

# योगविद्या

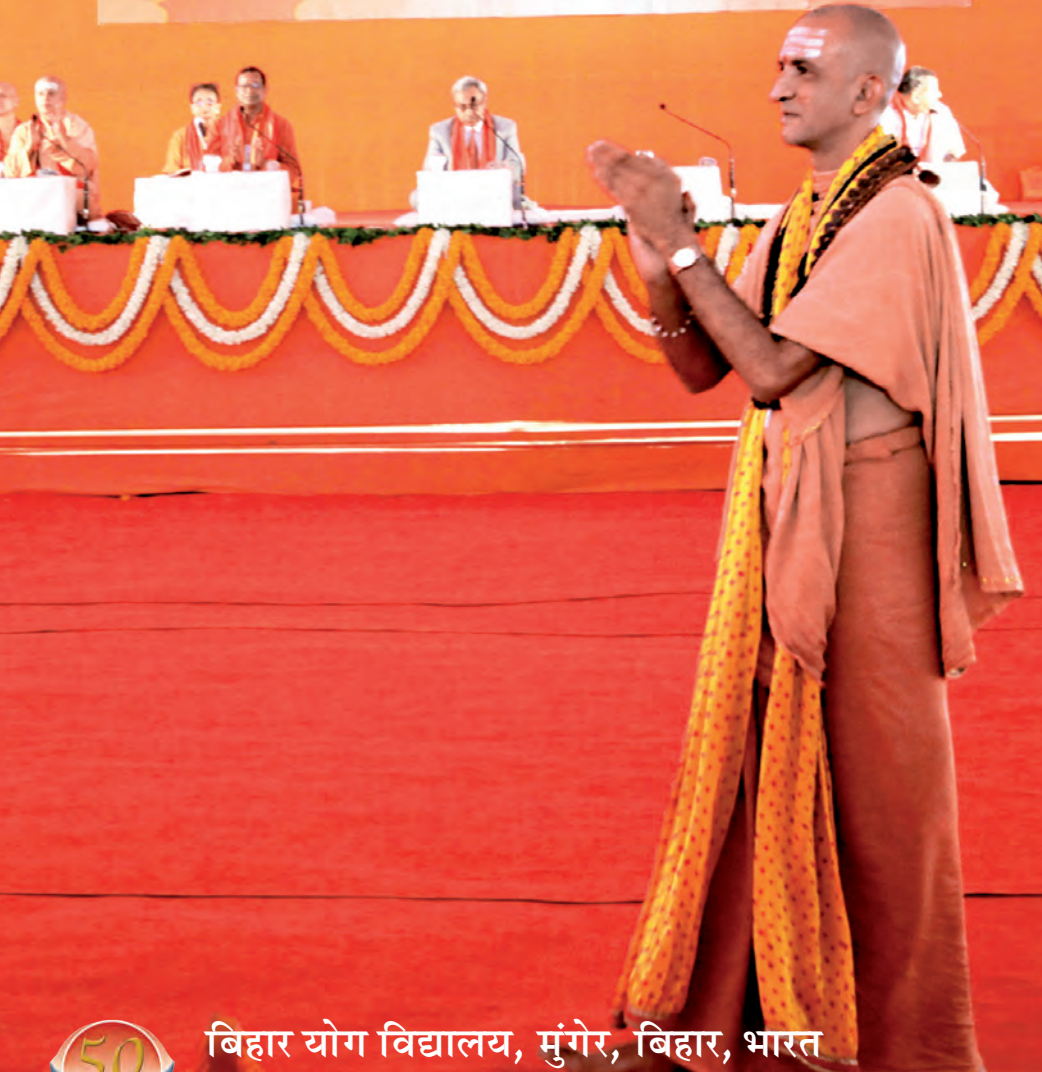
वर्ष 3 अंक 5

जून 2014

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



*World Yoga Convention*  
Bihar School of Yoga Golden Jubilee  
23<sup>rd</sup> - 27<sup>th</sup> October 2013



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: 64 (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

### सच्चा योग

वायुमार्ग से जाना, अदृश्य हो जाना, मनोनुकूल-शरीरों की प्राप्ति करना या ऐसी अन्य सिद्धियाँ योग की मनोवैज्ञानिक शाखाएँ हैं, किन्तु सच्चा और कल्याणकारी योग तो अपने जीवन को पतन से उत्थान की ओर ले जाना है। अन्धकार से प्रकाश की ओर, दुराचरण से सदाचरण तथा स्वार्थपरता से विश्वकल्याण की ओर अपनी बौद्धिकता तथा कर्मपरायणता को जागृत करना ही योग है। भौतिकता, नास्तिकता, हिंसा, असत्यता, कामुकता और धूर्तता से विरत होकर पारमात्मिकता, ईश्वरीयता, अहिंसा, सदाचरण, इन्द्रिय-संयम तथा शीलपरायणता के मार्ग की ओर अपनी बुद्धि, अपने कर्म तथा अपनी वाणी को अभ्युदित करना ही योग है। योग यदि अपने अन्दर नहीं प्राप्त होता तो और कहीं भी प्राप्त नहीं हो सकता।

– 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 5 • जून 2014  
(प्रकाशन का 52 वाँ वर्ष)



## विषय सूची

योगविद्या का यह अंक विश्व योग सम्मेलन 2013 के व्याख्यानोँ और कार्यशालाओँ पर आधारित है	19	योग निद्रा-शिथिलीकरण से अध्यात्म तक
4 यौगिक जीवनशैली	21	यूनानवासियों की ओर से श्रद्धांजलि
6 साधक और साधना	22	तनावरहित सुखमय जीवन
12 गुरु-भक्ति योग	43	माया से मुक्ति
16 यौगिक जीवनशैली और चक्रों की सजगता	55	विश्व योग संस्कृति की ओर बढ़ते कदम

# यौगिक जीवनशैली

स्वामी निरंजनाब्द सरस्वती

जब किसी विद्या को, किसी ज्ञान को आत्मसात् करके जीवन में अभिव्यक्त किया जाता है, तब वह विद्या अथवा ज्ञान एक जीवनशैली के रूप में पहचानी जाती है। जीवनशैली का अर्थ यह नहीं होता कि मनुष्य कितने बजे उठता है, कितने बजे नहाता है, कितने बजे खाता है, कितने बजे सोता है। वह तो दिनचर्या है। मैं दिनचर्या की नहीं, जीवनशैली की बात कर रहा हूँ। जीवनशैली अभिव्यक्ति की एक प्रक्रिया है जो मनुष्य के मन की अवस्था की द्योतक है। जब मन में शुचिता है, संतोष है, संयम है, तब उसी प्रकार का आचरण, कर्म, व्यवहार और चिंतन होगा। जो हम सोचते हैं, उसे जब जीने लगते हैं तब वह जीवनशैली कहलाती है। जीवनशैली का मुख्य आधार मनुष्य का चिंतन ही है।

दो कुत्तों की एक कहानी है। पहला कुत्ता सफेद रंग का है, जो सद्गुणों, सुख और संतोष का प्रतीक है। दूसरा कुत्ता काले रंग का है, जो दुःख, संघर्ष, चिंता, परेशानी और आक्रोश का प्रतीक है। दोनों कुत्तों में लड़ाई होती है। प्रश्न उठता है कि कौन कुत्ता जीतेगा। उत्तर मिलता है कि जिस कुत्ते ने ज्यादा भोजन किया है, ज्यादा पोषक तत्व पाया है, वही अधिक सामर्थ्यवान् होगा और वही लड़ाई में जीतेगा।

जब मनुष्य इस संसार में जन्म लेता है तब उसके साथ उसके छः मित्र भी जन्म लेते हैं। मैं यहाँ मन और पाँच इन्द्रियों की बात नहीं कर रहा हूँ। मैं उन छः अनुभूतियों की बात कर रहा हूँ जिसके साथ मनुष्य जन्म लेता है, जो प्रारम्भ में मनुष्य के मित्र होते हैं और उसके व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं और बाद में मनुष्य की प्रगति में बाधक हो जाते हैं, अवरोध उत्पन्न करते हैं। पहले जो छः मित्र हैं, वही बाद में षड्रिपु बनते हैं।

ये छः मित्र हैं—काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य। ये मनुष्य के साथ जन्म लेते हैं और यही मनुष्य के व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं। मनुष्य का हर विचार किसी-न-किसी रूप में इन छः से प्रेरित हुआ रहता है। जो आप सोचते हो वही आप बनते भी हो। इसीलिए जीवन में अराजकता रहती है, मन में अशांति रहती है, भावनाओं में विचलित अवस्था रहती है। संयम और संतुलन का अभाव रहता है और मनुष्य अशांत बन जाता है। अशांति के साथ किंकर्तव्यविमूढ़ता की स्थिति आती है और तब मनुष्य को यह बोध होता है कि जिन छः तत्त्वों को मैंने अपना मित्र माना था, जो जन्म से मेरे साथ थे, और जिन्होंने आज तक मेरे व्यक्तित्व का निर्माण किया है, आज वही मेरे शत्रु बन रहे हैं और मेरी प्रगति को रोक रहे हैं। फिर संयम के लिए प्रयास होता है और संयम की शुरुआत होती है।



इसलिए हमारी संस्कृति और सभ्यता में, हमारे शास्त्रों में संयम पर जोर दिया गया है। कोई करे न करे, वह अलग बात है। हर व्यक्ति की अपनी सोच, अपनी बुद्धि होती है। अगर व्यक्ति के पास दृष्टि है तो देख सकता है, बुद्धि है तो समझ सकता है, कान है तो सुन सकता है। जब हमारी परम्परा में, हमारी संस्कृति में, हमारी सभ्यता में ऐसी शिक्षाएँ हैं तो आवश्यकता हो जाती है कि हम एक बार इन विचारों की ओर देखें, और अगर वे हमारे जीवन के लिए उपयोगी हैं तो अवश्य उन्हें अपनाने का प्रयास करें। उन्हें अपनाकर फिर हमारा जीवन सुख, शांति और समृद्धि की ओर अग्रसर होगा।

बिहार योग विद्यालय द्वारा आयोजित इस विश्व योग सम्मेलन के चौथे दिन के प्रथम सत्र में हम जीवनशैली के विषय का श्रीगणेश कर रहे हैं। जीवनशैली को समझना हर व्यक्ति के लिए बहुत आवश्यक है। जीवनशैली को समझकर ही, जीवनशैली में ही संयम को प्राप्त कर, जीवनशैली में ही अपनी प्रतिभा का विकास करके हम सुख, शांति, अध्यात्म और परमात्मा की शरण में जा सकते हैं।

—स्वागत सम्बोधन, 26 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर

# साधक और साधना

स्वामी मुक्तानन्द पुरी, अलवर

*योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।  
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि ॥*

मंच पर विराजमान परम श्रद्धेय, परम आदरणीय, प्रातःवन्द्य, परम श्रद्धास्पद, बिहार योग विद्यालय एवं बिहार योग भारती के परमाध्यक्ष, पूज्यपाद श्री निरंजनानन्द सरस्वती जी महाराज, हमारे परम मित्र, परम आदरणीय, भागवत भूषण, मानस मराल, श्री साकेत धाम जबलपुर के परमाध्यक्ष, परम श्रद्धेय, परम आदरणीय पूज्यपाद स्वामी श्री गिरीशानन्द सरस्वती जी महाराज, हमारे दायें भाग में विराजमान विष्णु के अंश के रूप में माने जाने वाले, परम प्रेमास्पद, परम आदरणीय सम्राट् श्री गजपति दिव्य सिंह देव जी, उपस्थित परम आदरणीय संन्यासी वृन्द, हमारे इस योगाश्रम के सभी सम्माननीय संन्यासी वृन्द, सदस्यगण, योग विद्यार्थी और दूर-दूर से आने वाले सभी सम्माननीय अतिथिगण। यह मेरा सौभाग्य है कि यहाँ मैं आप सबके दर्शन कर रहा हूँ। आप सब के अन्दर विराजमान परमात्मा को मैं प्रणाम करता हूँ, और इस विश्व योग सम्मेलन की निर्विघ्न पूर्णता के लिए मैं उसी परम पिता परमात्मा से प्रार्थना करता हूँ जो आप सबके अन्दर विराजमान हैं। वे सम्मेलन में शक्ति दें, साहस दें, और एक संदेश इस सम्मेलन से ऐसा जाए जो विश्व में शांति, प्रेम, सौहार्द एवं भ्रातृत्व की भावना लाए। साथ ही इस लौकिक जीवन से पारलौकिक जीवन तक की उन्नति के लिए इस संसार के प्राणी निरंतर प्रयत्नशील रहने की प्रेरणा पाएँ।

## योग दर्शन में चित्त की मीमांसा

महर्षि पतंजलि का जो योग दर्शन है, वहाँ पर दो प्रकार के साधकों की बात है। एक समाहित चित्त वाले और दूसरे व्युत्थान चित्त वाले। समाहित चित्त उसे कहते हैं जो सत्त्व गुण प्रधान है, शांत है। व्युत्थान चित्त उसे कहते हैं जिसमें रजोगुण और चंचलता है। एक और प्रकार के मनुष्य होते हैं जिनको शास्त्रों में पामर के नाम से कहा है और जिनके लिए योग दर्शन में मूढ़ शब्द का प्रयोग किया गया है। यह मूढ़ शब्द योग का बहुत टेकनिकल वर्ड है। इसका तात्पर्य ऐसे व्यक्ति से है, जिसमें तमोगुण की प्रधानता है, रजोगुण कम है, सत्त्वगुण और भी कम है। ऐसे व्यक्ति केवल खाओ, पियो, मौज करो में ही विश्वास करते हैं। उनकी न ईश्वर में आस्था है, न धर्म में, और न ही अपने जीवन को सुधारने में कोई रुचि है। पातंजल योग में इन तीनों प्रकार के प्राणियों के लिए मार्ग प्रशस्त है।



