

योगविद्या

वर्ष 3 अंक 7

अगस्त 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 जानकारियाँ 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 जायेगा।

कुल पृष्ठ संख्या : 62 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर फोटो : स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

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



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

आध्यात्मिक पथ

हे साधक, सुनो! आध्यात्मिक जीवन एक जोखिम भरा सफर है। यह मात्र माला के मनके गिनना या नासिका छिद्रों को खोलना-बन्द करना नहीं है। आध्यात्मिक मार्ग पर तुम्हें अकेले चलना होगा, बड़ी कठिनाइयों का सामना करना होगा। अदम्य साहस और असीम धैर्य की आवश्यकता होगी।

अध्यात्म मार्ग में आने वाली कठिनाइयाँ और बाधाएँ तुम्हें मजबूत बनाएँगी। वे तुम्हारे दोषों और कमियों को उजागर करती हैं, इसलिए उन्हें आध्यात्मिक उन्नति के लिए सीढ़ी बनाओ। वे तुम्हारे अन्दर नया उत्साह, सामर्थ्य और शक्ति भर देंगी। वे तुम्हारी परीक्षा भी लेंगी। निराश होने की बजाय दृढ़ता पूर्वक आगे बढ़ो और जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करो।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

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

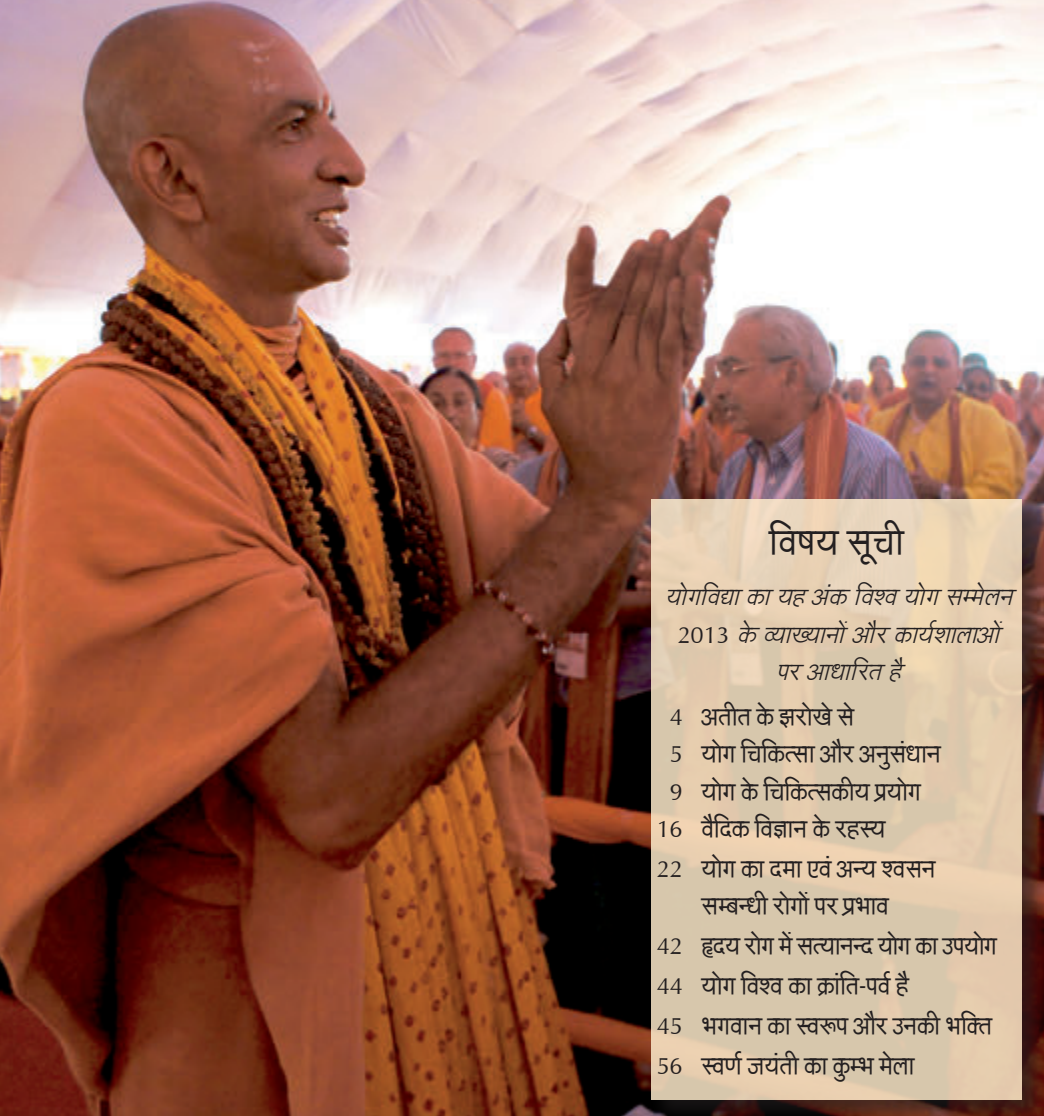
मुद्रक – थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, 18/35 माइलस्टोन, दिल्ली मथुरा रोड, फरीदाबाद - 121007, हरियाणा

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 3 अंक 7 • अगस्त 2014
(प्रकाशन का 52 वाँ वर्ष)



विषय सूची

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

- 4 अतीत के झरोखे से
- 5 योग चिकित्सा और अनुसंधान
- 9 योग के चिकित्सकीय प्रयोग
- 16 वैदिक विज्ञान के रहस्य
- 22 योग का दमा एवं अन्य श्वसन
सम्बन्धी रोगों पर प्रभाव
- 42 हृदय रोग में सत्यानन्द योग का उपयोग
- 44 योग विश्व का क्रांति-पर्व है
- 45 भगवान का स्वरूप और उनकी भक्ति
- 56 स्वर्ण जयंती का कुम्भ मेला

अतीत के झरोखे से



योग शोध संस्थान की स्थापना 1984 में की गई, और अब बिहार योग विद्यालय के रजत जयन्ती वर्ष 1989 में, जिन परियोजनाओं की हमने विस्तृत परिकल्पना की थी, वे आखिरकार मूर्त रूप ले रही हैं।

मुझे पूरा यकीन है कि योग शोध संस्थान के तत्वावधान में योग की विधियों एवं अभ्यासों का ठोस वैज्ञानिक विवेचन और विश्लेषण प्रस्तुत किया जाएगा। दुनियाभर में किए जा रहे अनुसंधानों ने इसी दिशा में अनेक संकेत और प्रमाण दिए हैं।

इस ऐतिहासिक अवसर पर भले ही मैं व्यक्तिगत रूप से उपस्थित नहीं, लेकिन मेरी शुभकामनाएँ और आशीष संस्थान की गतिविधियों के साथ हमेशा रहेंगे, क्योंकि यह मेरा चिरभिलषित स्वप्न रहा है।

h. c. s. s.

योग चिकित्सा और अनुसंधान

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

आज मनुष्य की सबसे बड़ी चिन्ता स्वास्थ्य से जुड़ी है। हर मनुष्य रोग से मुक्ति और स्वास्थ्य की प्राप्ति चाहता है, लेकिन आधुनिक समाज में प्रचलित बहुत-सी चिकित्सा पद्धतियाँ मनुष्य को पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान नहीं कर पाती क्योंकि उनकी पहुँच वहाँ तक नहीं है। पीठदर्द होने पर कौन-सी गोली उस दर्द को ठीक कर सकती है? उसके लिए तो फिर एक आसन करना होगा, शरीर को एक स्थिति में लाना होगा ताकि मांसपेशियों में जो तनाव और कड़ापन है, वह दूर हो जाए और शरीर विश्रान्ति की अवस्था का अनुभव करे।

यहाँ पर हम एक बात कहना चाहेंगे कि हमारी भारतीय संस्कृति, परम्परा और सभ्यता में पहले चिकित्सा नाम की कोई चीज नहीं थी। आयुर्वेद को देखिए, उसमें कहा गया कि यह आयु को बढ़ाने का तरीका है। लेकिन आदमी आयु को कैसे बढ़ाएगा? जब वह अपने प्रति सजग हो जाए, जब अपने शरीर के व्यवहार के प्रति सजग हो जाए। पटरी से जब गाड़ी उतरती है तो फिर से गाड़ी को पटरी पर बैठा सके ताकि दुर्घटना न हो, उतनी तो जानकारी होनी चाहिए न! उतनी जानकारी तो हर व्यक्ति को होनी चाहिए कि मैं अब दुर्घटना में पड़ने वाला हूँ और इस दुर्घटना से कैसे अपने आप को रोक सकता हूँ।

योग में उपचार के तीन पक्ष होते हैं। पहला है चिकित्सात्मक। मनुष्य रोगी है, उसकी चिकित्सा होती है, वह स्वास्थ्य को प्राप्त करता है। दूसरा है रक्षात्मक। मालूम पड़ता है कि कुछ होने वाला है, उपाय पहले कर लिया, रोग नहीं होता है। और तीसरा पक्ष है संवर्द्धक। हमें कोई समस्या या रोग नहीं है, लेकिन फिर भी हम नियमित अभ्यास करते हैं, क्योंकि उससे हमारे स्वास्थ्य की वृद्धि होती है। जीवन में जो हमारा नियम, संयम और अनुशासन है, वह हमारे स्वास्थ्य को बढ़ाता है। इस प्रकार योग के ये तीन क्षेत्र हुए—चिकित्सात्मक, रक्षात्मक और संवर्द्धक।

आदमी हमेशा चिकित्सा के लिए ही आता है, रक्षा के लिए नहीं, क्योंकि वह सोचता है कि मैं तो स्वस्थ हूँ, क्या होगा मुझे। इसलिए वह परवाह नहीं करता, और अपने शरीर का, शरीर की ऊर्जाओं और सामर्थ्यों का दुरुपयोग करता है। अपने शरीर को विषाक्त तत्वों से भर लेता है क्योंकि उसके जीवन में न आहार संयम है, न विचार संयम है, न अन्य किसी प्रकार का संयम है। जैसे कम्प्यूटर में वायरस घुसता है और कम्प्यूटर की प्रोग्रामिंग को बिगाड़ देता है, वैसे ही असंयम की स्थिति हमारे जीवन में एक वायरस का काम करती है और शारीरिक तथा मानसिक व्यवस्था को बिगाड़ देती है। इस वायरस का मुख्य काम होता है मन पर। मन की अराजकता,



मन के विक्षेप शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर देते हैं। यही मन जब शान्त होता है तो स्वास्थ्य भी उत्तम होने लगता है, और जब यही मन चंचल हो जाता है तो स्वास्थ्य को बिगाड़ता है। इसलिए हमलोगों को केवल रोग के संदर्भ में स्वास्थ्य को नहीं देखना है, बल्कि रोग के निदान और जीवन में उत्तमता की प्राप्ति के संदर्भ में देखना है। हमें संयम की प्राप्ति के संदर्भ में स्वास्थ्य के बारे में चिन्तन करना है, जैसा कि हमारे योग शास्त्रों में कहा गया है।

हमारे मनीषियों ने आहार संयम की बात कही है। आहार संयम से क्या होगा? शरीर स्वस्थ होगा। हमारे भारत में यह परम्परा थी कि सूर्योदय के

पश्चात् और सूर्यास्त से पहले अन्न ग्रहण किया जाएगा, रात्रि में नहीं। आजकल ऐसा कोई नहीं करता है। आधुनिक लोग कहते हैं कि ये सब पुरानी बातें हैं, और आधी रात को खाते हैं। इसीलिए आधुनिक लोगों को ही सबसे ज्यादा डायबीटीज़, हार्ट अटैक, आर्थराइटिस, गैस्ट्राइटिस, कब्जियत, डिसेन्ट्री और डायरिया है। यह सब आधुनिक लोगों को ईश्वर का वरदान है। जो मिताहारी है, जिसके जीवन में आहार का, विचार का, वाणी का, व्यवहार का, हर प्रकार का संयम रहता है, वह व्यक्ति स्वस्थ रहता है। लोग कहते हैं कि स्वास्थ्य ईश्वर प्रदान करता है, लेकिन हम कहते हैं नहीं, जीवन के प्रति आपकी सजगता ही आपको स्वास्थ्य प्रदान करती है।

योग के चिकित्सात्मक पक्ष का अपना स्थान तो है ही। बीमारी है, उसे दूर करना है। आइए योग कीजिए। रक्षात्मक पक्ष में सजगता को बढ़ाना है। किस प्रकार का जीवन जीने से भविष्य में क्या होने की संभावना है, उसके लिए पहले से ही तैयारी कर लेना। या तो दवाइयों को जमा करके रख लो या फिर जीवन परिवर्तन करके आसनों का अभ्यास शुरू कर लो। तीसरा पक्ष है स्वास्थ्यवर्द्धक। एक आदत बना लो। जैसे सबेरे उठकर आदमी हाथ-मुँह धोता है, स्नान-शौचादि करता है, उसके बाद फिर संसार में संलग्न होता है, उसी प्रकार प्रातःकालीन चर्या में योग साधना को भी जोड़ दो। वह आपके लिए एक वरदान का काम करेगा। योगाभ्यास करके फिर आप संसार में संलग्न हो जाओ। यह एक उत्तम जीवन बिताने की विधि है, तरीका है। साथ ही शुद्धिकरण का भी ख्याल करना है। अपने शरीर में जो

विषाक्त तत्त्व हैं, उन्हें बाहर निकालना है, क्योंकि बहुत बार वे भी हमारे जीवन में अस्वस्थता का कारण बनते हैं। इस तरह बाह्य संयम, आंतरिक शुद्धिकरण और व्यवस्थित जीवनशैली के माध्यम से मनुष्य पूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकता है, ऐसा योग का मत है।

अनुसंधान द्वारा हम इस बात को साबित कर सकते हैं कि योगासनों का, योग विधियों का, षट्कर्मों का शरीर, मस्तिष्क एवं मन पर क्या प्रभाव पड़ता है। अनुसंधान तीन प्रकार के होते हैं। पहला फण्डामेंटल या मौलिक रिसर्च कहलाता है। आप आसन करते हो, तो उससे क्या लाभ मिलने वाला है। दस बार करोगे, द्रुत गति से करोगे या स्थिर होकर उस आसन में रहोगे तो शरीर में क्या परिणाम होगा? क्या फायदा होगा, क्या हानि होगी, क्या बनेगा, क्या बिगड़ेगा? ऐसा हर आसन, हर अभ्यास के साथ होना है ताकि योग की व्यावहारिकता और वैज्ञानिकता को स्थापित किया जा सके।

दूसरा है क्लिनिकल रिसर्च, मतलब आधुनिक चिकित्सा और विज्ञान के संदर्भ में दिखाना कि किस प्रकार हम एक संयम और अनुशासन का पालन करके अपनी बीमारी को दूर कर सकते हैं। यह जाँच-पड़ताल हमेशा क्लिनिकल सूपरविज़न यानि चिकित्सकों की देखरेख में होती है। यह हुआ क्लिनिकल रिसर्च, किसी बीमारी की रोकथाम के लिए योग के परिणामों को जानने का प्रयास करना।

एक उदाहरण देता हूँ। व्यक्तिगत स्तर पर अनेकों ने कैंसर का उपचार करने का दावा किया है। हमने भी दावा किया है कि योगाभ्यास से कैंसर का रोग दूर हो सकता है, होता है। लेकिन ये जितने भी दावें हैं, चाहे वे हमारे हों या दूसरों के, ये तो एक व्यक्तिगत अनुभव पर आधारित हैं। जब इन पर अध्ययन एवं शोध होगा और इस सत्य को स्थापित किया जाएगा कि वास्तव में इन अभ्यासों को करने से शरीर में सकारात्मक परिवर्तन हो रहा है, स्वास्थ्य की प्राप्ति हो रही है तब जाकर उसका प्रयोग और उपयोग हर स्थान में होने लगेगा। यही क्लिनिकल रिसर्च का प्रयोजन है।

तीसरे प्रकार का जो अनुसंधान है, वह है चेतना पर। मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार और चेतना की बातें तो लोग बहुत करते हैं, लेकिन कैसे इस तथ्य को बतलाया जाए कि जब ध्यान करते हैं तो मन के भीतर क्या होता है, मन की स्थिति क्या होती है। इसके लिए कुछ विशेष विधियों और यंत्रों की आवश्यकता होती है।

एक बार योग निद्रा पर एक अनुसंधान किया गया था। योग निद्रा के दौरान ब्रेन इमेज को देखा गया, उसके रंग को देखा गया। इस प्रयोग से यह जाना गया कि योग निद्रा करते समय जब हम अपनी चेतना को शरीर के विभिन्न भागों से ले जाते हैं तो मस्तिष्क की क्या स्थिति होती है, जब हम बाहर की आवाजों का ख्याल करते हैं या श्वास पर ध्यान लगाते हैं तो उस समय मस्तिष्क में क्या रंग होता है। जो रंग मस्तिष्क में उभरते दिखलाई देते हैं वे चेतना की, मन की अवस्था के परिचायक

रहते हैं। आरम्भ में मस्तिष्क का रंग पीला, लाल, सफेद रहता है, उत्तेजित रंगों में रहता है, लेकिन योग निद्रा के अंत में मस्तिष्क का रंग सुन्दर नीला, नीलाम्बुज-श्यामल-कोमलांगं, उस प्रकार का नील वर्ण दिखलाई देता है मस्तिष्क के भीतर। यह निद्रा की स्थिति नहीं है। ये रंग मस्तिष्क में उत्पन्न अलग-अलग विद्युत तरंगों के परिचायक हैं—बीटा, अल्फा, थीटा और डेल्टा। इस प्रकार विज्ञान के सहयोग से यह देखा जा सकता है कि चेतना, मन, मस्तिष्क, व्यवहार और आदत के स्तर पर योगाभ्यास के द्वारा क्या परिवर्तन हो रहा है।

आज के वैज्ञानिक इस बात को कह रहे हैं कि योग और ध्यान के द्वारा भी हम अपने जेनेटिक्स को ठीक रख सकते हैं, अपने शरीर की जैविक प्रक्रिया को दुरुस्त बना सकते हैं। वैज्ञानिकों ने पाया है कि डी.एन.ए. पर भी योग का असर होता है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि आप अपनी जेनेटिक संरचना को बदल सकते हैं। साथ-ही-साथ पार्किन्सन रोग पर भी काम हो रहा है। जहाँ तक रोगों पर अनुसंधान का प्रश्न है, ऐसे अनेकों अनुसंधान हो चुके हैं, और आने वाले दिनों में आपको उन संन्यासियों और शिक्षकों से अधिक जानकारी प्राप्त होगी, जो चिकित्सा के क्षेत्र में विशेष कार्य कर रहे हैं।

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



योग के चिकित्सकीय प्रयोग

स्वामी संन्यासानन्द सरस्वती, ऑस्ट्रेलिया

मेरे पिताजी ऑस्ट्रेलिया में खेती किया करते थे। उन्होंने लगभग 10,000 एकड़ जमीन में गेहूँ की फसल लगाई। सभी प्रकार की मशीनें होने के बावजूद मौसम पर तो उनका नियंत्रण था नहीं। सूखा पड़ा और हम दिवालिया हो गए। हम देहात से शहर आ गए और मेरी परिवर्तिश बहुत गरीबी में हुई। जिस घर में मैं रहता था उसे मेरे दादाजी ने गेहूँ की बोरियों पर सीमेंट लगाकर बनाया था। हम दो-दो लोग एक बिस्तर पर सोते थे।

