और कीर्तन का आनंद ले रहे हैं, सेवा कर रहे हैं। हो सकता है कई



लोग मात्र उत्सुकतावश यहाँ आये हों। लेकिन जैसे ही वे इस ऊर्जाक्षेत्र में प्रवेश करते हैं, वे गहन शांति और आनंद का अनुभव करते हैं। वे अपने आपको अधिक व्यवस्थित एवं संतुलित महसूस करते हैं। थोड़ी देर पहले किसी सज्जन ने अपना अनुभव बताते हुए कहा, 'मैं असीम शांति का अनुभव कर रहा हूँ।' आज जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चीज यही है—शांति।

योग के सामने आज यही चुनौती है। आज हमें यह सिद्ध करने की आवश्यकता नहीं कि योग से लाभ होता है, न ही हमें

योग की लोकप्रियता प्रमाणित करने की जरूरत है। हमें आज यह समझना है कि लोगों को किस चीज की सबसे अधिक आवश्यकता है। इसी चीज को श्री स्वामीजी ने साठ के दशक में गहराई से समझा था जब उन्होंने योग की शिक्षा देनी प्रारंभ की थी। दूरदर्शी होने के कारण उन्होंने योग को केवल उस ज़माने के लोगों के लिए ही प्रस्तुत नहीं किया, बल्कि भविष्य में लोगों की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए योग का ज्ञान प्रस्तुत किया। वे जानते थे कि आज से पचास साल बाद, सौ साल बाद, या पाँच सौ साल बाद मनुष्य की आवश्यकताएँ क्या होंगी। इसी से परम्परा की नींव पड़ती है। किसी भी संस्था के लिए पचास वर्ष की अवधि बहुत अल्प होती है। संस्थाओं को लम्बे समय तक अस्तित्व में रहना चाहिए और इनका मानव समाज की आवश्यकताओं के अनुसार परिवर्तन एवं विकास होना चाहिए।

साठ के दशक में योग का प्रयोग शरीर और कुछ हद तक मन से सम्बन्ध जोड़ने के लिए किया गया। लोग अपने विचारों और भावनाओं से अवगत होने लगे। वे अपने मन के विकास के लिए विभिन्न परिस्थितियों का निर्माण करने लगे, विशेषकर कठिन परिस्थितियों का निर्माण, क्योंकि कठिन परिस्थितियों से गुजरने पर ही मन का वास्तविक विकास होता है। जब जीवन में सब कुछ आसानी से घटित होता है, तब मन का उचित विकास नहीं होता। इसीलिए श्री स्वामीजी हमेशा कहा करते थे कि अगर जीवन में कोई कठिनाई न हो, तो कठिनाई उत्पन्न करनी चाहिए। उन्हें आश्रम बनाने के लिए बिहार में मुंगेर जैसे कठिन स्थान का चयन किया। देवघर भी बिहार का ही एक भाग था जब श्री स्वामीजी ने वहाँ रहने का निर्णय लिया। मुंगेर छोड़ने के बाद श्री स्वामीजी ने सम्पूर्ण भारत का भ्रमण किया और तत्पश्चात् बिहार लौट आए। मैंने एक बार उनसे पूछा कि आपने फिर से बिहार में आने का निर्णय क्यों किया। श्री स्वामीजी ने उत्तर दिया, 'कठिन परिस्थितियों में रहना आवश्यक

है, क्योंकि कठिन और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में रहने से ही वास्तविक विकास होता है। यदि जीवन में केवल सुविधा और आराम हो तो इसे नरकतुल्य समझना चाहिए। ऐसी आरामदायक स्थितियों में रहकर हम स्वयं ही को धोखा देते हैं और वास्तविक विकास की गति को बाधित कर देते हैं।' यही कारण है कि वर्तमान युग में, जहाँ हर तरह की सुविधाएँ उपलब्ध हैं, लोग अपने जीवन में कुछ-न-कुछ कमी का अनुभव करते हैं और सुविधाओं से परे किसी चीज की खोज करते हैं।

साठ के दशक में हम लोग अपने शरीर और कुछ हद तक मन से परिचित हुए। अब हम लोग जब इक्कीसवीं और बाइसवीं शताब्दी की ओर बढ़ रहे हैं तो हमें अपने बच्चों के बारे में सोचने की आवश्यकता है। यहाँ उपस्थित बहुत-से लोगों की गाड़ी छूट चुकी है, यानि उनके जीवन का बहुमूल्य समय निकल चुका है। इसलिए योग से जुड़े सभी लोगों को बच्चों पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है और भविष्य में योग का सबसे महत्वपूर्ण पक्ष यही होगा। इससे आने वाली पीढ़ियों को बहुत लाभ होगा। बच्चे समाज में उत्पन्न अवांछित तत्वों का बेहतर तरीके से सामना कर पाएँगे, स्वयं को संतुलित रख पाएँगे और विभिन्न परिस्थितियों से सामंजस्य बैठा पाएँगे।

मानसिक युग

आज का युग मानसिक युग है। हम लोग शारीरिक स्तर पर कम और मानसिक स्तर पर अधिक कार्य कर रहे हैं। हम लोग हर समय कुछ-न-कुछ सोचते रहते हैं। एक क्षण भी ऐसा नहीं होता जब हम लोग कुछ सोचते न हों। अगर आपने अपना रेडियो दिन भर चालू छोड़ दिया हो तो क्या होगा? शाम होने तक रेडियो की बैटरी समाप्त हो जाएगी और आप उसका इस्तेमाल नहीं कर सकेंगे। हम लोगों के साथ भी ऐसा ही होता है। हम हमेशा सोचते रहते हैं, रात में सोते वक्त भी सोचते रहते हैं। सुबह उठने पर जो पहली बात मन में आती है, वह रात वाली समस्या ही होती है, जिसके बारे में हम सोने के ठीक पहले सोच रहे थे। इस वजह से हमारा मन रीचार्ज नहीं हो पाता। आप में से अधिकतर लोग ऐसी ही मानसिक स्थिति के साथ जीवन व्यतीत करते हैं। भविष्य में हमें अपने मन का ही सामना करना है।

अल्लादीन का जिन्न चिराग से बाहर आ चुका है। सबसे मजेदार बात यह कि हम ही ने इसे बाहर निकाला है। जिन्न चिराग के बाहर खड़ा है और हमें उसे निर्देश देना है। हमें अपने मन का रूपांतरण करना है। आने वाले समय में योग के लिए यह सबसे बड़ी चुनौती है। सत्यानन्द योग इस चुनौती का सामना करेगा और निश्चित रूप से इन समस्याओं का समाधान निकालेगा, क्योंकि बिहार योग विद्यालय का मुख्य लक्ष्य 'मैं कौन हूँ' की खोज है। सत्यानन्द योग जिस परम्परा का प्रचार और प्रसार करता है उसका लक्ष्य केवल मानसिक प्रतिभा का विकास नहीं, बल्कि बुद्धि,

भावना और कर्म से सम्बन्धित सभी प्रतिभाओं का विकास है, और जिन सिद्धांतों को यह प्रतिपादित करता है वे सेवा, प्रेम और दान के सिद्धांत हैं।

हाथों के माध्यम से हम सेवा करते हैं, हृदय के कारण प्रेम करते हैं और बुद्धि के माध्यम से दान करते हैं। ये तीनों चीजें अत्यंत कठिन हैं। हम अपने हाथों का इस्तेमाल ही नहीं करना चाहते हैं, क्योंकि हम सभी बहुत आलसी हो गए हैं, केवल कम्प्यूटर चलाने के लिए हाथों का इस्तेमाल करना चाहते हैं। हम शारीरिक कार्य करना नहीं चाहते, केवल मानसिक कार्य ही करना चाहते हैं। और जहाँ तक प्रेम की बात है, इस मामले में लोग बहुत स्वार्थी हो गए हैं। हम केवल इसलिए प्रेम करते हैं क्योंकि हम प्रेम के बदले में कुछ पाने की उम्मीद करते हैं। यदि हम अपने प्रेम के बदले में कुछ नहीं पाते हैं, तो हम प्रेम कर ही नहीं पाते हैं। जब आपको यह पता चलता है कि जिससे आप प्रेम करते हैं, वह किसी और से प्रेम करता है, तो आप तुरंत उसके दुश्मन बन जाते हैं। रही बात दान की, इस विषय के बारे में तो हम सोच ही नहीं सकते। हम सभी दुनिया के सबसे स्वार्थी प्राणी हैं। जब किसी को कोई चीज देने की बारी आती है, तब हम सोचने लगते हैं, 'मुझे यह वस्तु दान करनी चाहिए या नहीं? क्या लेने वाला व्यक्ति इस वस्तु के योग्य है? इस वस्तु की क्या कीमत होगी? क्या इसे न देने से काम चल जाएगा?' हम लोग देने के मामले में बहुत कंजूस हो गए हैं।

मन के विकास और सजगता के विकास में अंतर है। ये हमारे अन्दर होने वाली दो समानान्तर प्रक्रियाएँ हैं। मन के विकास की प्रक्रिया बाह्य जगत् के साथ संपर्क के माध्यम से होती है, जबकि सजगता का विकास तब होता है जब हम अपने आंतरिक जगत् में सतर्कता लाते हैं। दोनों प्रक्रियाओं को साथ-साथ होना चाहिए। हमें पीछे नहीं, आगे जाना है। हमें मानसिक विकास के विषय में चिंतन करना है और आगे बढ़ना है। शारीरिक स्तर पर हम और अधिक विकास नहीं कर सकते, जबकि मानसिक विकास से हम एक महा-मानव बनने का प्रयास कर सकते हैं।

मन का प्रबंधन

इसके लिए हमारे अंदर विद्यमान प्रसुप्त शक्तियों का जागरण आवश्यक है। यह एक बहुत बड़ा और महत्वपूर्ण जागरण होता है जिसका उद्देश्य हमें अपने अस्तित्व के प्रयोजन से अवगत कराना है। अभी आप अपने अस्तित्व के प्रयोजन को नहीं जानते, आप केवल एक रोबोट की तरह जीवन व्यतीत कर रहे हैं। आपका सम्पूर्ण जीवन उन घटनाओं की प्रतिक्रिया मात्र है, जो आपके चारों ओर घटित हो रही हैं। आप जिस भी चीज को देखते, सुनते या कामना करते हैं, तो उसपर प्रतिक्रिया करते हैं। यहाँ यह प्रश्न नहीं कि कामनाएँ होनी चाहिए या नहीं। कामना के बिना जीवन सम्भव नहीं। प्रश्न मात्र यह नहीं कि मुझे एक अच्छा इंसान बनना चाहिए या नहीं।

हम सब जानते हैं कि हमें एक अच्छा इंसान बनना चाहिए, अनावश्यक कामनाएँ नहीं होनी चाहिए, लालच नहीं करना चाहिए, घृणा नहीं करनी चाहिए, प्रेम करना चाहिए, हमारे हृदय में करुणा का भाव होना चाहिए, फिर भी हम ऐसा नहीं कर पाते हैं। हम सभी के मन में घृणा, ईर्ष्या, लालच, वासना और क्रोध जैसी नकारात्मक भावनाएँ आती रहती हैं। इसलिए मुख्य प्रश्न यह है कि हम किस प्रकार से इन तामसिक भावनाओं का रूपान्तरण कर सकते हैं। श्री स्वामीजी ने इस विषय पर जो विचार रखे हैं, वे दूसरों द्वारा बताए गए नियमों से बिल्कुल भिन्न हैं। उनके अनुसार यदि आप नम्रता और करुणा से युक्त होना चाहते हैं या एक अच्छा इंसान बनने के लिए संघर्ष करते हैं, तो निश्चित रूप से आपके जीवन में आत्मग्लानि और पश्चात्ताप की भावनाएँ पैदा होंगी, क्योंकि सोचने मात्र से यह परिवर्तन लाना संभव नहीं है।

आप मन के द्वारा मन को सुधार नहीं सकते। हमारा मन घृणा, भय, ईर्ष्या और ग्लानि जैसी अनेक जटिल नकारात्मक भावनाओं से भरा हुआ है। इसी मन से अगर हम अपनी नकारात्मक मानसिकता को दूर करना चाहते हैं तो यह संभव नहीं। अगर आप जबरदस्ती ऐसा करना चाहेंगे तो निश्चित रूप से अंत में किसी पागलखाने पहुँच जाएँगे। यह बात बिल्कुल निश्चित है कि आप अपने मन की सहायता से मन को नियंत्रित नहीं कर सकते। यदि वास्तव में आप अपने मन को संभालना चाहते हैं, तो आपको मन से अधिक शक्तिशाली साधन का इस्तेमाल करना होगा और वह साधन है आपका हृदय। हृदय ही मन को नियंत्रित कर सकता है।

श्री स्वामीजी ने इस ओर संकेत भी दिया है। वे कहा करते थे कि आज हम जिस योग को जानते हैं, वह शीघ्र ही नेपथ्य में चला जाएगा। इसका यह मतलब



नहीं कि योग अनुपयोगी हो जाएगा। योग हमारी विकासयात्रा में पहला कदम है और इसके वर्तमान स्वरूप में इसका अभ्यास करना आवश्यक भी है। लेकिन इसके साथ-साथ भविष्य की आवश्यकताओं का भी ध्यान रखना चाहिए। आखिर जब हम उस सेतु की बात करते हैं जिसपर हमारे गुरुजन यहाँ लौटने पर चलेंगे, हमें यह विचार करना होगा कि वे उस सेतु पर कैसे आगे बढ़ेंगे, किस विषय पर चर्चा करेंगे। वे क्या सोचेंगे, क्या कहेंगे? क्या वे उसी भाषा में बात करेंगे जिस भाषा में वे वर्षों पहले बातें किया करते थे? निश्चित रूप से नहीं। वे बहुत आगे निकल चुके हैं और हमें उनके पास पहुँचना है। सत्यानन्द योग या किसी भी अन्य परम्परा से जुड़े योग शिक्षकों के लिए यह एक चुनौती है, जिसका सामना सभी को करना है। योग एक सार्वभौमिक विषय है और यह सम्पूर्ण मानवता के कल्याण के लिए है। हमें लोगों को तैयार करना होगा ताकि वे अपने जीवन के उद्देश्य को समझने का प्रयास करें, क्योंकि बिहार योग विद्यालय का मुख्य उद्देश्य 'मैं कौन हूँ' का अन्वेषण है। यह विकास, उत्थान और परिष्कार की प्रक्रिया है।

सजगता व्यापक है, सजगता ही आत्मा है, सजगता ही वह दिव्य ऊर्जा क्षेत्र है जिसमें आप अभी बैठे हैं। श्री स्वामीजी ने आप लोगों को योग का उद्देश्य केवल बताया नहीं, उसका अनुभव भी कराया है। 'मैं कौन हूँ?' मैं ही यह दिव्य ऊर्जा हूँ। मैं ही वह आत्मा हूँ। हम सभी इस बात को जानते हैं, हम सभी ने इसे सुना है, हम इसमें विश्वास करते हैं, लेकिन अब हमें इसका अपने अंदर अनुभव करना है। यही तैयारी हमें भविष्य के लिए करनी है ताकि भविष्य में हम उस अनुभव को प्राप्त कर सकें। यह हम सब के लिए एक चुनौती है। हम आत्मसंतुष्ट होकर रुक नहीं सकते। बीती उपलब्धियों के विषय में बातें करना व्यर्थ है। हमें आगे कदम बढ़ाने होंगे ताकि भविष्य में भी हमें ढेरों गौरवमयी उपलब्धियाँ प्राप्त हो सकें। निश्चित रूप से मैं यहाँ जो कुछ देख रही हूँ वह इसी दिशा की ओर संकेत दे रहा है। स्वामी सत्यानन्द जी के चमत्कार से जो ऊर्जा, जो उत्साह, जो शक्ति पैदा हुई है, वह आप सबके हृदय में स्पष्ट दिखाई दे रही है।

भक्ति योग

आप इस दिव्य ऊर्जाक्षेत्र के मूर्तिमान् रूप हैं। श्री स्वामीजी ने आपके भीतर व्याप्त इसी ऊर्जाक्षेत्र का उपयोग किया है और इसे इसके सम्पूर्ण सौंदर्य के साथ बाहर उजागर किया है। योग का यही लक्ष्य है, हमें अद्वैत का अनुभव दिलाना। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए श्री स्वामीजी ने भक्ति योग का मार्ग इंगित किया है। भक्ति योग मात्र पूजा-पाठ की विधि नहीं है। केवल घंटी बजाने, दीप दिखलाने या आँखों से अश्रुधारा बहाने को भक्ति योग नहीं कहते। मैं यह नहीं कहती कि आपको यह सब नहीं करना चाहिए, यह एक शुभ कार्य है जो आपके हृदय को शुद्ध करता है, आपके



तनावों को खाली करता है, आपमें विश्वास, समर्पण और भक्ति की भावना पैदा करता है। ये सब भावनाएँ भक्ति योग के लिए आवश्यक हैं। लेकिन श्री स्वामीजी के अनुसार भक्ति योग एक मानसिक तरंग है। जिस प्रकार मन-मस्तिष्क में क्रोध या घृणा की तरंगें उठती हैं, उसी प्रकार भक्ति योग की भी तरंग उठती है, और यही भविष्य का योग है।

भक्ति की अवस्था क्या है? जब आप शांति और अद्वैत भाव का अनुभव करते हैं, वही भक्ति की अवस्था है। अद्वैत की भावना में जितनी शक्ति है उतनी द्वैत में नहीं, यद्यपि आज के युग में हर जगह द्वैत की भावना विद्यमान है। हम जो सोचते हैं, जो कहते हैं और जो करते हैं उनमें बहुत अंतर होता है, हमेशा द्वैतभाव विद्यमान रहता है। हमें इन सब चीजों में तारतम्यता यानि अद्वैत की भावना लानी है। इस अद्वैत की भावना का अनुभव केवल भक्ति योग के माध्यम से हो सकता है। भक्ति एक शक्ति है, एक तरंग है। जिन लोगों ने इसका अनुभव किया है, उन्होंने अपने अन्दर एक विशेष प्रकार की शांति और स्थिरता अनुभव की है। उनके लिए जीवन दुःख या तनाव का कारण नहीं, बल्कि आनंद और उल्लास का विषय है, जिसका हम सभी पिछले पाँच दिनों से अनुभव कर रहे हैं। आप सब लोगों को भोजन के लिए पैदल चलना पड़ता है और फिर यहाँ वापस आना होता है। आपको थोड़ा संघर्ष करना पड़ता है। आप लोगों को जो प्रसाद दिया गया है उसका वजन बहुत भारी है, हो सकता है आपको कठिनाई हो। हो सकता है कि आप भोजन के लिए देर से पहुँचे और आपको भोजन न मिले, फिर भी आप आनंद का अनुभव कर रहे