हमारे चित्त की स्थिति एक नदी की तरह है। भगवान व्यास ने कहा— *चित्तनदी उभयतो वाहिनी, वहति पापाय वहति कल्याणाय*। चित्त की यह नदी दोनों तरफ बहने वाली है। पाप के लिए अर्थात् उससे हम नीचे भी जा सकते हैं और कल्याण के लिए, अर्थात् हम भगवान को भी प्राप्त कर सकते हैं। जिन साधकों ने पूर्वजन्म में सत्त्व गुण के कारण श्रेष्ठ कर्म किये हैं और परमात्मा की प्राप्ति के लिए जिन्होंने साधना की है, वे इस जन्म में उन कर्मों के संस्कार के अनुसार अपनी चित्त रूपी नदी को कल्याण के मार्ग पर प्रशस्त करते हैं। और जिन्होंने पूर्वजन्म में संसार और संसार के विषयों के लिए कर्म किये हैं, जिनकी सहज वृत्ति संसार और संसार की विषयों की ओर बहने वाली है, वे अपनी चित्त रूपी नदी को विषयों से युक्त करके संसार के गहन गह्वर में चले जाते हैं।

शास्त्र का विधान है कि यह धारा जो हमें संसार की ओर ले जा रही है, उसको मोड़ने के लिए मुख्य रूप से शास्त्र और परम श्रद्धेय स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती जैसे गुरु एवं ईश्वर के चिन्तन की आवश्यकता है। इसके द्वारा हम अपने मन को, अपने चित्त की नदी को, चित्त की वृत्तियों को कल्याण के मार्ग पर ले जा सकते हैं। उसके लिए सबसे उत्तम साधना जो महर्षि पतंजलि ने बताई, वह है अभ्यास और वैराग्य की। जो नदी संसार की ओर बह रही है, जिस चित्त का प्रवाह संसार की ओर जा रहा है, उसके ऊपर वैराग्य का बांध बना दिया जाए और अभ्यास रूपी कुदाली से कल्याण के मार्ग को गहरा खोदते हुए और चित्त की धाराओ को उस कल्याण के रास्ते की ओर अगर प्रवाहित कर दिया जाता है, तो इस जीवन का कल्याण हो जाता है। यह सब सम्भव है गुरु, शास्त्र और ईश्वर की कृपा से। असम्भव कुछ नहीं।

## अभ्यास

जैसे एक पक्षी दोनों पंखों से उड़ता है, ठीक उसी प्रकार से अभ्यास और वैराग्य के द्वारा साधक अपने स्वरूप को प्राप्त कर सकता है। जब हमारा चित्त, हमारा मन, वृत्तिरहित होकर अपने स्वरूप में ठहरता है, तब चित्त की इस अवस्था को 'स्थिति' कहते हैं। इसी स्थिति को बनाये रखने के लिए जो प्रयत्न किया जाता है उसे अभ्यास कहते हैं। यह अभ्यास एक दिन में नहीं होता। इसके लिए महर्षि पतंजलि ने तीन बातें कही हैं। एक तो दीर्घ काल तक, बहुत लम्बे समय तक अभ्यास किया जाता है। कुछ दिन किया फिर छोड़ दिया, यह इसलिए होता है कि हमारे मन के अंदर सत्त्वगुण, रजोगुण और तमोगुण क्रम से घटते और बढ़ते रहते हैं। यदि हमने सत्त्वगुण को जागृत किया और कुछ दिन अभ्यास करने के बाद छोड़ दिया तो हो सकता है रजोगुण या तमोगुण हम पर हावी हो जाए। इसीलिए चेतना का विकास करने के लिए हमें निरंतर साधना करनी है, दीर्घ काल तक साधना करनी है।

दूसरी बात जो महर्षि पतंजलि ने कही वह है निरंतरता। हम आज एक घंटा बैठते हैं, कल आधा घंटा बैठेंगे, परसो डेढ़ घंटा बैठेंगे, निरंतरता का यह अर्थ नहीं। धीरे-धीरे हम अपने अभ्यास को बढ़ायें, एक बार जो बढ़ाया उसे कम न करें। आज आधा घंटा किया है तो हम आधे घंटे से कम न बैठें फिर। धीरे-धीरे अपने अभ्यास को बढ़ाते हुए चलें। जब धीरे-धीरे हमारा अभ्यास बढ़ता चला जाएगा तो हमारा मन और चित्त सहज शांत होता चला जाएगा। उसकी वृत्तियाँ धीरे-धीरे शांत होती जाएँगी।

तीसरी बात उन्होंने यह कही कि अभ्यास सत्कारपूर्वक होना चाहिए। सत्कारपूर्वक अर्थात् श्रद्धापूर्वक। यदि श्रद्धा नहीं है तो हम दीर्घकाल तक, निरंतरतापूर्वक इस अभ्यास को नहीं कर सकते। श्रद्धा माँ है। जैसे माँ अपने बच्चे की रक्षा करती है ठीक उसी प्रकार से श्रद्धा एक योगी की रक्षा करती है। इसीलिए श्रद्धासम्पन्न होकर ही साधक ज्ञान को प्राप्त करता है, आत्मतत्त्व को प्राप्त करता है, स्वरूप अवस्था को प्राप्त करता है।

## वैराग्य

वैराग्य कहते हैं आसक्ति के अभाव को। विषयों की अनित्यता, क्षणभंगुरता और उनकी दुःखरूपता को समझकर विषयों के प्रति जब चित्त के अंदर अनासक्त भाव आ जाता है, उनके प्रति लगाव खत्म हो जाता है तो उसका नाम है वैराग्य। इस वैराग्य के अपर और पर नामक दो भेद हैं। देखे हुए विषयों के प्रति, जैसे हम धन-सम्पत्ति देखते हैं, पुत्र-पुत्री देखते हैं, मित्र-बन्धु देखते हैं, इन सबके प्रति हमारा लगाव हट जाए तो यह अपर वैराग्य हुआ। और जो नहीं देखते, जैसे दिव्य गंध, दिव्य शब्द, दिव्य रूप, दिव्य स्पर्श अथवा स्वर्ग लोग, देव लोक इत्यादि के पदार्थ एवं विषय, उनके बारे में भी अगर चित्त के अंदर आसक्ति समाप्त हो जाती है, उनके प्रति लगाव



समाप्त हो जाता है तो उसका नाम पर वैराग्य है। किसी रोग के कारण विषय त्याग का नाम वैराग्य नहीं है, क्योंकि संस्कार तो बने रहते हैं—

*विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः।  
रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते ॥*

अर्थात् किसी विषय की अनुपस्थिति हो, मिले ही न, उसका नाम भी वैराग्य नहीं है। या लोभ से, क्रोध से, मोह से या किसी कारण से विषय का त्याग वैराग्य नहीं है। वैराग्य है विषयों के प्रति समझपूर्वक, ज्ञानपूर्वक, अनासक्ति का होना। विषयों के प्रति लगाव नहीं होना, चाहे वे विषय इस लोक के हों, चाहे दिव्य लोक के, उसका नाम वैराग्य है। यह वैराग्य आता है गुरु की कृपा से, शास्त्र की कृपा से, ईश्वर की कृपा से और विषयों के बारे में अच्छे प्रकार से समझने से कि ये सब दुःख रूप हैं, इनमें सुख नहीं है।

भगवान श्री कृष्ण ने योग की बड़ी विलक्षण परिभाषा दी है। उन्होंने कहा, योग वियोग का नाम है। किसका वियोग? कहते हैं, जिन दुःखों का हमारे साथ संयोग हो गया है, उन दुःखों के संयोग के वियोग का नाम योग है— *तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्*। इन दुःखों का कैसे संयोग हुआ हमारे अंदर? अपनी अज्ञानता से, अपनी नासमझी से, अपने भ्रम से, अविद्या से। और इसकी निवृत्ति भी विद्यापूर्वक ही है, ज्ञानपूर्वक ही है। उस ज्ञान की प्राप्ति के लिए योग सहायक है, साधन है। योग उसके लिए मार्ग प्रशस्त करता है।

## यम तथा नियम

हम जिस अष्टांग योग की बात प्रतिदिन करते हैं, उस अष्टांग योग में यम है, नियम है, आसन है, प्राणायाम है, प्रत्याहार है, धारणा है, ध्यान है और समाधि है। जिस समय मन विषयों के प्रति उपरामता को प्राप्त होता है, उसको यम कहते हैं— *यमो उपरमे*। पाँच यम हैं। कहीं-कहीं पर अधिक भी बताये हैं, लेकिन महर्षि पतंजलि ने समाहार इन्हीं पाँचों में किया है—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। देखा जाए तो यम की व्यवस्था समाज की दृष्टि से की गई है। यदि यम हमारे जीवन में आ जाए तो समाज में सुख-शांति व्याप्त हो जाए।

अहिंसा का मतलब हिंसा नहीं करना। मन से, वचन से, कर्म से, काम से, क्रोध से, लोभ से हिंसाएँ हुआ करती हैं। हिंसा की जाती है, हिंसा करवाई जाती है और हिंसा का अनुमोदन होता है। जब आप योग करेंगे तो अहिंसा का जीवन में पालन करेंगे। तब आपको किसी से भय नहीं रहेगा और आपसे किसी को भय नहीं रहेगा। जब हमें संन्यास की दीक्षा दी जाती है तो दोनों हाथ ऊपर करवा दिये जाते हैं और प्रतिज्ञा कराई जाती है कि आज से मेरे से किसी को कोई भय न हो। अर्थात् मेरे मन

में किसी के प्रति द्वेष भाव न आये, मेरे मन में किसी के प्रति वैर भाव न आये, मेरे अंदर किसी के प्रति भी अहित चिन्तन न हो। किसी प्रकार का, किसी से, किसी के प्रति कोई कष्ट न हो, यह मेरे जीवन में आना चाहिए।

जो वस्तु जैसी है, उसे उसी रूप में देखना, जानना और उसी रूप में कहना सत्य है। लेकिन सत्य अहिंसा के लिए होना चाहिए। किसी भी वस्तु की किसी भी प्रकार से चोरी न करना अस्तेय है। ब्रह्म का चिंतन करना, इन्द्रियों पर संयम करना ब्रह्मचर्य है। किसी की वस्तु को न चुराना अस्तेय है, लेकिन अपने ही द्वारा ईमानदारी से कमाये हुए धन को भी आवश्यकता से अधिक नहीं रखना अपरिग्रह है। यह सामाजिक चेतना है, जिससे समाज का विकास होता है।

इसी तरह स्वयं का विकास है, जो नियमों से होता है। इनमें पहला है शुचिता, अन्दर और बाहर की पवित्रता। फिर है संतोष। जितना है उसी में खुश रहना। लेकिन जप में संतोष नहीं करना। और इस विश्व योग सम्मेलन में आकर सेवा भाव में भी संतोष नहीं करना। शास्त्र में लिखा है कि तीन जगह संतोष नहीं करना चाहिए, अध्ययन में, जप में और दान में।

अगला नियम है तप। तप कहते हैं सर्दी, गर्मी, भूख, प्यास को सहन करना। महर्षि व्यास ने योगसूत्र का भाष्य करते समय बड़ा सुंदर लिखा है— *नातपस्विनो योग सिद्धयति*। जो तपस्वी नहीं है उनको योग सिद्ध नहीं होता। अनादि काल से नाना प्रकार के कर्मों और क्लेशों के कारण हमारा चित्त, हमारा मन रंगा गया है, चित्रित हो गया है। अनेक प्रकार के विषयजाल हमारे सामने उपस्थित हैं। ऐसे अशुद्ध चित्त की शुद्धि बिना तप के सम्भव नहीं है। यहाँ आप इतनी दूर से चल करके आये हैं, यह तप है। इतनी देर से बैठे हैं, यह तप है। इतने मनोयोग से आप श्रवण कर रहे हैं, यह तप है। इसके लिए आपको असुविधा हो तो असुविधा मत समझना, समझना कि हम जीवन में तप कर रहे हैं। क्रिया सिद्धि के लिए, तत्त्व प्राप्ति के लिए, स्वरूप बोध के लिए मान-अपमान, भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी और अन्य सभी प्रकार के कष्टों को हर्षपूर्वक, आनन्दपूर्वक सहन करने का नाम तप है।

फिर आता है स्वाध्याय, अर्थात् पवित्र ग्रन्थों का अध्ययन। *योगशास्त्राणाम् अथवा प्रणवादिपवित्राणां मंत्राणां जपः स्वाध्यायः*। अपना अध्ययन करो, योगशास्त्र का अध्ययन करो और मंत्र का जप करो, यह स्वाध्याय है। अंत में है ईश्वर प्रणिधान। माने सभी प्रकार से अपने आप को परमात्मा के प्रति समर्पित कर दो। बिना किसी आशा या अपेक्षा के, बिना किसी लेन-देन के पूर्ण समर्पण। मुझे विश्वास है आपका परम गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी के प्रति, पूज्य गुरुदेव स्वामी सत्यानन्द जी के प्रति और आपके गुरुदेव स्वामी निरंजनानन्द जी के प्रति पूर्ण समर्पण होगा। यदि ऐसा है तो समझ लीजिए कि आपका परमात्मा के प्रति भी पूर्ण समर्पण है और जिसका ऐसा पूर्ण समर्पण है, परमात्मा उससे दूर नहीं है। उसके अन्दर विराजमान होकर

उसको दर्शन दे रहे होंगे। यही चेतना के विकास की बात है। योग दर्शन में तो और बहुत-सी बातें कही गई हैं, लेकिन समय के अभाव के कारण हम और अधिक बतला नहीं सकते।

यह स्वामीजी की कृपा और मेरा सौभाग्य है कि विश्व योग सम्मेलन में आप सबके समक्ष कुछ कहने का अवसर मिला। मैं महाराज जी के प्रति कृतज्ञता प्रकट करता हूँ क्योंकि ऐसा अवसर बार-बार तो आता नहीं है। यह तो अपने आप में एक अनूठा और अद्वितीय अवसर है। मैं अपनी वाणी को परम श्रद्धेय, सर्वव्यापी, सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान् स्वामी सत्यानन्द जी के चरणों में विराम देता हूँ, समर्पित करता हूँ।

—संध्याकालीन अधिवेशन, 23 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंबई



# गुरु-भक्ति योग

स्वामी अचलानन्द गिरि, सैनाचार्य एवं पीठाधीश्वर, अखिल भारतीय  
सैन भक्तिपीठ ट्रस्ट, जौधपुर