बचपन में अपना मन लगाने के लिए मैं स्वयं ही कुछ-न-कुछ करता रहता था। मुझे पेड़ों पर चढ़ना अच्छा लगता था। मैं किसी मोटी डाल के छोर तक चढ़ जाता जहाँ झूलने में और हवा में सरसराते पत्तों की आवाज़ सुनने में बहुत मजा आता था। बहुत सालों बाद मुझे पता चला कि जो मैं कर रहा था वह वास्तव में ध्यान था। जब मैंने यह पाया कि अनजाने में मैं योग का ही अभ्यास कर रहा था तो मुझे लगा, 'इसमें ज़रूर कुछ दम है।'

स्कूल पूरा करने के बाद मैंने यहाँ-वहाँ बहुत यात्राएँ कीं। खेल-कूद में तो मैं कभी बहुत अच्छा नहीं था, परंतु मशीनी चीज़ें बनाने, जोड़ने और ठीक करने में मेरी बहुत रुचि थी। अपनी यात्राओं के दौरान मैं पहली बार श्री स्वामीजी से सन् 1978 में मिला, और तभी मैंने अपनी पहली दीक्षा, मंत्र दीक्षा ली। मुझे श्री स्वामीजी की योग पद्धति बहुत पसंद आई। उनसे पहले मैंने अनेक योग प्रशिक्षकों और योग के तरीकों को देखा था, लेकिन उनमें प्रायः केवल आसनों पर ही जोर दिया जाता था। आजकल उन्हें हॉट योग और पॉवर योग जैसे नाम दिए जाते हैं। जब मैं श्री स्वामीजी से मिला तो मैं इस बात से बहुत प्रभावित हुआ कि वे योग के साथ विज्ञान की बात करते थे। उनका कहना था, 'योग एक विज्ञान है, तुम वैज्ञानिक हो, तुम्हारा शरीर प्रयोगशाला है, और तुम्हारा जीवन स्वयं एक प्रयोग है।' यह कहकर उन्होंने मेरे अंदर योग के वैज्ञानिक विश्लेषण का बीज बो दिया।

इससे मेरे जीवन में गहन परिवर्तन आया। उस समय मैं अपनी आजीविका के लिए जूते बनाने का काम करता था। शायद मैं अच्छे जूते बनाता था, इसलिए मुझे श्री स्वामीजी के लिए सैंडिल बनाने का काम दिया गया। मैंने स्वामी सत्संगी के लिए भी कुछ सैंडिल बनाए। टायर के रबड़ और पुराने चमड़े से बने उन जूतों के नीचे मैंने ॐ का चिह्न बना दिया। श्री स्वामीजी ने कहा कि आज तक उन्होंने ऐसे जूते नहीं पहने थे। श्री स्वामीजी केवल किताबी ज्ञान नहीं चाहते थे, वे चाहते थे व्यावहारिकता, वे चाहते थे जोश, वे चाहते थे भाव। जब मैं उन जूतों को ठोक-पीटकर बना रहा

था, मैंने उनमें अपनी सारी भावनाएँ अर्पण कर दीं, और शायद इसीलिए उन्होंने कहा कि इससे अच्छे सैंडिल उन्होंने पहले कभी नहीं पहने।

मैंने उनसे संन्यास माँगा, परंतु उनका उत्तर था, 'नहीं, तुम्हें संसार में रहना चाहिए।' यह सुनकर मैं निराश हो गया क्योंकि मैं आश्रम का अंग बनना चाहता था। खैर मैं अनेक वर्षों तक ऑस्ट्रेलिया के विभिन्न आश्रमों में रहा। अनेकों की तरह मेरा वैवाहिक जीवन भी नहीं चला, और मैं अकेले अपने बच्चों की परवरिश करने लगा।

जब बच्चे बड़े होने लगे तो मैंने निश्चय किया कि मैं यूनिवर्सिटी जाऊँगा और वहाँ जो सबसे कठिन विषय मिलेगा, उसे पढ़ूँगा। वह विषय था न्यूरोसाइंस यानि मस्तिष्क विज्ञान। मैंने मस्तिष्क से संबंधित सब कुछ पढ़ा—न्यूरो एनाटॉमी, न्यूरो सायकॉलोजी, न्यूरो फिज़ियोलॉजी, और सबसे रुचिकर विषय, इंटीग्रेटिड एण्ड कम्पैरेटिव न्यूरो एनाटॉमी। यह क्रम विकास के दौरान पीयूष ग्रन्थि में हुए परिवर्तनों से सम्बन्धित विषय है। इस व्यापक अध्ययन से मन-मस्तिष्क के बारे में बहुत-सी बातें समझ में आ गईं, क्योंकि योग से मेरा पहले ही परिचय हो चुका था। मूलतः मैं यह जानने की कोशिश कर रहा था कि योग किस प्रकार काम करता है। योग के क्षेत्र में ढेरों लोग अनेकों बातें कहते थे। कोई कहता, 'यह इस प्रकार काम करता है,' दूसरा कहता, 'वह इस प्रकार काम करता है,' लेकिन मैं खुद पता करना चाहता था। श्री स्वामीजी ने कहा था, वैज्ञानिक बनो, और मैं वैसा ही वैज्ञानिक बनने के लिए दृढ़संकल्प था।

इसके बाद मेरा मनोविज्ञान से परिचय हुआ। मैंने मनोविज्ञान, शरीर विज्ञान और निद्रा की न्यूरो फिज़ियोलॉजी में डिग्रियाँ हासिल कीं। मैं निद्रा का गहराई से अध्ययन करना चाहता था क्योंकि पाश्चात्य चिकित्सा में चेतना की परिवर्तित अवस्थाओं में निद्रा ही प्रथम मानी जाती है। मेरी योगनिद्रा में रुचि थी, इसलिए मैंने निद्रा का अध्ययन किया। इस तरह योग ने मुझे यूनिवर्सिटी के पार लगाया। कालान्तर में मैंने अपने मेडिकल कॉलेज में योग सिखाना शुरू किया। कुछ मेडिकल छात्र मेरी योग कक्षा में आते थे और उन्हें बहुत अच्छा लगता था, क्योंकि मैं उन्हें केवल आसन ही नहीं सिखाता था, बल्कि यह भी बताता था कि यह कैसे काम करता है।

एक न्यूरो फिज़ियोलॉजिस्ट होने के नाते मेरे लिए योग सिर्फ शारीरिक व्यायाम नहीं है। हम योग में शरीर का उपयोग जरूर करते हैं—हम उसे मोड़ते हैं, मरोड़ते हैं, पुनर्व्यवस्थित करते हैं, अलग-अलग स्थितियों में डालते हैं, परंतु योग वह नहीं जो हम करते हैं। वास्तव में हम योग 'करते' नहीं हैं, हम योग का अनुभव प्राप्त करने के लिए कोई आसन विशेष 'करते' हैं।

स्वाभाविक प्रश्न उठता है कि आखिर योग है क्या? योग संस्कृत धातु युज् से बना है। मैं संस्कृत का विद्वान् तो नहीं, परंतु जहाँ तक मुझे मालूम है, युज् का मूल अर्थ है जुआ, यानि वह लकड़ी जो दो पशुओं के ऊपर रखी जाती है। अब प्राचीन ऋषियों ने खास इसी शब्द का प्रयोग क्यों किया? आजकल हमलोग प्रायः कह



देते हैं कि योग का अर्थ है मिलना या जोड़ना। तो जोड़ने के इस अर्थ को दर्शाने के लिए उन्होंने धागे या गोंद जैसे किसी शब्द को प्रयोग क्यों नहीं किया? नहीं, उन्होंने लकड़ी के उस टुकड़े, जुए का ही उपयोग किया। इस शब्द को बेहतर समझने के लिए आपको इसकी प्रणाली और व्यवस्था को समझना होगा। यह केवल लकड़ी का एक टुकड़ा नहीं है। जब इसका उपयोग होता है तो यह दो पशुओं को नियंत्रण में ले आता है। इसके बीच में एक लकड़ी होती है जो इसे हल या गाड़ी से जोड़ती है, और सबसे महत्वपूर्ण बात यह कि इस संरचना का एक अहम भाग है वह चालक, जो लगाम पकड़कर इसे आगे बढ़ाता है।

चालक वास्तव में चेतना है। वह लगाम को अलग-अलग दिशाओं में खींचकर जुए का नियंत्रण करती है ताकि संपूर्ण व्यवस्था दायें या बायें घूम सके। चेतना के बिना यह केवल निरुद्देश्य भटकना हो जाता है। मेरे लिए योग वह पद्धति है जो पशुओं की शक्ति में संतुलन लाती है। यौगिक शब्दावली में ये दो पशु हैं—इड़ा और पिंगला। एक न्यूरो फिज़ियोलॉजिस्ट के परिप्रेक्ष्य से ये मस्तिष्क के दायें और बायें गोलार्ध हैं जिन्हें संतुलन में लाया जा रहा है।

यहाँ एक और अवधारणा है समाधि की। *सम* का मतलब संतुलन है और *धि* का तात्पर्य मन से है, अर्थात् संतुलित मन की अवस्था पाना। मन को संतुलित करने से पहले हमें अपनी आंतरिक शक्तियों को संतुलित करना पड़ेगा। इसलिए मेरे लिए योग मुख्यतः मन और मस्तिष्क से संबंध रखता है, शरीर से इसका कोई खास संबंध नहीं। शरीर को झुकाकर या मोड़कर या मरोड़कर हम केवल उसका उपयोग करते हैं।

एक वैज्ञानिक तथा उसकी प्रयोगशाला, दोनों होने के नाते मैंने मंत्रों, क्रियाओं, षट्कर्मों और विभिन्न अन्य विधियों का अभ्यास किया, ताकि मैं इन सिद्धान्तों और अवधारणाओं को बेहतर ढंग से समझ सकूँ। मैंने इन चीजों का बहुत बारीकी से अध्ययन किया। प्राणायाम पर पी.एच.डी. करने के लिए मैंने अपना स्थानांतरण मेलबर्न करा लिया। मैंने भारत के कोने-कोने में यात्रा की और पट्टाभि जोइस, बी.के.एस. आयंगर, पायलट बाबा एवं स्वामी निरंजनानंद सरस्वती जैसे मूर्धन्य विद्वानों तथा प्रख्यात शिक्षण संस्थानों के अध्यक्षों से भेंट की। मेरी वह पी.एच.डी. तो पूरी नहीं हुई, लेकिन मुझे एक शोध संस्था आरंभ करने का निमंत्रण मिला, और अब मेरा लक्ष्य केवल प्रकाशन करना है।

मैं क्या प्रकाशित करूँगा? वह यौगिक शोध जिसे हम स्वान रिसर्च इंस्टिट्यूट के माध्यम से कार्यान्वित कर रहे हैं। इस संस्था की स्थापना हमने सन् 2001 में स्वामी निरंजन के आदेशानुसार की थी। हमें विशेष रूप से योग के तीन आयामों पर अनुसंधान करने को कहा गया है। पहला है बुनियादी अनुसंधान, जिसके अंतर्गत प्रत्येक आसन, प्राणायाम, मुद्रा और ध्यान की विधि पर अनुसंधान शामिल है; दूसरा है क्लिनिकल यानि चिकित्सा क्षेत्र में अनुसंधान, जिसका लक्ष्य यह जानना और प्रमाणित करना है कि विभिन्न रोगों के निवारण के लिए कौन-से योगाभ्यास उपयोगी हो सकते हैं; और तीसरा है चेतना पर अनुसंधान। अंततः हम योग अभ्यासों पर एक बृहत् एन्साइक्लोपीडिया तैयार कर लेंगे। यही है मेरा लक्ष्य।

सन् 2005 में मुझे मोनाश मेडिकल कॉलेज में पढ़ाने के लिए आमंत्रित किया गया। मैंने पूछा, 'क्या पढ़ाऊँ?' मुझसे कहा गया कि आप जो चाहें वह पढ़ाएँ। मैंने कहा, 'ठीक है, मैं क्लिनिकल योग सिखाऊँगा जिसके तहत चिकित्सा क्षेत्र में ठोस प्रमाणों पर आधारित योग के प्रयोग बताऊँगा।' मैं मेडिकल छात्रों को प्रमाणों पर आधारित अभ्यास ही सिखाना चाहता था ताकि वे खुद प्रमाणों के आलोचनात्मक मूल्यांकन द्वारा अनुसंधान करना सीख पाएँ और उन प्रमाणों का उपयोग कर बेहतर चिकित्सक बन पाएँ। हमने चिकित्सा विज्ञान में ऐसी स्नातक डिग्री शुरू की है जो विशेष तौर पर मेडिकल छात्रों के लिए तैयार की गई है। यह शोध की एक ऑनर्स डिग्री है, जिसके लिए विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति भी दी जाती है।

सन् 2009 में मुझे हार्वर्ड मेडिकल स्कूल जाने के लिए छात्रवृत्ति मिली और वहाँ मैंने मनोकायिक चिकित्सा के क्षेत्र में कुछ क्लिनिकल प्रशिक्षण प्राप्त किया। आज सुबह छतीसगढ़ के आदरणीय राज्यपाल महोदय, इम्यून सिस्टम यानि प्रतिरक्षी तंत्र की बात कर रहे थे, और मैं आपको बताना चाहता हूँ कि यह वास्तव में कैसे काम करता है। योग तनाव को हटाकर लाभ पहुँचाता है। तनाव चाहे किसी भी रूप में हो, वह हमारे क्रोमोज़ोम के छोरों पर अवस्थित टेलोमियर्स की मात्रा को घटा देता है। टेलोमियर्स क्या होते हैं? वे हमारे क्रोमोज़ोम, हमारे डी.एन.ए. के मानो नियंत्रण केंद्र

होते हैं। हमारी हर शारीरिक कोशिका में क्रोमोज़ोम्स होते हैं, जिनमें से आधे हमें अपनी माता से और शेष आधे अपने पिता से मिलते हैं। जिस प्रकार जूते के फ़ीते पर एक छोटा-सा प्लास्टिक का सिरा होता है जिसके कारण वह उधड़ता नहीं, उसी प्रकार इन क्रोमोज़ोम्स के छोर पर छोटे-छोटे टेलोमियर्स होते हैं, जो इस बात की खबर रखते हैं कि कोशिका का डी.एन.ए. कितनी बार अलग हुआ है, और फिर आर.एन.ए. की सहायता से वापस जुड़ा है।

हर प्रकार का तनाव, चाहे वह कैफ़ीन की वजह से हो या रात में उजाले के कारण हो या मनोवैज्ञानिक अथवा शारीरिक तनाव हो, वह शरीर पर एक ऐलोस्टेटिक बोझ उत्पन्न करता है अर्थात्

शरीर के अंग-प्रत्यंग का क्षय बढ़ जाता है। इससे टेलोमेरेस नामक एन्जाइम की मात्रा घट जाती है, जिसका परिणाम यह होता है कि क्रोमोज़ोम्स के अन्त में स्थित टेलोमियर्स नष्ट होते जाते हैं। अब इस बात का ठोस प्रमाण उपलब्ध है, जिसे हार्वर्ड मेडिकल स्कूल ने सन् 2009 में प्रकाशित भी किया है कि ध्यान एवं योग के विश्रान्तक अभ्यास टेलोमियर्स पर तनाव के नकारात्मक प्रभाव को कम करते हैं और इस प्रकार हमारी आनुवांशिक संरचना को सुरक्षित रखते हैं। वास्तव में योग कुछ जीन्स को चालू या बन्द करके हमारी आनुवांशिक अभिव्यक्ति को बदल सकता है। इस प्रक्रिया को एपीजेनेटिक्स कहा जाता है। यह एक नया वैज्ञानिक विषय है जिससे मैं इतना आकर्षित हुआ कि स्वान रिसर्च इंस्टिट्यूट में इस पर अनेक तरह के अनुसंधान शुरू किए हैं।

हम क्रोनोबायोलॉजी का अध्ययन कर रहे हैं जो शरीर में घटने वाले आवर्तनों का अध्ययन है। इस दिशा में हमने एक 'स्वर योग किट' भी विकसित किया है। हमने एक सॉफ्टवेयर एप्प भी तैयार किया है जो लम्बे समय तक लोगों के स्वर को नाप सकता है। इसके माध्यम से हमें हजारों-लाखों आंकड़े प्राप्त होंगे जो हमें स्वर योग के प्राचीन विज्ञान को सत्यापित करने में सहायक सिद्ध होंगे।

हम भ्रामरी प्राणायाम पर भी शोध कर रहे हैं। हमें जैलों में योग का प्रयोग करने के लिए भी एक विशेष अनुदान मिला है। यह प्रयोग न केवल कैदियों के लिए है,





बल्कि जेल के पहरेदारों तथा अन्य कर्मचारियों के लिए भी है। हम पार्किन्सन्स रोग पर भी अनुसंधान कर रहे हैं जिसमें हम त्राटक तथा भिन्न-भिन्न आवृत्तियों वाली प्रकाश की किरणों का उपयोग कर रहे हैं। साथ ही हम प्राणायाम, शिथिलीकरण एवं योगनिद्रा के अभ्यासों का भी प्रयोग कर रहे हैं। यह सब इस क्षेत्र में एक बिल्कुल नई प्रणाली है।

हाल में एक नया विज्ञान विकसित हुआ है जिसे न्यूरो कार्डियोलॉजी कहते हैं। मस्तिष्क और हृदय के संबंध का अध्ययन करने वाला यह विज्ञान हमारी यौगिक परम्परा से बहुत मेल खाता है। अधिकांश लोग सोचते हैं कि मस्तिष्क तो ऊपर सिर में होता है, लेकिन वास्तव में देखा जाए तो मस्तिष्क और स्नायु तंत्र सारे शरीर में व्याप्त है। मस्तिष्क, हृदय और श्वास के बीच एक गहन संबंध होता है, और न्यूरो कार्डियोलॉजी का विज्ञान इस संबंध को दर्शाने का प्रयास करता है।

आपको योगाभ्यास के प्रभाव की एक झलक दिखाने के लिए मैं एक छोटा-सा प्रयोग कराना चाहता हूँ। कलाई के नीचे अपनी नब्ज ढूँढ लीजिए। अब आप धीमी गति से उदर श्वसन कीजिए। अपनी नब्ज पर ध्यान रखिए। गहरी श्वास लीजिए, वक्ष श्वसन जोड़कर छाती को भी फैला लीजिए। आपकी नब्ज पर क्या असर होता है? अब एक लंबी, धीमी श्वास छोड़िए। देखिए कि आपकी श्वास का आपकी नब्ज की गति पर, आपके हृदय पर क्या प्रभाव पड़ रहा है? आप वैज्ञानिक हैं, आपका शरीर प्रयोगशाला है, और आपने अभी स्वयं पर प्रयोग किया है। यही न्यूरो कार्डियोलॉजी है।

जब आप वक्ष श्वसन करते हैं तो आप पेरिकार्डियम का विस्तार करते हैं जिससे हृदय के दाहिने एट्रियम का फैलाव बढ़ जाता है। यह हृदय में रक्तचाप को कम

कर देता है जिसके परिणामस्वरूप हृदय की गति बढ़ जाती है। अगर आप अपना रक्तचाप कम करना चाहते हैं तो आपको धीमी गति से उदर श्वसन करना चाहिए। क्रोनोबायोलॉजी तथा स्वर योग का कहना है कि रक्तचाप कम करने के लिए सर्वोत्तम समय दोपहर का होता है, लगभग 3 से 5 बजे के बीच।