हैं। यहाँ कोई भी व्यक्ति किसी तरह की शिकायत नहीं कर रहा है। प्रत्येक व्यक्ति प्रसन्न है, असीम आनंद में डूबा हुआ है। बहुत-से लोगों की आँखों से आँसू बह रहे हैं, वे कह रहे हैं कि हम सब स्वर्ग में हैं, हम अति प्रसन्न हैं। इस आनंद की अनुभूति केवल यहाँ उपस्थित लोगों को ही नहीं हो रही, बल्कि वे लोग भी ऐसा ही आनंद अनुभव कर रहे हैं जो इस कार्यक्रम को इंटरनेट पर देख रहे हैं।

भक्ति ही वास्तविक मार्ग है। मैं कोई वैज्ञानिक नहीं हूँ; मैं आप लोगों की तरह ही एक आध्यात्मिक जिज्ञासु, एक यात्री हूँ। हम सभी भक्ति के पथ पर यात्रा कर रहे हैं, और इस यात्रा का लक्ष्य है अपनी आत्मा की खोज। जिस आनंद को हम दुनिया में खोजते हैं वह तो हमारे अन्दर पहले से विद्यमान है। आध्यात्मिक यात्रा भले ही लम्बी और कठिन है, लेकिन यह हमेशा याद रखिये की जब परिस्थितियाँ कठिन होती हैं तभी हम आगे बढ़ने का प्रयास करते हैं और गति पाते हैं। इस सुव्यवस्थित और सुनियोजित कार्यक्रम को तैयार करने में सभी कार्यकर्ताओं को कितना संघर्ष करना पड़ा होगा, इसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। यह उस एकता, उस दिव्य एकीकृत ऊर्जा का प्रतीक है, जिसकी सृष्टि के लिए गंभीरता, निष्ठा और प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है।

स्वार्थ से निःस्वार्थ भाव की ओर

अद्वैत भाव का होना आवश्यक है, क्योंकि हम सभी एक ही हैं। हम सब एक बहुत बड़े परिवार के सदस्य हैं। मेरे विचार आप तक पहुँच रहे हैं और आपके विचार मुझ तक। अभी भी हमारे बीच ऐसी अदृश्य तरंगें मौजूद हैं जिन्होंने हमें एक सूत्र में बाँध रखा है। मेरे विचार बाहर जाते हैं और आपके विचारों के साथ टकराते हैं।

आपके विचार बाहर निकलते हैं और अन्य लोगों के विचारों के साथ टकराते हैं। हम विचारों के माध्यम से एक बृहत् ऊर्जाक्षेत्र का निर्माण कर रहे हैं। इस तथ्य को समझना बहुत जरूरी है कि सकारात्मक ऊर्जाक्षेत्र का निर्माण इतना महत्वपूर्ण क्यों है। प्रश्न यह नहीं है कि हमें अच्छा बनना चाहिए या नहीं, हमें दयालु बनना चाहिए या नहीं, हमारे अन्दर कामना होनी चाहिए या नहीं, बल्कि वास्तविक प्रश्न यह है कि मुझे कब कामना करनी चाहिए, किस चीज की कामना करनी चाहिए, किस व्यक्ति के लिए कामना करनी चाहिए। ये प्रश्न हमारी स्वार्थपरक भावनाओं को निःस्वार्थ भावनाओं में रूपान्तरित कर सकते हैं।

श्री स्वामीजी कहा करते थे कि 'मेरी आवश्यकता मात्र दो रोटी और दो धोती है।' हम लोग न्यूनतम सुविधाओं के साथ भी आनंद में रह सकते हैं। हमें पता नहीं चलता है, लेकिन धीरे-धीरे हम अपनी आदतों और सुविधाओं के गुलाम बन जाते हैं। हमें ऐसा लगने लगता है कि हम इन चीजों के बिना नहीं रह सकते, लेकिन वास्तविकता यह है कि हम उन चीजों के बिना भी रह सकते हैं, आराम से रह सकते हैं।

जीवन की सम्पूर्ण यात्रा स्वार्थ से निःस्वार्थ भाव तक की है। इसके लिए हमें अपने मन पर नियंत्रण करने की, अपने मन को मारने की आवश्यकता नहीं है। न ही हमें अपनी इन्द्रियों का दमन करने की जरूरत है। श्री स्वामीजी ने कई बार अपने सत्संगों में इस बात को बिल्कुल स्पष्ट रूप से कहा भी है। आपको अपने मन और इन्द्रियों के साथ हिंसा करने की आवश्यकता नहीं। यदि आप अच्छा बनने का प्रयास करते रहें और बुराइयों को दबाते रहें, तब तो आपका सम्पूर्ण जीवन इसी संघर्ष में बीत जाएगा। बुराइयों को दबाने से क्या होगा? केवल बीमारियाँ होंगी, कुण्ठा और डर के भाव पैदा होंगे, और इन सबके कारण अंततः विस्फोट हो जाएगा। आखिर कब तक अपने अंदर की भावनाओं को दबा कर रखा जा सकता है? ये भावनाएँ हम में, आप में, सभी में हैं। आप यह नहीं कह सकते कि आपमें कोई बुराई नहीं है, आपमें लालच नहीं है, आपमें घृणा और द्वेष की भावना नहीं है। यदि कोई ऐसा कहता भी है तो वह निश्चित रूप से झूठ बोल रहा है।

आज के समाज में हमें इन भावनाओं को दबाना या छुपाना पड़ता है। आप हर समय अपनी वास्तविक भावनाओं को व्यक्त नहीं कर सकते। लेकिन आप उन भावनाओं का रूपान्तरण कर सकते हैं। आप स्वार्थ भाव को निःस्वार्थ भाव में बदल सकते हैं। आप रजस् और तमस् को बदलकर सत्त्व जागृत कर सकते हैं। इस तीसरे भाव को तीसरी आँख के नाम से भी जाना जाता है। हमें इसी तीसरे गुण को जगाना है, और इसका सीधा सम्बन्ध सजगता से है।

जब आप हवाई जहाज में यात्रा करते हैं, तब धरती पर विशाल दिखने वाले भवन बहुत ही छोटे और महत्वहीन दिखने लगते हैं। इसी प्रकार से जब हमारी सजगता का स्तर ऊँचा हो जाता है तो बड़ी प्रतीत होने वाली अनेक समस्याएँ बिल्कुल समाप्त हो

जाती हैं। यदि हम केवल अपनी समस्याओं के बारे में सोचते रहेंगे तो सारा जीवन इसी चिंतन में बीत जाएगा। हम बूढ़े होकर मर जाएँगे और इस जीवन में प्राप्त हुए सुअवसर को खो देंगे।

अपने आप को सुधारने के विषय में बहुत ज्यादा मत सोचिए। केवल अपनी स्वार्थपरक भावनाओं को निःस्वार्थ भावनाओं में परिवर्तित करने के विषय में विचार कीजिए, रजस् एवं तमस् को सत्त्व में बदलने के बारे में सोचिए। बुद्धि, भावना और कर्म में जो असंतुलन है, उसे संतुलित करने का प्रयास कीजिए ताकि आप अपने गुणों को सही तरीके से अभिव्यक्त कर सकें। सेवा, प्रेम और दान के विषय में सोचिए, जो श्री स्वामी का दूसरा मिशन था। शायद यह मिशन हम सबके लिए सबसे महत्वपूर्ण है, क्योंकि हम सभी अध्यात्म पथ पर आगे बढ़ने की इच्छा रखते हैं। जब आप आध्यात्मिक मार्ग पर बढ़ते हैं तब पहली बाधा आती है कर्मों की।

यौगिक ऊर्जा की अभिव्यक्ति

जब भी आप योगाभ्यास करते हैं, चाहे वह पाँच मिनट के लिए श्वास की सजगता का अभ्यास ही क्यों न हो, आप अपने अंदर नई ऊर्जा के जागरण का अनुभव करते हैं। परंतु आप इस ऊर्जा का कैसे इस्तेमाल करते हैं? यह ऊर्जा प्रायः अनावश्यक कार्यों में खर्च हो जाती है। आप योग कक्षा से एक बेहतर अनुभव, एक गहरी शांति और एक नई ऊर्जा के साथ बाहर निकलते हैं, लेकिन जैसे ही आप बाहर आते हैं, आपकी दृष्टि उस व्यक्ति पर पड़ती है जिसे आप सबसे अधिक नापसंद करते हैं। तत्क्षण आपको क्रोध आ जाता है और उस शांति और ऊर्जा का बिखराव हो जाता है।

ऊर्जा को अभिव्यक्त करना जरूरी है। यह एक महत्वपूर्ण तथ्य है, जिसे प्रायः हर कोई भूल जाता है। श्री स्वामीजी इसी बात पर शुरू से अंत तक जोर देते रहे हैं। उन्होंने इसके लिए एक विशेष स्थान का निर्माण भी किया है, और वह स्थान है रिखिया। ऊर्जा को कैद नहीं किया जा सकता, उसे अभिव्यक्त होना ही है। यदि आप ऊर्जा को दबाने का प्रयास करते हैं या ऊर्जा की गलत अभिव्यक्ति करते हैं, तब यह अशुभ बन जाती है। भक्ति योग एक ऐसा मार्ग है जो अशुभ ऊर्जा को शुभ ऊर्जा में रूपांतरित कर इसे उपयोगी बना सकता है।

योगाभ्यास से आपकी मानसिक ऊर्जा का जो विकास होता है वह आपकी प्रकृति को अधिक बौद्धिक बनाता है। आपकी आधुनिक जीवनशैली भी प्रायः बुद्धि पर आधारित है। इस प्रकार आप एक बुद्धिजीवी बन जाते हैं, लेकिन अपने मन को नियंत्रित नहीं कर पाते। बहुत-से लोग तो पाँच सेकेण्ड के लिए भी अपने मन पर नियंत्रण नहीं रख पाते। यदि कोई व्यक्ति आपको अपशब्द बोलता है या अपमानित करता है, तो आप तुरंत क्रोधित हो जाते हैं। यदि कोई व्यक्ति आपकी प्रशंसा करता है, तो आप एकदम प्रसन्न हो जाते हैं। इस प्रकार प्रत्येक परिस्थिति

में मन असंतुलित रहता है। मन को हर स्थिति में संतुलित कैसे रखें? इसके लिए आपको भक्ति जागृत करनी पड़ेगी।

भक्ति आपको अपनी आत्मा से जोड़ सकती है। जैसे ही आप अपनी आत्मा से जुड़ते हैं, आप दिव्य, उच्चतर शक्तियों से जुड़ जाते हैं। अपने दैनिक जीवन को व्यवस्थित करने के लिए, अपनी समस्याओं और परेशानियों को सम्भालने के लिए एक ही उपाय है और वह है भक्ति योग। यही स्वामी सत्यानंद जी का अंतिम संदेश है, और इसी दिशा में योग का भावी विकास होगा। इसे कोई रोक नहीं सकता, क्योंकि एक संत द्वारा कही बात वेद-वाक्य होती है, वह हमेशा सत्य साबित होती है। इसी दिशा में हमें स्वयं को तैयार करना होगा। हमें अपने मन को अधिक ग्रहणशील, लचीला और सरल बनाना होगा, उसे अपने वास्तविक सच्चिदानन्द स्वरूप के अनुकूल बनाना होगा।

आप जब इस सम्मेलन स्थल से बाहर जाएँगे तो एक स्पष्ट अंतर का अनुभव करेंगे और यह जान लेंगे कि आप एक विशेष ऊर्जाक्षेत्र से बाहर आए हैं। निश्चित रूप से आप इस ऊर्जाक्षेत्र से कुछ ऊर्जा अपने साथ लेकर जाएँगे। यह मात्र एक सम्मेलन नहीं है, बल्कि जीवन को रूपान्तरित कर देने वाली घटना है।

इस आश्चर्यजनक ऊर्जाक्षेत्र में आपके साथ मैंने जो पाँच अनुपम दिन बिताए हैं, उस दौरान ढेर सारी शुभकामनाएँ और आशीष प्राप्त किए हैं, जिन्हें पाकर मैं बहुत आभारी और आनन्दित हूँ। मैं यही आशा करती हूँ कि भविष्य में भी ऐसे बहुत-से सम्मेलन होते रहेंगे।

नमो नारायण!

—समापन सम्बोधन, 27 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंबई



योग और चिकित्सा

श्री सुबोध तिवारी, 'कैवल्यधाम, लौनावला



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर के प्रांगण में हो रहे योग के इस महाकुंभ में मुझे आमंत्रित करने हेतु, मैं स्वामीजी और बिहार योग विद्यालय परिवार के सभी सदस्यों को विशेष धन्यवाद देता हूँ। मैं एक छोटी-सी कहानी से अपना संबोधन प्रारंभ करूँगा। एक बार दो मित्र सितार सीखने के लिए किसी संगीत शिक्षक के पास जाते हैं और उससे शुल्क के बारे में पूछते हैं। शिक्षक पहले छात्र से पूछता है, 'तुम सितार के बारे में क्या जानते हो?' छात्र जवाब देता है, 'मुझे सितार बजाने का पाँच साल का अनुभव है। इसके बारे में मैं बहुत कुछ जान गया हूँ, अब और आगे सीखना चाहता हूँ।'

फिर शिक्षक ने दूसरे छात्र से यही प्रश्न पूछा। दूसरा छात्र उत्तर देता है, 'मैं इस वाद्य के बारे में कुछ नहीं जानता।' तब छात्रों ने दुबारा शुल्क के बारे में पूछा। शिक्षक पहले छात्र से शुल्क के रूप में पाँच हजार रुपये देने को कहता है, और दूसरे छात्र से, जो सितार के विषय में कुछ नहीं जानता था, मात्र दो हजार रुपये की मांग करता है। पहले छात्र ने हैरान होकर पूछा, 'बड़ी अजीब बात है। जो इस वाद्य के विषय में कुछ नहीं जानता, उससे आप कम शुल्क ले रहे हैं और जो इसके बारे में बहुत कुछ जानता है, उससे अधिक शुल्क की मांग कर रहे हैं। भला क्यों?' तब शिक्षक ने समझाते हुए कहा, 'जिसकी स्लेट खाली है उसे सिखलाना आसान है, पर जिसके अन्दर आधा-अधूरा ज्ञान भरा है, उसे सिखाना बहुत मुश्किल है।'

इस सम्मेलन में आने से पहले मैंने भी अपनी स्लेट को, अपने मन को बिल्कुल खाली कर दिया था, क्योंकि मैं यह जानता था कि जिस प्रकार का ज्ञान मैं यहाँ से प्राप्त करूँगा, वह मेरे वर्तमान ज्ञान से कहीं अधिक गहन और व्यापक होगा। इसलिए मैं यहाँ आकर बहुत प्रेरित, उत्साहित और उत्सुक हूँ।

मैं मुम्बई के निकट लोनावला में स्थित 'कैवल्यधाम' से आया हूँ। इस संस्था की स्थापना सन् 1924 में पूज्य स्वामी कुवल्यानंदजी द्वारा की गई थी। हम आज

उन्हें एक उत्कृष्ट योगी और वैज्ञानिक के रूप में जानते हैं। स्वामी कुवल्यानंदजी का लक्ष्य योग जगत् में वैज्ञानिक अनुसंधानों को प्रोत्साहित करना था, और सन् 1924 में ही कैवल्यधाम से योग अनुसंधान सामग्री का प्रकाशन प्रारंभ हो गया।

स्वामी कुवल्यानंदजी संस्कृत भाषा के विद्वान् थे और योग के दार्शनिक पक्ष में उनकी गहरी रुचि थी। इसलिए योग के दार्शनिक आयामों का अध्ययन और उनपर अनुसंधान कैवल्यधाम की गतिविधियों का एक महत्वपूर्ण अंग रहा है।

कैवल्यधाम में सन् 1924 से ही योग सम्बन्धी वैज्ञानिक अनुसंधान और प्रयोग आरंभ हो चुके थे। वहाँ योग महाविद्यालय की स्थापना सन् 1951 में और योग उपचार केंद्र की स्थापना सन् 1961 में हुई। योग उपचार केंद्र में 100 मरीजों के ठहरने और उपचार की व्यवस्था है। कहने का तात्पर्य यह कि हमारी संस्था की गतिविधियों का विकास एक क्रमबद्ध तरीके से हुआ है। उनका आधार दार्शनिक और साहित्यिक अनुसंधान हैं जिनसे वैज्ञानिक अनुसंधानों को बढ़ावा मिला। इन वैज्ञानिक अनुसंधानों के परिणामों और निष्कर्षों का प्रयोग यौगिक उपचार तथा योग के विद्यार्थियों को प्रशिक्षित करने में किया गया। आज के व्याख्यान में मैं कैवल्यधाम में प्रयोग में लाए जा रहे उन उपचारात्मक सिद्धान्तों की चर्चा करूँगा, जिनका विकास योग के विभिन्न पक्षों में गहन अनुसंधान के माध्यम से हुआ है।

स्वामी कुवल्यानंदजी ने तीस के दशक में कुछ महत्वपूर्ण अनुसंधान किए थे। उन्होंने शरीर पर मन के प्रभावों को जाँचने और समाधि एवं सम्मोहन की स्थिति के अंतर को जानने का प्रयास किया। उन्होंने यह भी पता लगाने का प्रयास किया कि प्राणायाम का प्रभाव रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा के बढ़ने के कारण होता है या कार्बन-डाईऑक्साइड की मात्रा बढ़ने से। उन्होंने इसके अलावा भी बहुत-से अनुसंधान किए, उपरोक्त मात्र कुछ उदाहरण हैं।

जब हम यौगिक उपचार की बात करते हैं, तब इस पद्धति की तीन मौलिक प्रणालियों की चर्चा अवश्य करते हैं—ऑल्टरनेटिव या वैकल्पिक उपचार, कॉम्प्लीमेन्टरी या सम्पूरक उपचार और पोस्ट-ऑपरेटिव उपचार। योग उपचार का पहला पक्ष है, वैकल्पिक उपचार। आज सुबह के सत्र में जस्टिस नवनीति सिंह ने एक ऐसे व्यक्ति का उदाहरण दिया था जो स्लिपड-डिस्क से पीड़ित था, पर यौगिक अभ्यासों के माध्यम से पूरी तरह ठीक हो गया। पीठ दर्द या उच्च रक्तचाप जैसी अनेक समस्याओं का निदान पूर्ण रूप से यौगिक अभ्यासों के माध्यम से किया जा सकता है। इस तरह के यौगिक उपचार में आधुनिक औषधियों की आवश्यकता नहीं पड़ती। ऐसे यौगिक उपचार वैकल्पिक यौगिक उपचार के अंतर्गत आते हैं।

यौगिक उपचार की दूसरी प्रणाली को सम्पूरक उपचार की विधि के रूप में जानते हैं। मान लीजिए कि आपको ऐसी समस्या है जिसके लिए ऐलोपैथिक औषधियाँ लेना आवश्यक है। वैज्ञानिक संस्थान होने के कारण निश्चित रूप से हम ऐसा तो