परम पूज्य शिवानन्द जी महाराज और सत्यानन्द जी महाराज के चरणों में वन्दना करते हुए, स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज, माताश्री, मंच पर विराजमान सभी संतों और आप सब भक्तजनों को प्रणाम करता हूँ। सबसे पहले मैं स्वामीजी को बधाई देता हूँ कि बिहार योग विद्यालय पचास वर्ष मनाने जा रहा है। मैं स्वामीजी को खूब-खूब वन्दन करता हूँ, उनका सम्मान करता हूँ।

मैं पहला गुरु माता को मानता हूँ जिन्होंने हमें जन्म दिया है। माता हमारी पहली गुरु है। माँ-बाप भगवान जैसे हैं।

उनका आशीर्वाद आप पर है तो सब योग सिद्ध है, लेकिन उनका आशीर्वाद अगर नहीं है तो कोई भी योग काम का नहीं। बड़े होकर हम पैसे वाले हो जाते हैं और माता-पिता को प्रणाम करने में शर्म आती है। जिन माता-पिता को, जिन गुरु को हम झुक करके प्रणाम नहीं कर सकते हैं, उनसे आशीर्वाद नहीं मिलता है। माता-पिता का आशीर्वाद सबसे बड़ा आशीर्वाद है। आप लोग मंदिर में जाकर मूर्ति के आगे हवन करते हो, पूजा-पाठ करते हो, नाक रगड़ते हो पर अपने माता-पिता की बात नहीं मानते हो, उनका आशीर्वाद भी नहीं लेते हो। जिसे माता-पिता ने आशीर्वाद दिया वही संतान फली-फूली है आज तक। मेरा यही कहना है युवा पीढ़ी को कि अपने भगवान तुल्य माता-पिता को को प्रसन्न करो, उनका आशीर्वाद लो। वह भगवान से बढ़कर आशीर्वाद होगा। तुम्हारे ऊपर माता-पिता का आशीर्वाद होगा तो कोई तुम्हारा बुरा नहीं कर सकता, मेरा विश्वास है। आज के इस युग में माता-पिता की बुरी दशा होती जा रही है। किसने की है? पैसे ने, संस्कार ने? नहीं, हमारी कुसंगत ने की है।

पुष्कर में अंग्रेज़ लोग आते हैं और महात्मा लोग उनको नशा दिलाकर योग सिखाते हैं। मैं उनसे कहता हूँ—महाराज जी, यह शांति का मार्ग नहीं, अशांति का मार्ग है। नशा देश को बर्बाद कर रहा है। स्मोक, हिरोइन, शराब आदि बुद्धि को तामसिक कर रहे हैं। अगर आपको योग लेना है, तो इन जैसे संतों के पास

जाकर अपने मन को पवित्र करो। भाव प्रबल है, आस्था ही परमात्मा है। अगर आपकी आस्था सच्ची है तो आपकी योग की प्राप्ति पक्की है। और अगर आपका मन घुमावदार है, अगर आप व्यापारी हैं, सोचते हैं कि पैसा देकर ले लेंगे हम, तो स्वामीजी से कुछ नहीं मिलने वाला है। हमारे सनातन धर्म में बहुत-से महान् संत हैं, पर उन्हें पहचानने में समय लगाना पड़ेगा। ऐसे संत चले जायेंगे तो फिर आप समाज में नाक रगड़ते रहना। समय निकालकर संतों के पास आने से ही योग की प्राप्ति होती है। आजकल बच्चा पढ़ाई में कमजोर होता है तो पैसे वाले मास्टर घर बुला लेते हैं। यह सही नहीं। बच्चे का स्कूल जाना अनिवार्य है। उसी तरह आप योग आश्रम आकर, गुरु के पास सेवा करके सात्त्विक बनोगे तभी योग प्राप्ति होगी। आने से ही फल मिलता है। अगर आप समझते हो कि पैसों से स्वामीजी को बुलाकर योग सीख लेंगे तो वह गलत है। गुरु के चरणों में जाने से मन को शांति मिलती है, पैसों से नहीं।

हर इंसान अच्छे कर्मों को अपनाए, अच्छे संस्कारों को अपनाए, अच्छी जीवनशैली को अपनाए। प्यारे भक्तजनों, हमारा पेट कोई डाकघर नहीं है, जहाँ डाक डालते रहो। जब बड़ा पेट हो जाता है तब योग सीखते हो ताकि पेट बाहर न आए। आहार को नियंत्रित करो। मानव जीवन एक बार मिला है, इसका पूरा फायदा उठाओ। ईश्वर हमारे भीतर हैं, उन्हें हमें पहचानना है।

एक और बात कहनी है कि बेटी को बचाना है। कन्या-भ्रूण-हत्या को रोकना हिन्दुस्तान का काम है। बेटी बिना अपने बेटे के लिए दुल्हन कहाँ से लाओगे। बाजार में नहीं मिलेगी। यह आपको बनानी है। हिन्दुस्तान के लोग समझते हैं कि कन्या बोझा है, मैं कहता हूँ, कन्या बोझा उठाती है, बोझा नहीं है। जिस देश में नारी का सम्मान होता है वह देश इतिहास में अपना नाम करता है।

हमारे देश में नारी पूजनीय है। नारी शक्ति रूपा है। वह काली है, चण्डी है, दुर्गा है। वही गृहलक्ष्मी है। नारी बिना नर अधूरा है। नारी का सम्मान करना हमारा कर्तव्य है। इस अवसर पर माता श्री को खूब-खूब प्रणाम करता हूँ। यहाँ शिव और शक्ति दोनों विराजमान हैं। योग के क्षेत्र में तो ये स्वामीजी से भी दस कदम आगे हैं, इतनी शक्तिमान माताश्री हैं। ये जगन्माता हैं, योग माता हैं और माँ को हम प्रणाम करते हैं।

हमने भगवान शंकर को नहीं देखा है, लेकिन जिन संतों ने इन्द्रियों का दमन किया है, उन्हें देखकर पहचाना है कि वही शंकर का साकार रूप है। हमारे स्वामी निरंजनजी निराकार शिव हैं, गंगा दर्शन काशी का दरबार है। अंदर आते ही ऊर्जा मिलती है। आपकी जो भी चिन्ताएँ उन सबको बाहर रख दो। पाँचों इन्द्रियों को बंद कर दो, काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार को बंद कर दो, और मोबाइल को भी बंद कर दो। कौन-सा मोबाइल? दुनिया का मोबाइल। मन को ॐ में लगा लो, और अपने लक्ष्य तक पहुँचो। तब आपको कुछ प्राप्त होगा।



गंगा दर्शन में तप है, आकर्षण शक्ति है। हम क्यों बुलाते हैं आप लोगों को? आपको उपहार देने के लिए नहीं बुलाते हैं, आपकी काया को सुधारने के लिए बुलाते हैं। इस जगह में शक्ति है। यहाँ हजारों-लाखों वोल्टेज का लाइन लगा हुआ है। यहाँ बैठेंगे, मन को सुकून मिलेगा। इस जगह में वाकई शक्ति है, जिसे आपको महसूस करना है। यह ऊर्जा किसको मिलेगी? जिसमें भावना है। जो प्यासा है उसे मिलेगी। जिनका मन भटक रहा है उनके लिए भगवान भी आ जाए तब भी कुछ नहीं मिलेगा पर जिनका मन निश्चल है, इन्द्रियाँ मजबूत हैं, जो पाना चाहते हैं, उनके लिए शिव यहीं हैं।

मैं यहाँ आये भक्तों से यह भी कहना चाहता हूँ कि इस पोस्ट ऑफिस में बीड़ी, सिगरेट, अफीम, शराब वगैरह जितना कम डालोगे उतनी शान्ति मिलेगी। दवाई से शान्ति नहीं मिलेगी। एक आदमी ने मुझसे पूछा कि स्वामीजी, महात्मा लोग क्यों बीमार नहीं पड़ते। महात्मा के बेटा-बेटी नहीं रहते। संतान की कोई चिंता नहीं। उन्हें बस अपने गुरु और जीवन की चिंता है। आप लोगों के हजारों टेंशन हैं। सन्तान की टेंशन, धन की टेंशन। अपनी खुद की ही नहीं, औरों की भी टेंशन है। उस टेंशन को दूर करने के लिए या तो आप शराब पीते हो, सिगरेट पीते हो, खैनी खाते हो या फिर गोली लेकर सोते हो। फिर शरीर के अंदर बीमारी पैदा होती है।

पहले हम लोग शाम में छः बजे भोजन करते थे। जैन घरों में आज भी छः बजे करते हैं। लेकिन अब तो हम लोगों ने पोस्ट ऑफिस रात के बारह बजे भरना शुरू कर दिया है। चौबीसों घण्टे कुछ न कुछ डालते रहते हैं। जो-जो बाजार में मिलता है सब खा लेते हैं, देखते भी नहीं कि क्या है, अच्छा है कि खराब। और बिहार में मैंने देखा लोग खूब खैनी खा रहे हैं। मैंने कहा, 'यह क्या कर रहे हो? भगवान को धोखा दे रहे हो! यह चीज तो जानवर भी नहीं खाता, गधा भी नहीं खाता है, और तुम इन्सान होकर खा रहे हो!' अरे मेरे भाइयों, महात्मा लोग खा रहे हैं बाहर खड़े-खड़े। यह आखिर है क्या? यह अन्दर खराबी करता है, बदनू आती है, कैन्सर की बीमारी पैदा करता है। हमें सौ साल जीना है। यह बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती है, पर हम तो ऐसी आशा करते हैं कि आप लोगों के साथ इसकी हीरक जयन्ती भी मनाएँ। आप लोगों से यही आशा है कि आप योगी बनिये, बुराई छोड़िये, ऐसे संतों का आशीर्वाद लेकर इस मुंगेर स्थान का नाम रोशन कीजिए। योग का बहुत ऊँचा स्थान है। यहाँ आश्रम में दस दिन आकर देख लो, आपके मन की सफाई हो जाएगी। यह आपका स्थान है, हमारा नहीं। हम तो छोड़कर जायेंगे, शिवानन्द जी गए, सत्यानन्द जी गए, सब जाते रहेंगे, परन्तु यह तीर्थस्थान यहीं रहेगा। मेरे भाइयों, यह किसी की निजी सम्पत्ति नहीं है, सब की सम्पत्ति है।

सबसे बड़ा आश्रम है गृहस्थ आश्रम। इस गृहस्थ आश्रम के कारण सभी महात्मा जन, संत जन सेवा करते हैं। हम आप लोगों की सेवा से, प्रेरणा से कार्य करते हैं। स्वामीजी का ख्याल सागर की तरह विशाल है, सब जनता को लेकर चलते हैं। ये गरीब लोगों के मसीहा हैं और गंगा जैसे निर्मल हैं। नाम ही इनका निरंजनानन्द जी है, निरंजन और निर्मल। निर्मल कौन होता है? जो अहंकार को, क्रोध को छोड़ देता है।

जब से योग मार्ग चला है, लोगों में नई जागृति आ रही है। कल मैंने देखा आश्रम में कीर्तन हो रहा था, विदेशी लोग नाच रहे थे। मैंने सोचा, ये सब कितने बेफिक्र लोग हैं जबकि हमारे हिन्दुस्तानी चिन्ता में रहते हैं, चुपचाप बैठे रहते हैं, नाचना-गाना भी आता नहीं है। विदेशी लोग आराम से नाच-गा रहे थे, कोई लज्जा या शर्म नहीं आ रही थी उनको। भाइयों, भक्ति में कभी शर्म नहीं आनी चाहिए। विदेशी लोग जो करते जा रहे हैं आप हिन्दुस्तानी लोग भी करिए। धर्म से जुड़िये। पैसा नहीं लगता धर्म से जुड़ने में, भाव लगता है। लोगों की गलतफहमी है कि पैसा लगता है। अगर आपका भाव सही है, आस्था सही है तो आपको सब कुछ मिलेगा।

इसी कामना के साथ मैं फिर सब को अपना सम्मान अर्पित करता हूँ, स्वामीजी और माताश्री के चरणों में वंदना करता हूँ, कार्यकर्ताओं और भक्तों को धन्यवाद देता हूँ, और आशा करता हूँ कि बिहार योग विद्यालय आने वाले समय में सौ वर्ष मनाये।

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

# यौगिक जीवनशैली और चक्रों की सजगता

स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती, ऑस्ट्रेलिया

(स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा अनुवाद)

स्वामी मुक्तिबोधानन्द का विषय यौगिक जीवनशैली पर आधारित था और इस संदर्भ में उन्होंने बतलाया कि जैसे स्नायुतंत्र और मस्तिष्क के बीच व्यवहार का एक संबंध होता है, वैसे ही व्यवहार का एक संबंध सूक्ष्म शरीर में स्थित चक्रों का मस्तिष्क के साथ होता है। उन्होंने उदाहरण दिया कि शरीर का व्यवहार मस्तिष्क द्वारा नियंत्रित होता है। मस्तिष्क स्नायुतंत्र को आदेश देता है—हाथ हिलाओ। मस्तिष्क का आदेश स्नायुतंत्र में आता है, हाथ हिलते हैं, हाथ हिलने के बाद स्नायुतंत्र से संदेश जाता है कि हाथ हिल गया है। जैसे मस्तिष्क और स्नायुतंत्र के संबंध के कारण शरीर में हलचल होती है, उसी प्रकार सूक्ष्म शरीर में स्थित चक्रों और मस्तिष्क के सम्पर्क और संबंध के कारण जीवन में विभिन्न अवस्थाओं का अनुभव भी होता है।