यह केवल एक उदाहरण हुआ। एक और उदाहरण है आप में से उनके लिए जो कॉफी के शौकीन हैं। कॉफी सुबह ही लेने की कोशिश कीजिए क्योंकि कैफ़ीन एक सिम्पैथेटिक एगोनिस्ट होता है जो हृदय की गति तीव्र कर देता है। यह शरीर पर अधिक ऐलोस्टेटिक बोझ डालता है। आपको चाहिए कि आप अपने मेलाटोनिन को रात में सुरक्षित रखें क्योंकि मेलाटोनिन कैंसर विरोधी होता है, यह एक ऑन्कोस्टैटिक एजेंट होता है। जैसे-जैसे हमारी आयु बढ़ती है हमारे अंदर मेलाटोनिन की मात्रा कम होती जाती है। इसलिए मेरी तरह जो चाय और कॉफी के शौकीन हैं, कोशिश करें कि आप उसे सुबह ही लें, शाम को नहीं, क्योंकि इसका असर देर तक बना रहता है और यह आपके मेलाटोनिन को दस घण्टे में लगभग आधा कर देगा। कैफ़ीन लेने से पहले सोचिए—मैं अगले दस घण्टों में क्या करने वाला हूँ? क्या मुझे जगे रहने की आवश्यकता है? यदि है तो कैफ़ीन ले लीजिए। अगर सोना है तो कैफ़ीन से दूर रहने का प्रयास कीजिए क्योंकि यह आपकी प्रतिरक्षक क्षमता को कम कर देगा।

आजकल मैं बहुत सलाहकारी का काम करता हूँ और अनुसंधान कर रहे अनेक स्नातक एवं स्नातकोत्तर छात्रों का मार्गदर्शन भी करता हूँ। यहाँ आने से पहले मैंने इस सम्मेलन के प्रचार के लिए दुनियाभर की यात्रा की। इस सम्मेलन के बाद मैं ऑस्ट्रेलिया के पर्थ शहर में ऑस्ट्रेलियन एथिक्स कॉन्फ़रेंस के लिए जा रहा हूँ, जहाँ योग अनुसंधान सम्बन्धी आचार-संहिता की चर्चा करूँगा। सारे ऑस्ट्रेलिया के विश्वविद्यालयों और अस्पतालों से आई आचार-समितियाँ वहाँ होंगी और मैं श्रोताओं को योग अनुसंधान के लाभों के बारे में बताने वाला हूँ और साथ ही योग सम्बन्धी कुछ गलतफहमियों को दूर करने का प्रयास करने वाला हूँ, क्योंकि पाश्चात्य जगत् में अभी भी लोग योग को या तो मात्र व्यायाम के रूप में देखते हैं या एक प्राचीन धर्म के रूप में। वास्तव में योग कहीं अधिक गहन और व्यापक है।

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

योग से हमारा तात्पर्य एक ऐसी संस्कृति से है जो मनुष्य को विकास के उच्चतम शिखर की ओर अग्रसर करती है। यह इतनी शक्तिशाली संस्कृति है कि दुनिया के सारे धर्मों को, सारे पंथों को और सारे सम्प्रदायों को अपनी छत्रछाया में रख सकती है।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

वैदिक विज्ञान के रहस्य

डॉ. एलैक्स हैब्वी, बैंगलौर

भाइयों और बहनों, इस विश्व योग सम्मेलन में अपने विचारों को आप सभी के समक्ष प्रस्तुत करने का अवसर पाकर मैं अत्यधिक कृतज्ञता का अनुभव कर रहा हूँ। स्वामी निरंजनानन्द जी ने मुझसे आधुनिक विज्ञान और वैदिक विज्ञान के सम्बन्ध पर बोलने के लिए कहा है। यह एक ऐसा विषय है जिस पर मैंने पिछले चालीस वर्षों से शोध और अध्ययन किया है।

सूक्ष्म विज्ञान

वैदिक विज्ञान से संबंधित विभिन्न शोधों के पश्चात् मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि वैदिक विज्ञान आधुनिक विज्ञान की तुलना में कहीं अधिक विकसित है। वैदिक विज्ञान 'सूक्ष्मता' का विज्ञान है। आधुनिक विज्ञान, यहाँ तक कि क्वांटम सिद्धांत भी स्थूल स्तर पर ही कार्य करता है। जैसा कि हम सभी जानते हैं, स्थूल के पीछे सूक्ष्म रहता है, जो स्थूल को निर्देशित और नियंत्रित करता है। यदि आप नियंत्रक को नियंत्रित कर लेंगे तो आप कहीं अधिक सक्षम हो जाएँगे। चूँकि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान केवल स्थूल स्तर पर ही कार्य कर पाता है, इसीलिए यह प्रभावी सिद्ध नहीं होता। सही दवाइयों का सही तरीके से सेवन करने के बावजूद भी अमेरिका में प्रत्येक वर्ष 1,45,000 लोगों की मृत्यु हो जाती है।

ऐसी परिस्थिति में आयुर्वेद का महत्त्व बहुत बढ़ जाता है। जब मैंने पहली बार आयुर्वेद का अध्ययन प्रारंभ किया था, उस समय जीर्ण बीमारियों का प्रकोप बढ़ते जा रहा था। ऑस्ट्रेलिया में बड़े पैमाने पर व्याप्त अवसाद इसका एक उदाहरण है, जिसके बारे में डॉ. नागेन्द्र ने थोड़ी देर पहले उल्लेख किया था। वर्तमान में मधुमेह भी एक ऐसी महामारी बन चुकी है, जो पाश्चात्य देशों के साथ-साथ चीन और विशेषकर भारत को बहुत अधिक प्रभावित कर रही है। ये बीमारियाँ इतनी गम्भीर क्यों हैं और ये लम्बे समय तक क्यों बनी रहती हैं? इसका मूल कारण यह है कि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के पास इन बीमारियों से निपटने के लिए न तो उपयुक्त सिद्धान्त हैं और न ही उचित साधन।

जटिल और पुराने रोगों को समझने और ठीक करने के क्या सिद्धान्त हैं? आयुर्वेद में इन्हें तीन दोषों के रूप में जाना जाता है—वात, पित्त और कफ। प्रश्न उठता है कि क्या वास्तव में इन्हें रोग की प्रकृति को समझने का आधार मानना चाहिए? हाँ, क्योंकि जब इन तीन दोषों में असंतुलन आता है तभी शरीर में रोग के बीज पड़ते हैं। रोग तत्काल उत्पन्न नहीं होता, पर शरीर की स्थिति रोग की उत्पत्ति के अनुकूल

हो जाती है। तभी रोग शरीर में जगह बना पाता है। यदि हम तीन दोषों के सिद्धान्त को ठीक तरह से समझ लें तो हम जान सकते हैं कि किन कारणों से जीर्ण रोगों की उत्पत्ति हो रही है और फिर आयुर्वेदिक साधनों से जीर्ण रोगों की समस्या को सुलझा सकते हैं। इस दिशा में डॉ. नागेंद्र ने अपनी बहन, डॉ. नागरत्ना के साथ 'मधुमेह रोको' नामक एक अभियान चलाया है। चार वर्ष पहले शुरू किया गया यह अभियान सबसे पहले भारत में और फिर सम्पूर्ण विश्व में संचालित किया गया है।



हम सभी एक ही माला के धागे में गुथे अनेक मोतियों के रूप में यहाँ एकत्रित हुए हैं। हममें से कोई शिवानंद

आश्रम से जुड़ा हुआ है, कोई चिन्मयानंद मिशन से संबंधित है, कोई महर्षि महेश योगी संस्थान से आया है, और मेरे जैसे कुछ प्रतिभागी स्वामी विवेकानंद अनुसंधान संस्थान, बैंगलौर से आये हैं। हम यहाँ सम्पूर्ण मानवता के लिए एक दिव्य ज्ञान, एक दिव्य अनुभूति का सृजन करने के लिए आए हैं। हम सभी स्वामी विवेकानन्द और स्वामी सत्यानन्द जैसे महान् संतों के उस वचन को चरितार्थ करने आए हैं कि प्रत्येक मानव के भीतर दिव्यता निहित है। इसी तथ्य को वेदों ने भी स्पष्ट रूप से उद्घोषित किया है। अब मैं चर्चा करूँगा कि किस प्रकार वैदिक विज्ञान के रहस्यों को अनावृत कर हम इस स्वप्न को साकार कर सकते हैं।

वेदों की प्रकृति

जब हम स्वयं से यह प्रश्न करते हैं कि वैदिक विज्ञान क्या है, तब हम पाते हैं कि वेदों की सम्पूर्ण संरचना वैदिक संहिताओं में मंत्रों और स्तोत्रों के रूप में सन्निहित है। संहिताएँ अनुवाकों और सूक्तों से बने मण्डलों के रूप में उपलब्ध हैं। प्रत्येक वैदिक सूक्त का एक ऋषि, एक देवता, एक शक्ति, एक बीज और एक छंद होता है, और इन स्पन्दनों की तरंगों पर ज्ञान प्रवाहित होता है।

वेदों का सार है सम्पूर्णता—संहिता, ऋषि, देवता और छंद का संयोग। यही ज्ञाता, ज्ञेय और ज्ञान का सारतत्त्व है। ये तीनों अलग-अलग नहीं, एक ही हैं। इस एकता को व्यक्त करने के लिए योग दर्शन में एक शब्द है, 'कैवल्य'। प्रायः कैवल्य

का तात्पर्य पृथक्ता या एकान्तिकता से लगाया जाता है, लेकिन काश्मीरी शैव मत के प्रमुख मनीषी, स्वामी लक्ष्मणजू के अनुसार कैवल्य का अर्थ होता है बिन्दु, जो अद्वैत की चरम सीमा है। जब मैं सन् 2006 में भारत आया, तब सबसे पहले मैं लखनऊ विश्वविद्यालय में काश्मीर शैव अध्ययन संस्थान के विख्यात प्रोफेसर संजीव रस्तोगी से मिला और पूछा, 'क्या कैवल्य का अद्वैत-बिन्दु के रूप में अनुवाद किया जा सकता है?' उन्होंने उत्तर दिया कि संभवतः यह सर्वोत्तम अनुवाद है। यह चेतना की अद्वैत स्थिति को दर्शाता है, जो ब्रह्म का अनुभव करने में सक्षम होती है। यह केवल एक बिंदु नहीं, बल्कि समष्टि की सम्पूर्णाता है।

अब प्रश्न यह उठता है कि इन तथ्यों को आधुनिक विज्ञान की भाषा में कैसे अभिव्यक्त किया जाए? देखने में यह एक असंभव कार्य प्रतीत होता है। इसके लिए हमें सबसे पहले सांख्य दर्शन की संरचना को ध्यान से देखना होगा। वेदान्त तक पहुँचने के लिए पहले सांख्य दर्शन को समझना आवश्यक है। वेदों की संरचना ऐसी है कि इसकी संहिताओं में, इसके ऋषियों, देवताओं और छंदों के क्रम में आदिगुरु शंकराचार्य द्वारा वर्णित वेदान्त का सारतत्त्व निहित है। यह एक ऐसी त्रिआयामी संरचना है जहाँ ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय एकीकृत होकर अद्वैत की स्थिति का निर्माण करते हैं।

अव्यक्त से व्यक्त की ओर

इन अद्भुत विचारों और सिद्धान्तों की व्याख्या हम कैसे कर सकते हैं? सांख्य दो महत्वपूर्ण सिद्धान्तों के विषय में बतलाता है—व्यक्त और अव्यक्त। डॉ. नागेन्द्र हमें बता चुके हैं कि अव्यक्त के भी अनेक स्तर होते हैं। अन्नमय कोष के पीछे प्राणमय कोष होता है, जिसका नियंत्रण मनोमय कोष के द्वारा होता है। जब तक आपकी पहुँच विज्ञानमय कोष तक नहीं हो जाती, तब तक आप अपने मन को नियंत्रण में नहीं ला सकते, क्योंकि उच्चतर बुद्धि के द्वारा ही मन को सम्भाला जा सकता है, अन्यथा मन हमेशा भटकता ही रहेगा।

जब मैंने लोगों को ध्यान सिखाना शुरू किया, तब मुझे इस बात का अहसास हुआ कि ध्यान करने के लिए पहली आवश्यक चीज है उचित मनोवृत्ति को लाना, शांति से बैठकर स्थिरता और सुख का अनुभव करना, किसी भी चीज से परेशान न होना, मन में जो बातें सामान्य रूप से आती हैं उन्हें आने देना। इस स्थिरता और सुख को प्राप्त करने के बाद हम आंतरिक शांति का अनुभव कर पाते हैं। ये सूत्र मुझे अपनी गुरु परम्परा से प्राप्त हुए हैं जिनके लिए मैं सदा कृतज्ञ रहूँगा। मेरे परमगुरु ज्योतिर्मठ के शंकराचार्य, स्वामी ब्रह्मानंद सरस्वती थे, जिनके गुरु स्वामी कृष्णानंद सरस्वती जटिल-से-जटिल दार्शनिक सिद्धान्तों की बहुत ही सरल रूप में व्याख्या कर देते थे।

व्यक्त और अव्यक्त आखिर क्या हैं? अव्यक्त किस प्रकार व्यक्त हुआ? एक किस प्रकार अनेक बना? मैं एक ऐसे प्रयोग का उदाहरण देता हूँ जिसे मैं बचपन में अक्सर किया करता था। मैं एक टेस्ट ट्यूब लेता था और उसमें लेड नाइट्रेट का घोल भर देता था। फिर उसमें सिल्वर आयोडाइड की कुछ बूँदें डालता था। एकदम साधारण-सा प्रतीत होने वाला यह मिश्रण कुछ ही क्षणों में अब्दुत दिखने लगता। उसमें से सुनहरे रंग के बहुत सुन्दर क्रिस्टल निकलने लगते, मानो भगवान शिव से जीवात्मा रूपी चिंगारियाँ चारों ओर विकीर्ण हो रही हों।

भगवान शिव किस प्रकार अपने शरीर से हम सभी की रचना करते हैं? हमारी आत्माएँ अनेक क्यों प्रतीत होती हैं, जबकि हम सभी एक ही हैं? यहाँ भी विज्ञान का वही सिद्धान्त काम में लाया जा सकता है जिसने रासायनिक मिश्रण से अनेक क्रिस्टल पैदा किए। सृष्टि के लिए असन्तुलन और अस्थिरता आवश्यक है। एक बार असन्तुलन पैदा हो जाए तो समानता की अवस्था समाप्त हो जाती है। आकाशगंगाओं की उत्पत्ति शून्य से हुई है, ग्रह-नक्षत्रों की सृष्टि अंतरिक्ष में विद्यमान गैसों के घनीभूत होने से हुई है। ब्रह्माण्डीय सृष्टि की इन सभी प्रक्रियाओं के पीछे मूल कारण असन्तुलन है। इस असन्तुलन की वजह से ही अव्यक्त से व्यक्त की अभिव्यक्ति होती है।

असन्तुलन और अद्वैत-बिन्दु की स्थिति में घनिष्ठ सम्बन्ध है। जब आप बिन्दु की स्थिति प्राप्त कर लेते हैं तब आप किसी भी चीज की सृष्टि कर सकते हैं, किसी भी चीज को अव्यक्त से व्यक्त अवस्था में ला सकते हैं। समाधि की अवस्था में पहुँचने के बाद इस प्रकार का सृजन संभव हो जाता है। यह अवस्था कैसे प्राप्त की जा सकती है? आप स्वयं इसे प्राप्त नहीं कर सकते, क्योंकि इसे प्राप्त करने के लिए आपको अपने अहंकार से परे जाना पड़ता है। जब तक अहंकार रहता है तब तक समाधि की अवस्था प्राप्त नहीं हो सकती। इसलिए आप सभी को अहंकार को कम और फिर समाप्त करने की आदत डालनी चाहिए।

प्रकृति का मार्गदर्शन

सांख्य दर्शन के अनुसार हम सभी ज्ञान एवं कर्म इन्द्रियों, पंचभूतों, मनस्, बुद्धि और अहंकार से युक्त हैं। अष्टधा प्रकृति की परतों से पुरुष आच्छादित रहता है। पुरुष का अनुभव करने के लिए अहंकार का त्याग आवश्यक है, और ध्यान के अभ्यासियों को यह मार्गदर्शन केवल एक दार्शनिक सिद्धान्त के रूप में नहीं, बल्कि एक सरल, सहज और व्यावहारिक निर्देश के रूप में दिया जाना चाहिए। ऐसा किस प्रकार किया जाए? यदि आप स्वभाव से प्रकृति-प्रेमी हैं, जैसे कि मेरे गुरु देवी माँ के भक्त थे, तब आप यह कार्य प्रकृति पर ही छोड़ सकते हैं। वही आपके लिए यह कार्य करेगी। समाधि के सम्बन्ध में यह एक महत्त्वपूर्ण तथ्य है, जिसे समझना

आवश्यक है। प्रकृति को यह कार्य करने दीजिए। हम स्वयं समाधि प्राप्त करने में असमर्थ हैं, इसलिए प्रकृति के मार्गदर्शन और छत्रछाया में आगे बढ़ें। सम्पूर्ण सृष्टि देवी माँ के निर्देशन में संचालित होती है, प्रत्येक घटनाक्रम इसी महाशक्ति के द्वारा नियंत्रित होता है।

मैं आधुनिक भौतिक-शास्त्र से एक और महत्वपूर्ण तथ्य प्रस्तुत करना चाहता हूँ जो समझाता है कि यह कैसे संभव है। यह तथ्य वास्तव में कॉम्प्लेक्सिटी बायोलॉजी से लिया गया है, जो बहुत ही आधुनिक विषय है। इसमें कुछ असामान्य और जटिल शब्दों का प्रयोग किया जाता है, जैसे 'द एज ऑफ केओस', 'फ्रेक्चुरल फिज़ियोलॉजी', 'क्रिटिकेलिटी' और 'सेल्फ ऑर्गनाइज़्ड क्रिटिकेलिटी'। मेरे एक नोबेल पुरस्कार विजेता मित्र का मत है कि इन जटिल शब्दों के कारण यह विषय इतना दुर्बोध हो जाता है कि कोई भी इसमें रुचि नहीं लेता। लेकिन वास्तविकता यह है कि इन्हीं असामान्य और जटिल शब्दों में प्राकृतिक प्रक्रियाओं का, प्राकृतिक चिकित्सा का रहस्य निहित है।

प्राकृतिक चिकित्सा में आराम और विश्राम द्वारा उपचार होने का यही कारण है। जब आप अपने मन और शरीर को विश्राम देते हैं, जब आप अपने मन को अनावश्यक सूचनाओं और संवेदनाओं से अलग कर देते हैं, तब मन पाँचों इन्द्रियों से मुक्त होकर बाहर से अंदर की ओर आता है अर्थात् समाधि की ओर अग्रसर होता है जिससे आपका स्वास्थ्य बेहतर होता है। ऐसा क्यों होता है? जीवविज्ञान के अनुसार मन की यह गति शरीर के लिए एक शक्तिशाली प्रतिरोधक क्षमता का निर्माण करती है। यदि मेरे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है और मेरे शरीर पर कीटाणुओं का हमला होता है तो मेरा शरीर उसके विरुद्ध आवश्यक प्रतिक्रिया नहीं कर पाएगा और कीटाणु मेरे शरीर के अन्दर प्रवेश कर बीमारियाँ पैदा करेंगे। यदि मेरे शरीर की कोशिकाएँ मेरे रक्त में बनने वाले इन्सुलिन पर प्रतिक्रिया नहीं करतीं, तब मुझे मधुमेह की बीमारी हो सकती है। ऐसे में मधुमेह से बचने के लिए क्या करना चाहिए? इसका सबसे अच्छा उपाय है अपने मन और शरीर को उचित सामंजस्य स्थापित करने के लिए पर्याप्त अवसर प्रदान करना।