नहीं कह सकते कि आप सारी दवाइयाँ बंद कर दीजिए, हम आपका इलाज अपने अस्पताल में करेंगे। बहुत-से लोग जीवनशैली सम्बन्धी असंतुलन या अव्यवस्था के कारण रोगग्रस्त हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में उन्हें दवाइयों को जारी रखने को कहा जाता है, और साथ-साथ उपयुक्त योगाभ्यासों को करने की सलाह दी जाती है। इससे बहुत लाभ होता है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप और दमा जैसे रोगों में योग के माध्यम से रोग के प्रभाव को काफी कम किया जा सकता है।

यौगिक उपचार की तीसरी प्रणाली है पोस्ट-ऑपरेटिव थैरेपी और यह प्रणाली वर्तमान समय में सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। इस प्रणाली के अंतर्गत उन व्यक्तियों का उपचार किया जाता है, जिन्हें शल्य-चिकित्सा या किसी लम्बे, जटिल उपचार से गुजरना पड़ा है, और वे पुनः स्वास्थ्य लाभ के लिए योग की मदद लेना चाहते हैं। इस श्रेणी में ऐसे लोग भी आते हैं जो किसी प्रकार के सदमे से गुजरे हों या जिन लोगों का कैंसर के कारण ऑपरेशन हुआ हो। हाल में हमने कैंसर के ऐसे मरीजों के लिए यौगिक सत्र का आयोजन किया था जो रेडिएशन या कीमोथैरेपी जैसी प्रक्रियाओं से गुजरे थे। सत्र के पश्चात् हमने उन लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तनों और सुधारों को स्पष्ट रूप से देखा।

इन तीन प्रणालियों के माध्यम से योग को थैरेपी या उपचार का माध्यम बनाया जाता है। सन् 1932 में स्वामी कुवल्यानंद जी ने स्वयं के अनुसंधानों और प्रयोगों के आधार पर 'योग थैरेपी' नामक पुस्तक का प्रकाशन किया था, जिसमें उन्होंने एक बहुत सरल वाक्य लिखा था। इस वाक्य में जीवन की तुलना एक यात्रा से करते हुए कहा गया था कि 'यदि आप किसी जंगल से होकर गुजर रहे हैं, तो आपके पास दो विकल्प हैं। पहला विकल्प यह कि जितनी बार आपके पैर में काँटा चुभे, उतनी बार आप काँटों को निकालने का प्रयास करें; और दूसरा विकल्प यह कि आप एक जूता पहन लें जिससे पूरे रास्ते में आप काँटों से बचे रहें।'

जब स्वामी कुवल्यानंद जी ने योग को एक उपचारात्मक विधि के रूप में प्रयुक्त करने की बात कही, तब उन्होंने योग के चार सिद्धांतों को निरूपित किया। उनका पहला सिद्धांत यह था कि 'रोगों और बीमारियों का मन के साथ बहुत गहरा सम्बन्ध होता है, इसलिए हमें अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल अच्छी तरह करनी चाहिए।' योग का सम्बन्ध ईश्वर से अधिक मन से है।

मैंने एक ऐसे प्रयोग के बारे में पढ़ा है, जो स्वामी कुवल्यानंद जी ने सन् 1950 में किया था। उस प्रयोग में एक फुटबॉल-प्रेमी ब्राजीलियन को किसी फुटबॉल मैच के कुछ ऐसे दृश्य दिखलाए गए, जिससे वह बहुत उत्तेजित और क्रोधित हो गया। ऐसी अवस्था में स्वामीजी ने उसके पेट के एक्स-रे लिए। आज के दौर में यह एक साधारण-सा प्रयोग प्रतीत हो सकता है, लेकिन उस समय के लिए यह एक क्रांतिकारी प्रयोग था, क्योंकि किसी और ने ऐसा सोचा भी नहीं था। उस एक्स-रे

प्रयोग में यह पाया गया कि उत्तेजित और क्रोधित अवस्था में लिए गए एक्स-रे, शांत और प्रसन्न अवस्था के एक्स-रे से एकदम भिन्न थे। यह इस बात को प्रमाणित करता है कि मानसिक स्तर पर असंतुलन या अव्यवस्था शरीर को प्रभावित करती है, और यदि शरीर पर किसी प्रकार का नकारात्मक प्रभाव पड़ता है तो कालान्तर में वह मानसिक असामंजस्य की स्थिति उत्पन्न कर सकता है। इसलिए अपने व्यक्तित्व के मनोवैज्ञानिक पक्ष पर अधिक ध्यान देना चाहिए। व्यक्तिगत स्तर पर हो रही गड़बड़ियों की रोकथाम के लिए यह सबसे पहला कदम होता है।



दूसरा सिद्धांत जो स्वामीजी ने बतलाया और जिसका हम आज तक पालन करते हैं, भौतिक शरीर की उचित देखभाल से सम्बन्धित है। उन्होंने कहा कि हमें इस पेशी-तंत्रिका-ग्रन्थि निर्मित शरीर का समुचित ख्याल रखना चाहिए। जैसा कि स्वामी निरंजनानंदजी ने सुबह के सत्र में कहा था, *शरीरमाध्यम खलु धर्मसाधनम्*। यदि आप साधना के पथ पर आगे बढ़ना चाहते हैं, तो अपने शरीर को स्वस्थ रखना आवश्यक है, क्योंकि शरीर सभी प्रकार की साधनाओं का साधन है। आपको यह सुनिश्चित करना है कि आपका शरीर बिल्कुल स्वस्थ है, क्योंकि शरीर ही आपकी आत्मा का एकमात्र निवास स्थान है।

अच्छा स्वास्थ्य आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध के अभ्यासों से प्राप्त किया जा सकता है। आज योग दुनियाभर में जाना जाता है, लेकिन यह एक चिंता का विषय भी हो गया है। हम हठ योग, राज योग, भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग जैसे परंपरागत योगांगों का उपयोग करते आए हैं, लेकिन अब हॉट योग, आरटिस्टिक योग, पॉवर योग और ग्रैविटेशनल योग जैसी प्रणालियाँ भी उभर आई हैं। मुझे यह कहने में संकोच नहीं कि परंपरागत योग शास्त्रों में वर्णित सिद्धांतों के अनुसार योग का अभ्यास करना बहुत जरूरी है। तभी हमें इसका पूरा लाभ मिल सकता है।

हमने एक अनुसंधान किया था जिसके अंतर्गत एक विशेष आसन 'अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन' को महर्षि पतंजलि के योग-सिद्धांतों— *स्थिरसुखमासनम्* एवं *प्रयत्न-शौथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्* के अनुसार किया गया। इन सिद्धांतों का तात्पर्य एक ऐसा स्थिर और आरामदायक आसन ग्रहण करने से है, जो आपको आनंद की अनुभूति

प्रदान करता हो। फिर इसी आसन को बलपूर्वक किया गया, जब शरीर उस आसन को करने के लिए बिल्कुल तैयार नहीं था। उस समय शरीर का मन के साथ बिल्कुल तारतम्य नहीं था, जैसा सामान्य व्यायाम के दौरान होता है। दोनों स्थितियों में आसन कर रहे व्यक्ति का ई.ई.जी. रिकॉर्ड किया गया, जिसमें हमने पाया कि जब आसन महर्षि पतंजलि के योग-सिद्धांत 'स्थिरसुखमासनम्' के अनुसार किया गया, तब मन और शरीर पर आसन का जो प्रभाव था, वह बलपूर्वक किए गए आसन के प्रभाव से बिल्कुल अलग था।

इसलिए शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग के अभ्यासों की सहायता अवश्य लें, पर इन्हें सही तरीके से करें। ऐसे किसी भी तरीके को न अपनाएँ जो आपके शरीर के लिए हानिकारक है। आजकल योग के लाभों और हानियों पर किताबें प्रकाशित हो रही हैं। योग से नुकसान हो सकता है, कुछ वर्षों पहले तक हम ऐसा सोचते भी नहीं थे।

योग उपचार का तीसरा प्रमुख पक्ष है शुद्धिकरण की विधियाँ, जैसे कुंजल या शंखप्रक्षालन क्रिया। योग के इस पक्ष को परम्परागत आश्रमों एवं विद्यालयों में अवश्य प्रयुक्त किया जाता है, लेकिन किसी आधुनिक योग स्टूडियो या केन्द्र में शायद ही। यदि किसी व्यक्ति की पीठ में दर्द है और वह यौगिक उपचार चाहता है तो हम उसे सर्वप्रथम शुद्धिकरण की प्रक्रिया से ले जाते हैं, ताकि अन्य उपचारात्मक विधियों का अधिकतम लाभ मिल सके। इस प्रकार योग थैरेपी एक समन्वित प्रणाली है, जिसमें प्राकृतिक निष्कासन और शुद्धिकरण की प्रक्रियाएँ एक महत्वपूर्ण अंग हैं।

यौगिक उपचार का एक और महत्वपूर्ण पहलू समुचित आहार और जीवनशैली से सम्बन्धित है। यौगिक आहार का तात्पर्य मिताहार एवं पैष्टिक, सात्त्विक भोजन से है, और यौगिक जीवनशैली का तात्पर्य यम-नियम के पालन से। इन पहलुओं को हम प्रायः नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन यही हमारी जीवनशैली को निर्धारित करते हैं। हम कितने बजे सोते हैं और कितने बजे जगते हैं, यह भी जीवनशैली के अंतर्गत आता है। हमारे अस्पताल में आने वाले सभी लोगों को हम यह बतलाते हैं कि योग से सम्बन्धित सबसे महत्वपूर्ण बात है सात्त्विक एवं संतुलित भोजन और उस भोजन को सही समय पर ग्रहण करना। भोजन तथा सोने के बीच कम-से-कम दो घण्टों का अंतर होना चाहिए। उदाहरण के तौर पर शाम का भोजन सात बजे तक ले लेना चाहिए और नौ बजे तक सो जाना चाहिए। एक बार मुम्बई के एक सज्जन ने मुझसे कहा, 'हाँ, मैं भोजन सम्बन्धी सभी नियमों का पालन करता हूँ। मैं आधी रात को घर आता हूँ, रात के बारह बजे भोजन करता हूँ और यौगिक नियम के अनुसार दो बजे सो जाता हूँ।' यौगिक सिद्धांतों को सही दृष्टिकोण से समझना आवश्यक है। तभी हम अपने जीवन में योग का वास्तविक लाभ अनुभव कर पाएँगे।

—संध्याकालीन अधिवेशन, 24 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंबई

आधुनिक खेल जगत् में योग की भूमिका

स्वामी मुद्रास्वा सरस्वती, सर्बिया

हम सभी ने स्वामीजी से कई बार सुना है कि ज्ञान का होना और उस ज्ञान को अपने जीवन में आत्मसात् करना दो अलग-अलग चीजें हैं। इन दोनों में बहुत अंतर होता है। मेरा ऐसा अनुभव रहा है कि वास्तव में यह अंतर जीवन की गुणवत्ता को निर्धारित करता है। इंजिनियरिंग कॉलेजों में बहुत-से मेधावी छात्र होते हैं, लेकिन उनमें से सभी कुशल इंजिनियर नहीं बन पाते। मेडिकल कॉलेजों में भी अव्वल दर्जे के मेधावी छात्र होते हैं, परंतु अच्छे डॉक्टरों की संख्या बहुत कम है। हर प्रकार के ज्ञान को अर्जित करने और उसे अपने जीवन में आत्मसात् करने के लिए एक विशेष विधि होती है, और यह बात योग के साथ भी लागू होती है।

प्रारम्भ में हम योग की कुछ विधियाँ और अभ्यास सीखते हैं। इसके बाद जो हमने सीखा है, उसे अपने दैनिक जीवन में प्रयोग में लाने की आवश्यकता होती है। समाज के विभिन्न वर्गों एवं क्षेत्रों में योग को एक जीवनशैली के रूप में पहुँचाने का कार्य सबसे पहले बिहार योग विद्यालय और श्री स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा किया गया और इसके बाद स्वामी निरंजनानन्द जी ने इस कार्य को और आगे बढ़ाया।

श्री स्वामीजी का मानना था कि जिस योग का समाज में प्रचार, प्रसार और प्रयोग किया गया है, वह केवल हमारे शरीर को ही सुन्दर नहीं बनायेगा, बल्कि हमें एक बेहतर इंसान भी बनायेगा। यह योग केवल एक सैद्धान्तिक तथ्य नहीं, बल्कि एक ऐसी वास्तविक और व्यावहारिक विधि है, जिसे हम अपने जीवन को बेहतर बनाने और अपनी सीमाओं के परे जाने के लिए उपयोग में ला सकते हैं।

खेल जगत्, विशेषकर आधुनिक खेल जगत्, मानवीय क्रियाकलापों का एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें निरंतर विकास और मन एवं शरीर की सीमाओं को लांघने की आवश्यकता होती है। मुझे पूरा विश्वास है कि सत्यानन्द योग जैसी पारम्परिक योग प्रणालियाँ भविष्य में खेल जगत् के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएँगी। वर्तमान युग में जैसे-जैसे खिलाड़ियों की उपलब्धियाँ और कीर्तिमान उन्नत होते जाते हैं, सफलता के लिए केवल शारीरिक स्वास्थ्य पर्याप्त नहीं रहता, मन के आंतरिक स्तर पर पूर्ण सामंजस्य और सम्पूर्ण व्यक्तित्व में एक निश्चित तालमेल आवश्यक होता है।

हठ योग

विश्व के अनेक विश्वविद्यालयों में हो रहे अनुसंधानों से हमें ऐसे तथ्य प्राप्त हो रहे हैं जो खेल के क्षेत्र में योग के महत्व को सत्यापित करते हैं, विशेष रूप से हठ योग



और राज योग के प्रयोगों को। योग की उपरोक्त दो शाखाएँ आधुनिक खेल के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभायेंगी।

योग के सम्बन्ध में जो सबसे पहली चीज मन में आती है वह है आसन। बिहार योग विद्यालय और भारतीय खेल प्राधिकरण (एस.ए.आई.) के संयुक्त तत्वावधान में गंगा दर्शन आश्रम में अनेक प्रकार के खिलाड़ियों के लिए योग सत्र आयोजित करता है। इस प्रकार के योग सत्रों में खिलाड़ी योगाभ्यास सीखने और आश्रम जीवन व्यतीत करने के साथ-साथ अपना खेल-सम्बन्धी व्यक्तिगत प्रशिक्षण भी जारी रखते हैं।

उच्च-क्षमता वाले खिलाड़ी भी जब आसनों का अभ्यास करते हैं तो कभी-कभी शारीरिक भंगिमा या माँसपेशियों से सम्बन्धित असंतुलन को स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। उनके लिए श्वासन और वज्रासन जैसे सरल आसन करना भी बहुत कठिन होता है। अनुसंधानों से यह सिद्ध हो चुका है कि आसनों के माध्यम से माँसपेशी सम्बन्धी असंतुलन तो दूर होता ही है, इसके अलावा पेशियों पर सूक्ष्म नियंत्रण भी प्राप्त होता है और चोट लगने या घायल होने की सम्भावना काफी कम हो जाती है।

योग से सम्बन्धित अगली चीज प्राणायाम है। अनुसंधानों में यह पाया गया है कि श्वास, शरीर, मन और खिलाड़ी के प्रदर्शन में बहुत गहरा सम्बन्ध होता है। शारीरिक गति और श्वास के बीच तालमेल स्थापित करना आधुनिक खिलाड़ियों के प्रशिक्षण का आधार बन गया है। यह योगाभ्यास का एक मूल सिद्धांत भी है। वास्तव में यदि हम आधुनिक खेल से सम्बन्धित अनुसंधानों का गहराई से अध्ययन करें तो पाएँगे कि उनमें बहुत-से यौगिक अभ्यासों का ही प्रयोग किया जा रहा है, भले ही उन्हें अपने पारम्परिक नाम की बजाय किसी अन्य नाम से पुकारा जाए।

खेल प्रशिक्षण में इस्तेमाल किये जा रहे एक ऐसे ही यौगिक तकनीक का उदाहरण है 'डायामेट्रिक ब्रीदिंग'। यह वास्तव में उदर श्वासन की विधि है, जिसे योग प्रशिक्षण के प्रथम चरण के रूप में सिखाया जाता है। इस क्षेत्र में अनेक अनुसंधान किए जा चुके हैं और कई अनुसंधान अभी भी जारी हैं। इन अनुसंधानों से यह परिणाम सामने आया है कि डायामेट्रिक पेशी की संकुचन शक्ति और शिथिलीकरण सामर्थ्य का खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर गहन प्रभाव पड़ता है। दुनियाभर के विश्वविद्यालयों द्वारा किए जा रहे अनुसंधानों ने उपरोक्त तथ्य का समर्थन किया है।

उदर श्वसन के अलावा भस्त्रिका प्राणायाम का प्रयोग भी किया गया है। लेकिन खेल जगत् में इसे प्रायः 'बेलोज़ ब्रीदिंग' के नाम से जाना जाता है। ऐसा पाया गया है कि खेल प्रारंभ होने के ठीक पहले यदि भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास किया जाता है तो खिलाड़ी का प्रदर्शन कहीं बेहतर होता है।

हठ योग के अंतर्गत एक और श्वास सम्बन्धी अभ्यास है कुम्भक, जिसकी न केवल आधुनिक खेल जगत् में, बल्कि चिकित्सा जगत् में भी महत्वपूर्ण भूमिका है। वहाँ इसे प्रायः 'इन्टरवल हाइपोक्सिक ट्रेनिंग' के नाम से जाना जाता है। हाइपोक्सिया का तात्पर्य ऐसी स्थिति से है जो ऑक्सीजन-न्यून हवा ग्रहण करने पर उत्पन्न होती है। इस स्थिति में रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा काफी कम हो जाती है। कुम्भक पर हुए अनुसंधान भी इसी निष्कर्ष पर पहुँचे हैं। जब कुम्भक के अभ्यास के दौरान श्वास को रोका जाता है तब शरीर में दो प्रकार के परिवर्तन होते हैं। पहला, रक्त में ऑक्सीजन का स्तर गिर जाता है और दूसरा, कार्बन-डाइऑक्साइड का स्तर बढ़ जाता है। हाल में हुए अनुसंधानों से यह निष्कर्ष निकला है कि कार्बन-डाइऑक्साइड को शरीर की कोशिकाओं द्वारा पुनः अवशोषित कर लिया जाता है और अभ्यास का अंतिम परिणाम ऑक्सीजन का अभाव होता है। 'इन्टरवल हाइपोक्सिक ट्रेनिंग' से भी ऐसी ही स्थिति पैदा होती है और यह प्रमाणित हो चुका है कि इससे खिलाड़ी की सहनशक्ति बढ़ती है एवं खिलाड़ी के प्रदर्शन में सुधार आता है।