वास्तव में देखा जाए तो जीवन चक्रों की ही अभिव्यक्ति है। विकल्प अनेक होते हैं, लेकिन सही चयन का निर्णय हमको लेना है कि हम किस अनुभूति को, किस अवस्था को अपने जीवन में स्थान देना चाहते हैं, क्योंकि जीवन का उद्देश्य है सीमित से असीम की ओर जाना। इस अनंत यात्रा में हमें परमशक्ति की तीन अवस्थाओं—इच्छाशक्ति, क्रियाशक्ति और ज्ञानशक्ति का उपयोग करते हुए चलना होता है। इच्छाशक्ति, क्रियाशक्ति और ज्ञानशक्ति अलग-अलग मात्रा में विभिन्न चक्रों में प्रकट होती हैं और ये चक्र फिर शरीर, मन और भावनाओं के व्यवहार को निर्देश देते हैं। चक्रों की अभिव्यक्ति को इस प्रकार के योगमय वातावरण में समझना और आत्मसात् करना सरल होता है। लेकिन जब हम अपने सामान्य वातावरण में जाते हैं, जहाँ पर भिन्न-भिन्न प्रकार के आकर्षण हमारी इच्छाओं, ऊर्जाओं और मन को अपनी ओर खींचते हैं तो वहाँ पर बाह्य जगत् के प्रतिबिंब में हम भटकने लगते हैं और अंतर्जगत् की यात्रा छूट जाती है। इसलिये यह जानना आवश्यक है कि चक्र किस प्रकार मानव व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

तंत्रशास्त्र में, कुण्डलिनी योग में कहा गया है कि चक्रों में आरोहण की यात्रा मूलाधार चक्र से आरंभ होती है। मूलाधार से आरोहण होता है स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि आदि की ओर। लेकिन यह भी बात कही गयी है कि किसी भी चक्र को जागृत करने से पहले तुम्हें पहले आज्ञाचक्र को जागृत करना होगा। आज्ञाचक्र से ही निर्देश दिया जाता है, अपने मन की अवस्थाओं को व्यवस्थित किया जाता है। आज्ञाचक्र की जागृति से फिर दूसरे चक्रों को जगाना संभव और सरल हो जाता है। उदाहरण है स्विच और बल्ब का। कमरे में बल्ब टंगा रहता है कहीं पर और स्विच





रहता है दरवाजे के पास। जब आप कमरे में आते हो और कमरे में प्रकाश चाहते हो, तो आपको बल्ब के पास जाने की आवश्यकता नहीं, बल्ब को घुमाने या छूने की आवश्यकता नहीं। केवल स्विच को ऑन करना है। दरवाजे के पास लगे स्विच को ऑन करोगे तो कमरे के बीच में लगी बत्ती जलेगी। इस प्रकार बल्ब और स्विच का सीधा संबंध रहता है। उसी प्रकार आज्ञाचक्र एक स्विच की तरह है। आज्ञाचक्र को अगर हम पहले ऑन करते हैं, जो ज्ञान, प्रतिभा और समझ का केंद्र है, तो उससे फिर मूलाधार भी जागृत होगा, प्रकाशित हो उठेगा। मूलाधार से फिर जीवन में अभिव्यक्ति की यात्रा आरंभ होती है।

सभी चक्रों में इच्छा, क्रिया और ज्ञान शक्ति निहित है, लेकिन जब मूलाधार की जागृति होती है, तब जीवन में जो असुरक्षा की भावना है, उसे पार करने का सामर्थ्य मनुष्य प्राप्त करता है। मूलाधार चक्र को जागृत करके असुरक्षा, भय और निराशा जैसी भावनाएँ, जो मनुष्य को हमेशा प्रभावित करती हैं, उनके दुष्परिणामों को पार किया जा सकता है।

उसके बाद आता है स्वाधिष्ठान चक्र। जब सुख की खोज बाहर में होती है तो यह मानकर चलिए कि आपका स्वाधिष्ठान चक्र संसार से जुड़ा है, और जब सुख की खोज अंदर में होती है तो यह मानकर चलिए कि स्वाधिष्ठान चक्र का जो वैकल्पिक मार्ग है, उसका आपने चयन किया है, अपनी अंतरात्मा में सुख की खोज करने के लिये। विकल्प दो मार्गों का है, पहला संसार की ओर जाता है और दूसरा परमात्मा की ओर। कौन-से मार्ग पर चलना है यह तो आपको चयन करना होगा।

मणिपुर चक्र की अभिव्यक्ति में नियंत्रण प्रधान होता है। जब मणिपुर चक्र की सकारात्मक अभिव्यक्ति होती है तो मनुष्य आत्मनियंत्रण और आत्मसंयम की अवस्था को प्राप्त करता है। जब मणिपुर चक्र की रजोगुणी अभिव्यक्ति होती है तो मनुष्य दूसरों पर शासन करना चाहता है, दूसरों पर अपने मत को लागू करना चाहता है, दूसरों को अपने वश में करना चाहता है।

अनाहत चक्र अपनत्व की भावना को जन्म देता है। जब हम अपनी संतान को देखते हैं, तब जिस अपनत्व की भावना का अनुभव होता है, वह अनाहत चक्र की अभिव्यक्ति है। जब अपने आराध्य को देखकर अपनत्व की भावना उत्पन्न होती है, वह भी अनाहत चक्र की अनुभूति है। संतान को देखने पर जो अनुभूति होती है वह भौतिक, सांसारिक और स्वार्थ से जुड़ी है जबकि परमात्मा की अनुभूति उच्च, निष्काम और आध्यात्मिक है।

इस प्रकार अलग-अलग चक्र हमारे जीवन और मानसिकता को प्रतिदिन प्रभावित करते रहते हैं। मनुष्य के मूड, मनुष्य की प्रवृत्तियाँ चक्रों में उत्पन्न होती हैं, और वहाँ उत्पन्न होकर फिर मन में प्रकट होती हैं। जब वे मन में प्रकट होती हैं तो आपकी चेतना की परिधि में दिखलाई देती हैं। जैसे खाना बनता है रसोई के अंदर, लेकिन आदमी खाता है उसे टेबल-कुर्सी पर बैठकर, वैसे ही हमारे इस शरीर के भीतर खाना बनता है चक्रों में, लेकिन उसका भोग होता है मन में। मन हमलोगों का डायनिंग टेबल है। चक्र रूपी रसोई में बनता है अन्न, फिर आता है मन में। मन में उस अन्न को खाकर कभी दस्त होती है तो कभी कब्जियत। जैसे शरीर में दस्त या कब्जियत होती है, वैसी ही मन में भी होती है। शरीर की इन व्याधियों को तो दूर करने के उपाय हैं, लेकिन मन की दस्त या कब्जियत को दूर करने के लिये इन्हीं चक्रों को योग और ध्यान के द्वारा शांत एवं स्थिर करने का प्रयास किया जाता है। उसके पश्चात् फिर जीवन में एक सुंदर चरित्र की अभिव्यक्ति होती है। धन्यवाद, स्वामी मुक्तिबोधानन्द!

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



# योगनिद्रा-शिशिलीकरण से अध्यात्म तक

संन्यासी रामदास, इंग्लैण्ड

(स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा अनुवाद)

धन्यवाद संन्यासी रामदास को, जो लंदन से आकर यहाँ पर योगनिद्रा पर हुए प्रयोगों के बारे में संक्षिप्त जानकारी दे रहे थे। स्नायविक और मानसिक रोगों के रोकथाम और उपचार के लिये ये इंग्लैण्ड में योगनिद्रा का प्रयोग करते हैं। ये कहते हैं कि मैं यह अनुसंधान किसी तथ्य को साबित करने के लिये, बल्कि योगनिद्रा की प्रक्रिया को समझने और जानने के लिये कर रहा हूँ। अभी तक मुझे जो अनुभव हुए हैं, जो कुछ मैंने अपने शिक्षण में पाया है उससे मुझे अचम्भा होता है।

इन्होंने उदाहरण दिया कि एक बार ये किसी जेल में क्लास ले रहे थे। एक कैदी ने क्लास में भाग लिया, केवल एक ही बार। उसके बाद छः महीने तक इनसे मिला नहीं। उसके बाद इनको धन्यवाद देते हुए पत्र लिखता है कि जब से मैंने योगनिद्रा का अभ्यास किया है तब से हिंसा का मार्ग छोड़ दिया है। दूसरा उदाहरण इन्होंने दिया कि एक व्यक्ति खूब शराब पीता था, दिन में सात-आठ बोतल। उसका शरीर और स्नायुतंत्र बुरी तरह खराब हो चुका था। उसके हाथ काँपते रहते थे। चाय पीते समय वह खुद कप को नहीं उठा पाता था, कोई दूसरा उसको पिलाता था। लेकिन उसने योगनिद्रा का अभ्यास किया और योगनिद्रा के पश्चात् जब वह उठा, तो इनको अपने हाथ दिखलाते हुए बोला कि देखिये, कंपन खत्म हो गया।

इस प्रकार उन्होंने बहुत-से ऐसे लोगों के अनुभवों को लिखकर माँगा, जिन्होंने योगनिद्रा का अभ्यास किया था। जब लिखित रूप में सभी के अनुभव मिले तो सभी कागजों को अपने कमरे में लगाकर दो-तीन महीने तक देखा। एक-एक वाक्य, एक-एक शब्द को पढ़कर देखा कि इन सब अनुभवों में समरसता किन-किन बिंदुओं पर है। इन्होंने पाया कि बहुत सारे अभ्यासी कहते हैं कि मैं अपने प्रति द्रष्टा भाव को जागृत कर पाया हूँ। अपनी संवेदनाओं को, अपने विचारों को, अपने व्यवहारों को देख पाता हूँ, और इन्हें नियंत्रित कर पाता हूँ। इस तरह की द्रष्टा-दृष्टि को प्राप्त करना योगनिद्रा की एक बड़ी उपलब्धि रही इन सभी लोगों में।

दूसरी उपलब्धि थी गहरे शिशिलीकरण का अनुभव। आदमी सोता है, लेकिन सोने में भी उसका शरीर विश्राम प्राप्त नहीं करता। सबेरे जब उठता है तो भी शरीर में कड़ापन, थकान और आलस रहता है। लेकिन योगनिद्रा के माध्यम से जब हम गहरी शिशिलता को प्राप्त करते हैं तो वह अनुभव मस्तिष्क और मन के व्यवहारों की प्रक्रिया को बदल देता है, क्योंकि उस समय आप पूर्ण विश्राम की स्थिति का अनुभव कर रहे होते हैं।



तीसरी बात इन्होंने बतलाई कि योगनिद्रा में लिए गए संकल्प के माध्यम से आदतों में भी परिवर्तन करना सम्भव है। जिन लोगों को शराब की लत थी, कुछ समय संकल्प के साथ योगनिद्रा के बाद उनकी बोतल छूट गई। जो लोग दर्द का अनुभव करते थे, जैसे मान लीजिये कभी कुछ ऑपरेशन हुआ या कभी कोई चोट लग गई, तो उन लोगों को दर्द की जो स्मृति रहती थी, दर्द का जो भय रहता था, वह चला गया और दर्द को उन्होंने स्वीकार कर लिया। उसके कारण अब वे परेशान नहीं होते थे।

यह भी देखा गया कि अभ्यासियों में चेतना की वृद्धि तो होती थी, लेकिन साथ ही कुछ इंद्रियों का दायरा भी सीमित हो जाया करता था, उनकी अभिव्यक्ति सीमित हो जाती थी, क्योंकि व्यक्ति स्वयं को अपने आप में समाहित कर लेता था। इस प्रकार एक तरफ आंतरिक चेतना की वृद्धि होती है, और दूसरी तरफ बाह्य चेतना कम होती है, क्योंकि इंद्रियाँ अब अपने में ही समाहित हो चुकी हैं और बाहर के विषयों से उनका संपर्क टूट चुका है। इस प्रकार संन्यासी रामदास ने योगनिद्रा के विभिन्न प्रेरक प्रभावों को देखकर अपने प्रयोगों से हमें आज अवगत कराया है। धन्यवाद संन्यासी रामदास!

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

योग मनुष्य जीवन के अन्तिम प्रहर में सिद्ध की जाने वाली चीज नहीं, बल्कि सम्पूर्ण जीवन के समस्त क्षण योगमय होने चाहिए। योगमय क्षणों का योगफल ही योग है। जीवन को आत्मा और परमशान्ति से मिला देने वाला साधन ही योग है।

— स्वामी शिवानन्द सरस्वती

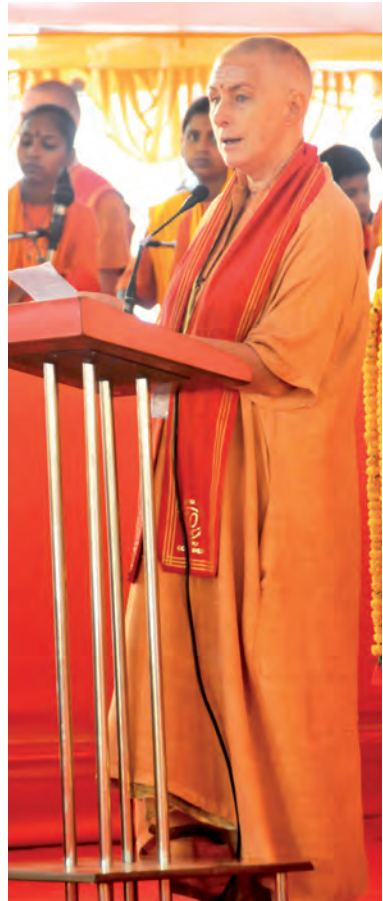
# यूनानवासियों की ओर से श्रद्धांजलि

स्वामी शिवमूर्ति सरस्वती

हम यूनान 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।

मैं यूनानी नहीं, ऑस्ट्रेलियन हूँ। लेकिन मेरे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी ने मुझे सन् 1977 से यूनानी नागरिक बना दिया। उन्होंने मुझे योग के सनातन संदेश को ऐसे देश में ले जाने के लिए कहा जिसके बारे में मैं ज़्यादा कुछ नहीं जानती थी। उनकी शक्ति मेरे साथ थी, और आज यूनान और उसके समीपवर्ती द्वीपों में हमारे अनेक योग आश्रम तथा केन्द्र हैं। आज जब मैं यहाँ खड़ी हूँ तो मेरे मन में एक प्रबल भावना उत्पन्न हो रही है जो मेरी आत्मा और हृदय को आप्लावित कर रही है। मैं किन शब्दों से उन चीजों के लिए अपनी श्रद्धा और आभार को अर्पित कर सकती हूँ जो मुझे स्वामी सत्यानन्द जी और स्वामी निरंजन जी से व्यक्तिगत रूप में प्राप्त हुई हैं। उन चीजों के लिए भी जो वे निष्काम भाव से पूरे समाज, राष्ट्र और विश्व को प्रदान करते आ रहे हैं। मेरे लिए ऐसे शब्दों की खोज करना असंभव है जो मेरे और अन्य यूनानी भक्तों के भावों की तीव्रता को समझा पाएँ। मैं केवल यही प्रार्थना करती हूँ कि मेरी हृदय की शांति मेरे गुरु के हृदय की शांति को प्राप्त करे। उनका केवल एक ही असूल और नियम था—प्रेम। जीवन से प्रेम, अपने से प्रेम, सबसे प्रेम, ईश्वर से प्रेम।