डॉ. नागेन्द्र यह पहले ही बता चुके हैं कि योगाभ्यास से आप मधुमेह के प्रभावों को तत्काल तीस प्रतिशत कम कर सकते हैं। यदि आप योग को चिकित्सा के क्षेत्र में इस्तेमाल करना चाहते हैं तो मैं चाहूँगा कि आप हमारे साथ मिलकर 'मधुमेह रोकें' अभियान को सफल बनाने पर अवश्य विचार करें। यह अभियान भारत के लोगों की जीवन में आरोग्य वापस लाएगा। योग को शिक्षा क्षेत्र में शामिल कर और योग के प्रत्येक साधक में गम्भीरता और निष्ठा लाकर हम भविष्य में एक स्वस्थ भारत और एक स्वस्थ विश्व सुनिश्चित कर सकते हैं।

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

इंग्लैण्डवासियों की ओर से श्रद्धांजलि

स्वामी प्रज्ञामूर्ति सरस्वती

हम इंग्लैण्ड 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।

श्री स्वामीजी ने हमें दुनिया का सबसे बढ़िया काम दिया है—योग को आत्मसात् करके योग शिक्षा को हर स्थान में, हर व्यक्ति के लिए प्रसारित करना। आज निश्चित रूप से पाश्चात्य जगत् भौतिक, शारीरिक और पदार्थमय अनुभवों के लिए तत्पर है, लालायित है। योग के विभिन्न केन्द्रों में, जो अपनी-अपनी मानसिकता के अनुसार योग के शारीरिक और बाह्य पक्ष को ही उजागर कर रहे हैं, ऐसा ही दृश्य दिखलाई देता है। किन्तु कुछ ऐसे लोग भी होते हैं जो योग की गहराई में जाना चाहते हैं, यौगिक ज्ञान को आत्मसात् करना चाहते हैं। जब ऐसे लोग हमारे पास आते हैं तब उन्हें बहुत ही आनन्द आता है कि इस पद्धति में इतनी सारी, इतनी गहन विधियाँ, विचारधाराएँ और साधनाएँ हैं। साथ ही हम विशेष आवश्यकताओं वाले विशेष वर्गों, जैसे एड्स के मरीजों और जेलों के कैदियों के लिए भी योग की शिक्षा प्रदान करते हैं।

हम आभार व्यक्त करते हैं इस भारतीय गुरु और आध्यात्मिक परम्परा को, जिसके द्वारा इन कल्याणकारी शिक्षाओं का विस्तार होता है, विकास होता है। हम आभारी हैं कि हम इस उच्चतम उत्थानकारी विधि की शिक्षा, प्रचार और प्रसार का अभिन्न अंग बन पाये हैं। जब से मैं स्वामी सत्यानन्द जी से साठ के दशक में मिली, तब से मेरे मन में केवल एक ही भावना रही है—‘धन्यवाद श्री स्वामीजी’।



योग का दमा एवं अन्य श्वसन सम्बन्धी रोगों पर प्रभाव

संन्यासी अमृतबिन्दु, भोपाल

पूज्य गुरुदेव स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के आशीर्वाद से मैं आज बिहार योग विद्यालय, मुंगेर की स्वर्ण जयंती के ऐतिहासिक अवसर पर आयोजित विश्व योग सम्मेलन में आप सभी योगप्रेमियों, संन्यासियों, वैज्ञानिकों, विद्वानों, चिकित्सकों तथा सम्पूर्ण विश्व से आए अतिथियों के समक्ष एक शोध पत्र प्रस्तुत कर रहा हूँ। यह शोध भोपाल में स्थित भारत के प्रतिष्ठित सार्वजनिक संस्थान, भारत हैवी इलेक्ट्रीकल लिमिटेड के कस्तूरबा अस्पताल में योग शोध संस्थान, गंगा दर्शन, मुंगेर के सहयोग से पूर्ण हुआ। शोध का विषय था दमा एवं सी.ओ.पी.डी. (क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज़ अर्थात् श्वसन नलियों में अवरोधों से उत्पन्न जीर्ण रोग) का यौगिक समाधान। यह शोध फरवरी 2006 से फरवरी 2007 तक चला। इस शोध में दमा एवं सी.ओ.पी.डी. के मरीजों को केवल सत्यानन्द योग पद्धति द्वारा विहित अभ्यास कराये गये और उनके प्रभावों को देखा गया।

दमा एक मनोकायिक बीमारी है, यानि रोग का कारण मन में तथा लक्षण शरीर पर परिलक्षित होता है। दमा दीर्घ काल तक रहने वाली बामारी है। इसमें श्वास नली संकुचित हो जाती है जिसके कारण श्वास लेने तथा छोड़ने में परेशानी होती है। श्वसन मार्ग संकीर्ण होने के कारण श्वास लेने की क्षमता कम हो जाती है तथा कफ आवश्यकता से अधिक उत्पन्न होता है। दमा का आक्रमण दम फूलने के रूप में होता है। खासकर श्वास छोड़ते समय कष्ट होता है। इसका प्रकोप शीतकाल में प्रायः बढ़ जाता है। शरीर ठण्डी जलवायु का सामना करने के लिए पर्याप्त आन्तरिक चयापचयी ऊर्जा उत्पन्न नहीं कर पाता, जिससे कफ जमा होने लगता है तथा इसका निष्कासन नहीं हो पाता। श्वसन प्रणाली में व्यवधान, रक्त में ऑक्सीजन की आपूर्ति में कमी, मध्यपट एवं श्वसन तन्त्र में संकुचन, शरीर की मांसपेशियों में जकड़न, झुककर चलना-फिरना, संवेगात्मक दमन, दुश्चिन्ता एवं तंत्रिका तंत्र में असंतुलन के कारण दमा का आक्रमण होता है। दम फूलना, खरखराहट भरा श्वास, हाँफना और खाँसी जैसे लक्षण परिलक्षित होते हैं।

भारत में दमा के मरीजों की संख्या 2.4% है यानि हर दो सौ व्यक्तियों पर पाँच व्यक्ति दमा के शिकार हैं। पूरे विश्व में दमा के मरीजों की संख्या 10 करोड़ है।

दमा रिवर्सिबल बीमारी है। मौसम परिवर्तन या एलर्जी के कारण दमा प्रकट होता है, फिर रोगी ठीक होकर पूर्व स्थिति में आ जाता है। लेकिन मौसम परिवर्तन

से दौरा पुनः पड़ता है, दमा पूरी तरह से जाता नहीं है।

सी.ओ.पी.डी. में दीर्घ समय तक दमा का दौरा पड़ने के कारण फेफड़े में सूजन आ जाता है, श्वसन तंत्र क्षतिग्रस्त हो जाता है। श्वसन तंत्र से सम्बन्धित ऊतक खराब होने लगते हैं, शरीर में ढाँचागत परिवर्तन आता है। सी.ओ.पी.डी. नॉन-रिवर्सिबल है, यानि इसके मरीज पूरी तरह से ठीक नहीं हो पाते। भारत में 30 साल से ऊपर की उम्र वालों में 2.4% लोग इसके शिकार हैं। दमा और सी.ओ.पी.डी., दोनों रोग मनुष्य को नकारात्मक ढंग से प्रभावित करते हैं, उसकी कार्यक्षमता और कार्यकुशलता को बाधित करते हैं।



दमा और सी.ओ.पी.डी. के कारण

परिवार में यदि पिता को दमा है तो पुत्र को भी होने की संभावना रहती है और यह पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलता रहता है। इस वंशानुगत हस्तान्तरण को दमा होने का एक कारण माना गया है।

शरीर के तन्तुओं में हिस्टामिन के स्राव से एलर्जी सम्बन्धी प्रतिक्रिया होती है, जो एक या अधिक अंगों को प्रभावित करती है। नाक में यह ज़ुकाम और फेफड़े में दमा के रूप में प्रकट होती है।

औद्योगिक प्रदूषण से प्रभावित भारतीय नगरों और इस्पात एवं खान वाले शहरों में दमा का भारी प्रकोप है। महानगरों में गाड़ियों का धुँआ ज़्यादा होता है, सड़क पर धूल ज़्यादा उड़ती है, यह भी दमा का एक कारण माना गया है।

बीड़ी-सिगरेट के अत्यधिक सेवन के कारण फेफड़ों में विकृति आ जाती है। यह भी दमा का एक कारण है।

तेज रफ्तार वाला आधुनिक रहन-सहन जीवन में तनाव एवं दबाव उत्पन्न करता है। तनाव दमा का एक प्रमुख कारण है।

बचपन में दबाव झेलना, व्यक्तित्व का दबाया जाना, इच्छाओं की पूर्ति न होना, अपने में घुटन महसूस करना, भय से घिरा रहना, अपनी भावनाओं को प्रकट नहीं करना—ये सब एक कुण्ठाग्रस्त व्यक्तित्व (सप्रेस्ड पर्सनेलिटी) के लक्षण हैं। यह भी दमा का एक कारण है।

तनाव और घुटन जैसे आन्तरिक कारण अथवा धूम्रपान और धुएँ जैसे किसी बाह्य कारण की वजह से शरीर में एलर्जी प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है। श्वसन तंत्र में सूजन हो जाता है जिसके कारण श्वास नली छोटी हो जाती है। मरीज जल्दी-जल्दी श्वसन करता है, उसे घुटन महसूस होती है। साथ ही अत्यधिक श्लेष्मा के स्राव के कारण छोटी श्वास नलियाँ (ब्रॉन्कियोल) अवरुद्ध हो जाती हैं एवं प्रश्वास के दौरान समय से जल्दी बन्द हो जाती हैं, जिससे श्वास छोड़ने में तकलीफ होती है। लेकिन यह रिवर्सिबल है। दमा का मरीज अपनी प्रारंभिक अवस्था में लौट सकता है, इसके प्रकोप से बच सकता है।

सी.ओ.पी.डी. होने का मुख्य कारण बार-बार दमा का या अन्य किसी वजह से ब्रॉन्काइटिस का दौरा पड़ना, श्लेष्मा का कड़ा होना और इसका निष्कासन नहीं होना है। सी.ओ.पी.डी. में लम्बे समय तक दमा या ब्रॉन्काइटिस रहने के कारण स्थाई रूप से फेफड़े के ऊतक खराब हो जाते हैं। मरीज इस बीमारी से बाहर नहीं निकल पाता है। जीवित तो रहता है, लेकिन कष्टप्रद श्वसन का सामना करते रहना पड़ता है।

शोध का प्रारूप

हमारा यह शोध अन्य शोधों से भिन्न है। पहली चीज यह कि इस शोध में मरीजों को केवल सत्यानन्द योग पद्धति विहित अभ्यास ही कराये गए, किसी भी अन्य थेरेपी का सहारा नहीं लिया गया। दूसरी चीज, यह शोध पूरे एक साल तक चलाया गया ताकि मौसम-परिवर्तन के प्रभावों को हटाया जा सके। तीसरी चीज, सभी मरीज लम्बी अवधि से (5 साल से ज्यादा) दमा या सी.ओ.पी.डी. से पीड़ित थे।

यह मरीज का अपना निर्णय था कि वह कन्ट्रोल समूह में रहेगा या योग समूह में। योग समूह में 20 तथा कन्ट्रोल समूह में 21 मरीज थे। शुरू में दोनों समूहों में 25 की संख्या थी, लेकिन योग कक्षाओं तथा मेडिकल जाँच में अनुपस्थिति के कारण योग समूह से 5 तथा कन्ट्रोल समूह से 4 मरीजों को हटा दिया गया। योग समूह के मरीजों में बीमारी की औसत अवधि लगभग 13 साल थी जबकि कन्ट्रोल समूह में 11 साल थी। दोनों समूहों में 9 मरीजों के परिवार में किसी-न-किसी को दमा था।

प्रत्येक माह योग और कन्ट्रोल समूहों की डॉक्टरों द्वारा जाँच की गई। शोध में जिन पैरामीटर्स पर ध्यान दिया गया उनमें पाँच लक्षण तथा दो क्लिनिकल आँकड़े शामिल थे। साथ ही दवा की मात्रा पर नजर रखी गई। योग समूह को सप्ताह में छः दिन नब्बे मिनट का योगाभ्यास कराया गया और यह क्रम सालभर चला। 90 मिनट की अवधि में 50 मिनट आसन, 10 मिनट प्राणायाम और 30 मिनट योगनिद्रा के अभ्यास कराए गए। दोनों समूहों ने अपनी दवाइयाँ चालू रखीं।

पाँच लक्षणों में खाँसी, साँस फूलना, नींद की गुणवत्ता, सीने में जकड़न और खड़खड़ाहट के साथ श्वसन शामिल थे। पहले तीन लक्षणों को 0 से 3 के पैमाने

पर मापा गया, जहाँ 0 का मतलब कोई लक्षण नहीं, 1 का मतलब हल्का लक्षण, 2 का मतलब मध्यम लक्षण और 3 का मतलब तीव्र लक्षण। अंतिम दो लक्षणों को हाँ या ना के रूप में रिकॉर्ड किया गया।

दो क्लिनिकल आँकड़ों में ब्रेथ होल्डिंग टाईम (श्वास रोकने की अवधि) और पीक एक्सपीरेटरी फ्लो रेट (प्रश्वास की अधिकतम दर) को डॉक्टरों के निरीक्षण में मापा गया। इसके अतिरिक्त मरीजों पर शोध के आरम्भ, मध्य और अंत में स्पाइरोमेट्री परीक्षण से फेफड़ों की कार्यक्षमता को भी नापा गया।

योग प्रशिक्षण

सत्यानन्द योग पद्धति परम्परागत, वैज्ञानिक तथा समग्रात्मक है, जो व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक आयामों को प्रभावित करती है। इस शोध में मरीजों को सत्यानन्द योग पद्धति अनुसार आसन, प्राणायाम, ध्यान, योगनिद्रा तथा षट्कर्म के अभ्यासों को कराया गया।

आसन—आसनों में पहले पवनमुक्तासन के भाग 1 और 2 के अभ्यासों को कराया गया। जो लोग सत्यानन्द योग पद्धति से परिचित हैं, वे जानते हैं कि शुरू में हम लोग पवनमुक्तासन भाग 1 और 2 ही करते हैं ताकि हमारे जोड़े लचीले हो जाएँ और पाचन क्रिया में सुधार आए। इससे शरीर उच्च आसनों को करने के लिए तैयार होता है।

मरीजों को बद्ध हस्तोत्थानासन का भी अभ्यास कराया गया। इस आसन में जब मरीज हाथ की गति के साथ साँस लेता है तो लम्बी श्वास ले पाता है और लम्बी श्वास छोड़ पाता है। उन्हें शशांकासन भी करवाया गया जो तनाव को कम करता है। साथ ही इस आसन से फेफड़ों पर दबाव पड़ता है और मरीज को श्वास छोड़ने में सुविधा होती है।

सूर्य नमस्कार शरीर में ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है, खासकर इडा तथा पिंगला नाड़ी में संतुलन लाता है। इडा नाड़ी मनस् शक्ति और परानुकम्पी तंत्रिकाओं की प्रतीक है, जबकि पिंगला नाड़ी प्राणशक्ति और अनुकम्पी तंत्रिकाओं की। पिंगला नाड़ी को जागृत करने पर श्वसन नलिकाएँ विस्तृत होती हैं और श्लेष्मा का स्राव कम होता है। इडा का प्रभाव विपरीत है। सूर्य नमस्कार में शरीर को आगे-पीछे मोड़ा जाता है जिससे पूरे शरीर में प्राण शक्ति का संचार होता है और फेफड़े क्रमबद्ध तरीके से संकुचित और विस्तृत किए जाते हैं जिससे श्वसन क्रिया लाभान्वित होती है। शरीर में जो जकड़न रहती है, उसे दूर करने में सूर्य नमस्कार कारगर साबित होता है।

मरीजों को पादाधिरासन कराया गया, जिसका अच्छा प्रभाव देखने को मिला। पादाधिरासन में वज्रासन में बैठते हैं और काँख के नीचे अंगूठे से दबाते हैं ताकि इडा तथा पिंगला नाड़ी संतुलित हो जाएँ। जब श्वास में उथल-पुथल रहे, मन अशान्त



रहे तो पादाधिरासन के अभ्यास से मन शान्त हो जाता है, स्वर संतुलित हो जाता है। एक पाद प्रणामासन संतुलन का अभ्यास है, जो शरीर और मस्तिष्क को संतुलित करता है, मानसिक एकाग्रता लाता है। मरीजों को ये सब आसन कराये गये।

प्राणायाम—कई शोधों से पता चला है कि प्राणायाम में ही इतनी क्षमता है कि वह फेफड़ों एवं सम्पूर्ण शरीर के कार्यों में सुधार ला दे। योग शास्त्र के अनुसार शरीर में अगर प्राण कहीं असंतुलित है तो उसके कारण शरीर बीमार पड़ता है। यदि छाती के इर्द-गिर्द प्राणिक स्तर पर असंतुलन है तो यहाँ पर रोग होने की सम्भावनाएँ रहती हैं। प्राणायाम का अर्थ होता है प्राण का विस्तार। जब प्राणायाम की विभिन्न विधियों का अभ्यास करते हैं तो पूरे शरीर में प्राणशक्ति फैलती है, शरीर में प्राणों के प्रवाह में जो भी अवरोध रहता है वह दूर होता है।

दमा के रोगियों के लिये विशेषकर उदर श्वसन का अभ्यास काफी लाभप्रद साबित हुआ था। उदर श्वसन में श्वासन में लेटकर पेट को फुलाते हैं। इससे मध्यपट नीचे जाता है और श्वास फेफड़े के निचले भागों में ज्यादा भरती है। फेफड़ों में शुद्धिकरण के लिए आनेवाले अशुद्ध रक्त का प्रवाह फेफड़ों के निचले भाग में ज्यादा रहता है। इसलिए उदर श्वसन से रक्त का शुद्धिकरण सामान्य श्वसन की तुलना में अधिक प्रभावी होता है। उदर श्वसन श्वास की लम्बाई को भी बढ़ा देता है, और जब इसे श्वासन में लेटकर करते हैं, मरीज का शिथिलीकरण भी होता है।

मरीजों को यौगिक श्वसन भी करवाया गया। यह केन्द्रीय तंत्रिका-तंत्र को शिथिल, संतुलित एवं ऊर्जान्वित करता है, अर्द्धचेतन स्तर के तनावों एवं मानसिक तनावों को कम करता है, और इससे श्वसन क्रिया का संचालन सुचारु रूप से होता

है, जिससे फेफड़े की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। यदि आप अभी आधा लीटर श्वास ले रहे हैं और आप पाँच से दस मिनट यौगिक श्वसन करेंगे तो आपकी वह क्षमता बढ़ जायेगी। जब आप ज्यादा ऑक्सीजन लेते हैं तो शरीर में व्याप्त विषाक्त पदार्थों का निष्कासन तथा रक्त का शुद्धिकरण होता है।

रोगियों को नाड़ी शोधन प्राणायाम कराया गया जो समस्त नाड़ी संस्थान में प्राण शक्ति के स्तर को बढ़ाता है और सुचारु रूप से वितरित करता है। सी.ओ.पी.डी. का मुख्य लक्षण है फेफड़ों के ऊतकों का क्षय होना। दवाई तो मरीज लेता रहता है, लेकिन उससे वैसा आराम नहीं मिलता है, जबकि नाड़ी शोधन प्राणायाम से दमा और सी.ओ.पी.डी. के मरीजों को काफी लाभ मिलता है। यह प्राणायाम ऊतकों के क्षय को रोकता है और उनका उपचार करता है। पूरे शरीर में जो सूक्ष्म नाड़ियाँ हैं, उनको शुद्ध करता है, उनके अवरोधों को दूर करता है।