राज योग

जहाँ एक ओर खेल जगत् में हठ योग के शारीरिक पक्ष सुविदित हैं वहीं दूसरी ओर अब इस क्षेत्र में राज योग के अभ्यासों का प्रयोग भी प्रारम्भ हो रहा है। खेल मनोविज्ञान में हुए आधुनिक अन्वेषणों और खेल मनोवैज्ञानिकों द्वारा इस्तेमाल किए जा रहे तकनीकों का प्रत्याहार के अभ्यास के साथ स्पष्ट सम्बन्ध है।

खेल जगत् में एक बहुत महत्वपूर्ण स्थिति होती है, जिसे 'जोन', 'फ्लो', 'सेकण्ड विण्ड' या 'लास्ट बस्ट' जैसे नामों से जाना जाता है। यह खिलाड़ी की एक ऐसी स्थिति है जिसमें वह अपने शरीर और मन की उन प्रसुप्त शक्तियों का उपयोग करना प्रारम्भ कर देता है, जिनका वह सामान्य स्थिति में कभी इस्तेमाल नहीं कर पाता। इस स्थिति में आने के बाद कभी-कभी आश्चर्यजनक परिणाम देखने को मिलते हैं। आधुनिक खेल मनोवैज्ञानिकों के अनुसार यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें खिलाड़ी का प्रदर्शन उसका एकमात्र लक्ष्य बन जाता है। विजय या पुरस्कार सम्बन्धी विचार गौण हो जाते हैं; केवल खेल के दौरान हो रही शारीरिक एवं मानसिक गतिविधियों से आनन्द की प्राप्ति होने लगती है। मनोवैज्ञानिक इसे 'ऑटोटेलिक' अनुभव के रूप में भी परिभाषित करते हैं। 'ऑटोटेलिक' एक ग्रीक शब्द है जिसमें 'ऑटो' का तात्पर्य स्वयं से और 'टेलिक' का तात्पर्य अंतिम लक्ष्य से है। अर्थात् जहाँ अनुभव

स्वयं अपना अंतिम लक्ष्य बन जाए, जहाँ अनुभव से ही पूर्ण संतुष्टि प्राप्त हो, वह 'ऑटोटेल्सिक' अनुभव है। उपरोक्त व्याख्या से स्पष्ट हो जाता है कि यह एक यौगिक मनोवस्था है, जिसे खिलाड़ी अपने खेल के दौरान प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं। आधुनिक खेल मनोवैज्ञानिकों के लिए इस स्थिति को बेहतर ढंग से समझना और इसमें स्वेच्छा से प्रवेश करने के तरीके खोजना एक महत्वपूर्ण कार्य है।

राज योग सम्बन्धी कुछ तकनीकों का पहले से खेल जगत् में इस्तेमाल किया जा रहा है। इनमें से एक है 'सेन्ट्रिंग' जिसमें नाभि के क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करते हुए उदर श्वसन किया जाता है। नाभि मणिपुर चक्र का क्षेत्र है, जो ऊर्जा और गतिशीलता का केंद्र है। मणिपुर शुद्धि के इस अभ्यास को लम्बे समय तक करने से अधिक प्रभावशाली एवं स्थायी परिणाम प्राप्त किये जा सकते हैं।

एक अन्य विधि है 'मेंटल रिहर्सल' जिसमें खिलाड़ी खेल के समय की गई सारी गतिविधियों को अपने मन में स्थापित करने का प्रयास करता है। प्रतियोगिता शुरू होने के ठीक पहले खिलाड़ी प्रतियोगिता में होने वाली मुख्य घटनाओं की कल्पना करने का प्रयास करता है और मानसिक रूप से प्रतियोगिता में भाग लेता है। इस अभ्यास के लिए यह जरूरी है कि कल्पना के दौरान पाँचों इन्द्रियों का इस्तेमाल किया जाए। यह अभ्यास आधुनिक खेल में सफलता प्राप्त करने का महत्वपूर्ण तकनीक बन गया है। हम इस अभ्यास की तुलना योग निद्रा के मानस दर्शन के चरण से कर सकते हैं, जिसमें शरीर, मन और इन्द्रियों को प्रत्याहार की एक विशेष अवस्था में लाकर कुछ स्पष्ट दृश्यों को पाँचों इन्द्रियों के नेपथ्य में स्थापित करने का प्रयास किया जाता है। इस तरह के यौगिक मानस दर्शन के प्रभाव 'मेंटल रिहर्सल' से कहीं अधिक गहरे और उपयोगी सिद्ध होंगे।

खेल जगत् में 'एरर पार्किंग' नामक एक और विधि का उपयोग किया जा रहा है। प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ी अगर कोई गलती करता है तो प्रायः अपना संतुलन खो देता है और पुनः स्वनियंत्रण की स्थिति प्राप्त नहीं कर पाता। उपरोक्त विधि में खिलाड़ियों को अपनी गलतियों को मन से हटाने के तरीके बतलाए जाते हैं। कभी-कभी आपने देखा होगा कि खिलाड़ी खेल के दौरान असामान्य हरकतें करते हैं, जो कई बार बचकानी भी प्रतीत हो सकती हैं। लेकिन वास्तव में खिलाड़ी अपने मनोवैज्ञानिकों द्वारा बताई गई 'एरर पार्किंग' विधि का प्रयोग कर रहे होते हैं। मेरे विचार से यदि खिलाड़ी अन्तर्मान का अभ्यास करें और इस विधि के तीसरे चरण तक पहुँच जाएँ, तो अपनी गलतियों से उत्पन्न ग्लानि, दुःख और अन्य नकारात्मक भावनाओं को बेतरतीब हरकतें किए बिना आसानी से दूर कर सकते हैं।

खिलाड़ियों को प्रशिक्षित करने की एक अन्य विधि में उन्हें कुछ सटीक शब्दों में अपने वांछित प्रदर्शन का वर्णन करने को कहा जाता है। उदाहरण के दौर पर तैराक 'ग्लाइड' शब्द का, धावक 'एक्सप्लोड' का और साइक्लिस्ट 'स्पिन' जैसे शब्दों

















का चयन करते हैं। प्रतियोगिता के प्रारम्भ होने के पहले, उन्हें इन शब्दों को अपने मन में बार-बार दोहराने के लिए कहा जाता है। मेरी राय में ऐसा करने की बजाय यदि खिलाड़ी प्रतियोगिता से पहले सरल योग निद्रा का अभ्यास कर लें जिसमें वे कुछ ऐसे दृश्यों की कल्पना करें जो तेजी से तैरने या दौड़ने के भाव मन में स्थापित कर दें, तो बेहतर परिणाम प्राप्त किया जा सकता है।

एक अन्य तकनीक 'प्री-इवेंट रूटीन' कहलाती है, जिसमें खेल मनोवैज्ञानिक खिलाड़ी को यह निर्देश देता है कि महत्वपूर्ण प्रतियोगिता के दिन अपनी सम्भावी दिनचर्या को वह बारीकी से लिख डाले। मेरे मतानुसार अगर लिखने के बजाय योगनिद्रा जैसे प्रत्याहार के अभ्यास में उन गतिविधियों की सक्रिय कल्पना की जाए तो प्रतियोगिता सम्बन्धी योजनाएँ अधिक गहरी और आने वाली घटनाओं से अधिक सम्बन्धित होंगी।

निष्कर्ष

अंत में मैं यह कहना चाहूँगा कि मानव शरीर के विकास की कुछ जैनेटिक सीमाएँ होती हैं और आधुनिक खेल परिवेश में खिलाड़ी उन सीमाओं के नजदीक पहुँचते जा रहे हैं। खेल मनोविज्ञान सम्बन्धी अनुसंधानों से स्पष्ट हो गया है कि अब आने वाले समय में बेहतर खेल प्रदर्शन मानसिक क्षमताओं को विकसित करने वाले तकनीकों के प्रयोग पर निर्भर करता है। खेल अन्य मानवीय क्रिया-कलापों से भिन्न नहीं, और इसलिए इस क्षेत्र में भी योग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। योग खिलाड़ियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास हेतु एक सरल, सस्ता और प्रभावी साधन सिद्ध हो सकता है। आने वाले समय में खेल जगत् में कार्य कर रहे योग प्रशिक्षक खिलाड़ियों के प्रदर्शन को बेहतर बनाने में निश्चित रूप से महत्वपूर्ण भूमिका निभाएँगे।

—संध्याकालीन अधिवेशन, 24 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंबई



उच्च रक्तचाप पर योग का प्रभाव

स्वामी निर्मलानन्द सरस्वती, गंगा दर्शन

श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने योग को केवल जनसामान्य के लिये उपलब्ध कराया, इतनी-सी बात नहीं है। वे चाहते थे कि योग को एक वैज्ञानिक भूमिका मिले, योग एक विज्ञान के रूप में स्थापित हो। 60 और 70 के दशक में पूरे भारत में सिर्फ दो संस्थायें थीं, जो योग पर वैज्ञानिक ढंग से शोध कर रही थीं। एक तो थी बिहार योग विद्यालय और दूसरी संस्था थी कैवल्यधाम, लोनावला। श्री स्वामीजी को उनके गुरु स्वामी शिवानन्द जी ने कहा था कि तुम्हें योग को दुनिया के कोने-कोने में फैलाना है, घर-घर में स्थापित करना है। अब प्रश्न था कि यह कैसे किया जाय। खासकर विदेशों में जो बुद्धिजीवी लोग हैं, वे तो योग को इतनी सहजता से स्वीकार करने वाले नहीं हैं। अगर दुनिया में योग को फैलाना है तो उसे एक विज्ञान के रूप में बतलाना पड़ेगा।

इस बात को श्री स्वामीजी ने जाना, समझा और उसके ऊपर काम भी किया। इसके लिए उन्होंने सन् 1984 में योग रिसर्च फाउण्डेशन की स्थापना की। इस संस्था का काम है योग पर शोध करना और उस शोध को आप लोगों तक पहुँचाना। योग रिसर्च फाउण्डेशन ने उच्च रक्तचाप पर एक बड़ा प्रोजेक्ट लिया और यह शोध हमलोगों ने भोपाल में भारत हेवी इलेक्ट्रिकल लिमिटेड (भेल) के सहयोग से किया। भेल, भोपाल का अपना खुद का एक हॉस्पिटल है, कस्तूरबा हॉस्पिटल, जहाँ हमलोगों ने यह शोध वहाँ के मरीजों पर किया।

उच्च रक्तचाप की परिभाषा और कारण

अब हमलोग देखेंगे कि उच्च रक्तचाप क्या है और क्यों होता है, तथा योग में इसके निदान के क्या उपाय हैं। जो भी हम खाते हैं, जो भी शक्तिदायक तत्त्व हमारे शरीर में आते हैं, जो प्राणवायु शरीर के भीतर आती है, उसे शरीर के विभिन्न अंगों में पहुँचाने का काम हृदय करता है रक्त के माध्यम से। जिस तरह एक पानी का पम्प पाइप के द्वारा पानी को विभिन्न जगहों पर पहुँचाता है, ठीक उसी तरह हृदय एक पम्प है, जो धमनियों के द्वारा खून को विभिन्न अंगों में पहुँचाने का काम करता है। जैसे पानी के पम्प को पानी आगे बढ़ाने के लिए कुछ प्रेशर लगाना पड़ता है, वैसे ही अपने शरीर में हृदय को एक प्रेशर पैदा करना पड़ता है, जिसे रक्तचाप बोलते हैं।

अब प्रश्न उठता है कि सामान्य रक्तचाप कितना होना चाहिए। जब हम मेडिकल कॉलेज में पढ़ते थे उस समय कहा जाता था कि 120/80 सामान्य रक्तचाप है, लेकिन अभी के डॉक्टर इसको स्वीकार नहीं करते हैं। वे कहते हैं सामान्य रक्तचाप है 115/75। उससे ऊपर खतरा शुरू। अगर 130/85 से ऊपर है तो उसका कुछ

इलाज करना पड़ेगा। तो 115 से 135 और 75 से 85 तक जो रेंज है, वहाँ आप उच्च रक्तचाप के द्वार पर खड़े हैं, और उसके पार जायेंगे, तो उच्च रक्तचाप बोला जाता है।

उच्च रक्तचाप कब और कैसे होता है? फिर से हम पानी के पम्प और पाइप का उदाहरण लेकर देखें कि कब पम्प को ज्यादा प्रेशर से चलाना पड़ता है। अगर पाइप लाइन बहुत लम्बी है, तो ज्यादा प्रेशर देना पड़ेगा। जो व्यक्ति मोटा है उसके शरीर में बहुत सारी धमनियाँ हैं। उनको मिला देंगे तो बहुत लम्बा पाइप लाइन बनेगा। इसलिए मोटापा है तो हृदय को ज्यादा प्रेशर से पम्प करना पड़ेगा, तब जाकर रक्त सब जगह पहुँच पाएगा। रक्तचाप का दूसरा कारण है धमनियों का सिकुड़ जाना। पाइपलाइन पतली हो तो ज्यादा प्रेशर लगाना पड़ता है, जबकि चौड़ी पाइपलाइन में पानी सहजता से बहता है। वैसे ही अगर धमनियाँ सिकुड़ गयी हैं (जिसका कारण हमलोग देखेंगे) तो उस वजह से भी उच्च रक्तचाप हो जाता है। तीसरा कारण, पानी के पाइप में हमें अगर तेल या मधु को बहाना हो तो ज्यादा प्रेशर लगेगा न, क्योंकि वह गाढ़ा है। वैसे ही खून अगर गाढ़ा हो गया (उसके भी कारण हम लोग देखेंगे) तो भी हृदय को प्रेशर ज्यादा लगाना पड़ता है, जिसके फलस्वरूप उच्च रक्तचाप होता है।

ये परिस्थितियाँ शरीर में कब उत्पन्न होती हैं? हमारी धमनियाँ कब लम्बी हो जाती हैं, इसका हमने उदाहरण दे दिया, मोटापा। हमारी धमनियाँ कब सिकुड़ती हैं, कब उनमें रुकावट आती है? एक तो उम्र के साथ होता है। जब उम्र बढ़ती है, पूरा शरीर कड़ा होता है, धमनियाँ भी कड़ी हो जाती हैं। दूसरा कारण है कोलेस्ट्रॉल। धमनियों में कोलेस्ट्रॉल और कैल्शियम के डिपॉज़िट्स आ जाते हैं, जिससे धमनियाँ सिकुड़ जाती हैं और उच्च रक्तचाप हो जाता है। इन सब चीजों का योग कैसे निवारण करता है, उसे कैसे नियंत्रण में रखता है, वह आज हमलोग देखने जा रहे हैं।

एक व्यापक रोग

उच्च रक्तचाप आज बहुत आम बीमारी हो गई है। मेरे पास जो आंकड़े हैं, वे दस साल पुराने हैं, तब पूरे भारत में 10 करोड़ लोगों को उच्च रक्तचाप था। अब तो संख्या और ज्यादा होगी। उस समय 20 करोड़ लोग उच्च रक्तचाप के प्रवेश द्वार पर खड़े थे, मतलब 115 से 135 और 75 से 85 के बीच उनका रक्तचाप था। दस साल पहले वैसे 20 करोड़ लोग थे, जिन्होंने योग जैसी कोई उपचार विधि नहीं अपनायी है, तो अब तक वे भी हाई ब्लडप्रेशर के मरीज हो चुके होंगे।

उच्च रक्तचाप का कारण अगर अनुवांशिक है, याने आपके परिवार में यह पीढ़ी-दर-पीढ़ी चला आ रहा है, या अगर आपको अन्य कोई बीमारी है, जैसे किडनी की समस्या तो ऐसी स्थिति में ज्यादा कुछ नहीं किया जा सकता। लेकिन बाकी के जो सामान्य कारण हैं, उन सब में योग बहुत कारगर होता है। उन कारणों में सबसे पहला है जीवनशैली की गड़बड़ी। अनियमित दिनचर्या, शारीरिक श्रम का



अभाव, असंतुलित आहार, मोटापा—ये जीवनशैली की गड़बड़ी के उदाहरण हैं, जिसके फलस्वरूप उच्च रक्तचाप होता है।

एक अन्य सामान्य कारण है तनाव, जो आज छोटे बच्चों से लेकर वृद्धों में व्यापक हो गया है। तनाव की वजह से शरीर में कई प्रकार के हॉर्मोन्स का स्राव होता है जिससे थोड़ी देर के लिए धमनियाँ सिकुड़ जाती हैं। जो रोज तनाव में रहते हैं, उनकी दिन में धमनियाँ सिकुड़ती हैं, रात में फैलती हैं। ऐसा करते-करते धमनियाँ हमेशा सिकुड़ी हुई

रह जाती हैं और तब जाकर उच्च रक्तचाप हो जाता है। लम्बे समय तक जो तनाव में रहते हैं, उन्हें उच्च रक्तचाप होने की सम्भावना रहती है।

तनाव का सबसे आम कारण है अपना स्वभाव, सोच-विचार और व्यक्तित्व। मनोविज्ञान में ऐसे व्यक्तित्व को टाइप ए पर्सनैलिटी बोलते हैं। ऐसे लोग हमेशा चिंतित रहते हैं, बहुत संवेदनशील होते हैं। छोटी-छोटी बातों पर या तो निराश हो जाते हैं या खुशी से झूमने लगते हैं। अगर आपका व्यवहार ठीक नहीं है, दूसरों से गड़बड़ हो जाती है तो सामने वाला आपसे ठीक से नहीं बरतेगा और आपको तनाव आयेगा। इस तरह आपका सोच-विचार और व्यवहार ही ब्लड प्रेशर का जन्मदाता है।

उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय की बीमारी—ये तीनों रोग मानो सगे भाई-बहन हैं, और उनके माता-पिता कौन हैं? वही कारण जो हम लोगों ने अभी देखे, जैसे, तनाव, गलत स्वभाव, मोटापा, गलत रहन-सहन आदि। ये सब माता-पिता हैं और उनकी संतान हैं—उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग। आजकल उनकी एक छोटी बहन भी आ गई है, और वह है थायरॉयड की समस्या। वह भी कभी-कभी इन सब से सम्बन्ध रखती है। फिर इन सब बीमारियों की आगे संतानें होती हैं। सिर से लेकर पैरों के अँगूठे तक कुछ-न-कुछ समस्या हो जाती है। कभी किसी को ब्रेन में स्ट्रोक हो जाता है, किसी को पैरालिसिस हो जाता है, किसी की आँख गड़बड़ाती है, रेटिनल हैमरेज हो सकता है, दिल का दौरा पड़ता है या गुर्दा खराब हो जाता है। ये तीन बीमारियाँ ऐसी हैं कि आपके किसी भी अंग को छोड़ती नहीं हैं, सब पर इनका कुछ-न-कुछ प्रभाव पड़ता है।