हरिः ॐ तत्सत्



# तनावरहित सुखमय जीवन

डॉ. अशोक गुप्ता, दरभंगा

तनाव का सामना हम कैसे करें? तनाव से छुटकारा हम कैसे पा सकते हैं? आज तनाव शब्द किसी परिचय का मोहताज नहीं है। जितने लोग यहाँ बैठे हुए हैं, उनमें से अधिकांश लोग अपने जीवन में तनाव भुगत चुके हैं। कमोबेश सबको तनाव का प्रसाद मिलता है, चाहे वे बच्चे हों या बूढ़े।

भारतवासियों के लिये यह शब्द एक ज़माने में अनजान हुआ करता था। जब हम लोग छोटे थे, स्कूल-कॉलेज में पढ़ते थे, तब हमें बतलाया जाता था कि तनाव पश्चिमी देशों की समस्या है। हमारे देश की समस्या महामारी, मलेरिया और काला आज़ार जैसी बीमारियाँ हुआ करती थी। तनाव की शिकायतें हमारे देश में नहीं थीं। अब यह हालत है कि देश के छोटे-छोटे नगरों और गाँवों में भी तनाव ने लोगों को आक्रान्त कर दिया है। तनाव का असर चारों ओर देखने को मिल रहा है। पहले हम लोग यह मानकर चलते थे कि पश्चिमी देशों में जो बहुत धनी लोग होते हैं, उन्हीं को ब्लड प्रेशर या हार्ट-अटैक की बीमारी होती है। मैं जब मेडिकल कॉलेज में पढ़ता था, तब मुझे सप्ताह में हार्ट-अटैक का एक रोगी देखने को मिलता था। आज मैं जिस अस्पताल में काम करता हूँ, वहाँ पाँच-छः रोगी प्रतिदिन इस रोग के कारण भर्ती होते हैं। कभी-कभी संख्या इतनी बढ़ जाती है कि उन्हें बेड उपलब्ध कराना भी मुश्किल होता है।

आज मैं आपसे तनाव के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करूँगा। तनाव क्या है, यह कैसे होता है, इसमें व्यसन की क्या भूमिका है, तनाव के क्या असर होते हैं, तनाव पर नियंत्रण क्यों आवश्यक है और इससे बचने के सरल उपाय क्या हैं?

## सन् 1993 के विश्व योग सम्मेलन में मिली व्यावहारिक सीख

इससे पहले कि मैं इस विषय पर विस्तृत चर्चा करूँ, मैं एक घटना सुनाता हूँ। आज से ठीक बीस साल पहले, इसी जगह पर विश्व योग सम्मेलन आयोजित हुआ था और मैं उस सम्मेलन में शामिल था। दूसरे या तीसरे दिन सम्मेलन चल रहा था कि अचानक भीषण तूफान आया और देखते-देखते पण्डाल छिन्न-भिन्न हो गया। इस स्थान में लगभग डेढ़ फीट पानी जमा हो गया। किसी के पास बैठने की जगह नहीं थी, सबको अपने स्थान पर खड़ा होना पड़ा।

मैंने जब यह दृश्य देखा तो मुझे लगा कि अब तो सम्मेलन का कबाड़ा हो गया। अगर मैं संचालक होता तो मंच से यही घोषणा करता कि दोस्तों, ऐसे वातावरण में सम्मेलन को आगे बढ़ाना मुश्किल है, सम्मेलन को यहीं स्थगित किया जाता है।

मगर हुआ कुछ और ही। जब तक बारिश होती रही, पूज्य गुरुदेव स्वामी निरंजनानंद जी लोगों को 'हरे राम हरे कृष्ण' की धुन पर नृत्य करवाते रहे।

जब बारिश थमी तो उन्होंने कुछ दूसरी ही बात कह डाली। उन्होंने कहा, 'नवम्बर के महीने में बारिश नहीं हुआ करती है। नवम्बर में इतनी मूसलाधार बारिश होने का यही मतलब है कि भगवान इन्द्र को भी यह सम्मेलन इतना अच्छा लगा कि वे अपने आपको यहाँ आने से नहीं रोक पाए। अगर वे यहाँ आए हैं, तो उनका हार्दिक स्वागत है। ऐसे में सम्मेलन को कैसे रोका जा सकता है? सम्मेलन तो यथावत् चलेगा और मुझे मुंगेरवासियों के हौसले पर भरोसा है। आज मुझे सिर्फ चार बजे के बाद से सम्मेलन को स्थगित करने की अनुमति दें। कल सुबह छः बजे से यह कार्यक्रम इसी जगह पर, जैसे होता था, वैसे होता रहेगा।'

मुझे पहली बार तनाव-नियंत्रण का ऐसा हसीन नज़ारा देखने को मिला। मैंने उस घटना से यह सीख ली कि अनुकूल परिस्थितियों में तो सभी लोग आनन्द से रह लेते हैं, लेकिन जो प्रतिकूल परिस्थितियों में स्थिर हो और अपने आपको सम्भाले, वही योगी है। उस दिन एक योगी की सही तस्वीर देखकर मुझे बहुत गर्व हुआ। जैसे कुरुक्षेत्र में अर्जुन को भगवान कृष्ण का विश्वरूप देखने को मिला, मुझे भी उस दिन अपने गुरुदेव का विराट् रूप देखने का मौका मिला। मैं इस घटना का जिक्र इसलिये कर रहा हूँ कि इससे आपको तनाव-नियंत्रण की व्यावहारिक सीख मिल सके। आपने योग पर बहुत बातें सुनी हैं, पर मैं कुछ ऐसी घटनाओं का वर्णन करना चाहता हूँ, जिनसे मुझे प्रेरणा मिली और योग को आत्मसात् करने में सहायता मिली।

## श्री स्वामीजी की शिक्षा

सम्मेलन के बाद एक और घटना हुई। सम्मेलन के आखिरी दिन स्वामीजी ने घोषित किया कि कल से रिखिया में स्वामी सत्यानन्द जी लोगों से मिलना शुरू करेंगे। पहले मैं हतोत्साहित-सा था कि शायद जीवन में मुझे स्वामी सत्यानन्द जी के दर्शन नहीं होंगे, पर जब यह घोषणा हुई तो मैं अपने आप को रोक नहीं पाया। मैं उसी रात को रिखिया पहुँचा और सुबह साढ़े छः बजे तैयार होकर रिखिया आश्रम के गेट पर जा पहुँचा। पहले तो मुझे रोक दिया गया, लेकिन जब कुछ लोग जमा हो गए तब श्री स्वामीजी ने अनुमति देते हुए अंदर बुलाया। वे खाट पर बैठे हुए थे और शायद मैं पहला व्यक्ति था जिससे साधना के बाद उन्होंने बात की, यह मेरा सौभाग्य था। उस बैठक में रामानन्द सागर भी मेरे साथ थे, जिन्हें श्री स्वामीजी ने आज के युग का वाल्मीकि कहकर पुकारा। उस दिन श्री स्वामीजी ने जो कुछ कहा, वह अद्भुत था। उसमें बहुत सारी काम की बातें थीं।

श्री स्वामीजी ने कहा कि आज के युग में सभी लोग जो दुःखी हैं, उसका कारण यही है कि जो कुछ वे हासिल करना चाहते थे, उन्हें अपने जीवन में आज तक नहीं



मिला। वे आई.ए.एस. अफसर बनना चाहते थे, लेकिन बन गये किरानी। शादी कहीं करना चाहते थे, कहीं और हो गई। इसलिए लोग उदास रहते हैं, तनाव में रहते हैं।

ऐसे लोगों के लिए उन्होंने सरल-सा उपचार बताया। कहा कि तुम दो सादे पत्रे रखो। एक पत्रे पर यह लिखो कि तुम्हें ईश्वर ने क्या-क्या दिया और दूसरे पत्रे पर यह लिखो कि तुम्हें क्या-क्या नहीं मिला। ईश्वर की पहली कृपा यह है कि तुम्हें मनुष्य योनि में जन्म मिला। दूसरी कृपा यह कि तुम विकलांग नहीं पैदा हुए। तीसरी कृपा यह कि तुम्हें शिक्षा मिली, नौकरी मिली, शादी हुई, बच्चे हुए। इस तरह लिखते-लिखते करीब पन्द्रह-बीस आइटम हो जायेंगे।

दूसरे पत्रे पर हो सकता है तुम लिखो कि इच्छानुसार शादी नहीं हुई, नौकरी नहीं मिली। अब सोचो कि जहाँ ईश्वर ने पन्द्रह आशीर्वाद दिए, वहीं अगर दो चीज़ें नहीं मिलीं तो इसमें दुःख मनाने की क्या बात है! बल्कि उन्हें धन्यवाद देना चाहिए। अपने तनाव को कम करने का यह कितना सुन्दर उपाय है!

इसी क्रम में उन्होंने आगे बताया कि तनाव का एक ओर मुख्य कारण है—अतीत से बेहद लगाव, वर्तमान से असंतुष्टि और भविष्य की चिंता। इसी तथ्य में तनाव का उपचार भी छिपा हुआ है। अतीत से लगाव करना बेकार है, इससे कोई फायदा नहीं। वर्तमान से संतुष्ट रहिये, खुश रहने की आदत डालिये और भविष्य के बारे में चिंता छोड़ दीजिये। उन्होंने संतुष्टि की व्यावहारिक परिभाषा भी बताई। यह नहीं कि मन मारकर अपने आपको संतुष्ट करो, बल्कि जो मिला उसके लिए मंदिर में जाकर भगवान को धन्यवाद दो कि हे ईश्वर! मुझे आपने जितना दिया, मैं उस लायक नहीं था।



इन दो घटनाओं का मेरे जीवन पर गहरा असर पड़ा। जब भी मैं विपरीत परिस्थितियों से गुजरता हूँ तो इन महापुरुषों को याद करता हूँ। उनसे मुझे बहुत प्रेरणा मिलती है और बहुत फायदा भी होता है।

## स्वामी शिवानन्द जी की तनाव-मुक्ति के लिए अचूक युक्ति

मैंने स्वामी सत्यानन्द जी और स्वामी निरंजनानन्द जी का जिक्र तो किया, पर परम गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी का जिक्र किए बगैर मेरी चर्चा अधूरी रहेगी। लगभग पच्चीस साल पहले मैं एक शहर में अपनी एक सम्बन्धी से मिलने गया था, जो बहुत बीमार रहती थीं। उस समय तक मैं बिहार योग विद्यालय के सम्पर्क में नहीं आया था। जब मैं उनसे मिलने गया तो देखा कि उनके बिस्तर के ठीक ऊपर एक छोटी-सी तस्वीर लगी थी, जिसके नीचे लिखा हुआ था, 'चोट सहो, अपमान सहो।' मैं देखता रहा और सोचता रहा कि इसका क्या मतलब हुआ। बड़ी देर बाद जब मैंने पूछा कि यह किनकी तस्वीर है तो पता चला कि ये स्वामी शिवानन्द जी हैं, जो ऋषिकेश में रहते थे। खैर, बाद में तो उनके बारे में मुझे बहुत कुछ मालूम हुआ। यह इतनी जानदार पंक्ति है कि इसे मैं तनाव-मुक्ति की अचूक दवाई बोलता हूँ।

स्वामी शिवानन्द जी बड़े ज्ञानी थे। वे कहते थे कि इस शरीर को ध्वनि-यंत्र की तरह प्रयोग करो। जब यह यंत्र बजता है तो इससे जो सुरीली आवाज निकलती है, वह सेवा, प्रेम और दान है। देने की आदत डालो, प्रेम करो, सेवा करो। जब तबला बजता है तो उसे चोट भी झेलनी पड़ती है। चोट सहना सीखो, अपमान झेलना सीखो। अपमान पर प्रतिक्रिया नहीं करना बल्कि उसके बदले प्रेम, सेवा और देना सीखो। अगर हम इन तीन शब्दों को जीवन में आत्मसात् कर लें तो तनाव की क्या मजाल कि हमें आक्रान्त कर सके।

## कर्म करो और परिणाम ईश्वर पर छोड़ दो

आप लोगों ने शायद डेल कार्नेजी का नाम सुना होगा। वे विश्वविख्यात दार्शनिक रहे हैं। उनकी एक किताब है, 'चिंता को कैसे रोके और जीना सीखें' जिसमें उन्होंने बहुत सारी अच्छी-अच्छी घटनाओं के माध्यम से समझाया है कि चिन्ता को कैसे कम किया जाए। मैं यहाँ एक घटना का जिक्र करूँगा। एक बार एक बीस-बाईस साल का लड़का उनसे मिलने आया। वह बहुत तनाव में था। उन्होंने पूछा कि तुम इतने दुःखी क्यों हो। उसने कहा, 'सर, मेरी माँ बहुत बीमार है, उसे कैसे रखा गया है।' कार्नेजी ने पूछा, 'तुमने डॉक्टर को दिखलाया?' उसने कहा, 'जी हाँ, वे लोग कहते हैं कि बीमारी अपने चरमोत्कर्ष पर है। शायद मेरी माँ नहीं बच पाएगी। इसलिए मैं दुःखी हूँ।' उन्होंने कहा, 'माँ बीमार है तो उपचार करवाओ।' उसने कहा, 'सर, आप को पता नहीं, मैं बहुत गरीब आदमी हूँ। डॉक्टर लोग जिस

ऑपरेशन और कीमोथैरेपी की बात करते हैं, उसमें लाखों का खर्चा आता है। मैं उतना वहन नहीं कर सकता।’