योगाभ्यास में भ्रामरी प्राणायाम भी शामिल था। भ्रामरी प्राणायाम तनाव, चिंता और परेशानी को कम करता है, नींद में सुधार लाता है। इस प्राणायाम में जब श्वास छोड़ा जाता है तो भ्रमर की आवाज करते हुए धीरे-धीरे छोड़ा जाता है। धीरे-धीरे श्वास छोड़ने की प्रक्रिया में ब्रॉन्काई को बन्द होने का समय नहीं मिलता। इसलिये भ्रामरी प्राणायाम का दमा और सी.ओ.पी.डी. के मरीजों पर अच्छा प्रभाव देखा गया है।

उज्जायी प्राणायाम में गले में थोड़ा-सा संकुचन लाते हैं और खर्राटे की आवाज निकालते हैं, जैसे छोटा शिशु श्वसन करता है। यह प्राणायाम मानसिक शांति लाता है और शरीर में ऑक्सीजन की पूर्ति करता है। इस प्राणायाम से ब्रॉन्कियोलों के जल्दी बन्द हो जाने को रोका जा सकता है। यह एक ऐसा प्राणायाम है जिसको करते-करते अभ्यासी ध्यान में चला जाता है। उज्जायी प्राणायाम पर हमारे अस्पताल में अलग से शोध हुआ है। इसमें बाईस मरीजों को लिया गया था, जिन्हें पाँच मिनट तक उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। डॉक्टरों की परीक्षण के बाद पता चला कि रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ गई थी। एक मरीज में यह 94 से बढ़कर 99 यानि 5 प्वाइंट बढ़ी। पाँच मिनट उज्जायी प्राणायाम करने से रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है, यह तथ्य रिसर्च से सिद्ध हुआ है।

मरीजों को प्राणमुद्रा का अभ्यास भी करवाया गया। प्राणमुद्रा पंच प्राणों—प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान को संतुलित करता है। यह व्यक्ति के मनोभाव को प्रभावित करता है, भावनात्मक कुण्ठा को बाहर निकालता है। चूँकि दमा का एक कारण कुण्ठाग्रस्त व्यक्तित्व भी है, इसलिए प्राणमुद्रा खासकर कारगर है।

ध्यान और शिथिलीकरण— ध्यान के अंतर्गत इन मरीजों को सबसे पहले काया-स्थैर्यम् का अभ्यास कराया गया। काया-स्थैर्यम् का मतलब हुआ काया को स्थिर रखना। इसमें शरीर का एक भी अंग नहीं हिलता, चट्टान की तरह बैठते हैं। जब शरीर स्थिर होता है तब मन भी स्थिर होता है। काया-स्थैर्यम् का अभ्यास ३० उच्चारण

के साथ और अनाहत चक्र पर ध्यान रखते हुए कराया गया। कुण्ठाग्रस्त व्यक्तित्व को फायदा होता है, साथ ही संकल्प शक्ति का विकास होता है। काया-स्थैर्यम् से मानसिक चिन्ता, तनाव और अनियन्त्रित श्वसन भी दूर होता है।

मरीजों को अजपा-जप का अभ्यास करवाया गया। इसमें नाभि से कण्ठ तक एक पारदर्शी नली की कल्पना कराई जाती है और उसमें श्वास को देखा जाता है। साथ ही उज्जायी प्राणायाम करते हुए कण्ठ में सोऽहम् मन्त्र के प्रति सजगता रखी जाती है। जिस प्रकार से उज्जायी प्राणायाम कारगर है, उसी प्रकार से अजपा-जप का भी दमा के मरीजों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। मरीज शांति, आनन्द और हल्केपन का अनुभव करता है।

शिथिलीकरण के अंतर्गत रोगियों को योगनिद्रा का अभ्यास कराया गया। योगनिद्रा स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की समाज को अमूल्य देन है, जिससे आज पूरा विश्व परिचित है। योगनिद्रा की प्रक्रिया शरीर तथा मन को विश्रान्ति प्रदान करती है और दमा जैसी मनोकायिक बीमारी को जड़ से हटाती है।

योगनिद्रा के बारे में मैं अपना कुछ व्यक्तिगत अनुभव बतलाना चाहूँगा। जब यह शोध शुरू हुआ तो इसमें योग ग्रुप में पच्चीस मरीज थे। दमा का एक लक्षण है कि बीच-बीच में खाँसी आती है। जब दमा के पच्चीस मरीज एक साथ इकट्ठे हों तो आप स्थिति की कल्पना कर सकते हैं। आसन और प्राणायाम करते समय तो ठीक था पर जैसे ही उन्हें योगनिद्रा में लेटने के लिये कहा जाता तो कई मरीज खाँसना शुरू कर देते थे। मुझे बीस से तीस मिनट तक योगनिद्रा का निर्देश देना होता था, लेकिन जब सब खाँसना शुरू कर देते थे तो लगता था कि अब आगे बोलने से क्या फायदा। कुछ मरीज तो ऐसे थे कि योगनिद्रा से उठकर जाते थे, कफ फेंककर आते थे, और फिर योगनिद्रा के लिए लेट जाते थे। अब सोचिये कि एक बार जब आप योगनिद्रा से उठ गये तो आप कितने रिलेक्स हो पाएँगे। लेकिन इन मरीजों में मैंने देखा कि दस-पन्द्रह दिन के अन्दर चार-पाँच मरीजों ने धीरे-धीरे खाँसना बन्द कर दिया। महीने भर में इनको खाँसी आनी बिलकुल बन्द हो गई।

अगरबत्ती के धुँए से एलर्जी होने के कारण भी उनको खाँसी आती थी। मैं जब योग रिसर्च सेन्टर में अगरबत्ती जलाता था तो वे लोग कहते थे कि हमको इससे एलर्जी है, आप मत जलाइये। मैं कहता कि जलने दीजिये, देखते हैं सप्ताह-पन्द्रह दिन में। शोध के पश्चात् आज वे मरीज स्वयं अगरबत्ती जलाते हैं!

षट्कर्म—रोगियों को जल नेति क्रिया भी कराई गई। नासिकाओं की सफाई के लिए नेति क्रिया बहुत ही कारगर है। यह एलर्जी के प्रभाव को भी कम करती है। इससे साँस लेने और छोड़ने में आसानी होती है। साथ ही मन-मस्तिष्क में ताजगी आ जाती है। नेति से खासकर दमा के मरीजों को बहुत लाभ होता है, इन्हेलर की कम जरूरत पड़ती है। नेति का अभ्यास मरीजों को सप्ताह में चार दिन करवाया गया।

















कुंजल क्रिया दमा के लिये रामबाण है। जब भी दमा का प्रकोप होता है, उस समय इसको किया जा सकता है। इसका प्रभाव तंत्रिका तंत्र पर पड़ता है। इसके द्वारा श्लेष्मा तथा जठर के अनुपयोगी पदार्थों का निष्कासन होता है। छाती में जो जकड़न रहती है, कुंजल के बाद वहाँ हल्कापन आ जाता है, और फिर मरीज सामान्य रूप से श्वास लेता-छोड़ता है।

मरीजों को लघु शंखप्रक्षालन का अभ्यास भी कराया गया। यह सम्पूर्ण पाचन तंत्र की सफाई की प्रभावी क्रिया है। इसके द्वारा बलगम को निकालकर श्लेष्मा ग्रन्थियों को पुष्ट करने में सहायता मिलती है। पानी में घुला नमक फेफड़ों तथा अन्य अंगों में जमे श्लेष्मा को ढीला कर बाहर निकालने में मदद करता है। सम्पूर्ण शरीर में वात, पित्त और कफ संतुलित होते हैं, जिससे शरीर में हल्केपन और स्फूर्ति का अनुभव होता है।

अनुसंधान के परिणाम

इस अनुसंधान से बड़े सकारात्मक नतीजे प्राप्त हुए। तालिका 1 में दमा के तीन लक्षणों—खाँसी, साँस फूलना और विशुब्ध नींद पर पड़े प्रभावों को दर्शाया गया है। शोध की शुरुआत में योग समूह की खाँसी का औसत आँकड़ा 0.55 था, जो शोध के अन्त तक घटकर 0.30 हो गया। यानि 0.25 का अन्तर आया। कन्ट्रोल समूह में खाँसी का शुरुआती औसत आँकड़ा 0.57 था और अन्त में 0.67 था, यानि 0.10 बढ़ा। इन आँकड़ों से जाहिर है कि सत्यानन्द योग पद्धति खाँसी के लक्षण को कम करती है।

तालिका 1

C=21 Y=20	Cough		Breathlessness		Disturbed sleep	
	Yoga	Control	Yoga	Control	Yoga	Control
Pre (Mth 1)	0.55	0.57	0.55	0.57	0.80	0.57
Qtr 1 (Mth 4)	0.35	0.38	0.25	0.05	0.00	0.10
Qtr 2 (Mth 7)	0.40	0.62	0.45	0.48	0.15	0.24
Qtr 3 (Mth 10)	0.35	0.71	0.30	0.62	0.00	0.38
Qtr 4 (Mth 13)	0.30	0.67	0.25	0.48	0.05	0.71
F Statistic	1.030		1.870		1.395	
Significance	0.405		0.137		0.255	

साँस फूलने का औसत आँकड़ा योग समूह में आरम्भ में 0.55 था जो अन्त में 0.25 हो गया, यानि इसमें 0.30 की कमी आई। जबकि कन्ट्रोल समूह में आँकड़ा 0.57 से 0.45 हुआ, कोई खास फर्क नहीं है।

जहाँ तक विशुद्ध नींद का प्रश्न है, योग समूह में शुरुआती आँकड़ा 0.80 था और अन्त में 0.05 हो गया, जबकि कन्ट्रोल समूह में शुरुआती आँकड़ा 0.57 और अन्त में 0.71 था। यानि योग समूह की नींद की गुणवत्ता में बहुत सुधार हुआ जबकि कन्ट्रोल समूह में गिरावट आई।

तालिका 2 में ब्रेथ होल्डिंग टाईम और पीक एक्सपीरेटरी फ्लो रेट के आँकड़े दर्शाये गए हैं। योगा ग्रुप में ब्रेथ होल्डिंग टाईम शुरुआत में 25.15 और अन्त में 31.70 था, यानि इसमें वृद्धि हुई, जबकि कन्ट्रोल ग्रुप में शुरु में 18.43 था जो अन्त में 21.86 रहा, यानि इसमें ज्यादा बढ़ोत्तरी नहीं है।

योग समूह में पी.ई.एफ.आर. की औसत शुरुआती रीडिंग 342.00 थी, जो अन्त में 366 हो गई, यानि सुधार हुआ। कन्ट्रोल समूह में शुरुआत में आँकड़ा 278.10 था जो अन्त में 273.81 था। इस समूह में थोड़ी गिरावट आई।

तालिका 2

C=21 Y=20	BHT		PEFR	
	Yoga	Control	Yoga	Control
Pre (Month 1)	25.15	18.43	342.00	278.10
Qtr 1 (Month 4)	29.30	19.38	390.00	266.19
Qtr 2 (Month 7)	27.25	20.33	365.50	283.33
Qtr 3 (Month 10)	29.20	20.10	357.50	275.24
Qtr 4 (Month 13)	31.70	21.86	366.00	273.81
F Statistic	0.727		2.470	
Significance	0.579		0.062	

स्पाइरोमेट्री के आँकड़े तालिका 3 में दिखाए गए हैं। योग समूह में एफ.ई.वी-1 (1 सेकण्ड में वेगपूर्वक प्रश्वास से निकली हवा की मात्रा) का आँकड़ा शुरु में 51.22 था जो अंत तक बढ़कर 56.87 हो गया, जबकि कन्ट्रोल समूह में यह 49.12 से 49.93 पहुँचा यानि कोई खास अंतर नहीं आया। एफ.वी.सी. (वेगपूर्वक प्रश्वास के बाद अंदर खींची गई हवा की मात्रा) का आँकड़ा योग समूह में 52.03 से 61.63 तक बढ़ा और कन्ट्रोल समूह में 53.03 से 57.99 पहुँचा।

तालिका 3

C=21 Y=20	FEV ₁		FVC	
	Yoga	Control	Yoga	Control
Pre (Month 1)	51.22	49.12	52.03	53.03
Qtr 2 (Month 7)	55.20	50.93	60.79	58.71
Qtr 4 (Month 13)	56.87	49.93	61.63	57.99
F Statistic	1.031		1.684	
Significance	0.366		0.199	

दवा सम्बन्धी आँकड़े तालिका 4 में दिखाए गए हैं। संक्षेप में नतीजा यह है कि कंट्रोल समूह की तुलना में योग समूह के मरीजों की दवा की मात्रा में कमी आई।

तालिका 4

C=21 Y=20	Increased	Same	Decreased	Not used	Total
Main broncho-dilator					
Control	2	17	2	0	21
Yoga	1	13	6	0	20
Additional broncho-dilator					
Control	10	8	0	3	21
Yoga	3	8	3	6	20
Anti-allergy					
Control	6	3	0	12	21
Yoga	2	2	2	14	20
		Used		Not used	Total
Systemic steroid					
Control		2		19	21
Yoga		0		20	20
Antibiotic					
Control		7		14	21
Yoga		4		16	20

निष्कर्ष

इस अनुसंधान से स्पष्ट होता है कि सत्यानन्द योग दमा तथा सी.ओ.पी.डी. की दीर्घकालीन समस्या के समाधान के लिये प्रभावी पद्धति है। यह योग पद्धति दमा के तीन बड़े लक्षणों—खाँसी, साँस फूलना और विक्षुब्ध निद्रा को ठीक करती है। यह श्वास रोकने की क्षमता को बढ़ाती है और स्पाइरोमेट्री में सुधार लाती है। साथ ही दमा की मुख्य तथा सहायक दवाओं की मात्रा को कम करती है। इसलिये क्लिनिकल दृष्टि से यह शोध महत्वपूर्ण और उपयोगी है।

स्टेटिस्टिकल दृष्टि से इस शोध का उतना महत्व नहीं क्योंकि ग्रुप छोटा था। स्टेटिस्टिकल दृष्टि से महत्वपूर्ण होने के लिए कम-से-कम तीस मरीजों का ग्रुप होना चाहिये था। पूरा ग्रुप बुजुर्ग, सेवानिवृत्त लोगों का था और रोग भी पुराना था, औसतन 11 से 13 साल। इस वजह से सुधार की गुंजाइश भी कम थी। इसके अलावा योग समूह में पुरुष ज्यादा थे और कन्ट्रोल समूह में महिलाएँ ज्यादा थी। पुरुषों में धूम्रपान और तनाव की प्रायः अधिकता होती है। इस तरह दोनों समूहों में समानता नहीं थी। इतना हम जरूर कह सकते हैं कि भले ही यह शोध स्टेटिस्टिकल मानदण्डों पर खरा नहीं उतरता पर क्लिनिकल दृष्टि से अहमियत रखता है क्योंकि यह प्रमाणित करता है कि दमा के लक्षण कम होते हैं, दवाई की मात्रा भी कम होती है।

भविष्य में इस दिशा में अन्य शोध भी किए जा सकते हैं। बिना सी.ओ.पी.डी. के दमे पर सत्यानन्द योग के प्रभाव पर शोध हो सकता है। योग से दमा के मरीजों की कार्यक्षमता पर क्या असर होता है, इसकी भी जाँच की जा सकती है। और इस





शोध में जिन मरीजों ने भाग लिया, उनका लम्बे समय तक फॉलोअप लिया जा सकता है और सत्यानन्द योग के दीर्घकालीन प्रभावों का आकलन किया जा सकता है।

अन्त में मैं पूज्य गुरुदेव, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती का आभारी हूँ, जिनकी प्रेरणा, कृपा और आशीर्वाद से यह शोध सम्भव हो सका। योग शोध संस्थान, मुंगेर के प्रभारी, डॉ. स्वामी निर्मलानन्द सरस्वती को विशेष रूप से धन्यवाद देना चाहता हूँ, जिनके सहयोग से यह शोध कार्य पूर्ण हुआ। भेल प्रबंधन के कार्यपालक निदेशक, श्री पी.टी. देव के प्रति आभार प्रकट करना चाहता हूँ, जिन्होंने स्वामीजी की प्रेरणा से अभिभूत होकर शोध कार्य से सम्बन्धित महत्वपूर्ण सुविधाएँ और संसाधन उपलब्ध कराए। शोध कार्य को पूर्ण कराने में कस्तूरबा अस्पताल के डॉ. ओ.पी. अरोड़ा, डॉ. एम.सी. अग्रवाल, डॉ. सरला मेनन और डॉ. के.एन. पाण्डे का योगदान भी सराहनीय रहा, अतः ये सभी धन्यवाद के पात्र हैं। आप सभी श्रोतागण को विशेषरूप से धन्यवाद देना चाहता हूँ, जिन्होंने मेरे शोध पत्र को ध्यानपूर्वक और पूरे मनोयोग के साथ सुना।

—कार्यशाला, 24 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर

जो लोग 20-25 वर्षों से दमा या मानसिक विकार जैसे रोगों से पीड़ित हैं, वे भी 15-20 दिनों के अन्दर योगाभ्यास से लाभान्वित होने लगते हैं। उन्हें लगता है कि कोई चमत्कार घटित हो गया है, लेकिन इसका वास्तविक कारण यह है कि योग रोगी के अचेतन मन पर प्रभाव डालकर रोग की जड़ को उखाड़ फेंकता है।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

हृदय रोग में सत्यानन्द योग का उपयोग

परम श्रद्धेय स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती,

मैं रमाकांत साव, बिलासपुर (छ.ग.) का निवासी हूँ। 10 अगस्त 2011 को दोपहर 1 बजे मुझे हार्ट अटैक आया। मेरा शरीर पसीने से तर-बतर हो गया और सीने में दर्द होना शुरू हो गया। मेरी पत्नी, श्रीमति ज्योति साव ने तत्काल भाँप लिया कि ये हार्ट अटैक के लक्षण हैं। मेरी पत्नी ने मेरे बड़े भैया को बुलवाया जो बाजू के मकान में रहते हैं। वे तत्काल मोटर साईकिल में बैठकर मुझे डॉक्टर के यहाँ लेकर गये। डॉक्टर साहब ने जाँच की, ई.सी.जी. किया और बताया कि मुझे मेजर हार्ट अटैक है। उन्होंने भैया से कहा कि मुझे दूसरे अस्पताल में ले जाएँ, मेरे से ये नहीं सम्भल पायेंगे। तब मैंने उनसे निवेदन किया कि आप प्राथमिक उपचार कीजिए, उसके बाद आपसे नहीं सम्भल पाये या तबियत में सुधार न हो पाये तो हम लोग दूसरे अस्पताल चले जायेंगे। तब डॉक्टर साहब ने उपचार करना शुरू किया। लगभग 3 घण्टे बाद सीने का दर्द कम होते गया और रातभर में मुझे बहुत कुछ राहत मिली। लगभग एक हफ्ते तक मैं डॉक्टर साहब के यहाँ भर्ती रहा। इस बीच ब्लड टेस्ट, यूरिन टेस्ट, इको, सभी तरह की जाँचें हुईं। डॉक्टर ने बताया कि धमनियों में ब्लॉकेज हो सकता है। मैं दो माह तक लगातार दवाई लेता रहा। हार्ट अटैक के बाद मैं ज्यादा दूर नहीं चल पाता था। पचास कदम चलने के लिए मुझे एक-दो बार कहीं बैठना पड़ता था, तब कहीं पचास कदम चल पाता था।