कैंसर के बारे में सब जानते हैं और उससे डरते भी हैं। लेकिन इन तीन बीमारियों से लोग डरते नहीं हैं, क्योंकि जानते हैं कि मेरे पिताजी को भी थी, मेरे भाई को भी

है। इसलिये लोग इतनी परवाह नहीं करते हैं। लेकिन इन तीन बीमारियों का जो एक परिवार है, उससे मानव उत्पादकता में बहुत कमी आती है। लोग बार-बार बीमार पड़ते हैं, छुट्टी लेते हैं, दिन में कम घण्टे काम कर पाते हैं। साथ ही आर्थिक दृष्टि से बोझ भी पड़ता है। परिवार पर ही नहीं, समाज और राष्ट्र पर भी, क्योंकि इसका उपचार जीवनभर करना पड़ता है।

शोध परियोजना

इसलिए योग शोध संस्थान ने यह निर्णय लिया कि इस बीमारी पर सत्यानन्द योग का प्रभाव हम देखेंगे। हमारी यह शोध परियोजना विशेष इसलिये थी क्योंकि इसका हम लोगों ने एक साल तक अध्ययन किया। बहुत सारे शोध छोटी अवधि के होते हैं, एक महीने या छः सप्ताह तक के। या फिर कभी 50 लोगों को योगनिद्रा कराया, योगनिद्रा के पहले ब्लड प्रेशर देखा, योगनिद्रा के बाद देखा और बोल दिया कि योगनिद्रा से ब्लड प्रेशर कम होता है। कम अवश्य होता है लेकिन चालू जिंदगी में वह ब्लड प्रेशर कितने समय तक कंट्रोल में रहता है, वह भी बहुत महत्वपूर्ण चीज है।

इसलिए हमलोगों ने निर्णय लिया कि हम एक साल तक मरीजों को देखेंगे, मॉनीटर करेंगे। हर महीने हम उन लोगों को बुलाते थे और तीन चीजें देखते थे। पहली, उनकी शिकायतें। उनकी शिकायतों में से हमने छः का चयन किया। शिकायतों की फ्रीक्वेंसी, माने पूरे महीने में कितनी बार वह शिकायत हुई, और उनकी इन्टेन्सिटी, माने कितनी गहराई में उनकी शिकायत थी, थोड़ी बहुत थी या ज्यादा थी, वह भी हमलोगों ने देखा। दूसरी चीज जो हमलोगों ने देखी वह थी डॉक्टरों द्वारा मापे गए आँकड़े। ये ब्लड प्रेशर, पल्स रेट, वजन जैसे सरल माप थे, जिन्हें हमलोगों ने हर महीने नियमित रूप से देखा। तीसरी चीज यह देखी कि उनकी दवाई में क्या फर्क पड़ता है।

यह शोध एक साल का था जिसमें हर महीने फॉलो अप होता था। इस शोध में 34 लोगों ने योग करना पसन्द किया और 14 लोगों ने नहीं। तो 14 लोगों का बना कंट्रोल ग्रुप और 34 लोगों का योग ग्रुप। दोनों ग्रुप के लिए एक जैसी दवाइयाँ चालू रहीं। सभी रोगी भेल के ही कैम्पस में रहते थे। एक ही हॉस्पिटल में एक ही डॉक्टर से दवाई भी लेते थे। इस तरह कंट्रोल और योग ग्रुप में बाकी की सब चीजें समान थीं।

जो रोगी योग ग्रुप में थे, उनके लिए सप्ताह में छः दिन 90 मिनट की योग कक्षा चलती थी। रविवार को छुट्टी रहती थी। इस तरह एक साल तक उनका योगाभ्यास चला। सबसे इतना नहीं हो पाता था, कुछ-न-कुछ आ ही जाता है गृहस्थ के जीवन में जिससे अनियमितता हो जाती है। हमलोगों ने इसलिए शोध को थोड़ा ढीला रखा था। रोगियों से कहा कि पूरे साल के दौरान योग कक्षा में आपकी उपस्थिति कम-से-कम 50 प्रतिशत होनी चाहिए, और साथ ही सालभर में कम-से-कम 7 फॉलोअप में आना है।

इन रोगियों की औसत उम्र 55 के करीब थी और 50 प्रतिशत की फैमिली हिस्ट्री में उच्च रक्तचाप था। 34 में से 10 को मधुमेह था और 11 को हृदय रोग। जैसा मैं आपको पहले बतला रही थी, ये तीनों रोग हमेशा साथ-साथ हाथ पकड़कर चलते हैं। एक-के-बाद-एक आते हैं। साथ ही 34 में से 7 लोगों को थायरॉयड की समस्या थी।

योगाभ्यास का विवरण

हम लोगों ने रोगियों को बहुत सरल योगाभ्यास कराए जिनमें प्राणायाम और प्रत्याहार पर ज्यादा जोर दिया गया। आसनों में हम लोगों ने पवनमुक्तासन भाग 1 एवं 2, ताड़ासन, तिर्यक् ताड़ासन, कटिचक्रासन, बद्धहस्तोत्थानासन (जिससे लोग श्वास अच्छे से ले पायें), और मार्जरी आसन का उपयोग ज्यादा किया। प्राणायाम में श्वास की सजगता का अभ्यास, उदर श्वासन, नाड़ीशोधन, भ्रामरी और उज्जायी प्रणायाम तथा प्राण मुद्रा एवं हृदय मुद्रा का अभ्यास किया गया। प्रत्याहार में कायास्थैर्यम्, अजपाजप और अपनी जानीमानी योगनिद्रा। योगनिद्रा के बिना तो सत्यानन्द योग अधूरा रहता है। योग ग्रुप के लिए ये मुख्य अभ्यास रहे।

शोध-परिणाम

अब आपको इस शोध के नतीजे बताऊँगी। इसमें आंकड़े ज्यादा रहेंगे लेकिन वही आपको बतायेगा कि सत्यानन्द योग कितना कारगर साबित हुआ। हम लोगों ने जिन छः शिकायतों या सिम्पटम्स को देखा, उनमें पहला था डिज़िनेस या चक्कर आना। कुछ लोगों में रक्तचाप बढ़ता है तो चक्कर जैसा अनुभव होता है। कंट्रोल ग्रुप में 58 प्रतिशत लोगों में चक्कर की शिकायत थी और एक साल के बाद 50 प्रतिशत लोगों को थी। मतलब ज्यादा फर्क नहीं पड़ा। लेकिन योग ग्रुप में जहाँ 50% लोगों को यह शिकायत थी, छः महीने होते-होते 20% लोगों में चक्कर की शिकायत बनी रही और एक साल बाद किसी को चक्कर की शिकायत नहीं रही।

दूसरी शिकायत थी कि हमें ठीक नहीं लगता है। मतलब वास्तविक समस्या क्या है, वे बतला नहीं पाते, बस ठीक नहीं लगता है उनको। ऐसी शिकायत कंट्रोल ग्रुप में 85% थी जो साल के बाद 80% लोगों को बनी रही, जबकि योग ग्रुप में शुरू में 95% लोगों को यह शिकायत थी, छः महीने होते-होते 50% लोगों को ही वह शिकायत रही और अन्तिम महीने में किसी को वह शिकायत नहीं रही। सबको लगा कि अब मैं स्वस्थ हूँ, ठीक हूँ। याने सेन्स ऑफ वेल-बीइंग बहुत ज्यादा बढ़ा। इसी तरह योग ग्रुप में नींद की गड़बड़ी के सिवाय अन्य सभी शिकायतें चली गईं। नींद की गड़बड़ी केवल 10% रोगियों में बनी रही। एक रोगी के लिए, उसे जो महसूस होता है, वह अहम् महत्त्व रखता है। अगर उसे लगे कि हम अच्छे हैं तो भले ही रक्तचाप बढ़ा हुआ हो, उसके लिए वह बहुत बड़ी उपलब्धि हो जाती है।



यह शोध करते-करते जब इतने अच्छे परिणाम मिलने लगे तो हमलोगों ने सोचा कि इतने सारे अभ्यासों में से कौन-सा अभ्यास इन लोगों के लिए सबसे लाभदायक है। इसके लिए हम ने इसी शोध के अन्तर्गत एक-एक अभ्यास के प्रभाव को देखना शुरू किया। सबसे पहले उज्जायी प्राणायाम लिया। 5 मिनट उज्जायी प्राणायाम कराया और फिर 2 मिनट का विश्राम। अभ्यास के दौरान हमलोगों ने हर मिनट रक्तचाप जाँचा। हम हैरान रह गए कि रीडिंग में कितनी कमी आ गई। पहले जो ऊपर वाला (सिस्टोलिक) रीडिंग 166 था, वह 7 मिनट के अन्त में गिरकर 142 हो गया। करीब-करीब 24-25 प्वाइंट घट गया। इसके आधार पर हम कह सकते हैं कि जब किसी का ब्लड प्रेशर बढ़ जाए, कुछ तनाव हो जाए, क्रोध आ जाए, तब आप पाँच मिनट उज्जायी प्राणायाम कर लें, तुरन्त प्रेशर कम हो जायेगा, सामान्य हो जायेगा। न ही सिर्फ ऊपर वाला रक्तचाप कम हुआ, नीचे वाला (डायस्टोलिक) रक्तचाप जो 87 था, वह भी 7 मिनट में घटकर 82 हुआ। दोनों रक्तचाप को कम करने में उज्जायी प्राणायाम बहुत प्रभावी रहा।

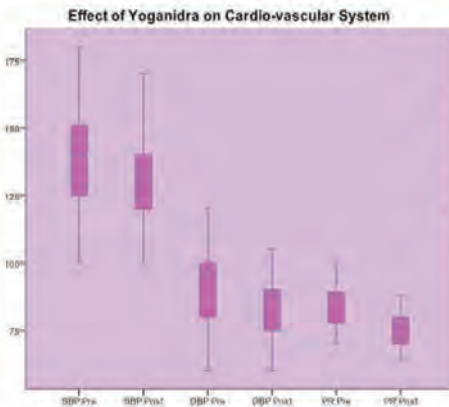
दूसरा प्राणायाम जो हमने देखा, वह था नाड़ीशोधन प्राणायाम। उसमें भी हर मिनट रक्तचाप देखा। शुरुआत में जो रक्तचाप 155 था, वह 7 मिनट के बाद (5 मिनट नाड़ीशोधन प्राणायाम और उसके बाद दो मिनट विश्राम) 142 था, याने 13 प्वाइंट कम हुआ। दो मिनट के बाद का आंकड़ा मैं यह उजागर करने के लिए बता रही हूँ कि रक्तचाप केवल प्राणायाम करते समय ही कम रहता है, ऐसी बात नहीं। प्राणायाम के बाद भी वह प्रभाव बना रहता है। वैसे तो आधे घण्टे के बाद भी देखना चाहिए था, लेकिन उतना समय लोगों के पास होता कहाँ है कि रिसर्च सेंटर में बैठे रहें। लेकिन आप यदि अपने ऊपर शोध करेंगे तो पता चलेगा कि प्राणायाम का प्रभाव बहुत लम्बे समय तक बना रहता है।

फिर हमने भ्रामरी प्राणायाम की जाँच की। इसमें भी रक्तचाप घटा लेकिन अन्य प्राणायामों की तुलना में कम। सबसे बढ़िया रहा उज्जायी प्राणायाम, फिर नाड़ीशोधन प्राणायाम और अंत में भ्रामरी।

सब प्राणायामों का अभ्यास हो जाने के बाद अंत में हमलोगों ने योगनिद्रा पर प्रयोग किया। तब तक 6-7 महीने हो चुके थे, जिस दौरान रोगियों का रक्तचाप पहले ही कम हो गया था। औसत सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर 138 था, जो योगनिद्रा के अभ्यास के बाद घटकर 128 हुआ। डायस्टोलिक प्रेशर 89 से 82 हुआ। तीसरी चीज़ जो योगनिद्रा में मिली पर प्राणायाम में नहीं मिली थी, वह थी पल्स रेट याने नब्ज की गति में गिरावट (तालिका 1)। प्रायः जब ब्लड प्रेशर कम होता है तो उसको कम्पेन्सेट करने के लिए पल्स रेट थोड़ा बढ़ता है। लेकिन जब आदमी बहुत ज़्यादा रिलैक्स हो जाता है, तब ब्लड प्रेशर के साथ-साथ पल्स रेट भी घटता है। तब जाकर हृदय को आराम मिलता है। शरीर तो रात में आराम कर लेता है, लेकिन हृदय को आराम कब मिलता है? दो धड़कनों के बीच का जो समय है, वह उसके आराम का समय है। अगर पल्स रेट बहुत तेज़ है, तो दो धड़कनों के बीच समय बहुत कम मिलता है। लेकिन अगर हम पल्स रेट कम कर दें तो हृदय उनता अधिक विश्राम कर पाता है। यह चीज़ सिर्फ योगनिद्रा में पायी गयी कि ब्लड प्रेशर के साथ-साथ हार्ट रेट भी कम हुआ।

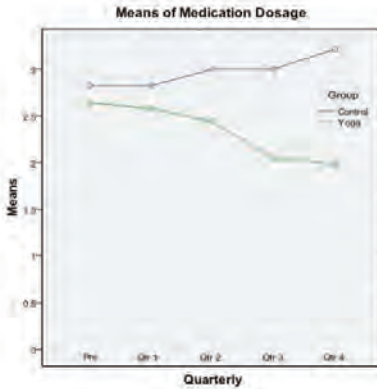
अब कन्ट्रोल ग्रुप के आँकड़ें देखें। शुरू में कन्ट्रोल ग्रुप का ब्लड प्रेशर था 141 और एक साल के बाद 142, जबकि योग ग्रुप का 150 से गिरकर 127 हो गया। कन्ट्रोल ग्रुप का डायस्टोलिक प्रेशर 90 का 90 ही रहा, जबकि योग ग्रुप का 94 से 82 आ गया। डायस्टोलिक प्रेशर का बारह प्वाइंट नीचे आना बहुत बड़ी बात है। योग ग्रुप का पल्स रेट भी 85 से 75 आया। यह किसी एक अभ्यास का प्रभाव नहीं बल्कि एक साल के योगाभ्यास और यौगिक जीवनशैली का परिणाम है।

आप लोग सोच रहे हो सकते हैं कि दवाई तो चल रही थी, हो सकता है अच्छे परिणाम दिखलाने के लिए दवाई की मात्रा बढ़ा दी होगी। लेकिन अगर आप दवाई की मात्रा देखेंगे तो 34 में से सिर्फ दो रोगियों को ज्यादा दवाई लेनी पड़ी, जबकि 13 लोगों की दवाई कम हुई और 4 लोगों की दवाई बन्द हो गई (तालिका 2)। माने



Effect of Yoganidra on CVS		
n=19		Mean
SBP (mmHg)	Pre	138.21
	Post	128.95
DBP (mmHg)	Pre	89.37
	Post	82.32
Pulse-rate (per min)	Pre	83.37
	Post	75.47

तालिका 1



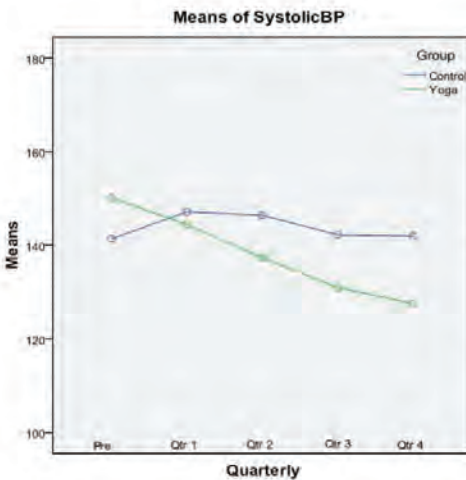
Medication	Control	Yoga
Total (n)	14	34
Dose/drug added	5 (35.71 %)	2 (5.88 %)
No change	9 (64.29 %)	13 (38.24 %)
Dose/drug reduce	0 (0 %)	13 (38.24 %)
All drugs stop	0 (0 %)	4 (11.76 %)
Data not avail	0 (0 %)	2 (5.88 %)
Mean dose Pre	2.82	2.64
Mean dose Post	3.21	1.98

तालिका 2

पचास प्रतिशत लोगों को दवाई की मात्रा में फायदा हुआ। और कन्ट्रोल ग्रुप में क्या हुआ? किसी की दवाई बन्द या कम नहीं हुई, बल्कि 4 लोगों को नई दवाई लेनी पड़ी।

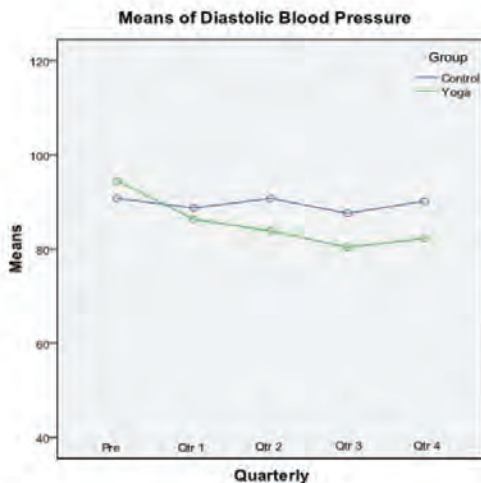
इस प्रकार ब्लड प्रेशर के आँकड़ों में, रोगियों की शिकायतों में और दवाई की मात्रा में, इन सभी क्षेत्रों में योग ग्रुप के रोगियों को बहुत फायदा हुआ (तालिका 3-5)।

योग कैसे काम करता है? पहली चीज, योग तनाव को कम करता है। दूसरी चीज, योग मनुष्य के स्वभाव पर काम करता है। अगर आदमी संतुष्टि का अनुभव करता है, अपने में खुश रहता है, दूसरों के साथ हिलमिल कर रहता है, परिस्थितियों से समझौता करना सीख लेता है, तो उसे उच्च रक्तचाप कभी नहीं होगा। भले ही आपके परिवार में सबको उच्च रक्तचाप हो, लेकिन अगर आप अपने हृदय को खुला और दिमाग को ठण्ढा रखोगे, तो उच्च रक्तचाप नहीं होने वाला है। यह परिणाम इस शोध के दौरान पाया गया। इस परियोजना में हमने प्रतिभागियों को आश्रम की कीर्तन, भजन और



Mean Systolic BP in mmHg		
Control (n=14)	Month 1 (Pre)	141.43
	Month 4	147.14
	Month 7	146.43
	Month 10	142.29
	Month 13	142.00
Yoga (n=34)	Month 1 (Pre)	150.12
	Month 4	144.47
	Month 7	137.35
	Month 10	131.00
	Month 13	127.53