तब डेल कार्नेजी ने कहा, ‘देखो, तुम्हारी माँ के साथ सबसे अच्छी बात यह होगी कि किसी इलाज से वह बिल्कुल ठीक हो जाए। और बुरा क्या होगा? ठीक होने के बजाय वह मर जायेगी। तुम ऐसा करो, होम्योपैथी, आयुर्वेद, जड़ी-बूटी या तंत्र-मंत्र जैसे उपचार के जो भी तरीके तुम वहन कर सकते हो, करो। नहीं तो सिर्फ मंदिर में जाकर भगवान से प्रार्थना करो। जो तुम्हारे बस में है, तुम करो और बाकी भगवान पर छोड़ दो।’ यह भी बहुत प्रेरणादायक सूत्र है।

जब हम पर कोई तनाव आए, तब हम उसका जितना मुकाबला अपने से कर सकते हैं, करें, बाकी ईश्वर पर छोड़ दें। हम इतने सामर्थ्यवान् नहीं हैं कि हर परिस्थिति को शत-प्रतिशत ठीक कर पायेंगे। हमारी एक सीमा है, उस सीमा तक हम काम करें, बाकी ईश्वर पर छोड़ने की कोशिश करनी चाहिए। मैं उम्मीद करता हूँ कि आपको भी इन घटनाओं से बहुत कुछ प्रेरणा मिलेगी।

## स्वान-सिद्धान्त

स्वामी निरंजनानंद जी की एक धारणा बहुत तनावमुक्तिदायक है। यह स्वान (SWAN) सिद्धान्त के नाम से जानी जाती है। इसमें ‘एस’ स्ट्रेंथ या सामर्थ्य का, ‘डब्ल्यू’ वीकनेस या कमजोरियों का, ‘ए’ एम्बीशन या महत्वाकांक्षाओं का और ‘एन’ नीड्स या जरूरतों का प्रतीक है। हमें अपनी प्रतिभाओं को उभारना चाहिए और कमजोरियों को पहचानकर उन्हें दूर करना चाहिए। इसके अलावा अपनी महत्वाकांक्षाओं और जरूरतों में फर्क करना सीखना चाहिए। आपकी महत्वाकांक्षा आपकी जरूरत नहीं है।

आदमी की जरूरत है दो रोटी और दो धोती। बाकी जो चीजें आप देखते हैं—कार, बंगला, ए.सी. वगैरह, ये सब अमीरों के चोंचले हैं। अपनी सभी महत्वाकांक्षाओं की पूर्ति के लिए अगर कोशिश करेंगे तो सिवाय तनाव के आपको कुछ नहीं मिलेगा। तनाव को कम करने के बारे में गुरुजी का संदेश है कि सरल और साधारण रहिये, अपनी आवश्यकताओं और महत्वाकांक्षाओं को कम कीजिये। इससे आपको तनाव से मुकाबला करने में काफी मदद मिलेगी। ये हमारे गुरुजनों और बड़े-बुजुर्गों के संदेश थे, जो मैंने भूमिका के रूप में आपको सुनाये।

## तनाव का शारीरिक पक्ष

हमारे शरीर में स्वचालित तंत्रिका तंत्र (ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम) और अन्तःस्वावी ग्रन्थियाँ हैं। जब हम किसी अप्रिय वातावरण या घटना का सामना करते हैं तब अंतःस्वावी ग्रन्थियाँ और स्वचालित तंत्रिका तंत्र उत्तेजित होते हैं। जैसे किसी जंगल से जा रहे हैं और अचानक शेर आ गया। स्वाभाविक है किसी भी व्यक्ति को तनाव





















आ जायेगा। उसके सामने दो ही विकल्प हैं—या तो वहाँ से भाग जाए या हाथ में बंदूक हो तो शेर को मार दे। तीसरा विकल्प है कि कुछ भी न कर सके। न भागने के लायक है और न ही शेर को मारने के लायक।

तनाव तब होता है जब हम असहाय होते हैं। न भाग सकते हैं और न ही उस समस्या का निदान कर सकते हैं। ऐसी असहाय परिस्थिति में योग की शिक्षाएँ बहुत कारगर हैं। हम लोग आगे उस पर चर्चा करेंगे। जब ऐसी असहाय स्थिति होती है, तब हमारे अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र में उत्तेजना होती है, हमें पसीना आने लगता है, रौंगटे खड़े हो जाते हैं, कभी-कभी लोग बेहोश भी हो जाते हैं। हृदय की धड़कन और रक्तचाप भी बहुत ज्यादा बढ़ जाता है। इस तरह थोड़ा-थोड़ा करके रोज हम लोगों को अगर तनाव की परिस्थिति से गुजरना पड़े तो गम्भीर बीमारी हो सकती है।

आज के दौर में उच्च-रक्तचाप, मधुमेह, हृदयाघात, गठिया, पेट्टिक अल्सर और दमा जैसी बहुत-सी बीमारियाँ हैं जो तनाव के कारण होती हैं। आजकल तो मुझे अपनी प्रैक्टिस में हर मरीज तनावग्रस्त नजर आता है। अब मेरी आदत हो गई है कि मैं मरीज की मुख्य शिकायत सुनने के बाद अपनी ओर से पूछता हूँ कि आपको रात में नींद आती है या नहीं, घबराहट होती है कि नहीं, किसी से भय लगता है कि नहीं। मैं बार-बार जानने की कोशिश करता हूँ कि व्यक्ति तनाव में है या नहीं।

इधर कुछ वर्षों से मैं अपने रोगियों में एक नई बात देख रहा हूँ, जिसे हाइपरवेन्टिलेशन सिन्ड्रोम के नाम से जाना जाता है। यह एक मेडिकल शब्द है, जिसका मतलब है आवश्यकता से अधिक श्वास लेना। इसका अनुभव आप में से कई लोगों को हुआ भी होगा। अगर नहीं हुआ है तो किसी इम्तिहान या नौकरी के इन्टरव्यू की लाइन में पाँच मिनट के लिए खड़े हो जाएँ और लोगों की शक्तों को देखें। आपको अंदाजा हो जायेगा कि कौन-सा व्यक्ति तनाव में है। उस समय

वह व्यक्ति बिना किसी प्रयास के लम्बी और गहरी श्वास ले रहा होगा। मगर ऐसी श्वास तब स्वाभाविक है, जब हम सीढ़ियों पर चढ़ते हैं। ऐसे में सबकी साँस फूलने लगती है। लेकिन बैठे-बिठाये कोई व्यक्ति लम्बी-लम्बी श्वास खींच रहा है और साँस में आवाज़ नहीं है तो यह तनाव का लक्षण है। मैं दमा की बात नहीं कर रहा हूँ, दमा के रोगी की श्वास को व्हीज़ कहा जाता है, उसकी सीटी जैसी आवाज़ होती है।

यह समस्या खासकर महिलाओं को ज़्यादा होती है। इसे कितने डॉक्टर गलती से दमा या हृदय की बीमारी घोषित कर देते हैं, लेकिन जिस डॉक्टर ने इस तरह के मरीज़ देखे हैं, उन्हें मर्ज पहचानने में ज़्यादा समय नहीं लगता। ट्रान्क्विलाइज़र की एक छोटी-सी खुराक से रोगी को आराम मिल जाता है। यह तनाव का एक शारीरिक परिणाम हुआ।

### अनुशासनहीन जीवनशैली

तनाव क्यों होता है? चालीस-पचास साल पहले हमारे बुजुर्गों को तनाव क्यों कम हुआ करता था? आज की पीढ़ी ने ऐसा क्या गुनाह किया है कि तनाव ज्यादा हो रहा है? इसके पीछे बहुत-से कारण हैं, जिनमें प्रमुख है विकृत जीवनशैली। आज से चालीस-पचास साल पहले हमारे बुजुर्गों को सबरे उठने की आदत थी। खेत उनके घर से चार-पाँच कोस दूर हुआ करते थे। उसी समय खेत को देखने के बहाने शौच-निवृत्ति के लिए चले जाते थे और स्नान-ध्यान-पूजा-पाठ, जो भी करना रहता था, सबरे कर लेते थे। वे लोग अंधेरा होते ही सो जाते थे, उस समय बिजली-बत्ती का जमाना नहीं था। सात बजते-बजते खाना खाकर सो गये। वे लोग दिन में दो ही बार खाते थे, एक साढ़े दस से ग्यारह बजे और दूसरा चार-पाँच बजे शाम को। उनका मुख्य काम खेतीबाड़ी था, कार्य का दबाव कम था।

आज की जीवनशैली बिल्कुल उलट गई है। शहरी लोग रात के बारह बजे सोने जाते हैं। इतनी देर तक क्या करते हैं? टीवी देखते हैं। टीवी देखने की यह बीमारी खासकर महिलाओं और बच्चों को लग गई है। थोड़ा-बहुत देखने में कोई गुनाह नहीं है, यह मनोरंजन का साधन है, लेकिन इसे जरूरी चीज मानकर देर से सोना, देर से उठना, अपने स्वास्थ्य को खराब करना है।

आज व्यायाम का हमारे जीवन में कोई स्थान नहीं है। मैं समझता हूँ कि पाँच प्रतिशत लोगों को छोड़कर शेष लोगों के पास व्यायाम या योगाभ्यास करने के लिए समय नहीं है। जब मैं पूछता हूँ, 'क्यों?' तो कहते हैं, 'बहुत व्यस्त हूँ, समय नहीं मिलता है।' उनको गर्प्य मारने के लिए समय जरूर मिलता है। मैं कहता हूँ, 'कुछ तो कीजिये, योग का अभ्यास कीजिये या प्रातःकाल सैर कीजिये या जॉगिंग कीजिये।' अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए यह बहुत आवश्यक है।

पूजा-पाठ के साथ भी वही हाल है। महिलाएँ तो पूजा-पाठ में कुछ रुचि ले भी लेती हैं, लेकिन पुरुषों का प्रायः वही जवाब है, 'मुझे समय नहीं मिलता।' मैंने एक सेठजी से, जो कपड़े का व्यापार करते थे, पूछा कि पूजा क्यों नहीं करते हैं। 'समय नहीं मिलता है।' 'कितने बजे दुकान खोलते हैं?' 'छः बजे।' 'कितने बजे बंद करते हैं?' 'शाम को आठ बजे।' अचानक मेरे मुँह से निकल गया, 'अच्छा सेठजी, एक बात बताइये कि अगर कोई ग्राहक बेटे की शादी के लिए आपसे पाँच हजार रुपये के कपड़े उधार में ले जाए और एक महीने के बाद भी वापिस न करे, बल्कि रास्ते में कहीं मिले तो सिर छिपाकर भाग जाए तो आप को कैसा लगेगा?' वे बोले, 'बहुत खराब लगेगा।'

उसी तरह परमात्मा ने आपको इतना बढ़िया मानव शरीर दिया, व्यवसाय दिया, बच्चे दिये, मकान दिया। उनकी इतनी कृपा है, पर आपके पास कभी फुर्सत नहीं कि धन्यवाद दें! पूजा करना ईश्वर को धन्यवाद देने के बराबर है। ईश्वर को धन्यवाद देना भी भक्ति का एक रूप है। जो भी ईश्वर से किसी रूप में जुड़ने की कोशिश करेगा, उसे एक आशीर्वाद मिलेगा, जिसे हम लोग शान्ति बोलते हैं। भक्ति, प्रार्थना, परमार्थ—इन सबसे मन को शान्ति मिलती है। परमार्थ का मतलब कुछ ऐसा कीजिये जो दूसरों को सुख दे। जो लोग दूसरों को सुखी करने की कोशिश करते हैं, ईश्वर की ओर से उन्हें शान्ति का प्रसाद मिलता है। एक विद्वान् ने कहा भी है—*बहुत कुछ मिलेगा सौगात में, कुछ पल तो गुजारिये परमार्थ में*। परमार्थ कभी बेकार नहीं जाता।

आपको यह स्पष्ट हो गया होगा कि हमारे जीवन में तनाव का मुख्य कारण अनुशासनहीन जीवनशैली है। यौगिक जीवनशैली से अगर अनुशासन को हटा दिया जाए तो वह हमारी आधुनिक जीवनशैली हो जाती है और अगर आधुनिक जीवनशैली में अनुशासन को जोड़ दिया जाए तो वह यौगिक जीवनशैली हो जाती है। आहार का अनुशासन भी उतना ही जरूरी है। विद्वान् लोग कहते हैं कि क्या खाते हो, यह उतना जरूरी नहीं, जितना कि कब खाते हो। महत्वपूर्ण चीज समय है। उसके साथ पाचक द्रव्यों का सम्बन्ध भी है। स्वस्थ रहने के लिए समय पर और सात्त्विक भोजन की सलाह दी जाती है।

आधुनिक जीवनशैली से तनाव के अलावा मोटापा भी बहुत बढ़ गया है। आज के दौर में मोटापा से सब से ज्यादा ग्रस्त देश है अमेरिका। वहाँ की 62% जनसंख्या को मोटापा है। मोटा होना अनेक रोगों को आमंत्रण देने के बराबर है। ऐसे व्यक्ति को मधुमेह, गठिया, उच्च रक्तचाप वगैरह होना ही है। अपना वजन घटाने के लिए चिकित्सा विज्ञान में बहुत तरह की बातें कही गई हैं, मगर स्वामीजी की एक बात अद्भुत है। वे कहते हैं कि व्यक्ति को सब कुछ खाने दो, बस एक बात बोलो कि वह धीरे-धीरे खाए। धीरे-धीरे खाने से आदमी कम भोजन में संतुष्ट हो जाता है। मैंने अक्सर इस बात को परखा है। हर मोटे आदमी से मैं पूछता कि आप जल्दी-जल्दी खाना खाते हैं क्या, तो वे कहते कि हाँ डॉक्टर साहब, बहुत व्यस्त

रहते हैं, घड़ी देखते हैं, फटाफट खाते हैं और भागते हैं। यह फटाफट खाना बहुत महंगा पड़ता है। मैं उनसे कहता हूँ कि बाकी चीजें बाद में कीजियेगा, पहले अपने जीवन की रफ्तार को घटाइए। अगर रफ्तार को घटा दिया तो बहुत कुछ मिलेगा।