6 सितम्बर 2011 को मैंने हैदराबाद में एन्जियोग्राफी करवाया, जिसमें मेरी दो धमनियों में 95 प्रतिशत ब्लॉकेज निकला। वहाँ के डॉक्टर ने कहा कि एन्जियोप्लास्टी (धमनियों की सर्जरी) करवानी हो तो करवा लीजिए, नहीं तो जिन्दगी भर दवाई खाइये।

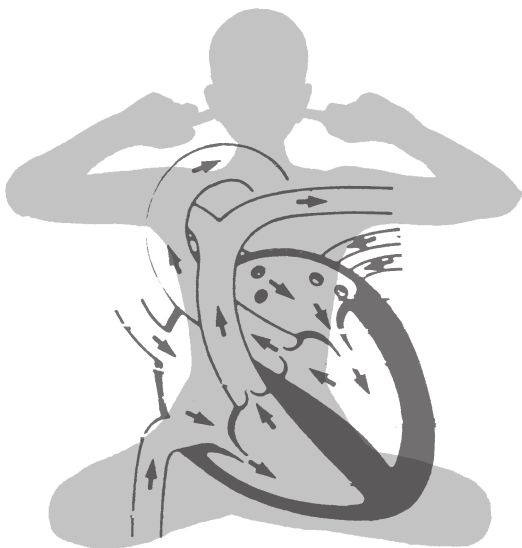
मैंने एन्जियोप्लास्टी नहीं करवाया और रिपोर्ट लेकर मैं बिलासपुर वापस आ गया। यहाँ मैंने रोज सुबह धीरे-धीरे चलना शुरू किया। एक दिन घूमते हुए मैं विवेकानन्द उद्यान (कम्पनी गार्डन) पहुँचा। वहाँ मैंने लोगों को योगाभ्यास करते देखा। उनके शिक्षक से मेरी मुलाकात हो गई और उनसे चर्चा कर मैंने उन्हें सारी बातें बताई। उसी दिन से मैं सत्यानन्द योग पद्धति के सान्निध्य में आया। वहाँ के योग शिक्षकों के मार्गदर्शन में मैं आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास करने लगा। कुछ दिनों में मुझमें काफी बदलाव आ गया। दो-तीन महीने बाद मैं 5-6 किलोमीटर प्रातःकाल भ्रमण करने लगा। मुझे बिल्कुल थकावट नहीं होती थी।



अगस्त 2012 में दूसरी बार जाँच कराने फिर हैदराबाद गया। इस बार मैंने स्ट्रैस थैलियम टेस्ट कराया जिसमें मेरा हार्ट डेमेज निकला, बाकी सब नॉर्मल था। वहाँ के डॉक्टरों ने आश्चर्य व्यक्त किया कि 95 प्रतिशत ब्लॉकेज वाला इन्सान इतना स्वस्थ कैसे है। उन्होंने मुझसे पूछा, आप क्या-क्या करते हैं। मैंने उन्हें बताया, खान-पान में परहेज, उबली हुई सब्जी, सूखी रोटी, दाल का पानी, छाँछ, तेल रहित भोजन लेता था। सुबह 5-6 किलोमीटर सैर करने के बाद मुंगेर की सत्यानन्द योग पद्धति के अनुसार लगभग डेढ़ घण्टा आसन-प्राणायाम करता हूँ। डॉक्टरों ने कहा कि आप अपनी सुबह की सैर और योगाभ्यास जारी रखिये। आपका हार्ट जो डेमेज हुआ है, वह हमारी दवाई के माध्यम से तो ठीक नहीं हो सकता, लेकिन आप नियमित योगाभ्यास करेंगे तो हो सकता है कि आपका हार्ट पुरानी स्थिति में आ जाए। उन्होंने मुझे शुभकामनाएँ दीं और योगाभ्यास नियमित जारी रखने की सलाह दी।

स्वामीजी, 23 से 27 अक्टूबर 2013 तो होने वाले विश्व योग सम्मेलन में मैं भी भाग लेने मुंगेर आश्रम आऊँगा, आप सभी संत-महात्माओं एवं विभूतियों के दर्शन का लाभ ले सकूँगा।

धन्यवाद और हरिः ॐ!



योग विश्व का क्रांति-पर्व है



योग विश्व का क्रांति-पर्व है,
सद्गुरु सत्यम् कथन सत्य है,
निर्देशित यह करे जगत् को,
यह मानस का शांति-पर्व है, योग विश्व का क्रांति-पर्व है ...

यम-नियम और ध्यान-धारणा,
प्रत्याहार मय लक्ष्य-पर्व है,
स्वास्थ्य नियामक रोग-निवारक,
अखिल-विश्व आरोग्य-पर्व है, योग विश्व का क्रांति-पर्व है ...

सत्य-शिव-सुन्दर योग भारती,
जीवन का यह हर्ष-पर्व है,
जप-तप-भक्ति और समाधि,
आत्म अनुभूति क्रांति-पर्व है, योग विश्व का क्रांति-पर्व है ...

मानव जीवन हो अनुशासित,
आदर्श योग उत्कृष्ट-पर्व है,
योग-शोध सद्प्रेरक साधक,
सत्य-आनंद उत्कर्ष-पर्व है, योग विश्व का क्रांति-पर्व है ...

परमगुरु! शिवानन्द शिष्य गुरुवर!
तव जीवन पाक्षेय-पर्व है,
सम्पूर्ण विश्व के हे! हित-चिन्तक,
सत्यम्-दर्शन गर्व-पर्व है, योग विश्व का क्रांति-पर्व है ...

—संन्यासी आत्मरूपानन्द, रायगढ़ (छ.ग.)

भगवान का स्वरूप और उनकी भक्ति

स्वामी ठीरीशानन्द सरस्वती

इस विश्व योग सम्मेलन में प्रतिदिन हमलोग चर्चा कर रहे हैं कि श्रीमद् भागवत में विदेहराज निमि ने नौ महात्माओं से कौन-कौन से प्रश्न पूछे और उन्होंने उन प्रश्नों के क्या उत्तर दिए। इस क्रम में चर्चा चल रही थी कि सद्गुरु की प्राप्ति हो जाए और सद्गुरु के चरणों में हमलोग अपने लक्ष्य पर स्थिर रहकर सेवा में लगे रहें तो हमें जीवन के लक्ष्य की प्राप्ति हो जाती है। आत्मानुभूति, ब्रह्म-साक्षात्कार, ईश्वर-दर्शन या समाधि—जीवन-लक्ष्य का नाम कुछ भी रख लीजिए, वह आपकी मान्यता है, लेकिन कुल मिलाकर उसका अर्थ है पूर्ण शान्ति का अनुभव। इसके लिए योग्य सद्गुरु और योग्य शिष्य, दोनों की आवश्यकता है। योग्य शिष्य का तात्पर्य ऐसे व्यक्ति से है जिसके जीवन में वास्तविक जिज्ञासा है और वह गुरु के पास केवल उसी जिज्ञासा के लक्ष्य से आया है। इसके अलावा उसका कोई उद्देश्य नहीं है। ऐसे शिष्य को भगवान की, ब्रह्म की अनुभूति अवश्य होती है।

विदेहराज निमि ने अगला प्रश्न पूछा, 'आप जो कहते हैं कि भगवान या ब्रह्म की अनुभूति होती है, उस भगवान का स्वरूप क्या है? भगवान किसे बोलते हैं? नारायण किसे कहते हैं? आप कृपा कर हमें बताइये।'

नारायणाभिधानस्य ब्रह्मणः परमात्मनः।

निष्ठामर्हथ नो वक्तुं यूयं हि ब्रह्मवित्तमाः ॥1.3.34 ॥

भगवान के तीन रूप हैं—निर्गुण-निराकार, सगुण-निराकार और सगुण-साकार। यहाँ पर भगवान के निर्गुण-निराकार और सगुण-निराकार, इन दो रूपों का वर्णन है। सगुण-साकार का वर्णन आगे हुआ है। पिप्पलायन नाम के योगेश्वर कहते हैं—

स्थित्युद्भवप्रलयहेतुरहेतुरस्य

यत् स्वप्नजागरसुषुप्तिषु सद् बहिश्च।

देहेन्द्रियासुहृदयानि चरन्ति येन

सञ्जीवितानि तदवेहि परं नरेन्द्र ॥1.3.35 ॥

यहाँ पर परमात्मा के सगुण-निराकार स्वरूप का वर्णन है। कौन है परमात्मा? वही जो इस संसार की सृष्टि के, पालन के और संहार के मुख्य कारण या मुख्य कर्ता है। या ऐसे कहें कि जो ब्रह्मा बनकर सृष्टि बनाते हैं, विष्णु बनकर सृष्टि का पालन करते हैं और शिव बनकर सृष्टि का संहार करते हैं अर्थात् इस जगत् की सृष्टि, पालन और प्रलय के जो हेतु हैं, उनका नाम नारायण है, वही भगवान हैं।

यहाँ पर 'हेतु-अहेतु' दोनों का प्रयोग होता है, माने हेतु हैं और नहीं भी हैं। सृष्टि-पालन-प्रलय के कारण हैं और कारण नहीं भी हैं। आप कहेंगे दोनों एक साथ कैसे हो सकता है? साधक की दृष्टि में सृष्टि है, संसार है। जिसकी दृष्टि में संसार है, उस संसार रूपी कार्य का कुछ कारण बताना पड़ेगा। जब सिद्धावस्था आ जाती है, अनुभूति का स्तर आ जाता है तो वहाँ पर कार्य नहीं रहता। जब कोई कार्य ही नहीं तो कारण किसका होगा?

कार्य और कारण

वेदान्त में इसे समझने के लिए प्रायः स्वप्न का दृष्टान्त दिया जाता है। हम और आप जब सो जाते हैं तो स्वप्न में बहुत सारी सृष्टि का निर्माण होता है। लेकिन उस दुनिया के सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता और संहारकर्ता कौन हैं, कभी विचार किया? स्वप्न में आपने जो सारी दुनिया देखी, ट्रेन देखी, गाड़ी देखी, सड़क देखी, दिल्ली देखा, पेड़ देखा, शत्रु देखा, मित्र देखा, उस दुनिया को बनाने वाला कौन है? मान लिया कि इस दुनिया को ब्रह्माजी ने बनाया, लेकिन उस स्वप्न की दुनिया को बनाने वाला कौन है? अगर इस दुनिया को माया ने बनाया तो माया का जो सूक्ष्म रूप है, जो व्यष्टि रूप है यानि मन, उस मन ने उस दुनिया का निर्माण किया। अगर ब्रह्माजी इस दुनिया को बनाते हैं तो आप स्वप्न की दुनिया को बनाते हैं, विष्णुजी इस दुनिया का पालन करते हैं तो आप स्वप्न की दुनिया का पालन करते हैं, भगवान शंकर इस दुनिया का संहार करते हैं तो आप जागने के बाद स्वप्न की दुनिया का संहार कर देते हैं। तब स्वप्न की दुनिया के ब्रह्मा-विष्णु-महेश आप हुए कि नहीं?

वेदान्त में यह दृष्टान्त व्यष्टि-समष्टि समझने के लिए बताया जाता है। समष्टि के ब्रह्मा-विष्णु-महेश वे हैं जो भगवान के अवतार या सगुण स्वरूप माने जाते हैं और स्वप्न की दुनिया के ब्रह्मा-विष्णु-महेश आप स्वयं हैं। जागने के बाद कोई पूछे कि स्वप्न की जो दुनिया बनी, उस कार्यरूपी दुनिया का कारण कौन था, तो आप बोलेंगे, मैं था। लेकिन अगर और गम्भीरता से विचार करें तो स्वप्न की दुनिया थी ही नहीं। जागने के बाद कोई आपसे कहे कि आपको स्वप्न का एक किलो सोना देने वाले हैं, तो आप खुशी से स्वीकार करोगे या उसका मजाक बनाओगे? स्वप्न का सोना! स्वप्न की दुनिया जब वास्तव में थी ही नहीं, कार्य था ही नहीं, तो कारण किसे कहा जायेगा?

इसी तरह इस जाग्रत संसार के रचयिता, पालनकर्ता एवं संहारकर्ता ब्रह्मा, विष्णु और महेश हैं। वे इस दुनिया के कारण हैं क्योंकि दुनिया कार्य है। लेकिन जिसकी दृष्टि में यह दुनिया ब्रह्म रूप दिखाई देने लग जाती है, नाम-रूप बाधित हो जाता है, सत्-चित्त-आनन्द के रूप में अपने स्वरूप का अनुभव हो जाता है, वहाँ न कोई कार्य होता है, न ही कारण। उसी शुद्ध ब्रह्म को हमलोग परमात्मा या नारायण कहते हैं। तो यह हुआ नारायण का स्वरूप।



थोड़ी और सरलता से समझ लीजिए। यहाँ महर्षि व्यासजी ने कितने सुन्दर ढंग से समझाया है— *देहेन्द्रियासुहृदयानि चरन्ति येन*। हमारा शरीर, हमारी इन्द्रियाँ, हमारे प्राण, मन, बुद्धि, अन्तःकरण चतुष्टय कैसे संचालित होते हैं? इनको जो शक्ति देने वाला है, जो देखने वाला है, जो अधिष्ठान है, उसी का नाम नारायण है, परमात्मा है। लेकिन इनका संचालन करने वाला, देखने वाला कौन है, कभी विचार किया? हमलोग प्रायः कहते हैं कि आज हमारा मन बड़ा प्रसन्न है या आज हमारा मन बड़ा दुःखी है। इसका मतलब आप मन नहीं, मन को देखने वाले हैं। बुद्धि को कोई बात समझ में आ गई, इसे देखने वाला कौन है, इसे बताने वाला कौन है? यह किसकी समझ में आया? वह आप हैं। आज हमारी बुद्धि में समझ में नहीं आया, यह भी समझने वाला कौन है? आप ही गवाही देते हैं न! इसी का नाम साक्षी है, द्रष्टा है, परमात्मा है।

ईश्वर अंश जीव अविनाशी

पूज्य रोटीराम बाबा हमारे देश के बड़े सिद्ध महापुरुष हुए हैं। वे जंगल में रहा करते थे, बड़ी सुन्दर बात कहते थे, 'क्या कभी विचार किया कि जैसे सारे ब्रह्माण्ड में परमात्मा व्यापक है, वैसे ही सारे पिण्ड में यानि पूरे शरीर में आप स्वयं व्यापक हैं?' कहा जाता है कि परमात्मा को दूसरे प्रकाश की जरूरत नहीं है, वे स्वयंप्रकाश हैं। स्वयंप्रकाश का क्या अर्थ होता है? जिसे सूर्य की या चन्द्र की या बिजली की रोशनी की जरूरत नहीं है, उसका नाम है स्वयंप्रकाश।

आप भी व्यष्टि रूप में, जीवात्मा के रूप में स्वयंप्रकाश हैं। कैसे? पूज्य रोटीराम बाबा सरल भाषा में कहते हैं, 'देखिये, आप यहाँ पर बैठे हैं। मान लीजिये कि आपकी

पीठ में मच्छर काट रहा है या कोई कीड़ा चल रहा है तो उसे हटाने के लिए उजाले की जरूरत होगी क्या? अगर उजाला होगा तभी आपका हाथ वहाँ पहुँचेगा या अंधेरा होने पर भी पहुँच जाएगा? क्या अनुभव है आप लोगों का? दोनों में पहुँच जायेगा न? पीठ के कीड़े को पकड़ने के लिए बाहरी प्रकाश की जरूरत नहीं है। यही है स्वयंप्रकाश। कितनी सुन्दर समझने लायक युक्ति है।

आपके हाथ में लाइट नहीं है और आँख भी नहीं है, जबकि बाहरी वस्तु को देखने के लिए आँख भी चाहिए और लाइट भी। पीठ पर जो कीड़ा चल रहा है उसे पकड़ने के लिए न आपको आँख की जरूरत है और न बाहरी प्रकाश की। आपके हाथ ने तुरन्त उस कीड़े को पकड़ लिया या मच्छर को भगा दिया, कभी विचार किया कि वह कौन-सा प्रकाश है। वहाँ सूर्य की जरूरत नहीं, चन्द्रमा की जरूरत नहीं, विद्युत की जरूरत नहीं, आँख की जरूरत नहीं। इसी का नाम है स्वयंप्रकाश। वही आप हैं और इसी का नाम नारायण है।

अहं ब्रह्मास्मि या *तत्त्वमसि*, ये तो वैदिक महावाक्य हैं। पर यहाँ तो इतनी सरल भाषा में छोटे-छोटे उदाहरणों द्वारा यह बता दिया गया है कि तत्त्व-दृष्टि से जीव ब्रह्म ही है। ध्यान रखना, शरीर की दृष्टि से नहीं, तत्त्व-दृष्टि से। एक और उदाहरण से समझिये। एक ओर ज़ीरो वॉट का बल्ब है और दूसरी ओर हजार वॉट का। ज़ीरो वॉट का बल्ब हजार वॉट के बल्ब जैसा नहीं हो सकता। ज़ीरो वॉट का बल्ब है जीव और हजार वॉट का बल्ब है ईश्वर। जीव ईश्वर नहीं हो सकता, लेकिन जो बिजली का कनेक्शन ज़ीरो वॉट के बल्ब में है, वही कनेक्शन हजार वॉट के बल्ब में भी है। बिजली की दृष्टि से दोनों में कोई फर्क नहीं है। इसी तरह तत्त्व दृष्टि से जीव और ब्रह्म में कोई अंतर नहीं है।

ईश्वर मायोपाधिक होता है, जीव अविद्योपाधिक होता है। ईश्वर की उपाधि शुद्ध होती है, जीव की उपाधि मलिन होती है, इसलिए जीव ईश्वर नहीं हो सकता। आजकल ऐसे अनेक महापुरुष भारतवर्ष में घूम रहे हैं, जो अपने को भगवान घोषित करते हैं। भागवत में वेन की कथा आती है जिसमें वह कहता है, 'अगर हवन करना है तो *इन्द्राय स्वाहा* मत करो, *वेनाय स्वाहा* करो, क्योंकि मैं ही ईश्वर हूँ, मैं ही भगवान हूँ।' जानते हो न कि वेन की क्या दुर्दशा, क्या दुर्गति हुई थी! इसलिए इस बात का हमेशा ध्यान रखना कि जीव ईश्वर नहीं हो सकता। जीव तत्त्व-दृष्टि से ब्रह्म है, पर उपाधि की दृष्टि से वह कभी ईश्वर की बराबरी नहीं कर सकता और जो अपने को भगवान कहता है उसके लिये सीधे नरक का दरवाजा खुला रहता है।

आपको एक सत्य घटना बतलाता हूँ। लगभग दस साल पहले मैं दक्षिण भारत में था, वहाँ समुद्र के किनारे घूम रहा था। वहाँ पर देखा कि कुछ दूर से एक महापुरुष आ रहे हैं और उनके अगल-बगल चार-छः लोग चल रहे हैं। पीछे कम-से-कम पचास-साठ लोग हाथ जोड़े चल रहे हैं। हमने सोचा कि कोई विशेष महात्मा होंगे,

चलो हम भी मिल लें। हमने जाकर उनके एक सेवक से पूछा कि कौन हैं ये महात्मा। बोले, 'विष्णु भगवान के अवतार हैं।'

अब हमारी जिज्ञासा और बढ़ गई। हम समझ गये कि कुछ गड़बड़-झाला है इधर। मैंने उनसे दूसरा प्रश्न किया, 'कहाँ विराजते हैं ये विष्णु भगवान?' बोले, 'बम्बई में रहते हैं।' मैंने पूछा, 'कब से रहते हैं?' 'हो गये चालीस साल।' मैंने अगला सवाल किया, 'जब बम्बई में 1993 में बम ब्लास्ट हुए थे तब कहाँ थे ये विष्णु भगवान?'