तालिका 3

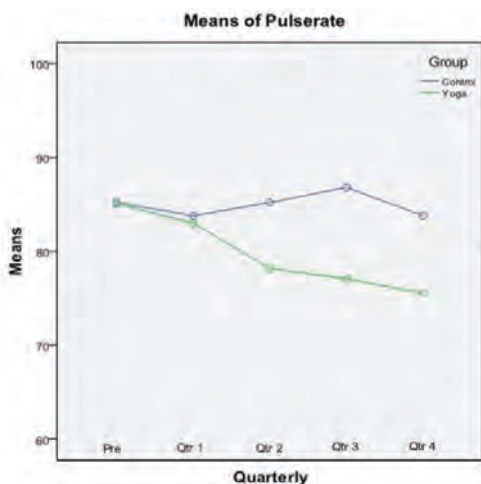


Mean Diastolic BP in mmHg		
Control (n=14)	Month 1 (Pre)	90.71
	Month 4	88.71
	Month 7	90.71
	Month 10	87.57
	Month 13	90.14
Yoga (n=34)	Month 1 (Pre)	94.41
	Month 4	86.29
	Month 7	83.82
	Month 10	80.35
	Month 13	82.24

तालिका 4

महामृत्युंजय हवन जैसी गतिविधियों की भी एक झलक दी थी। सब को सप्ताह में एक बार कीर्तन और हवन करवाते थे। उनमें से कई लोग यहाँ आश्रम जीवन के लिए भी आए थे। इन सब चीज़ों का प्रभाव पड़ता है। ऐसा नहीं कि हमने अपनी आँख बन्द करके योगनिद्रा कर ली, उज्जायी प्राणायाम कर लिया तो हमारा ब्लड प्रेशर ठीक हो जाएगा, भले ही दिनभर हम नकारात्मक और तनावग्रस्त बने रहेंगे। ऐसी स्थिति में ज्यादा फर्क नहीं पड़ने वाला। योग को अपने जीवन में सर्वांगीण रूप से स्वीकार करना पड़ता है, सिर्फ अभ्यास के रूप में नहीं। पूरे-के-पूरे योग को अपने जीवन में लायेंगे तो उच्च रक्तचाप ही नहीं, आपके जीवन से सब समस्याएँ दूर हट जाएँगी।

—कार्यशाला, 23 अक्टूबर 2013, पोली मैदान, मुंगेर



Mean Pulse-rate per minute		
Control (n=14)	Month 1 (Pre)	85.20
	Month 4	83.80
	Month 7	85.20
	Month 10	86.80
	Month 13	83.80
Yoga (n=34)	Month 1 (Pre)	85.07
	Month 4	83.00
	Month 7	78.18
	Month 10	77.07
	Month 13	75.57

तालिका 5

भागवत धर्म और सेवा योग

स्वामी ठिरीशानन्द सरस्वती

हम सभी लोग परमपूज्य स्वामी सत्यानन्द जी की पावन योगभूमि मुंगेर में हैं, जो उनकी करुणा का एक प्रसाद है। मुंगेर जैसी जगह में ऐसे महापुरुष का आगमन, ईश्वर की विशेष कृपा और उस क्षेत्रवासियों के पुण्य का उदय है, ऐसा मुझे लगता है। आज मुंगेर केवल भारतवर्ष में ही नहीं, सारे विश्व में योगभूमि के रूप में जाना जाता है। हम लोग इस पावन योगभूमि में आने वाले चार दिनों में श्रीमद्भागवत में नौ योगेश्वरों के महाराज निमि के साथ हुए संवाद पर चर्चा करेंगे। प्राचीन राजाओं की परम्परा थी, वे महापुरुषों के सान्निध्य में बैठकर जीवन के तथ्यों को, जीवन की शान्ति को समझते थे। अभी जैसे हम सुन रहे थे, पूज्य स्वामी मुक्तानन्द जी महाराज और समादरणीय गजपति महाराज से कि बाहरी विकास तो बहुत होता जा रहा है, लेकिन आंतरिक विकास, जिससे व्यक्तित्व का निर्माण होता है, यह प्रायः कम हो गया है। 'समाप्त हो गया है', ऐसा मैं नहीं कहता हूँ, क्योंकि अगर समाप्त हो गया होता तो आज मुंगेर जैसी भूमि में उपस्थित देश और विदेश के लगभग बीस हजार श्रद्धालु, इस बात का संकेत है कि अभी भी इस भारतवर्ष के प्रति लोगों का भाव है और आज भी भारतवर्ष जगद्गुरु कहलाने का अधिकारी है।

आज भी आप लोग वही दृश्य इस मंच पर देख रहे थे—एक तरफ परमपूज्य परमश्रद्धेय स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज, एक तरफ स्वामी श्री मुक्तानन्द जी महाराज और मध्य में महामहिम गजपति जी महाराज। नवयोगेश्वरों का संवाद सतयुग में हुआ होगा, लेकिन वही संवाद शायद आज मुंगेर की इस धराधाम पर, इस मंच पर भी हो रहा था, ऐसा लगता था। यहाँ महाराज भी बैठे हुए थे और एक संन्यस्त महापुरुष भी।

कथा की भूमिका

महाराज निमि ने नौ योगेश्वरों से नौ प्रश्न किए और उन प्रश्नों का आधार वही है जो हम लोगों के जीवन का आधार है। कथा की भूमिका कुछ इस प्रकार है। यदुवंश को महात्माओं का श्राप लग जाता है। यदुवंश माने भगवान कृष्ण का वंश। क्यों श्राप हो जाता है यदुवंश को? इसलिए कि जब भगवान कृष्ण ने महाभारत का युद्ध प्रायः पूर्ण कर दिया और पृथ्वी का भार समाप्त हो गया, तब भगवान कृष्ण को लगा कि अभी मेरा यदुवंश, जो करोड़ों की संख्या में है और बड़ा शक्तिशाली है, बाकी है। अगर शक्ति ईश्वर-नियंत्रित होगी तो समाज के सृजन का काम करेगी, समाज के विकास का काम करेगी, लेकिन अगर शक्ति ईश्वर-नियंत्रित नहीं होगी, धर्म-नियंत्रित नहीं



होगी तो वही शक्ति समाज के विनाश का भी काम कर सकती है, समाज के लिए घातक सिद्ध हो सकती है।

भगवान कृष्ण ने सोचा कि जब तक मैं हूँ, तब तक यह शक्तिशाली यदुवंश, समाज के सृजन का कार्य, लोगों की सहायता का कार्य कर रहा है। मेरे जाने के बाद हो सकता है कि यह यदुवंश स्वयं पृथ्वी का भार बन जाए। इसलिए भगवान कृष्ण ने यदुवंश के भी संहार का संकल्प किया। भगवान कृष्ण के संकल्प से एक बड़ी विचित्र घटना घटी, जिसे आपमें से कई लोग जानते भी होंगे।

द्वारिका में महात्मा लोग चातुर्मास कर रहे थे। भगवान कृष्ण के अनेक राजकुमार, जिनमें प्रद्युम्न, साम्ब आदि भी शामिल थे, आमोद-प्रमोद के लिए निकले थे। साम्ब उनमें देखने में बहुत सुंदर थे। सभी राजकुमारों ने साम्ब को महिलाओं के वस्त्र पहना दिए और साम्ब के उदर में कुछ कपड़े बाँधकर थोड़ा बड़ा कर दिया। महिलाओं के कपड़े पहनाकर, घूँघट डालकर उन्हें महात्माओं के पास ले जाते हैं और पूछते हैं, 'महात्माओं! आप सिद्ध पुरुष हैं। हमारी इस सहेली का बच्चा होने वाला है। आप बताइये कि बेटा होगा या बेटे।' महात्मा लोग वास्तव में सिद्ध थे। वे समझ गये कि यह तो स्त्री नहीं, पुरुष है। यह इनकी सखी-सहेली नहीं है। ये राजकुमार हमसे मज़ाक कर रहे हैं। महात्माओं को रोष आ जाता है और आवेश में आकर श्राप देते हैं, 'मूर्खों! महात्माओं से मज़ाक करते हो? महात्माओं से मज़ाक करने का परिणाम तुमको भोगना पड़ेगा। तुम्हारी इस सखी के पेट से न बेटा होगा, न बेटे। एक लोहे का मूसल होगा, जो सारे यदुवंश का विनाश कर देगा और तुम लोग विनष्ट हो जाओगे।'

हमारे गुरुदेव, पूज्य स्वामी अखण्डानन्द जी महाराज कहते थे, 'जिस समाज में, जिस परिवार में, जिस ग्राम या शहर में, महात्माओं का उपहास होने लग जाए, महात्माओं के साथ मज़ाक होने लग जाए, सोच लेना चाहिए कि उस समाज का, उस ग्राम का, उस नगर का विनाश नज़दीक आ रहा है।' लेकिन मुझे बहुत खुशी है, प्रातःकाल से यहाँ का माहौल देखकर। पहले भी मैं मुँगेर दो बार आ चुका हूँ। हमारे पूज्य गुरुदेव, स्वामी सत्यानन्द जी महाराज की कृपा से और पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज के विलक्षण व्यक्तित्व से यहाँ की प्रजा ऐसी है कि जहाँ से भी पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज निकल जाते हैं या कोई भी यहाँ का संत निकल जाता है, सारे नगर और गाँव के लोग सिर झुकाकर प्रणाम करते हैं। यह

उनके विलक्षण व्यक्तित्व का प्रताप है और यह यहाँ की प्रजा का सौभाग्य है कि यहाँ पर ऐसे महापुरुषों का निवास है।

यदुवंश को श्राप हो जाता है और श्राप होने के बाद उस कथा का मैं विस्तार नहीं करूँगा। यह घटना भगवान कृष्ण को नहीं बताई जाती और उस मूसल को घिस-घिस कर, चूरा बनाकर समुद्र में डाल दिया जाता है। वही मूसल बाद में एरक का घास बनकर यदुवंश का विनाश करती है। महाराज वसुदेव जी को इस घटना का ज्ञान हुआ कि यदुवंश का विनाश होने वाला है। वसुदेव जी यद्यपि भगवान कृष्ण के पिता हैं, लेकिन भगवान जिनके पुत्र बनकर आ जाँ, उन्हें पुत्र के प्रति प्रेम न हो या पुत्र के वियोग का भय न हो, यह कहना थोड़ा कठिन है।

वसुदेव जी ने नारद जी से कहा, 'नारद जी, मैंने सुना है कि यदुवंश के विनाश के लिये महात्माओं का श्राप हो चुका है। यदुवंश का विनाश होगा तो हमारा और श्रीकृष्ण का वियोग हो जायेगा। क्या कोई ऐसा उपाय है जिससे हमेशा-हमेशा के लिये हमें श्रीकृष्ण का अनुभव होता रहे, उनकी अनुभूति होती रहे?' नारद जी ने वसुदेव जी महाराज के प्रश्न का स्वागत किया और कहा, 'वसुदेव जी, मैं आपको इस प्रश्न के उत्तर में एक सुंदर संवाद सुनाता हूँ। यही प्रश्न महाराज निमि ने यज्ञ में नव योगेश्वरों से किया था।'

नव योगेश्वर संवाद

नव योगेश्वर प्रायः विचरण करते रहते थे। वे महाराज निमि के यज्ञ में आमंत्रित नहीं थे, लेकिन वहाँ पहुँच गए। नव योगेश्वरों को देखकर महाराज निमि ने उनके चरणों में साष्टांग प्रणाम किया, जो गृहस्थ का कर्तव्य है। प्रणाम करने के बाद उन्हें आसन दिया और आसन देने के बाद उनसे वही प्रश्न पूछा कि कैसे भगवान से वियोग न हो। विदेहराज महाराज निमि ने कहा—

धर्मान् भागवतान् ब्रूत यदि नः श्रुतये क्षमम्।

यैः प्रसन्नः प्रपन्नय दास्यत्यात्मानमप्यजः ॥ 11.2.31 ॥

‘कृपा करके हमें ऐसे भागवत धर्म का उपदेश कीजिए, जिससे प्रसन्न होकर भगवान श्यामसुंदर, या भगवान राम या भगवान शिव या आपके जो भी इष्ट हों, अपने आपका भी दान कर देते हैं।’ *दास्यति आत्मानं अपि अजः*—अपने आप को भी दे देते हैं, अपने आप को दान कर देते हैं।

क्या भगवान कोई दान की वस्तु हैं? यहाँ दान करने का अभिप्राय क्या है? यही कि भगवान हमेशा-हमेशा के लिए हृदय में अनुभव होने लग जाते हैं या भक्त को हमेशा-हमेशा के लिए अपने धाम में बुला देते हैं और उसे हमेशा-हमेशा के लिये पावन सान्निध्य प्राप्त हो जाता है।

इस प्रश्न के जवाब में कवि नाम के योगेश्वर ने भागवत धर्म का वर्णन किया। उन्होंने भागवत धर्म का बड़ा सुंदर और सीधा अर्थ दिया है—

ये वै भगवता प्रोक्ता उपाया ह्यात्मलब्धये।

अञ्जः पुंसामविदुषां विद्धि भागवतान् हि तान् ॥ 11.2.34 ॥

जिस उपाय से व्यक्ति बड़ी आसानी से, सरलता से भगवान को प्राप्त कर ले वही भागवत धर्म है। केवल विद्वान् व्यक्ति ही नहीं, एक सामान्य नागरिक भी भगवान को पा ले। *अविदुषाम्* शब्द का अर्थ यहाँ पर नासमझ या कम पढ़ा-लिखा व्यक्ति है। एक अनपढ़ व्यक्ति भी सरलता से भगवान को कैसे प्राप्त कर सकता है? वह सरल-से-सरल उपाय, जो भगवान के ही द्वारा बताया गया है, उसी का नाम है भागवत धर्म।

इतना सरल धर्म, ऐसा सरल साधन कौन-सा है? वेदान्त? योग? धर्म? भक्ति? वेदान्त तो थोड़ा कठिन कार्य है, साधन-चतुष्टय-सम्पन्न होना चाहिए। विवेक, वैराग्य, षट् संपत्ति और मुमुक्षुत्व होना चाहिए। योग में भी कठिनाई है, *योगः चित्तवृत्तिनिरोधः*। अष्टांग योग का यम-नियम ही जीवन में आ जाए तो बड़ी सफलता प्राप्त हो जाए। रही बात धर्म की तो आज के समय पूर्ण धर्म का पालन करने वाला विरला ही होगा। चाहे संन्यासी हो या गृहस्थ, पूर्ण धर्म का वैदिक विधि से पालन करने वाला अगर कोई मिलेगा तो अपवाद रूप में ही मिलेगा, और वह अपवाद रूप शायद यहाँ मुंगेर में ही देखने को मिलेगा। पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज जैसे पूर्ण संन्यास धर्म का पालन करने वाले संन्यासी बहुत कम हैं। जहाँ तक गृहस्थों का सवाल है, आज कितने गृहस्थ हैं जो प्रतिदिन गायत्री मंत्र का जप करते हैं? कितने गृहस्थ हैं जो यज्ञोपवीत धारण करते हैं? कितने गृहस्थ हैं जो चोटी रखते हैं? किसी से पूछो, 'आपकी चोटी कहाँ गई?' तो कहते हैं, 'नाई ने काट दी।' अरे! नाई ने आपकी अनुमति के बिना काट दी या आपने उसको सेट कराया? लोग यज्ञोपवीत नहीं पहनते, शिखा नहीं धारण करते, गायत्री मंत्र का जप नहीं करते, अग्निहोत्र नहीं करते, अतिथि-सेवा नहीं करते, गरीबों की सहायता नहीं करते, यही तो गृहस्थों के कार्य हैं। अपने धर्म का पूर्णरूपेण पालन करने वाले आज कितने लोग हैं? गृहस्थ हों या विरक्त, बहुत कम हैं।

भागवत धर्म की परिभाषा

फिर भगवान ने कौन-सा ऐसा काम बताया, कौन-सा रास्ता बताया जिसे हम लोग भागवत धर्म कहते हैं और जो हमारे जीवन में भगवान की प्राप्ति करा सकता है?' यहाँ पर योगेश्वर कवि बड़ा सुंदर श्लोक कहते हैं—

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्यात्मना वानुसृतस्वभावात्।

करोति यद्यत्सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयेत्तत् ॥ 11.2.36 ॥

आप शरीर के द्वारा, वाणी के द्वारा, मन के द्वारा, इन्द्रियों के द्वारा, बुद्धि के द्वारा, अथवा अपने स्वभाव के द्वारा जो भी कर रहे हैं, वह भगवान को समर्पित करते चलें। इतना सरल और कुछ हो ही नहीं सकता।

आप कहेंगे, 'महाराज! भगवान हमारे सामने कहाँ आते हैं, जो उनको अपना कर्म समर्पित कर दें।' भगवान के प्रति समर्पण का अर्थ क्या है? समर्पण का अंतिम अर्थ तो पूर्ण शरणागति है, लेकिन समर्पण का प्रारम्भ कहाँ से होगा? भागवत में उसके दो-तीन स्वरूप बताये गए हैं। अगर पूर्ण समर्पण नहीं है तो कोई भी काम करने से पहले आप एक बात का विचार कर लें, 'यह काम हमारे गुरुजी को अच्छा लगेगा या नहीं?'