## सकारात्मक दृष्टिकोण

तनाव का एक और मुख्य कारण है कि हम अपने अभाव से उतने दुःखी नहीं हैं जितना दूसरे के प्रभाव से। उसके पास कार और बंगला क्यों है? उसका नाम है तो मेरा क्यों नहीं? ये नकारात्मक विचार हैं, जिन्हें सकारात्मक विचारों में बदलना पड़ेगा। दूसरों की तरक्की देखकर खुश होना सीखिये। नकारात्मक दृष्टिकोण को सकारात्मक दृष्टिकोण में बदलिये।

नकारात्मक दृष्टिकोण का मतलब मैं पहले नहीं समझता था, एक घटना ने मुझे समझा दिया। आज से बीस साल पहले हमलोगों ने स्वामीजी को दरभंगा में योग केंद्र की स्थापना के लिये आमंत्रित किया था। स्वामीजी के साथ रात में एक जगह भोजन का निमंत्रण था। मैंने बातचीत के क्रम में किसी विद्वान् का जिक्र करते हुए कहा, 'स्वामीजी, फलाने आदमी बहुत बड़े विद्वान् हैं। मगर मैंने सुना है कि वे गाँजा भी पीते हैं।' स्वामीजी ने मुझे ऐसी फटकार लगाई जो मुझे आज भी याद है। उन्होंने कहा, 'डॉक्टर गुप्ता, एक साँस में आपने उस आदमी की तारीफ की और दूसरी साँस में शिकायत कर डाली कि वह गाँजा पीता है! आप वहीं क्यों

नहीं रुक गये कि वह विद्वान् है? देखना था तो उसके सकारात्मक पक्ष को देखते, उसके नकारात्मक पक्ष को क्यों देखा?' मैं अवाक् रह गया।

जाने-अनजाने में हम सभी लोग एक-दूसरे की शिकायत कर बैठते हैं। लेकिन इस घटना के बाद से जब भी किसी की शिकायत करने की दिल में चाहत होती है, यह बात मुझे याद आती है। मैं समझता हूँ कि सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते के लिए यह बहुत जरूरी है कि हम दोषपूर्ण दृष्टि न रखें। हर व्यक्ति में आपको कुछ-न-कुछ गुण जरूर नजर आएगा। चाहे वह शराब पीता हो या अवारा हो, एक-न-एक गुण जरूर होगा। उसके गुणों की चर्चा होनी चाहिए। स्वामी सत्यानन्द जी कहा



करते थे कि तुम किसी व्यक्ति के अवगुणों की चर्चा करोगे तो उसका कचरा तुम्हारे पास आ जायेगा। उसका कचरा लेने की क्या जरूरत है, उसके गुणों की चर्चा करो।

हमारे जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण की कमी है। जाने-अनजाने हमलोग गपशप में समय बर्बाद कर देते हैं और गपशप में हमलोग तारीफ नहीं करते। गपशप का विषय एक ही होता है, शिकायत।

सकारात्मक दृष्टिकोण लाने के लिये योग की सभी पद्धतियाँ बहुत कारगर हैं। मैंने देखा है कि जो लोग योगाभ्यास करते हैं, चाहे वह हठयोग हो या भक्तियोग या योग निद्रा या प्राणायाम, सहज रूप से उनके दृष्टिकोण में परिवर्तन होने लगता है। आज सबेरे के सत्र में स्वामीजी ने श्री स्वामी शिवानन्द जी द्वारा बताये गये अठारह गुणों की चर्चा की। उन्होंने यहाँ तक कहा कि इनमें से एक को भी अपनाया तो हमारा नकारात्मक दृष्टिकोण खत्म होगा और सकारात्मक दृष्टिकोण में वृद्धि होगी।

## शिथिलीकरण

कभी-कभी सवाल होता है कि तनाव का नियंत्रण करने से क्या फायदा होगा। अक्सर देखने को मिलता है कि लोगों ने तनाव से बचने का अपना-अपना तरीका इजाद किया है। मैं कई लोगों को जानता हूँ जो शराब के बहुत शौकीन हैं। पूछने पर कहते हैं कि जीवन में बहुत तनाव है। शाम में थोड़ी-सी पी लेने पर बहुत राहत मिलती है। कुछ सर्जन्स को मैंने देखा है जो हर ऑपरेशन के बाद एक सिगरेट पीते हैं। पूछने पर वही जवाब कि थोड़ी-सी राहत मिलती है। जाने-अनजाने में हम लोग व्यसन के शिकार हो जाते हैं, जिनमें शराब, तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट और गुटखा शामिल हैं। यह बात सही है कि इनके सेवन से कुछ देर के लिये राहत जरूर मिलती है। लेकिन शिथिलीकरण के लिए जितने साधन उपलब्ध हैं उनमें ध्यान और योगनिद्रा सबसे बढ़िया हैं। पूरी मेडिकल साइन्स इस बात पर सहमत है। योग निद्रा पर तो बहुत सारे अनुसंधान भी किए गए हैं, जैसे एड्स और उच्च-रक्तचाप के मरीजों पर।

मैं खुद योग निद्रा का नियमित अभ्यास करता हूँ। जब मैं शाम को अपने क्लिनिक से निकलता हूँ, थक के चूर हो जाता हूँ। घर आकर चार-पाँच मिनट कुछ आसन करके योग निद्रा का कैसेट चलाकर लेट जाता हूँ। जब योगनिद्रा का अभ्यास समाप्त होता है, तब मुझे लगता है कि मेरे शरीर की बैट्री रीचार्ज हो गई है। हमसे अगर कोई एक वाक्य में पूछे कि योग से क्या फायदे हैं तो मैं कहूँगा कि यह अपनी बैट्री रीचार्ज करने के समान है। जैसे आज के दौर में कोई अपना मोबाइल फोन चार्ज करना नहीं भूलता, वैसे ही हमें इस शरीर रूपी यंत्र को भी कुछ मिनटों के अभ्यास से चार्ज कर लेना चाहिए।

हाल में स्वामीजी ने योग अभ्यास में और बातें जोड़ी हैं। उन्होंने शुरुआत की है मंत्रों से। मंत्रों के बारे में उन्होंने कहा है कि जब सबेरे उठते हो तो बिस्तर पर ही,



चाहे नींद खुले चाहे अर्ध निद्रा में रहो, महामृत्युंजय मंत्र का ग्यारह बार, गायत्री मंत्र का ग्यारह बार और दुर्गा जी के बत्तीस नामों का तीन बार जप कर लो। उसके बाद नाशते से पहले आसन-प्राणायाम, दोपहर में योग निद्रा और रात में सोने से पहले पाँच मिनट का ध्यान। ध्यान करते समय अपने आप से कहो कि मैं यह शरीर नहीं हूँ, मैं इसके सुख-दुःख से परे हूँ। मैं मन भी नहीं हूँ, बल्कि मैं एक आत्मा हूँ। पाँच मिनट तक ऐसे भाव को बनाए रखना है।

इस तरह योग को उन्होंने सरल बनाया है और थोड़ा-सा भी समय हम लोग इसके लिए निकाल पाएँ तो हमारे अन्दर बहुत सारे सकारात्मक परिवर्तन होंगे।

तनाव को कम करने की एक और विधि यह है कि हँसिये और हँसाइये। हँसने के मौके नहीं चूकने चाहिये। लेकिन हँसने के बारे में एक सावधानी अवश्य है। दूसरों पर नहीं हँसना चाहिये, यह नकारात्मक बात है। हँसना हो तो अपनी कमियों पर हँसिये, अपने आप पर हँसिये।

तनाव के प्रबन्धन में सारी दुनिया का मत है कि अपने आत्मबल को बढ़ाइये। इसका सबसे सरल तरीका है भक्ति। भक्ति के बगैर हमारा आत्मबल नहीं बढ़ सकता। भक्ति विकसित करने के लिए संतुष्टि प्राप्त करने की कोशिश करें, सुमिरन करें, सेवा करें, परमार्थ करें और प्रार्थना करें। प्रार्थना चाहे किसी की लिखी हो, अगर मन से गाई जाए तो बहुत अच्छा असर करती है। एक प्रार्थना मुझे बहुत प्रेरणादायक लगती है जिसे मैं आपके समक्ष दुहराना चाहूँगा— 'मैंने भगवान से माँगी शक्ति, उसने मुझे दी कठिनाइयाँ, हिम्मत बढ़ाने के लिये। मैंने भगवान से माँगी हिम्मत, उसने मुझे दी परेशानियाँ, उबर पाने के लिये। मैंने भगवान से माँगा वरदान, उसने मुझे दिया अवसर, उन्हें पाने के लिये। मुझे वह नहीं मिला जो मैंने माँगा था, पर मुझे वह मिल गया जो मुझे चाहिए था।'

## गीता का संदेश

अंत में मैं यह कहना चाहूँगा कि तनाव के कारणों को पहचानिये। वातावरण में कोई कमी नहीं है, कमी हममें है। जब हम लोग परेशानियों का सामना करने में असमर्थ हो जाते हैं तब तनाव होता है। आप एक अनुशासित जीवनशैली अपनाइये, सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित कीजिये और अपने आत्मबल को बढ़ाइये। सिगरेट, बीड़ी, तम्बाकू और शराब जैसे व्यवसनों से बचिये। इसके लिए किसी रूप में भक्ति करना



और दिव्य सद्गुणों को विकसित करना बहुत जरूरी है। अब तक मैंने मेडिकल साइंस की, दार्शनिकों की और गुरु जी की बात की। लेकिन जब मानसिक तनाव की बात हो तो गीता का जिक्र करना जरूरी है। भगवद्गीता ऐसा ग्रंथ है जिसमें तनाव के लिये बहुत ही कारगर बात कही गई है। एक श्लोक मैं आप लोगों के लिए दोहरा रहा हूँ—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।  
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

अर्थात् दुःखों का नाश करने वाला यह योग उचित आहार-विहार, कर्मों में उपयुक्त चेष्टा और संतुलित शयन-जागरण करने वाले का ही पूर्ण होता है। भगवद्गीता का यह श्लोक तनाव का बेहतरीन इलाज है। बात लौटकर वहीं आई कि जीवनशैली में संयम, अनुशासन और संतुलन लाने से हम तनाव से आसानी से बच सकते हैं। तनाव से बचना ही तनाव का सर्वोत्तम इलाज है।

इसी के साथ मैं अपना व्याख्यान समाप्त करता हूँ। अगर आपमें से कोई सवाल पूछना चाहे तो मुझे खुशी महसूस होगी।

### टेंशन के लिए दवाई खानी चाहिए या नहीं?

आज के दौर में सबसे ज्यादा कोई दवाई अगर बिक रही है तो वह है एंग्जियोलाइटिक, याने टेंशन को कम करने की दवाई। अगर आज लोगों का टेंशन कम हो जाए तो कितनी दवा कम्पनियों में ताला लग जाए। मैंने खुद कोशिश की है कि बहुत लोग टेंशन की दवा न लें। आपसे अभी जो चर्चा की, उसी तरह की बातों से लोगों को प्रेरित करने का प्रयास करता हूँ कि वे अपने जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण लाएँ, योग के अभ्यास अपनाएँ। योग के सम्बन्ध में यह बात जरूरी है कि योग पर भरोसा हो। दूसरी बात, सीखने के लिए समय होना चाहिए। दो मिनट में हम किसी को नहीं सिखला सकते। तीसरी चीज यह कि व्यक्ति को संकल्प लेना चाहिए कि हमेशा इसका अभ्यास करेंगे। अगर आप चाहते हैं कि दो मिनट में योगाभ्यास हो जाए तो योग आपके लिये नहीं है। मुझे तो लगता है कि आजकल के दौर में भोजन भी यदि कैप्सूल में आता तो लोग कैप्सूल को ज्यादा पसंद करते बनस्पत खाना खाने के। कौन जाए खाना खाने के लिये? जीवन की रफ्तार इतनी तेज हो गई है। हमारे पास व्यायाम या योगाभ्यास के लिए समय ही नहीं है।

ऐसे में डॉक्टर लाचार हो जाता है। मरीज सामने है, अब उसको लंबी-चौड़ी तकरीर दें तो क्या मालूम वह ध्यान दे या नहीं। ज्यादा समझाने की कोशिश करेंगे तो हमें छोड़कर किसी अन्य डॉक्टर के पास दिखलाएगा और टेंशन की दवाई लिखवा लेगा। बहुत-से लोग योग का मतलब नहीं समझते। योग के लिये उनके पास न तो समय है, न ही योग पर भरोसा है। ऐसे मरीजों के लिए हमें दवाई लिखनी पड़ती है।

हम डॉक्टर हैं, हमारा काम है मरीज का दुःख दूर करना, इसके लिए चाहे टेंशन की दवाई क्यों न लिखनी पड़े। हालाँकि मैं कोशिश जरूर करता हूँ कि उनमें से काफी लोगों को मैं योग की ओर प्रेरित करूँ। लेकिन वास्तविकता यही है कि अधिकांश लोग दवा ही लेना चाहते हैं।

## किसी को गुटखा, बीड़ी या शराब जैसे व्यसन की आदत हो तो उसका निदान कैसे किया जाए?

पहली बात यह कि हमलोगों को उन पर रिएक्ट नहीं करना चाहिये, गुस्सा नहीं करना चाहिये। अगर हम बिगड़ेंगे, ज्यादा रिएक्ट करेंगे तो वे लोग व्यसन को नहीं छोड़ेंगे। उनको बहुत प्यार से समझाने की जरूरत है। ऐसे लोगों को समझाने का तरीका है कि उन्हें प्रत्यक्ष रूप से गुटखा या सिगरेट का हानिकारक पक्ष दिखाया जाए। उन्हें किसी कैंसर के अस्पताल में लेकर जाइये। वहाँ अगर दर्जन रोगी होंगे और उनसे पूछेंगे कि खैनी या गुटखा खाते थे तो दस ऐसे होंगे जो कहेंगे कि हाँ खाता था। व्यसनग्रस्त लोगों को ऐसा दृश्य दिखलाना चाहिए जिससे उन्हें मालूम चले कि व्यसन का अंजाम क्या होता है। आगे मर्जी तुम्हारी है कि तुम कैंसर से मरना चाहते हो या नहीं।