वे हमसे नाराज हो गये। बोले, 'आप मजाक बना रहे हैं हमारे भगवान का।'

'मैं मजाक नहीं बना रहा हूँ। भगवान आते हैं दुष्टों के संहार के लिये, संतों की रक्षा के लिये, धर्म की स्थापना के लिये। 93 में बम्बई बम ब्लास्ट में इतने लोग मारे गये और आप कहते हैं वहीं चालीस साल से रह रहे हैं। कहाँ थे उस समय?'

वे तो हमसे लड़ने पर उतारू हो गए। मैंने कहा, 'देखो, वास्तविक भगवान होंगे तो साष्टांग प्रणाम कर लेंगे और भगवान के नाम पर नाटक करेंगे तो मैं डरने वाला नहीं हूँ। भले वे शाप दे दें, तब भी हम डरने वाले नहीं हैं।'

रोटीराम बाबा एक बात सुनाते थे, 'सती शाप देती नहीं और वेश्या का शाप लगता नहीं। जो वास्तव में महापुरुष होगा, वह अकारण किसी को शाप नहीं देगा और जो बोले कि मैं तुम्हें शाप दे दूँगा, मैं तुम्हें भस्म कर दूँगा, समझ लेना कि यहाँ कुछ गड़बड़ है। वहाँ पर डट जाना, कह देना कि तुम भस्म कर ही दो, अपनी शक्ति दिखा ही दो हमको।' पर आजकल व्यक्ति कितना धर्मभीरू हो गया है! किसी ने



जरा-सा कह दिया कि तुम्हारे पीछे शनि को लगा दूंगा, राहु को लगा दूंगा, तो डर के मारे काँपने लगता है।

अभिप्राय यही कि तात्त्विक दृष्टि से जीव और ब्रह्म की समानता देखनी है। भागवत के आधार पर मैंने आपको सिद्ध कर दिया कि परमात्मा भी स्वयंप्रकाश है और आप भी। आपके पेट में दर्द होता है तो किस कैमरे से, किस लाइट से देखते हैं कि पेट में दर्द हो रहा है? पीठ पर कीड़ा घूमता है, अंधेरा हो तो भी पकड़ लेते हैं हाथ से, वहाँ कौन-सा प्रकाश है? आप उसी स्वयंप्रकाश परमात्मा के अंश हैं। 'ईश्वर अंस जीव अबिनासी, चेतन अमल सहज सुख रासी।' गोस्वामी तुलसीदास जी ने यही तो लिखा है। यह है नारायण का स्वरूप।

भक्तिहीन पुरुषों की गति

विदेहराज निमि ने अगला प्रश्न पूछा, 'महाराज, इतना सब सुनने-समझने के बाद भी जो लोग भगवान का भजन नहीं करते, गुरु की सेवा नहीं करते, ईश्वर के रास्ते पर नहीं चलते, उनकी क्या गति होती है?'

भगवन्तं हरिं प्रायो न भजन्त्यात्मवित्तमाः।

तेषामशान्तकामानां का निष्ठाविजितात्मनाम् ॥ 1.5.1 ॥

व्यक्ति के बाहरी शरीर से उसके मन का पता लग जाता है। व्यक्ति के चेहरे पर अगर शान्ति और प्रसन्नता है तो समझ लेना कि यह व्यक्ति साधक है। व्यक्ति के चेहरे पर अगर कभी कोई वेदना की रेखा भी दिखाई नहीं देती तो समझ लेना यह सिद्ध महापुरुष है। दूसरी ओर, जिस व्यक्ति की आँखें हमेशा चढ़ी रहें, सोच लेना इसके अन्दर तमोगुण और तनाव बढ़ा हुआ है। शरीर और चेहरे से पता लग जाता है कि व्यक्ति के जीवन में क्या चल रहा है। जिनका अपने जीवन पर, अपनी इन्द्रियों पर नियन्त्रण नहीं है, जो एक आसन में स्थिर नहीं बैठ सकते, जिनकी चंचल बुद्धि और अशान्त चित्त है, कुछ नहीं तो हाथ-पैर ही हिलाते रहते हैं, *तेषामशान्तकामानां*—ऐसे अशान्त व्यक्तियों के जीवन की क्या गति होती है, कृपा करके बताइये।

चमस नाम के योगेश्वर इस प्रश्न का उत्तर देते हैं—

रजसा घोरसंकल्पाः कामुका अहिमन्यवः।

दाम्भिका मानिनः पापा विहसन्त्यच्युतप्रियान् ॥ 1.5.7 ॥

जो भगवान के रास्ते पर नहीं चलते, जो ईश्वर का भजन नहीं करते, जो भगवान पर भरोसा नहीं करते, वे रजोगुणी और तमोगुणी लोग होते हैं। तीनों गुणों के सीधे-सरल अर्थ हैं। रजोगुण का सीधा-सादा अर्थ है अत्यधिक व्यस्तता, तमोगुण माने अत्यधिक अशान्ति और सतोगुण माने अत्यधिक शान्ति, सुख और आनन्द।

राजसिक लोग अत्यन्त व्यस्त होते हैं। उनसे कहो, 'मुंगेर में इतना बड़ा सम्मेलन हो रहा है, कथा हो रही है, चलो सुन आते हैं,' तो जानते हो क्या जवाब देते हैं? 'इस समय मरने की भी फुरसत नहीं है!' जैसे अन्तिम समय में धर्मराज उनसे पहले अनुमति लेंगे कि फुरसत में हो या नहीं! धर्मराज को छोड़ो, जो सत्संग में नहीं आते, उनके लिए यमराज आते हैं। अन्तिम समय में पता लग जाता है कि व्यक्ति को धर्मराज के दूत लेने आये हैं या यमदूत लेने आये हैं। कैसे पता लगता है? लोगों को जाते हुए आपने भी देखा है, मैंने भी देखा है। जब 'राम नाम सत्य' हो जाता है, तो ध्यान से देखना। अगर अन्तिम समय में व्यक्ति के चेहरे पर शान्ति दिखलाई दे, वह रोता-चिल्लाता या छटपटाता न हो, तो समझ लेना कि इसको भगवान के दूत लेने आये हैं और यह सीधा भगवान के धाम जा रहा है।

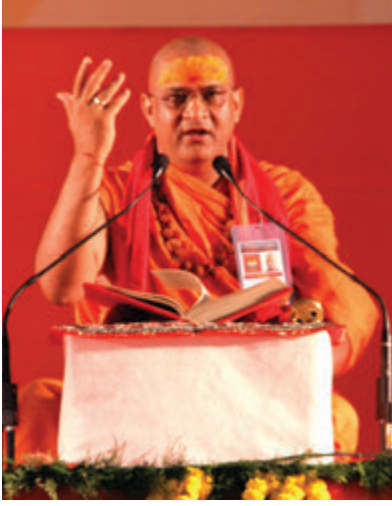
जब हमारे पूज्य गुरुदेव, स्वामी अखण्डानन्द जी का भौतिक शरीर पूरा हुआ, उन्हें एक आसन पर बिठा दिया गया था। अहमदाबाद से उनकी एक शिष्या आई। प्रातःकाल दो बजे शरीर छूटा था और वह शिष्या छः बजे पहुँची थी। गुरुजी आसन पर बैठे थे, आसपास सारे लोग गम्भीर मुद्रा में बैठे थे। शिष्या को पता नहीं था कि गुरुजी का शरीर पूरा हो चुका है। उन्हें टेलीफोन किया गया था कि गुरुजी का स्वास्थ्य थोड़ा गम्भीर है।

वह आकर बहुत देर तक बैठी रही। उसे आश्चर्य हुआ कि सारे लोग इतने गम्भीर क्यों बैठे हुए हैं। गुरुजी शान्त मुद्रा में बैठे थे, चार घण्टे बाद भी गुरुजी के चेहरे से यह पता नहीं लग रहा था कि इनके शरीर से प्राण चले गए हैं। अभिप्राय यह कि जिन्हें भगवान के दूत लेने आते हैं, उनके चेहरे से मालूम चल जाता है। शान्ति के साथ भगवान का नाम लेते हुए, योग, संकीर्तन अथवा नाम-स्मरण के द्वारा जिसका शरीर जाता है, समझो विष्णुदूत लेने आये।

आपने कई लोगों को देखा होगा कि जीवन छोड़ने के एक-दो घण्टे पहले छटपटाते हैं, जोर-जोर से चिल्लाते हैं। कभी-कभी उनको लघुशंका हो जाती है, किसी-किसी को शौच हो जाता है। बुरा मत मानियेगा पर अन्तिम समय में जिसकी ऐसी दशा हो रही है, सोच लेना कि उसे लेने यमदूत आये हुए हैं। उसकी दुर्गति होने वाली है, यह उसकी पहचान है।

राजसिक मनुष्य

यहाँ पर महाराज निमि ने पूछा है, 'जो व्यक्ति भगवान के रास्ते पर नहीं चलता है, गुरु की सेवा में नहीं लगता है, उसका क्या होता है?' उत्तर में कहा गया है *रजसा घोरसंकल्पाः*, राजसिक व्यक्ति बड़ी-बड़ी योजनाएँ बनाता है। ऐसी योजना बनाता है कि रातोंरात करोड़पति हो जाए। कभी-कभी जब गड़बड़ हो जाती है तो सबेरे पता लगता है कि करोड़पति से रोडपति हो गया। ऐसी बड़ी-बड़ी योजनाएँ वही



सोचते हैं जो भगवान के रास्ते पर नहीं हैं, जो भगवान का भजन नहीं करते हैं। *अहिमन्यवः*, थोड़ी-सी बात कह दें तो जोर से गुस्सा करेंगे, डाँट देंगे। वे किसी को कुछ समझते नहीं। इतना अभिमान हो जाता है जैसे का! जैसे का बहुत बड़ा मद होता है। कई जैसे वाले लोग सोचने लगते हैं कि हम महात्माओं को भी जैसे से खरीद सकते हैं।

एक जगह वार्षिक सत्संग चलता था, वहाँ के एक आयोजक ने मुझसे कहा, 'स्वामीजी, एक महीने का समय दे दीजिए।' मैंने कहा, 'शायद मैं एक महीने का समय न दे सकूँ, दस दिन या दो हफ्ते का दे दूँगा।' उन्होंने कहा, 'स्वामीजी, क्या बात करते हैं? हमारे यहाँ तो महात्माओं के पत्र आते हैं कि हमारा सत्संग करवाइये। हम आपसे निवेदन कर रहे हैं कि आप समय दीजिये और आप समय देने से मना कर रहे हैं।'

मैंने कहा, 'माफ कीजियेगा, जो आपको पत्र लिखते हैं कि हमारा प्रवचन करवाइये, वे वेश से महात्मा होंगे, वास्तव में नहीं। महात्मा कभी पत्र नहीं लिखता कि हमारा प्रवचन करवाइये। जो ऐसा पत्र लिखता है, वह प्रवक्ता हो सकता है, कथावाचक हो सकता है, साधु नहीं हो सकता।' जैसे वाले लोग सोचते हैं कि साधु हमारी जेब में रहते हैं। वे सोचते हैं कि जैसे से हम साधु को भी खरीद लेंगे, भगवान को भी पा लेंगे। यह भ्रान्ति उन्हीं को होती है जो ईश्वर के रास्ते पर नहीं चलते।

दम्भ और दिखावा

दाम्भिका, यानि बड़ा-बड़ा प्रदर्शन करते हैं। बम्बई में हमारे एक परिचित गुरुजी के भक्त थे। व्यापार में बहुत बड़ा घाटा हो गया। लेकिन फिर भी बैंक से कर्जा लेकर वही चार-चार गाड़ियाँ, दस-दस नौकर रखते थे। गुरुजी ने कहा, 'तुम्हारा व्यापार ठीक नहीं चल रहा है तो कर्जा लेकर सारा काम क्यों कर रहे हो? अरे, चार की जगह एक गाड़ी रख लो, दस की जगह दो या तीन नौकर रख लो। जैसी परिस्थिति है वैसा काम चलाओ।' उसने कहा, 'महाराज, हमें कुछ भी करना पड़े, लेकिन अपनी प्रतिष्ठा, अपना स्टेटस थोड़े ही गिरने देंगे।' माने जबरदस्ती का दिखावा। पैसा नहीं है तो भी दिखावा। कर्जा लेकर स्टेटस दिखा रहे हैं। यह जो दम्भ है, कभी-कभी बड़ा नुकसान पहुँचाता है।

रोटीराम बाबा कथा सुनाते थे कि दम्भ का परिणाम क्या होता है। एक बार तीन मित्र पैदल यात्रा करते हुए शाम को किसी गाँव में पहुँचे? तीनों को भूख लगी हुई थी। वे स्वयं भोजन बनाते थे, किसी का बनाया हुआ नहीं खाते थे। गाँववालों ने दूध, चीनी और चावल दे दिया। उन्होंने बढ़िया खीर बनाई और निर्णय किया कि अब तो रात हो गई है, खीर प्रातःकाल खायेंगे। तीनों मित्र थे, बात-बात में विनोद हो गया। बोले, 'जो सबसे अच्छा स्वप्न देखेगा, वही सबेरे सारी खीर खायेगा।'

अब खीर इतनी बढ़िया बनी थी कि दो मित्र तो चिंतन में ही लग गए, स्वप्न क्या आवे। अब स्वप्न तो अपने हाथ में है नहीं। वे विचार करने लग गए कि क्या स्वप्न हमको बताना है। तीसरा बुद्धिमान था। जब उसने देखा कि दोनों गहरे चिंतन में डूबे हुए हैं, वह उठा और खीर खाकर मस्ती से सो गया।

प्रातःकाल एक मित्र जगा तो दूसरे को जगाने लगा, 'उठो, उठो, सबेरा हो गया। सुनाओ क्या स्वप्न देखा?' दूसरा बोला, 'पहले तुम सुनाओ।' 'ठीक है, सुनो। मेरे स्वप्न में भगवान विमान लेकर आये थे। मुझे विमान में बिठाया, आशीर्वाद दिया, चौथे आसमान में ले गये, ऐसे-ऐसे स्थान दिखाए जो जाग्रत में तो क्या, स्वप्न में भी मैंने पहले कभी नहीं देखे थे। अब तुम बताओ, तुमने क्या देखा?'

दूसरे ने सोचा कि मैं चौथा आसमान बताऊँगा तो मेरा स्वप्न उससे बढ़िया कैसे बनेगा। वह कहने लगा, 'मेरे स्वप्न में भी भगवान आये और मेरे लिये एक नहीं, तीन विमान लाये। एक में वे थे, दूसरे में लक्ष्मीजी थीं और तीसरे में मुझे बिठाया। फिर वे मुझे सातवें आसमान में ले गये और वैकुण्ठ घुमाया, गोलोक घुमाया, साकेत घुमाया। मुझे कहाँ-कहाँ दर्शन कराया! इससे अच्छा स्वप्न तो कोई हो ही नहीं सकता।'

इस बीच तीसरा मित्र मस्ती से सोया हुआ है। उन दोनों ने कहा, 'उठो, तुम भी तो सुनाओ क्या सपना देखा।' तीसरा अंगड़ाई लेकर बोला, 'मुझे मत जगाओ, नींद आ रही है।' 'अरे, उठो! सबेरा हो गया, अपना स्वप्न सुनाओ।' किसी तरह वह उठकर बैठा। कहा, 'मेरे से न ही पूछो तो बेहतर रहेगा।' दोनों बोले, 'कोई बात नहीं, स्वप्न अच्छा नहीं आया होगा तो तीनों मित्र मिल-बाँटकर खा लेंगे। सुनाओ तो सही क्या देखा।'

वह बोला, 'मैंने स्वप्न में देखा कि मेरे हनुमान जी महाराज आ गये हैं। उन्होंने आकर मुझे जगा दिया। अब वे स्वप्न में नहीं, जाग्रत में दिख रहे थे। बोले, उठ। मैं हाथ जोड़कर खड़ा हो गया। क्या विशाल विग्रह था! *लाल देह लाली लस अरु धरे लाल लँगूर, बज्र देह दानव दलन जय जय जय कपि सूर।* मैंने हाथ जोड़कर पूछा, क्या आदेश है प्रभु? बोले, खीर खा। मैंने बहुत मना किया। मैंने कहा, "हम तीनों मित्र हैं। हमारी शर्त है कि जो अच्छा स्वप्न देखेगा, वही खायेगा। मैं तो स्वप्न में नहीं, जाग्रत में आपका दर्शन कर रहा हूँ। मैं यह काम कैसे कर सकता हूँ?" हनुमान जी ने अपना श्रीचरण मेरे सिर पर रखा। इतनी जोर से लगा कि मेरे को ख्याल आ

गया, जेहिं गिरि चरन देइ हनुमंता, चलेउ सो गा पाताल तुरंता। सिर दबाकर बोले, खाता है कि नहीं? मैं फिर क्या करता, सारी खीर खा गया।’

दोनों मित्र बड़े नाराज हुए, ‘अरे, खीर खाकर बहाना बनाता है! तेरे हनुमान जी आये, इतना सब कुछ किया। हम भी तो यहीं सोये थे। हमें बुला लेता, हम भी देखते कि हनुमान जी कैसे तुम्हें जबरदस्ती खीर खिला रहे हैं।’ तीसरा बोला, ‘मैं तुम दोनों के नाम लेकर बहुत चिल्लाया, लेकिन क्या करता, तुम दोनों यहाँ थे ही नहीं। एक चौथे आसमान में घूम रहा था तो दूसरा सातवें आसमान में! मैं तो चिल्ला-चिल्लाकर परेशान हो गया। मैं जब खाकर सो गया, उसके बाद ही तुम लोग आये होगे।’ यह सुनकर दोनों बेचारे माथा कूटने लगे।

जिन्होंने स्वप्न का नाटक किया वे दम्भी थे। दम्भ माने बनावट, दिखावा। ध्यान रखना, ईश्वर और गुरु के रास्ते में दिखावा, बनावट और दम्भ सबसे बड़ी बाधा है। इसे छोड़कर भगवान के रास्ते में आओगे तो भगवान का रास्ता सरल हो जायेगा, भगवान की अनुभूति जल्दी हो जायेगी। जो भगवान का भजन नहीं करते हैं, वे दम्भी हो जाते हैं, पापाः, बड़े-बड़े पाप करने लग जाते हैं। आजकल आप लोग ‘पापा’ शब्द पिताजी के लिए प्रयोग करते हो, लेकिन संस्कृत में पापा का अर्थ क्या होता है? पापः पापौ पापाः माने पापों का ढेर। अगर आपको अंग्रेज या इटालियन बनना है तो पिताजी को पापा बोलना, और भारतीय रहना है तो आज के बाद पिताजी को पापा मत बोलना। पापा का अर्थ संस्कृत में पापों का ढेर होता है। ऐसा अपराध मत करना पिताजी के साथ। आजकल तो लोग ‘पापा’ से भी आगे बढ़ गये हैं, पिताजी को ‘डेड’ कहते हैं! बेचारा जिन्दा है, चलता-फिरता है, फिर भी डेड बोलते हैं। अरे, तुम्हें जन्म दिया है, बड़ा किया है, कुछ दिन उन्हें शान्ति से रहने दो। हमारी भारतीय संस्कृति के विपरीत संस्कृति का यह जो अंधा अनुकरण है, वह व्यक्ति को गिराता है। ऐसा अनुकरण वही करते हैं जो भगवान का भजन नहीं करते।

भगवान की पूजा-विधि

अन्त में महाराज निमि ने कहा, ‘प्रभु! आपने बड़े सुन्दर सत्संग सुनाये। अब आप कृपा करके बताइये कि भगवान का भजन करने का तरीका क्या है? भगवान का भजन कैसे करना चाहिए?’