हर व्यक्ति, चाहे वह नासमझ हो या विद्वान्, यह जानता है कि कौन-सा काम गुरुजी को अच्छा लगता है और कौन-सा काम अच्छा नहीं लगता है, कौन-सा काम भगवान को अच्छा लगता है और कौन-सा काम अच्छा नहीं लगता है। किसी को गाली देना, किसी का अपमान करना, किसी की चोरी करना, किसी का हक छीन लेना, किसी को धोखा देना, यह भगवान को अच्छा लगता है क्या? नहीं। आप सब जानते हैं। सबका सम्मान करना, सबकी सहायता करना, संतों की सेवा करना, भगवान का भजन करना, योगाभ्यास करना, यह भगवान को अच्छा लगता है न? आप सब जानते हैं। कोई भी काम करने से पहले एक बात का विचार कर लें कि आपके जो इष्ट हैं, चाहे वे भगवान कृष्ण हों या भगवान राम या भगवान शिव या माँ दुर्गा या गणपति या आपके गुरुदेव, उनकी दृष्टि से काम करने का नाम है समर्पण। इसी का नाम है भागवत धर्म। इसी का नाम है सेवा।

सेवा का वास्तविक स्वरूप

मुँगेर में जो स्वयंसेवक हैं, आश्रम के जो सेवक हैं, वे सब यहाँ पर बहुत सुंदर ढंग से सेवा कार्य कर रहे हैं। लेकिन सेवा के बारे में हमारे शास्त्रों में एक बात बताई हुई है—सेवा कार्य अपनी बुद्धि के अनुसार नहीं होता। ध्यान रखना, सेवा कार्य गुरुजी के आज्ञानुसार होता है। अगर गुरुजी ने भोजनालय में आपकी ड्यूटी लगाई है, तो भोजनालय में ड्यूटी करना ही आपकी गुरु-सेवा है। आपका यहाँ बैठना आवश्यक

नहीं है। अगर गुरुजी ने आपकी सेवा पण्डाल की सफाई में लगाई है, तो पण्डाल की सफाई करना ही आपकी गुरु-सेवा है। सेवा का अर्थ होता है आज्ञा का पालन, गुरु की आज्ञा का पालन।

हम लोग प्रायः क्या करते हैं? गुरुजी ने आज्ञा कुछ दी है और हम अपनी बुद्धि लगा देते हैं कि गुरुजी के लिए यह अच्छा होगा। वह सेवा नहीं है। सेवा में बहुत सावधान रहना चाहिए। उदाहरण के लिये, कोई संत-महात्मा किसी भक्त के घर भोजन के लिये जाते हैं। अगर महात्मा वृद्ध हैं या किसी कारण से उन्हें ब्लडप्रेशर या शूगर है, और वे मिठाई या तली हुई चीजें खाने से मना करते हैं, लेकिन शिष्य कहे, 'नहीं महाराज, हमने तो अपने हाथ से बनाया है, अब आपको थोड़ा-सा तो लेना ही होगा।' वह एक टुकड़ा जो आप प्रयास करके गुरुजी को खिलाओगे, वह गुरुजी की सेवा होगी या गुरुजी के शरीर का नुकसान होगा? वह सेवा नहीं है। गुरुजी की आज्ञापालन का एक सूत्र नोट कर लीजिए—'अग्या सम न सुसाहिब सेवा।' आज्ञा पालन से बढ़कर कोई सेवा नहीं है, यह रामचरितमानस में गोस्वामी तुलसीदास जी महाराज ने लिखा है।

अगर हमारे इष्ट कृष्ण भगवान हैं, तो कोई भी काम करने से पहले हम लोगों को देख लेना चाहिए कि यह काम भगवान कृष्ण को अच्छा लगेगा या नहीं। यदि हमारे इष्ट गुरुदेव हैं जो साक्षात् हमारे सामने हैं, तो कोई भी काम करने से पहले यह विचार कर लेना चाहिए कि यह काम गुरुजी को अच्छा लगेगा या नहीं। समर्पण और सेवा का यही वास्तविक स्वरूप है।

आप कहेंगे, 'महाराज, बहुत प्रयास करते हैं, फिर भी यह नहीं हो पाता है।' तो भगवान कृष्ण ने समर्पण का, भागवत धर्म का और भी सरल उपाय बता दिया। क्या? *कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्यात्मना वानुसृतस्वभावात्, करोति यद्यत्सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयेत्तत्।* जो भी कर रहे हैं, *करोति यत् यत्* में श्रीधर स्वामी जी कहते हैं—*अशास्त्रविहितं अपि*—जो भी आप कर रहे हैं, अच्छा हो या बुरा, आप उस कार्य को गुरु की सेवा में लगा दें, भगवान की सेवा में लगा दें।

मान लीजिए आपको लगता है कि आपको कुछ नहीं आता है। आप पैसे से या बुद्धि से कोई सेवा नहीं कर सकते हैं। लेकिन आपको आश्रम में झाड़ू लगाना तो आता है न! आश्रम की सफाई करना तो आता है न! इतना तो एक नासमझ व्यक्ति भी जानता है। लेकिन उसमें भी एक शर्त है। आश्रम में यदि आप झाड़ू लगाते हैं, सफाई करते हैं, उसके बदले अगर आप कोई पैसा नहीं लेते और उसके बदले आप अपना नाम भी छपवाना नहीं चाहते, आप यह भी नहीं चाहते कि गुरुजी हमारा नाम पुकारें कि इन्होंने इतनी सेवा की, तो वह सच्ची सेवा है।

आजकल लोग बड़े-बड़े सेवा कार्य करते हैं, लेकिन एक अभिलाषा बनी रहती है कि माईक से हमारा नाम बोला जाए। यह आपकी सेवा को बिगाड़ देगी। प्रायः

आश्रमों में लोग दान देते हैं, कमरे बना देते हैं, लेकिन जानते हैं, पत्थर पर अपना नाम लिखवा देते हैं। ठीक है, आपको वह फल मिल जायेगा, यश मिल जायेगा, लेकिन उससे आपको भगवान की अनुभूति नहीं होगी, भगवान की प्राप्ति नहीं होगी। आपकी सेवा क्या है, यह प्रश्न नहीं है, बल्कि आपकी सेवा कैसी है, यह प्रश्न है। अगर आप आश्रम में झाड़ू लगाते हैं और उसके बदले न पैसा चाहते हैं, न नाम, तो झाड़ू लगाना भी भागवत धर्म बन जाएगा और एक दिन झाड़ू लगाते-लगाते आपके हृदय में भगवान का प्राकट्य हो जायेगा, भगवान की अनुभूति हो जायेगी। इससे सरल और क्या हो सकता है? आपके जीवन में जो योग्यता है, उसी योग्यता का उपयोग महापुरुष कर सकते हैं।

श्रद्धा की पराकाष्ठा

हमारे गुरुजी एक कथा सुनाते थे। एक गाँव में एक अनपढ़ व्यक्ति गाय चराया करता था। उसे किसी ने बता दिया कि जब तक गुरु धारण नहीं किया जाता, गुरु से दीक्षा नहीं ली जाती, तब तक मोक्ष नहीं मिलता। अब उसे धुन सवार हो गई, गुरु मंत्र लेने की। वह मंत्र नहीं बोल पाता था, मन्तर बोलता था। हर किसी से कहता, 'हमको मन्तर लेना है।' हमारे पूज्य स्वामी अखण्डानन्द जी महाराज मन्तर का भी अर्थ बताते थे, 'जिसके जपने से मन तर हो जाए, आनन्दित हो जाए, उसका नाम मन्तर है!'

एक दिन एक महात्मा जंगल से विचरण करते हुए निकल पड़े। ऐसे समझ लीजिये कि पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज निकले होंगे। उस ग्वाले ने महात्मा के पैर पकड़ लिए, 'महाराज, मन्तर लेना है मन्तर।' वे समझ गए कि यह व्यक्ति मंत्र शब्द भी नहीं बोल पाता है। इसे बीज मंत्र वगैरह लगाकर कोई बड़ा मंत्र देंगे तो यह जपेगा कैसे? उन्होंने भगवान का एक नाम बता दिया, 'अघमोचन।' बोले, 'यही तेरा मंत्र है, इसी का जप कर।' अघ माने पाप, मोचन माने मुक्त करने वाले। तो अघमोचन का अर्थ हुआ भगवान नारायण।

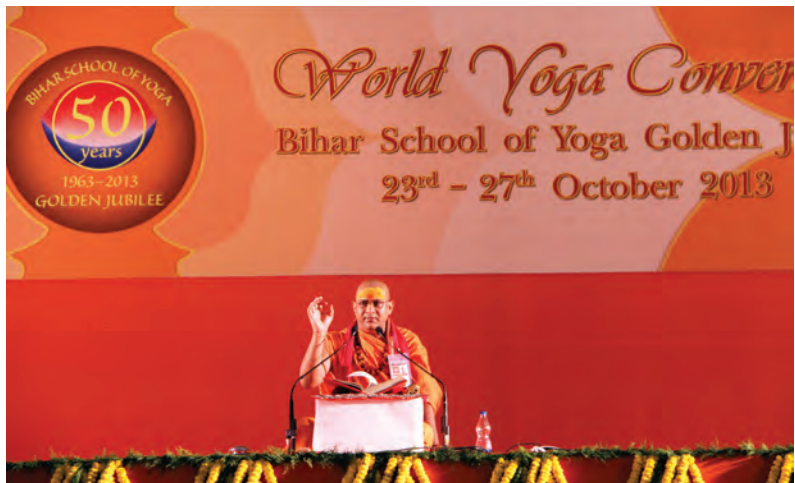
यह मंत्र पाकर वह ग्वाला बड़ा प्रसन्न हो गया। गाय चरा रहा है, बड़ा खुश है, आज गुरुमन्तर मिल गया। जप रहा है, 'अघमोचन, अघमोचन, अघमोचन, अघमोचन।' घर पहुँचा, अपनी पत्नी को बताया, 'आज मन्तर मिल गया।' पत्नी बड़ी प्रसन्न हुई। अब उस ग्वाले को स्नान करना था, भोजन करना था। पढ़ा-लिखा तो था नहीं, मंत्र को कहीं लिख नहीं सकता था। पत्नी से बोला, 'थोड़ी देर तू जप ले, मैं स्नान-भोजन कर लूँ, फिर तू मुझे बता देना।' अब पत्नी जपने लग गई, 'अघमोचन, अघमोचन, अघमोचन।' ग्वाले ने स्नान किया, भोजन किया। भोजन परोसते समय पत्नी जपना भूल गई। भोजने करने के बाद ग्वाले ने पत्नी से कहा, 'बता मन्तर मेरा क्या था, वापस दे।' अब वह पत्नी घबराई, वह भी पढ़ी-लिखी नहीं थी। अघमोचन उसे याद ही नहीं रहा। अघमोचन का अर्थ भी

नहीं आता था। उसने सोचा, 'वह मन्त्र शायद घमोचन था।' उसने बोल दिया, 'घमोचन, घमोचन।'

ग्वाले को भी लगा, मन्त्र घमोचन तो नहीं था। लेकिन अब क्या करें? उसने निर्णय कर लिया कि मैं आज के बाद किसी को अपना मन्त्र नहीं दूँगा, स्वयं ही जपूँगा। अब वह रोज़ जपता था घमोचन, घमोचन, घमोचन। भाव क्या था? भगवान नारायण का मंत्र है, गुरुजी ने दिया है। गाय चराता था, निरंतर जपता था, घमोचन, घमोचन, घमोचन। एक महीना बीत गया। वह इतने भाव और प्रेम से जपता था कि भगवान नारायण का हृदय द्रवित हो गया।

भगवान नारायण लक्ष्मी जी से बोले, 'आज मैं एक ऐसे भक्त को दर्शन देने जा रहा हूँ, जो बड़ा प्रेमी है। कभी मंत्र छोड़ता ही नहीं है, जागने से सोने तक जपता रहता है। मैं उसे दर्शन देने जा रहा हूँ।' लक्ष्मी जी बोलीं, 'अगर आप इस भक्त की इतनी प्रशंसा कर रहे हैं, इसे याद कर आप इतना प्रसन्न हो रहे हैं, तो मैं भी ऐसे भक्त का दर्शन क्यों न करूँ?' भगवान विष्णु ने मना किया, कहा, 'नहीं, तुम मत चलो। वह थोड़ा अलग किस्म का भक्त है।' लक्ष्मी जी नहीं मानीं, बोलीं, 'हम तो चलेंगे।'

यह परम्परा बहुत पुरानी है, माताएँ जल्दी मानती नहीं हैं। लक्ष्मी जी जिद करके साथ में आ गईं। आने के बाद लक्ष्मी जी ने पूछा, 'कहाँ है आपका भक्त?' वे बोले, 'वहाँ सामने गाय चरा रहा है।' लक्ष्मी जी ने सोचा, 'इतनी प्रशंसा की है तो पहले मैं देखूँ यह जपता क्या है। भगवान एक महीने में इतने प्रसन्न कैसे हो गए। अरे! ध्रुव को भी छः महीने लग गये थे भगवान को प्रसन्न करने के लिए। आखिर यह है कौन? कौन-सा मंत्र जपता है?' लक्ष्मी जी पास में गईं, ध्यान से सुना। वह जप रहा था, घमोचन, घमोचन, घमोचन।



लक्ष्मी जी ने सोचा, यह नाम न तो विष्णु सहस्रनाम में है, न ही गोपाल सहस्रनाम में। यह नाम आया कहाँ से? लक्ष्मी जी ने उस ग्वाले से पूछा, 'भैया, किसका नाम जप रहे हो?' ग्वाले ने निर्णय कर लिया था कि आज के बाद किसी को अपना मंत्र नहीं बताऊँगा, क्योंकि पत्नी ने भुला दिया था। लक्ष्मी जी ने फिर पूछा, उसने नहीं बताया, पर जपता रहा घमोचन, घमोचन, घमोचन।

लक्ष्मी जी ने फिर कहा, 'अरे! किसका नाम जप रहा है, बताता क्यों नहीं है?' ग्वाले को गुस्सा तो आया, लेकिन फिर धैर्य धारण किया कि बताऊँगा तो मैं भूल जाऊँगा। सो फिर नहीं बताया। लक्ष्मी जी ने डाँटकर कहा, 'बता किसका नाम जप रहा है।' अब उससे नहीं रहा गया, उसने गुस्से से कहा, 'जा, तेरे खसम का नाम जप रहा हूँ।' आप जानते हैं न खसम किसको बोलते हैं, पति को। अब लक्ष्मी जी सकपकाईं। सोचा, 'पक्का भगत लगता है, हम दोनों को पहचान गया।'

तब लक्ष्मी जी ने ग्वाले से पूछा, 'मेरा खसम कहाँ है?' ग्वाला बोला, 'छिपा होगा कहीं गड्ढे में।' भगवान विष्णु वास्तव में गड्ढे में छिपे हुए थे। ग्वाले को नहीं मालूम था कि जिनका मैं नाम जप रहा हूँ, वे भगवान छिपे हुए हैं। वह तो गुस्से में बोल गया, 'गड्ढे में पड़े हैं, जा।' लक्ष्मी जी भगवान विष्णु के पास भागी-भागी आईं, बोलीं, 'वास्तव में यह आपका पक्का भगत है, ऐसा अलौकिक भगत मैंने देखा ही नहीं।' भगवान विष्णु आते हैं, उस भक्त को दर्शन देते हैं। भक्त चरणों में गिर जाता है, भगवान की अनुभूति हो जाती है। यह विश्वास की, गुरु-निष्ठा की, भागवत धर्म की पराकाष्ठा है।

समर्पण और भागवत धर्म

भागवत धर्म का सार यही है कि आप जो कर रहे हो, *करोति यत् यत्*, भगवान के भाव से करने लग जाओ, जैसे वह ग्वाला कर रहा था। हमारे गुरुदेव, पूज्य स्वामी अखण्डानन्द जी महाराज एक बात और कहते थे, 'अगर ऐसा समर्पण नहीं हो रहा है तो वाणी के समर्पण से प्रारम्भ करो। मन से समर्पण नहीं हो रहा, कोई बात नहीं। शरीर से नहीं हो रहा, कोई बात नहीं। वाणी के समर्पण से प्रारम्भ करो।' वाणी का समर्पण क्या है? कोई भी काम करो और अंत में कह दो, श्रीकृष्णार्पणमस्तु। यह काम भगवान कृष्ण को समर्पित है। इससे क्या लाभ होगा?

मान लीजिए किसी व्यक्ति की गाली देने की आदत है। कई लोग होते हैं जो बिना किसी कारण के गाली देकर ही बात करते हैं। अगर उन्हें गुरुजी ने एक नियम दे दिया कि कोई भी काम करो, लेकिन काम करने के बाद एक वाक्य बोलना होगा, 'श्रीकृष्णार्पणमस्तु', तो जब वह किसी को गाली देगा, उसके बाद उसे क्या कहना पड़ेगा? श्रीकृष्णार्पणमस्तु। फिर वह गाली कहाँ जाएगी? उस व्यक्ति के यहाँ जाएगी या भगवान के यहाँ? भगवान के यहाँ, क्योंकि श्रीकृष्णार्पणमस्तु कहा है।

अगर उसके हृदय में भगवान कृष्ण के प्रति थोड़ा-सा भी प्रेम है, थोड़ा-सा भी लगाव है, थोड़ा-सा भी अनुराग है, अगर वह कन्हैया को अपना मानता है या अपने को कन्हैया का मानता है, तो अगले दिन से उसका गाली देना बंद हो जाएगा। अब आप विचार करो कि ऋषियों का यह मनोवैज्ञानिक तरीका कितना सुंदर, कितना सरल है। इससे सरल और क्या हो सकता है। यह है भागवत धर्म का स्वरूप। जो अत्यन्त नासमझ व्यक्ति को भी छोटे-से-छोटे कार्य के माध्यम से भगवान से मिला दे, उसका नाम है भागवत धर्म।

इससे क्या होगा? अगर हमने ऐसा नियम ले लिया, पहले तो गलत काम छूट जायेंगे। कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जो जानबूझकर गलत काम करते हैं और कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जो अनजान में। अर्जुन ने श्रीकृष्ण से प्रश्न किया था—

अथ केन प्रयुक्तोऽयं पापं चरति पूरुषः।

अनिच्छन्नपि वार्ष्णेय बलादिव नियोजितः ॥3.36 ॥

हमारे-आपके जीवन में कई ऐसे अवसर आते हैं जब हम चाहते हैं कि गलत काम न करें, फिर भी संग के कारण या आदत के कारण या स्वभाव के कारण, वह गलत काम हो जाता है। पीछे पश्चात्ताप होता है। लेकिन जब प्रत्येक कार्य के बाद श्रीकृष्णार्पणमस्तु कहने का नियम ले लेंगे तो क्या होगा? धीरे-धीरे ये गलत काम छूटते जाएँगे, अगर भगवान के प्रति आपका अनुराग और प्रेम है, अगर भगवान को आप अपना मानते हो। सच बात तो यही है सज्जनों! अपने तो भगवान ही हैं। भगवान आनन्द स्वरूप हैं और उनके आनन्द की अभिव्यक्ति देखनी हो तो भगवान के प्रतिनिधियों, संत-महात्माओं में देखनी चाहिए।

ईश्वर के चल-विग्रह

हमने देखा है पूज्य स्वामी सत्यानन्द जी महाराज के जीवन में, पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज के जीवन में और आप लोग तो देखते ही रहते हैं। चाहे बड़ा हो, बूढ़ा हो या बच्चा हो, स्वामीजी जहाँ से निकलते हैं, सभी उछल पड़ते हैं 'हरिः ॐ स्वामीजी, हरिः ॐ स्वामीजी।' कैसी-कैसी घटनाओं को वे आनन्द में बदल देते हैं। कितना विनोद करते हैं, आश्चर्य होता है उनके जीवन को देखकर। वास्तव में आनन्द बाँटता वही है, जिसके हृदय में आनन्द स्वरूप परमात्मा प्रकट हो जाता है। आखिर जिसके पास जो होगा, वह वही बाँटेगा न! जिसके पास दुःख होगा, वह दुःख बाँटेगा। जिसके पास गाली होगी, वह गाली बाँटेगा। एक बार किसी महात्मा को कोई गाली दे रहा था। महात्मा मुस्कराने लग गए, बोले, 'ददतु ददतु गालीगालीमन्तो भवन्तः।' तुम्हारे पास गाली है तो गाली ही तो दोगे, और क्या दोगे?