कस्मिन् काले स भगवान् किं वर्णः कीदृशो नृभिः।

नाम्ना वा केन विधिना पूज्यते तदिहोच्यताम् ॥1.5.19 ॥

यहाँ पर करभाजन नामक योगेश्वर ने बड़ा सुन्दर तरीका बताया है। वे कहते हैं कि जिस समय तुम्हारे जीवन में सतयुग आ रहा हो, उस समय भगवान का भजन ध्यान के द्वारा करो; जिस समय तुम्हारे मन में त्रेता युग आ गया हो, उस समय

भगवान का भजन हवन के द्वारा करो; जिस समय तुम्हारे मन में द्वापर युग आ गया हो, उस समय भगवान का भजन मूर्तिपूजा के द्वारा करो, और जिस समय तुम्हारे मन में कलियुग आ गया हो, उस समय भगवान का भजन नाम-संकीर्तन के साथ करो।

थोड़ा विस्तृत रूप से समझ लीजिये। सतयुग का अर्थ क्या होता है? वह स्थिति जिस समय हमारा मन पूर्ण शान्त होता है। आप लोग साधक हैं, कभी-कभी अनुभव करते होंगे कि बिना किसी प्रयास के अचानक मन एकाग्र हो जाता है, शान्त हो जाता है। मन में कोई इच्छा नहीं होती है, कोई विकल्प नहीं होता, शुद्ध सत्त्व गुण होता है। इसका नाम है सतयुग। जब आपका ऐसा मन होवे, उस समय आप ध्यान करेंगे तो तुरन्त ध्यान लग जायेगा।

मन में थोड़ा रजोगुण आ जाए, माने हलचल होने लग जाए, थोड़ी इधर-उधर की बातें आने लग जाएँ तो समझ लेना कि त्रेता आ गया है। अब ध्यान नहीं लगेगा। फिर भगवान की खुशी के लिए हवन करो। अगर रजोगुण और बढ़ जाए, मन में बहुत सारी बातें आने लग जाएँ, समझ लेना कि हवन में भी ध्यान नहीं लगेगा। तब भगवान के विग्रह की पूजा करो, उन्हें स्नान कराओ, सुन्दर पोशाक पहनाओ, माला पहनाओ, भोग लगाओ, आरती करो, यह द्वापर की पूजा है। अगर मन में बिल्कुल शान्ति न रहे, किसी भी कारण से मन तनावग्रस्त और विषादग्रस्त हो जाए, तो ध्यान रखना, उस समय न ध्यान लगेगा, न हवन होगा, न पूजा होगी। उस समय जोर-जोर से 'हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे, हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे' कीर्तन करना।

ये व्यावहारिक बातें हैं। यकीन नहीं आता तो करके देख लेना। कीर्तन करोगे तो पन्द्रह मिनट के अंदर आपका तनाव, आपका विषाद गायब होने लग जायेगा। कभी-कभी यहाँ सत्संग में गम्भीर चर्चा होती है तो कुछ लोगों को नींद आने लग जाती है। नींद का मतलब है तमोगुण। जब नींद आती है तब हमारे पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज खड़े हो जाते हैं और कीर्तन कराते हैं। तुरन्त नींद भाग जाती है। तमोगुण के स्थान पर सत्त्वगुण आ जाता है। एक साधक के मन में प्रतिदिन सतयुग आता है, प्रतिदिन त्रेता युग आता है, प्रतिदिन द्वापर युग आता है और प्रतिदिन कलियुग आता है। इन युगों को देखकर अपनी साधना को आगे बढ़ाएँ तो भगवान की प्राप्ति जल्दी हो जाती है और जीवन में शान्ति की प्राप्ति होती है।

मैं अपना सौभाग्य समझता हूँ कि हमारे पूज्य गुरुदेव, स्वामी सत्यानन्द जी महाराज की जो कर्मभूमि है, जो योगभूमि है, वहाँ पर इन चार दिनों तक आपके मध्य भागवत चर्चा करने का अवसर पूज्य स्वामी निरंजनानन्द महाराज जी की कृपा से प्राप्त हुआ। मैं उनके चरणों में बारम्बार प्रणाम करता हूँ और आप सब लोगों को भी धन्यवाद देता हूँ, जिन्होंने इतने प्रेम से भगवान की कथा का श्रवण किया, आनन्द लिया और आनन्द दिया। बोलिये वृन्दावन विहारी लाल की जय!

—संध्याकालीन अधिवेशन, 26 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर

स्वर्ण जयंती का कुम्भ मेला

स्वामी आत्मानुभूति सरस्वती, भागलपुर

इस साल मुझे अपने जीवन में पहली बार इलाहाबाद का कुम्भ मेला देखने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। जो अनुभव मुझे कुम्भ मेला के दौरान हुआ था, वैसा ही अनुभव मुझे बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयंती के अवसर पर प्राप्त हुआ। चारों तरफ रौनक, लोगों की भीड़-भाड़, आध्यात्मिक माहौल, किन्तु शान्ति थी और सब कुछ साफ, सुथरा एवं सुहावना दिख रहा था।

स्वर्ण जयंती की तैयारी तो पूरे वर्ष से चल रही थी। सरस्वती पूजा फरवरी महीने से जो शुरू हुई, वह 7 नवम्बर को समाप्त हुई। 22 अक्टूबर तक सारे लोग अर्थात् पूरे विश्व से लगभग 14 हजार भक्त, श्रद्धालु एवं अतिथि आ चुके थे, सबके रहने की व्यवस्था उनके अनुसार की गई थी। छोटे से दिखने वाले मुंगेर ने पूरे संसार को अपनी गोद में समा लिया था। इससे साफ जाहिर होता है कि मुंगेर के लोग स्वामीजी तथा बिहार योग विद्यालय को कितना ज्यादा चाहते हैं! आखिर यह उनका विद्यालय है, जिसकी पताका पूरे विश्व में फहरा रही है।

पाँच दिनों तक सबने अपने घर तथा दिल के दरवाजे खोल दिये थे। मुंगेर प्रशासन ने भी दिल खोलकर अतिथियों का स्वागत किया। सारी सड़कें सज गईं, चारों तरफ बिजली जगमगाती रही, एक मिनट के लिए भी अंधेरा नहीं था। जिस तरह कुम्भ मेला में इलाहाबाद नगरी दुल्हन की तरह सज-संवर कर तैयार रहती है, उसी प्रकार मुंगेर भी नई नवेली दुल्हन की तरह सजकर लोगों के स्वागत के लिए तैयार थी। आखिर हो भी क्यों नहीं, विश्व योग सम्मेलन तथा स्वर्ण जयंती जो थी।

चतुर्थ विश्व योग सम्मेलन बीस वर्षों के बाद तथा स्वर्ण जयंती पचास वर्षों के बाद, और दोनों एक साथ। फिर क्या था, चार चाँद लग गये। जब सन् 1993 में तृतीय विश्व योग सम्मेलन हुआ था, उस समय मैं पहली बार मुंगेर तथा आश्रम को देख पाई थी। यह मेरा दूसरा सम्मेलन था। जब पहले सम्मेलन में मैंने अपने गुरु, परमहंस निरंजनान्द जी को पहली बार स्टेज पर देखा और वे कई भाषाओं को अंग्रेजी और हिंदी में अनुवाद करते, तो मैं दंग थी कि क्या एक व्यक्ति इतनी भाषाओं को भी जान सकता है! और वे स्टेज से ही मंच संचालन करते-करते पूरे पण्डाल को नियंत्रित किया करते थे। सचमुच मैं अचंभित-सी मंत्रमुग्ध थी।

उन्होंने मंच से आह्वान किया था कि योग को घर-घर में, हरेक संस्थान में, हरेक जीवन पद्धति में उतारने लिए मुझे लोग चाहिए जो योग के प्रति समर्पित हों, तो मेरा मन उछल गया था। काश! मैं भी छोटी गिलहरी की भाँति बालू के कण को योग सागर में डाल पाती। गुरुजी ने मेरी पुकार सुन ली और मुझे भी इस सम्मेलन

के लिए थोड़ा-सा भागीदार बना ही दिया। सम्मेलन का कार्यक्रम पोलो मैदान में था तो स्वर्ण जयंती का गंगा दर्शन में। पाँच कार्यक्रम एक साथ संचालित हो रहे थे। सुबह 6 बजे से संध्या 6 बजे तक लगातार अखाड़ा में यज्ञ। एक तो अखाड़ा अपने आप में पवित्र और आध्यात्मिक ऊर्जा से ओत-प्रोत, उसमें भी यज्ञ, वह भी अनूठा जो कि साधारण लोग नहीं कर पाते हैं।

दूसरा कार्यक्रम सत्यम् वाटिका में प्रातः 6 बजे से सायं 6 बजे तक अखण्ड कीर्तन, जिसे पूरे विश्व के लोग कर रहे थे। इतने उत्साह और उमंग से नाच-गाकर लोग झूम रहे थे, लगता था मानो सब पर माँ सरस्वती का वरद हस्त पड़ गया हो। इन दृश्यों का वर्णन करना आसान नहीं। तीसरा सत्यम् प्रसाद— यह किताबों तथा सीडी-डीवीडी का संग्रह स्थान था। यहाँ 300 से अधिक पुस्तकें तथा सीडी-डीवीडी वगैरह थे। लोगों को कहा गया था कि जितना चाहें उतना ले सकते हैं। सारे लोग चयन करने में परेशान थे कि क्या लूँ, क्या न लूँ। लगता था मानो अलीबाबा का खजाना मिल गया है।

उसके बाद स्वामी जी का दर्शन स्थान था, वहाँ भी लोगों का तांता लगा हुआ था। उस दर्शन स्थान में स्वामी जी तथा स्वामी सत्संगी जी विराजमान थे। वहाँ से भी लोग खाली हाथ नहीं लौटे, सबको छोटा-सा टेबलेट दिया गया, जो खाने के लिए नहीं, गंगा दर्शन की गतिविधियों को देखने के लिये था। फिर लोग सिनेमा-घर में प्रवेश करते थे। आहा! ठण्ढा, साफ-सुथरा, बड़ा-सा पर्दा और उसमें श्री स्वामीजी पर बनाया गया चलचित्र। लोग अपने गुरुजी को देखकर मंत्रमुग्ध हो गये। उनके कार्यकलाप, उनके गुरु स्थान ऋषिकेश से लेकर मुंगेर तथा रिखिया तक देखने को मिला। बहुत ही मार्मिक तथा ज्ञानवर्धक। एक-एक चरित्र को अत्यन्त बारीकी से दर्शाया गया है।



दूसरी नई चीज थी सत्यम् वाटिका में नवनिर्मित कुण्डलिनी जागरण केन्द्र, एक 5D थियेटर। अत्यन्त अनोखा! पहले तो हमलोग सोचने लगे कि चश्मा दिया गया, अब क्या होगा! कहीं कुर्सी उड़ तो नहीं रही है। हम चन्द्रमा में तो नहीं जा रहे हैं, आदि-आदि। एकदम अनोखा अनुभव! ऐसा अनुभव पहले कभी नहीं हुआ था। फिर सबको प्रसाद मिला।

कार्यक्रम से पहले जो प्रसाद दिया गया, वह भी अनोखा था। इसमें सब दैनिक उपयोग की चीजें जैसे चादर, तकिया का खोल, छाता, टार्च, जूताबैग वगैरह थे। हरेक तरफ से लोगों की सुख-सुविधा का ख्याल रखते हुए कार्यक्रम को सफल बनाने का प्रयास किया गया। खाने-पीने के लिए दो स्थान थे, एक गंगा दर्शन में तो दूसरा पादुका दर्शन में। शान्तिपूर्ण तरीके से लोगों ने खाना खाया तथा आराम से अपने निवास स्थान पर विश्राम किया।

अगर थोड़ी-सी भीड़ हुई भी, तो वह भी रजिस्ट्रेशन के वक्त। अन्यथा सब सुचारू ढंग से सम्पन्न हुआ और शाम के समय सांस्कृतिक कार्यक्रम हुआ। उसमें चेत्रई के संन्यासी कृष्णयोगम् द्वारा श्री स्वामीजी के जीवन पर तैयार की गई नृत्य-नाटिका तथा संन्यास प्रशिक्षुओं द्वारा स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी तथा स्वामी निरंजनानन्द जी के जीवन पर तैयार की गई नृत्य-नाटिकाएँ अब्दुत थीं। भजन-कीर्तन भी मंत्रमुग्ध करने वाले थे।

पोलो मैदान में गणमान्य प्रतिभागियों द्वारा दिया गया प्रवचन, शोधकार्य आदि तो अमूल्य भेंट थे। लोगों को इन 5 दिनों ने ऐसे बाँध रखा था मानो सब लोग सम्मोहित थे। आगे बैठने के लिए लोग दो घंटे पहले से ही पंक्ति में लग जाते थे। किन्तु एकदम शांति, कहीं कोई शोर नहीं। चारों तरफ प्रोजेक्टर थे, टेलीविजन था, सब लोग ध्यान से देख-सुन रहे थे। ऐसा अनोखा इंतजाम, अनोखा कार्यक्रम मैंने पहली बार देखा तथा जिसने नहीं देखा वे बहुत बड़ी चीज चूक गये।

अब मैं बता दूँ कि इन सबके पीछे किसका दिमाग था, किसका हाथ था। आप समझ ही गये होंगे। इस सारे कार्यक्रम की रूपरेखा तथा व्यवस्था हमारे अपने गुरु, स्वामी निरंजनानन्द जी ने की थी। जैसे इस खूबसूरत जगत् का विधाता ईश्वर है, उसी तरह इस कार्यक्रम का सारा श्रेय स्वामीजी को जाता है। मैंने अनुभव किया कि कितनी बारीकी से स्वामीजी ने प्रत्येक चीज को खुद देखा, किसी के भरोसे नहीं, हर जगह खुद मौजूद होते थे। पण्डाल कैसा होगा, स्वामी जी वहाँ मौजूद। प्रोग्राम कैसे होगा, स्वामी जी वहाँ हाजिर, किताबें कहाँ और कैसे रखी जायेंगी, स्वामी जी खुद बता रहे हैं। भोजनालय में लोग क्या खायेंगे, कैसे और कहाँ बैठेंगे, स्वामी जी खुद बता रहे हैं। उनकी लीला देखकर एक पंक्ति बार-बार आँखों के आगे साक्षात् हो रही थी, 'गुरु जी जहाँ बैठें, तू ही छाया है।'

इस दौरान दीक्षा का भव्य कार्यक्रम तीन दिनों तक चलता रहा। इसमें तो स्वामी जी थे ही। चारों तरफ स्वामी जी ही स्वामी जी। पहले से तो लगे ही हुए थे, किन्तु पिछले एक महीने से स्वामी जी न तो ठीक से सोये, न खाना खा सके। पता नहीं कौन-सी शक्ति उनके अंदर समा गई थी, जो वे बिना थके सब कुछ कर रहे थे। मैं तो अचम्भित थी। सिर्फ रोज ईश्वर से तथा श्री स्वामीजी से प्रार्थना किया करती थी कि मेरे गुरुजी स्वस्थ रहें, उनका मिशन कामयाब हो तथा विश्व में योग का झण्डा फहराता रहे।



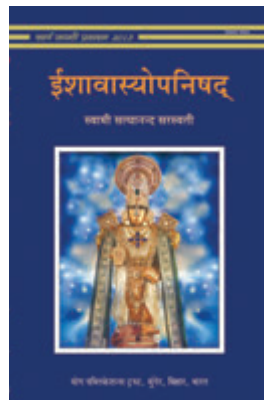
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

ईशावास्योपनिषद्

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

पृष्ठ 102, ISBN: 978-93-81620-70-0

उपनिषद् भारतीय विचार-परम्परा का सर्वश्रेष्ठ रत्न और चिंतन की पराकाष्ठा मानी जाती है। इस क्रम में शुक्ल यजुर्वेद, काण्वशास्त्रीय संहिता का चालीसवाँ अध्याय, ईशावास्योपनिषद् सबसे पहली उपनिषद् मानी जाती है। इस गहन, विद्वत्तापूर्ण उपनिषद्-भाष्य में श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने ईशावास्योपनिषद् में निहित वेदान्तिक सत्यों को यौगिक विचारधारा और अपनी व्यक्तिगत साधना के अनुभवों के परिप्रेक्ष्य में बड़े सरस और सुन्दर ढंग से उजागर किया है। इन मंत्रों की सुबोध, सारगर्भित व्याख्या पाठक को अनायास ही उस ऊँची आध्यात्मिक उड़ान पर ले जाती है, जो उपनिषदों का मूल प्रयोजन रहा है।



स्वर्ण जयन्ती 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

☐ जवाब के लिए अपना पता लिखा, डाकटिकट लगा लिफाफा भेजें, अन्यथा आपके आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा।

सत्यानन्द योग वेबसाइट



www.biharyoga.net

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

www.rikhiapeeth.in

यह वेबसाइट सभी साधकों के लिए स्वामी शिवानन्द जी की 'सेवा, प्रेम और दान' की मौलिक शिक्षाओं से जुड़े रहने का सुगम साधन है। यहाँ रिखियापीठ की गतिविधियों, कार्यक्रमों और सत्रों की जानकारी के अतिरिक्त प्रेरक सत्संग भी उपलब्ध हैं।



'यौगिक जीवन' स्वामी निरंजन के संग

www.biharyoga.net/living-yoga/ पर श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के उत्तराधिकारी स्वामी निरंजानन्द 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।



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 निरंजानन्द की शिक्षाओं तथा संन्यास पीठ की गतिविधियों की जानकारी है।



- 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

issn 0972-5725

bar code

गंगादर्शन के सत्र एवं कार्यक्रम 2014-2015

अगस्त 2014- मई 2015

सितम्बर 8

सितम्बर 12

अक्टूबर 1- जनवरी 25

दिसम्बर 11-14

दिसम्बर 25

जनवरी 1 2015

जनवरी 2-11

जनवरी 21-24

जनवरी 24

फरवरी 1- मई 25

फरवरी 14

मार्च 1-30

मार्च 3-20

जून 1- जुलाई 25

जुलाई 27-30

जुलाई 31

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक माह के 5वें

और 6वें दिवस

प्रत्येक माह के 12वें दिवस

योग अध्ययन में डिप्लोमा (अंग्रेजी)

स्वामी शिवानन्द जन्मोत्सव

स्वामी सत्यानन्द संन्यास दिवस

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अंग्रेजी)

आश्रम जीवन, योग एवं सत्संग

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

श्री हनुमान चालीसा

क्रिया योग सत्र (स्पैनिश एवं इटालियन)

श्री यंत्र आराधना

बसंत पंचमी महोत्सव

बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (हिन्दी)

बाल योग दिवस

योग अनुदेशक सत्र (हिन्दी)

योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र-दमा (हिन्दी)

द्विमासिक योग विज्ञान एवं जीवनशैली परिचय सत्र (हिन्दी)

गुरु पूर्णिमा सत्संग एवं आराधना

गुरु पादुका पूजन

महामृत्युंजय हवन

भगवद् गीता पाठ

सुन्दरकाण्ड पाठ

श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि

का स्मरणोत्सव

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।