मंदिर में जो विग्रह है, वह भगवान का अचल विग्रह है, जो चलता-फिरता नहीं है। आप लोग वहाँ दर्शन करते हैं, पूजन करते हैं, पर क्या आप जानते हैं कि ये जो संत हैं, महापुरुष हैं, ये भगवान के चल विग्रह हैं, भगवान के चलते-फिरते मंदिर हैं। आपके मुंगेर क्षेत्र में इतने चल मंदिर इतने महापुरुषों के रूप में आए हैं, यह आप लोगों का सौभाग्य है। अगर आपको भगवान के चलते-फिरते विग्रह देखने हैं तो इन्हें देखिये। महापुरुषों का जीवन इतना आनन्दमय होता है, इतना अच्छा होता है, कि विपरीत घटनाओं को भी आनन्द में बदल देते हैं।

हमारे पूज्य गुरुदेव, स्वामी अखण्डानन्द जी महाराज के जीवन की एक घटना सुनाता हूँ। एक पत्रिका है जिसमें प्रायः संत-महात्माओं के प्रति थोड़ा कटाक्ष करते रहते हैं, कुछ विरोध में लिखते रहते हैं। हमारे गुरुजी के बारे में भी उन्होंने कुछ गलत छाप दिया। गुरुजी के पास ब्रजधाम के बहुत सारे संत-विद्वान् आए, कहा, 'गुरुजी, इस पत्रिका के मालिक और सम्पादक के विरुद्ध हम लोग केस करेंगे, आंदोलन करेंगे। आप जैसे महात्मा के प्रति इन्होंने ऐसा लिखा कैसे?' जानते हो स्वामी अखण्डानन्द जी ने क्या कहा? वे बोले, 'शान्ति से बैठो। पहले एक बात बताओ, जिन्होंने हमारे खिलाफ उस पत्रिका में छपा है, हमारा नाम और पता ठीक छपा है कि नहीं?' लोग बोले, 'ठीक छपा है।' वे बोले, 'फिर चिंता मत करो, केस मत करो, आंदोलन मत करो।' लोगों ने पूछा, 'क्यों?' वे बोले, 'जो लोग हमें नहीं भी जानते हैं, वे लोग भी पत्रिका पढ़कर हमें देखने आयेंगे कि वह बाबाजी कौन है जिसके विषय में यह सब छपा है। वह बाबाजी क्या करता है, चलो देखें चलकर। एक बार वे मेरे पास आ जायेंगे, तो मेरे भक्त बनकर जायेंगे, मेरे विरोधी बनकर नहीं। यह पत्रिका तो हमारा बिना पैसे के प्रचार कर रही है। उसके खिलाफ केस करने की ज़रूरत क्या है?'

यह महात्माओं का दृष्टिकोण है, यह महात्माओं का स्वभाव है, यह महात्माओं की सोच है। ऐसे महापुरुषों के साथ आप नियम लेकर, गुरु-मंत्र लेकर रहिए। जैसे पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज हैं। इतना बड़ा कार्यक्रम हो रहा है, लेकिन उनके चेहरे पर न तो कोई गम्भीरता, न कोई तनाव, न कोई परेशानी ही दिखाई देती है। हँसी-खेल में जैसे सारा काम चल रहा है। वे कहते हैं, 'गुरुदेव ने हमें केवल निमित्त बनाया है, करने-कराने वाले तो स्वयं गुरुदेव हैं।' इसलिए उनके बल पर वे हमेशा निश्चिन्त रहते हैं, आनन्द में रहते हैं। ऐसे महापुरुषों के सात्त्विक में आप गुरु-दीक्षा लेकर रहेंगे, भागवत धर्म का आचरण करेंगे, तो आपके जीवन में भगवान का प्राकट्य होगा और भगवान की अनुभूति के बाद भगवान के वियोग का कभी अनुभव नहीं होगा। विदेहराज निमि का जो पहला प्रश्न था कि भगवान से कभी वियोग न हो, यह कैसे संभव हो, इस प्रश्न का समाधान आज किया गया और कल से आगे के प्रश्न उठाए जायेंगे।

—संस्थाकालीन अधिवेशन, 23 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर

अविस्मरणीय अनुभव

जिज्ञासु प्रेमसागर, भौजपुर

श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने समाधिस्थ होने से पहले स्वामी निरंजन जी से कहा था कि बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती और विश्व योग सम्मेलन वर्ष 2013 में होने वाले हैं, इन्हें धूम-धाम से मनाना। स्वामीजी के अथक प्रयास से इन दोनों कार्यक्रमों ने मिलकर एक बहुत बड़े महोत्सव का रूप ले लिया और निश्चित रूप से स्वामीजी के कुशल नेतृत्व में यह महोत्सव बड़े ही धूम-धाम से मनाया गया।

विश्व योग सम्मेलन का कार्यक्रम मुंगेर के पोलो ग्राउण्ड में हो रहा था। जब मैंने पोलो ग्राउण्ड में बने विशाल पंडाल में प्रवेश किया तो लगा कि एक अलग ही दुनिया में आ गया हूँ। बड़ा ही विहंगम दृश्य था, ऐसा लगा मानो एक नये आकाश का सृजन किया गया है। सम्पूर्ण विश्व से आए हजारों लोग इस नव सृजित आकाश के नीचे इस तरह से बैठे थे जैसे सारा विश्व एक छत के नीचे समा गया हो। हमारे स्वामीजी और स्वामी सत्यसंगानन्दजी दो देवी-देवता के रूप में बैठे प्रतीत हो रहे थे, जो बड़े ही सुन्दर ढंग से लोगों को संबोधित कर रहे थे। वह सारा दृश्य मेरे लिए अविस्मरणीय है।

इधर गंगा दर्शन आश्रम परिसर में स्वर्ण जयन्ती समारोह मनाया जा रहा था जिसके अंतर्गत बहुत-से कार्यक्रम चल रहे थे। इनमें मुझे सबसे अद्भुत एवं अद्वितीय जो लगा वह था सत्यम् योग प्रसाद का वितरण। अमूल्य ज्ञान से भरी पुस्तकों, सीडी, डीवीडी एवं अन्य कीमती वस्तुओं का जिस प्रकार से मुक्तहस्त वितरण हुआ, वैसा तो मैंने न आज तक देखा था न ही सुना था। मेरे विचार से 'बहुजन हिताय बहुजन सुखाय' के लिए इससे अच्छा कार्य नहीं हो सकता है। मुझे तो ऐसे संस्थान का अंग



बनकर गर्व का अनुभव हो रहा है जहाँ जनहित हेतु ज्ञान रूपी प्रसाद का इस प्रकार से वितरण होता है।

कार्यक्रम में उपरोक्त के अलावा और भी ऐसे घटनाक्रम हैं जो मुझे हमेशा याद रहेंगे। उनमें से एक है, सत्यम् वाटिका में हो रहा अखण्ड कीर्तन। इस अखण्ड कीर्तन के दिव्य स्पन्दन आज भी मेरे मन-मस्तिष्क में गूँजते हैं। मुझे याद है, पूरे कार्यक्रम के दौरान आकाश में बादल छाए रहे, लेकिन वे बरस नहीं पाए। मुझे तो ऐसा लगा कि बादलों को यह अखण्ड कीर्तन इतना अच्छा लगा कि वे कीर्तन सुनने के चक्कर में बरसना ही भूल गए! परंतु उनकी उपस्थिति के कारण मौसम सुहावना बना रहा। निश्चित रूप से यह एक दिव्य घटना प्रतीत होती है।

कार्यक्रम के दौरान मेरी सेवा गार्डें विभाग में थी। पूरे दिन मैं यज्ञ, हवन, पूजा-पाठ की तैयारी करने तथा फूलों को इकट्ठा करने में व्यस्त रहता था। प्रायः मैं अनेक प्रकार के रंग-बिरंगे खुशबूदार फूलों से घिरा रहता था, जिनकी महक मुझे हमेशा तरोताजा बनाए रखती थी और पूजा-पाठ की सामग्रियों से निकलने वाली तेज सुगंध वातावरण को आध्यात्मिक बना देती थी। कार्य की अधिकता के कारण कार्यक्रमों में हिस्सा लेने का तो ज्यादा अवसर नहीं मिल पाता था, लेकिन मेरे चारों तरफ रखे फूलों की अनगिनत संख्या मुझे बतलाती रहती थी कि एक बहुत ही बड़ा महोत्सव चल रहा है।

इन कार्यक्रमों के दौरान कुछ चीजों को सार्वजनिक तौर पर अनुभव किया गया। उनमें से एक थी एक ऐसी दिव्य ऊर्जा की उपस्थिति जिससे पूरा मुंगेर शहर आच्छादित हो चुका था। ऐसा लगा मानो हमारे स्वामीजी के प्रयास को तथा इस महोत्सव को सफल बनाने के लिए समस्त दैवी शक्तियों का आगमन हो चुका है। मुझे तो इस बात का पूरा विश्वास है कि श्री स्वामीजी भी सूक्ष्म रूप में हम सब के बीच विद्यमान थे और इस महोत्सव को धूम-धाम से होते देख रहे थे। सबसे महत्वपूर्ण बात तो यह है कि चाहे वह संन्यासी हो या बाल योग मित्र मण्डल का बच्चा या सेवक या अतिथि, सबने इस दिव्य ऊर्जा को केवल बाहर के वातावरण में ही नहीं, बल्कि अपने अन्दर भी महसूस किया। इस ऊर्जा ने सबको आनन्द और मस्ती से भर दिया था और इस महोत्सव को सफल बनाने के लिए पर्याप्त ऊर्जा प्रदान की। इस प्रकार महोत्सव में सम्पूर्ण विश्व से आए हजारों लोगों ने सभी कार्यक्रमों का पूरा-पूरा आनन्द उठाया। किसी ने भी किसी प्रकार की असुविधा या अत्यधिक कार्य के दबाव को महसूस नहीं किया और यह महोत्सव बिना किसी परेशानी, बाधा या दुर्घटना के बहुत ही सुंदर, सुव्यवस्थित और सुनियोजित ढंग से धूम-धाम के साथ सम्पन्न हुआ।

कार्यक्रम समाप्ति के पश्चात् स्वामीजी और स्वामी सत्यसंगानंदजी ने हम सबके साथ बैठकर श्री स्वामीजी के जीवन पर आधारित बनी फिल्म को देखा। हम सबने इस फिल्म को और दोनों स्वामीजी के सान्निध्य का बहुत आनन्द उठाया। चलचित्र की समाप्ति के बाद स्वामीजी ने इस महोत्सव में हम सबके योगदान को सराहा।

यह सुनकर तो हमारा आनन्द दुगुना हो गया और स्वामी सत्यसंगानंद जी ने जब हम सब की तरफ से इस महोत्सव को सफल बनाने के लिए स्वामीजी को उनके अथक प्रयास एवं कुशल नेतृत्व के लिए धन्यवाद कहा, तब हम सबने भी स्वामी सत्यसंगानंद जी के साथ सुर मिलाने हुए कहा, धन्यवाद स्वामीजी। स्वामीजी ने अपनी मधुर मुस्कान के साथ हमारे धन्यवाद को स्वीकार भी किया।

इस महोत्सव के शुरू होने के पहले स्वामीजी ने कहा था कि इन कार्यक्रमों का मुख्य उद्देश्य होगा हम सभी को निष्ठा, गम्भीरता और प्रतिबद्धता का संदेश देना। स्वामीजी ने स्वयं अपने जीवन में इन बातों को आत्मसात् करके दिखलाया है, जिसका एक परिणाम है, इस महोत्सव का सफल आयोजन।

इस प्रकार हम सबने देखा कि अपने गुरु की इच्छा को पूरा करना किस प्रकार से शिष्य के लिए एक दृढ़ संकल्प बन जाता है और शिष्य इस संकल्प को यथार्थ रूप देने के लिए किस प्रकार से प्रयास करता है। स्वामीजी ने इन बृहत् कार्यक्रमों को सफलतापूर्वक सम्पादित करके गुरु-भक्ति योग का एक ऐसा जीवंत उदाहरण प्रस्तुत किया है, जो गुरु-भक्ति योग के पथ पर चलने वाले पथिकों का मार्गदर्शन करता रहेगा, आवश्यक सीख देते रहेगा तथा निष्ठा, गम्भीरता और प्रतिबद्धता जैसे संदेशों के माध्यम से गुरु के प्रति जागरूक बनाए रखेगा।

इराकवासियों की ओर से श्रद्धांजलि

हम इराक से बिहार योग विद्यालय के स्वर्ण जयन्ती समारोह में भाग लेने और श्री स्वामी शिवानन्द जी, श्री स्वामी सत्यानन्द जी एवं श्री स्वामी निरंजनानन्द जी के उस संकल्प और मिशन में सहयोग देने आए हैं, जिसे उन्होंने बिहार योग विद्यालय के माध्यम से दुनियाभर में प्रतिष्ठित और प्रचारित किया है।

सबसे पहले हम खुदा का शुक्रिया अदा करते हैं कि हमें अपने गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी से मिली प्रेरणा और मार्गदर्शन के बारे में कुछ कहने का मौका मिला। हम इराक के उत्तरी भाग, कुर्दिस्तान के रहने वाले हैं जहाँ सन् 1999 में सत्यानन्द योग संघ की स्थापना की गई। सत्यानन्द योग की विधियों और शिक्षाओं का प्रचार करने में निःसंदेह हमें बहुत मुश्किलों का सामना करना पड़ा है। एक ऐसे देश में जहाँ सालों से जंग चल रही हो, चारों ओर डर का माहौल हो, और जहाँ लोगों ने योग का नाम तक न सुना हो, वहाँ हमारा योग संघ अपनी तरह की पहली संस्था है। श्री स्वामीजी की शिक्षाओं ने हम जैसे कुछ लोगों को बहुत प्रभावित किया और हमने उन शिक्षाओं को अपने देशवासियों के साथ बाँटने और खुद अपनी जिन्दगी में उतारने का संकल्प लिया है। गुरु परम्परा के आशीष हमें इस काम में मदद दें।

— महदी अहमद मुस्तफा, इराक



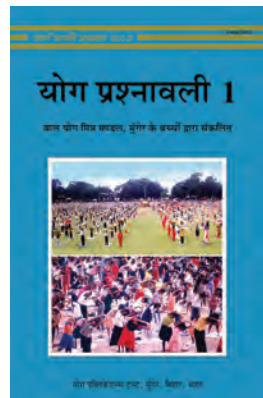
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

योग प्रश्नावली 1

पृष्ठ 108, ISBN: 978-93-81620-65-6

योग प्रश्नावली 1 का संकलन बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के बच्चों द्वारा किया गया है। बच्चों के योग सम्बन्धी ज्ञान को बढ़ाने के लिए इसमें रुचिकर प्रश्नावलियों के माध्यम से व्यावहारिक जीवन में योग की उपयोगिता पर प्रकाश डाला गया है। पुस्तक के प्रथम भाग में योग के सभी पक्षों का संक्षिप्त वर्णन और उनसे सम्बन्धित प्रश्नावलियाँ दी गयी हैं।

पुस्तक की रचना इस उद्देश्य से की गयी है कि इन सरल प्रश्नावलियों के माध्यम से बच्चे योग के आधारभूत ज्ञान को सहजता से आत्मसात् कर सकें।



नया प्रकाशन

पुस्तकों की मूल्य सूची एवं क्रयादेश प्रपत्र प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें-

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

दूरभाष : 91-6344-222430, 6344-228603, 09304799615 फैक्स : 91-6344-220169

☑ कृपया जवाब के लिए अपना पता लिखा, डाकटिकट लगा लिफाफा भेजें, जिसके बिना आपके आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा।

सत्यानन्द योग वेबसाइट

www.biharyoga.net

यह बिहार योग पद्धति की मुख्य वेबसाइट है जिसमें बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, शिवानन्द मठ, सीता कल्याणम् महोत्सव तथा योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की जानकारियाँ उपलब्ध हैं।

www.rikhiapeeth.in

इस वेबसाइट पर प्रतिदिन श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती का विभिन्न आध्यात्मिक विषयों पर एक नया सत्संग उपलब्ध रहता है।



आवाहन वेबसाइट

www.biharyoga.net/sannyasa-peeth/avahan/ पर संन्यास पीठ की द्वैमासिक पत्रिका, सत्य का आवाहन उपलब्ध है, जिसमें श्री स्वामी शिवानन्द, श्री स्वामी सत्यानन्द एवं स्वामी निरंजनानन्द की शिक्षाओं तथा संन्यास पीठ की गतिविधियों की जानकारी है।



'यौगिक जीवन' स्वामी निरंजन के संग

www.biharyoga.net/living-yoga/ पर श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के उत्तराधिकारी स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के मिशन सम्बन्धी लेख, संदेश एवं समाचार उपलब्ध हैं।

www.yogamag.net

योगा पत्रिका के लेखों के संग्रह तथा पूरे विश्व में सत्यानन्द योग केन्द्रों और शिक्षकों के सम्पर्क सूत्रों और गतिविधियों की जानकारी के लिए इस वेबसाइट को देखें।



- Registered with the Department of Post, India
Under No. HR/FBD/298/13-15
Office of posting: BPC Faridabad
Date of posting: 1st-7th of every month
- Registered with the Registrar of Newspapers, India
Under No. BIHHIN/2002/6306

गंगादर्शन के सत्र एवं कार्यक्रम 2014

अप्रैल 3-20	योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र-मधुमेह (हिन्दी)
जून 1-जुलाई 25	द्विमासिक योग विज्ञान एवं जीवनशैली परिचय सत्र (हिन्दी)
जुलाई 12	गुरु पादुका पूजन
अगस्त 2014-मई 2015	योग अध्ययन में डिप्लोमा (अंग्रेजी)
अगस्त 1-21	योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र (अंग्रेजी)
अगस्त 3-20	योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र-गठिया एवं पीठदर्द (हिन्दी)
सितम्बर 15-30	योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र-सामान्य (हिन्दी)
सितम्बर 8	स्वामी शिवानन्द जन्मोत्सव
सितम्बर 12	स्वामी सत्यानन्द संन्यास दिवस
अक्टूबर 1-जनवरी 25	चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अंग्रेजी)
दिसम्बर 25	स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस
प्रत्येक शनिवार	महामृत्युंजय हवन
प्रत्येक एकादशी	भगवद् गीता पाठ
प्रत्येक पूर्णिमा	सुन्दरकाण्ड पाठ
प्रत्येक माह के 5वें और 6वें दिवस	श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि का स्मरणोत्सव
प्रत्येक माह के 12वें दिवस	अखण्ड रामचरितमानस पाठ

आश्रम में मोबाइल फोन लाना वर्जित है। अपना मोबाइल फोन कदापि अपने साथ न लाएँ।

उपर्युक्त सत्रों/ कार्यक्रमों के सम्बन्ध में विशेष जानकारी के लिए सम्पर्क करें-

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, मुंगेर, बिहार 811201

फोन : 06344-222430, 06344-228603, 9304799615 फैक्स : 06344-220169

वेबसाइट : www.biharyoga.net

☒ अन्य किसी जानकारी हेतु अपना पता लिखा और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।