एक बार एक महिला अपने पति के साथ हमसे मिलने आई। कहा कि इनको शराब पीने की बहुत आदत है, जिसकी वजह से मेरा घर बर्बाद हो रहा है। मैंने उसके पति से पूछा कि आपके कितने बाल-बच्चे हैं। बोला, 'दो बेटे और दो बेटियाँ हैं।' 'बेटियों की उम्र क्या है?' एक की पाँच साल, दूसरी की सात साल। मैंने कहा, 'बेटी जब बड़ी होगी तो उसकी शादी करनी होगी न?' मैंने तब एक झूठी कहानी सुनानी शुरू की। हमारे एक रिश्तेदार थे जिनकी एक बेटी थी। जब वह बीस-इक्कीस साल की हो गई तो उसकी शादी के लिये बात करने गये। हमारे रिश्तेदार खूब शराब पीते थे। जब भी कोई उनके गाँव में लड़की देखने के लिये आता और उनके घर का पता पूछता तो लोग कहते, 'फलाने बाबू का घर? अरे वह तो पियक्कड़ है। उनके घर क्या जाइयेगा, शराब की दुकान पर जाइये न, वहीं उनसे मुलाकात हो जायेगी।' यह सुनकर लोग उल्टे पाँव लौट जाते थे। किस्सा समाप्त करते हुए मैंने कहा कि उस लड़की की उम्र आज पचास साल हो गई है। बाप की गलतियों के कारण आज तक उसकी शादी नहीं हुई। क्या आप चाहेंगे कि आपकी गलतियों के कारण आपकी बेटी की शादी न हो? फैसला आप पर छोड़ते हैं।

अगले सप्ताह उनकी पत्नी दुबारा मिलने आई। बहुत खुश थी, कहने लगी कि आपने तो कमाल कर दिया। उस मुलाकात के बाद से तो उन्होंने शराब पीना बिल्कुल छोड़ दिया है। कहने का मतलब यह कि जब व्यक्ति खुद नहीं माने तो उसके बाल-बच्चों का हवाला दीजिये। उस पर जरूर असर पड़ेगा।

— कार्यशाला, 26 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर

# माया से मुक्ति

स्वामी गिरीशानन्द सरस्वती



हम सभी लोग इस दिव्य विश्व योग सम्मेलन के तृतीय दिवस के संध्याकाल में श्रीमद्भागवत के नवयोगेश्वर संवाद में पुनः प्रवेश करते हैं। नवयोगेश्वरों से विदेहराज निमि अनेक प्रश्न करते हैं और उन्हीं के उत्तर वे नौ महात्मा देते जाते हैं। विदेहराज निमि ने आगे पूछा—

*यथैतामैश्वरीं मायां दुस्तरामकृतात्मभिः।*

*तरन्त्यञ्जः स्थूलधियो महर्ष इदमुच्यताम् ॥11.3.17॥*

विदेहराज निमि कहते हैं कि महाराज, गृहस्थ आश्रम में रहता हुआ सामान्य व्यक्ति भगवान की इस अत्यन्त कठिन माया को कैसे पार करता है, यह कृपा करके हमें बताइये।

## माया का स्वरूप

पहले हम लोग समझ लें कि भगवान की माया क्या है। भगवान ने माया शक्ति को स्वीकार करके सृष्टि की रचना की, उसी माया की शक्ति के द्वारा वे सृष्टि का पालन करते हैं और उसी शक्ति द्वारा सृष्टि का संहार भी करते हैं। माया भगवान की शक्ति का ही नाम है।

रामचरितमानस में माया का स्वरूप भगवान राम ने लक्ष्मण जी को बड़े सरल शब्दों में इस प्रकार बताया है—

*मैं अरु मोर तोर तैं माया। जेहिं बस कीन्हे जीव निकाया॥  
तेहि कर भेद सुनहु तुम्ह सोऊ। बिद्या अपर अबिद्या दोऊ॥*

जब हम एक सीमा खींच लेते हैं और परिच्छिन्नता के माहौल में जीने लग जाते हैं, तो इस सीमांकन का नाम है माया। यह 'मैं' हूँ, इस शरीर और शरीर से सम्बन्धित चीजें मेरी हैं और इसके अलावा जो सब कुछ है, वह दूसरे का है, यही माया है। थोड़े शब्दों में कहें तो समष्टि में हम जिसे माया कहते हैं, व्यष्टि में उसी को मन की मान्यता बोलते हैं।

इसे एक उदाहरण से समझ सकते हैं। किसी व्यक्ति को पुत्र-प्राप्ति नहीं होती और वह पुत्र गोद ले लेता है। कभी-कभी गोद लिए पुत्र से इतना प्रेम और ममता हो जाती है कि मानो अपना ही पुत्र हो। लेकिन देखा जाए तो क्या वह वास्तव में उस व्यक्ति का पुत्र है? नहीं है, पर व्यक्ति ने मान लिया है कि यह मेरा पुत्र है और अब पुत्र के साथ जितने व्यवहार होते हैं, जितनी आसक्ति होती है, जितनी ममता होती है, उस माने हुए पुत्र के साथ भी हो जाती है। कभी-कभी अपने पुत्र से इतनी नफरत हो जाती है कि उसके प्रति कोई अपनत्व नहीं रहता और गोद लिए पुत्र से इतना प्रेम हो जाता है कि अपना पुत्र जैसा लगने लग जाता है। अभिप्राय क्या हुआ? माया का जो व्यष्टि या सूक्ष्म रूप है उसका नाम है मन की मान्यता। मन से जिसे अपना मान लेते हैं उससे राग, और मन से जिसे पराया मान लेते हैं, उससे द्वेष हो जाता है। मन की ऐसी मान्यता का नाम ही माया है।

## माया के विभाग

माया के दो विभाग हैं, विद्या और अविद्या। जो बन्धन में डालती है, उस माया का नाम अविद्या-माया है, और जो बन्धन से मुक्त करती है वह विद्या-माया है। ध्यान से सुनिये, क्योंकि आद्याशक्ति को भी कहीं-कहीं माया कह दिया गया है। भगवती जानकी जी को, भगवती राधारानी को भी माया कहा गया है। उस पराशक्ति को अविद्या-माया नहीं कहा जाता है, बल्कि दुनिया में राग-द्वेष, मोह-ममता, मैं-मेरे और तू-तेरे का जो बन्धन है, उसका नाम है अविद्या-माया। छुटकारा पाने का जो प्रश्न यहाँ पर विदेहराज निमि ने किया है, वह अविद्या-माया से ही सम्बन्धित है।

किसी से कहो कि समय हो गया है, अब तो थोड़ा घर-परिवार छोड़कर भजन-साधन में लगे, तो वे कहते हैं, 'महाराज! इतने बन्धन हैं, क्या करें? समय ही नहीं मिलता। बेटा ऑफिस चला जाता है, पोते को देखना पड़ता है।' हमारे गुरु, स्वामी

अखण्डानन्द जी महाराज कहा करते थे कि अगर तुम अपना बन्धन सचमुच दिखा दो तो मैं तुम्हारा बन्धन काट दूँगा, लेकिन पहले बन्धन तो दिखाओ। शास्त्र और भगवान का आदेश है कि पचास साल तक गृहस्थ आश्रम का ठीक से पालन करो, उसके बाद जब आपके बेटे-बेटियों की शादी हो जाए और आपके बेटे को भी बेटा हो जाए तो बन्धनों को काटना शुरू करो।

रोटीराम बाबा बड़े फक्कड़ संत थे। वे बड़ी अच्छी बात कहा करते थे—‘जब घर में बाबा कहने वाला यानि बेटे का बेटा आ जाए, तो समझ लो भगवान की तरफ से संकेत हो रहा है कि अब बाबा बनने का समय आ गया है।’ बात समझ में आई भगवान की? समझ में तो आ जाती है लेकिन समस्या यही है कि जीवन में लाने में थोड़ी कठिनाई होती है।

मैं एक बार किसी सभा में रोटीराम बाबा का यह संस्मरण सुना रहा था। पूज्य बाबा कल्याणदास जी महाराज भी मंच पर बैठे हुए थे। उन्होंने मुझसे पूछा, ‘स्वामीजी, बाबा कहने वाले के आ जाने के बाद भी बहुत लोग आश्रम में क्यों नहीं आते, साधन-भजन क्यों नहीं करते, बाबा के रास्ते पर क्यों नहीं चलते?’ मैंने कहा, ‘मालूम नहीं।’ बोले, ‘मैं बताता हूँ। दिनभर तो बेटे का बेटा बोलता है ‘बाबा-बाबा’, लेकिन शाम को जब बेटा आ जाती है तो बेटा का बेटा क्या बोलता है? ‘नाना, नाना’। वह मना कर देता है। इसी का नाम है ममता, इसी का नाम है माया।’ यहाँ पर इसी माया से छुटकारे का प्रश्न है। बन्धन किसी रस्सी या जंजीर का नहीं, हमारी मन की मान्यता का है। घर-परिवार के ऐसे बन्धन हैं जो हमने मन से मान लिये हैं।

कई बार हमलोग सोचते हैं कि हम नहीं रहेंगे तो क्या होगा। हाँ, यह भी एक समस्या रहती है। इसके लिए दो-चार दिन बीमारी का नाटक करके देख लो और अगर उससे भी पता न लगे तो थोड़ा पागल बनकर देख लो। आपके बच्चे क्या करेंगे? जल्दी-जल्दी सब जगह हस्ताक्षर करवा लेंगे, ‘इनका दिमाग गड़बड़ हो रहा है, बाद में पता नहीं करें न करें।’ वे सारी व्यवस्था अपने-आप बिठा देंगे, ‘पिताजी, आप यहीं रहिये, आपकी तबियत ठीक नहीं है।’ अगर सेवा भाव नहीं होगा तो किसी तीर्थ में भेज देंगे और वहाँ आपके लिए एक कमरा रखवा देंगे। घर-व्यवसाय की सारी व्यवस्था वे अपने आप सम्भालने लग जायेंगे। अगर आपको विश्वास न हो तो दस दिन पागलपन या बीमारी का नाटक करके देख लेना, आपको पता लग जाएगा कि आपके न रहने पर क्या होगा।

हम नहीं रहेंगे तो क्या होगा, यह भी एक भ्रम है, ममता है, माया है। आप थोड़ा छोड़कर देखिये तो सही। कितनी बड़ी व्यवस्था चला रहे हैं भगवान। तब फिर क्या आप अपना चार-आठ आदमी का घर चलाते हो, या भगवान ने आपको निमित्त बनाया है और भगवान ही चलाते हैं?

## मुक्ति की तीन शर्तें

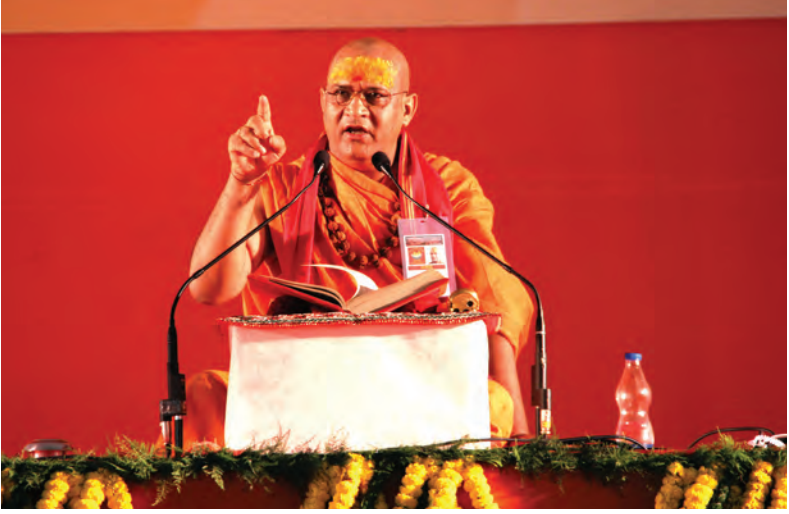
महाराज निमि इसी माया से छूटने का उपाय पूछते हैं। यह जो अविद्या रूपी भगवान की माया है, इसे कैसे पार किया जाए। प्रबुद्ध नाम के योगेश्वर इस बात का जवाब देते हुए बड़ी सुन्दर बात कहते हैं—

कर्मण्यारभमाणानां दुःखहृत्यै सुखाय च।  
पश्येत् पाकविपर्यासं मिथुनीचारिणां नृणाम् ॥11. 3.18 ॥  
नित्यार्तिदेन वित्तेन दुर्लभमात्ममृत्युना।  
गृहापत्याप्तपशुभिः का प्रीतिः साधितैश्चलैः ॥11.3.19 ॥  
एवं लोकं परं विद्यान्नश्वरं कर्मनिर्मितम्।  
सतुल्यातिशयध्वंसं यथा मण्डलवर्तिनाम् ॥11.3.20 ॥  
तस्माद् गुरुं प्रपद्येत जिज्ञासुः श्रेय उत्तमम्।  
शाब्दे परे च निष्णातं ब्रह्मण्युपशमाश्रयम् ॥11.3.21 ॥

माया से छूटना कब होगा? जब हमारे जीवन में तीन शर्तें पूरी हो जायेंगी। पहली शर्त है, क्या हम घर-परिवार की मोह-ममता से वास्तव में छूटना चाहते हैं? बहुत कठिन काम है यह। दस-पन्द्रह साल पहले लोग हमसे कहते थे कि आपका परिवार तो धन्य हो गया। जब हम पूछते, 'क्यों?' तो बोलते, 'घर-परिवार का कोई व्यक्ति महात्मा बन जाए तो इक्कीस पीढ़ियों का उद्धार हो जाता है।' यह मजाक की बात नहीं है, प्रह्लाद जी के प्रसंग में भगवान ने यह वचन दिया है प्रह्लाद जी को। हम कहते, 'जब यह इतने फायदे का सौदा है, तब अपने-अपने घर से एक-एक लड़के को महात्मा क्यों नहीं बनाते?' सब चुप हो जाते।

पहली शर्त यही है कि क्या वास्तव में हम भगवान की माया से छूटना चाहते हैं। दूसरे का बेटा महात्मा बन जाए तो भगवान की बड़ी कृपा, लेकिन अगर हम कह दें कि अपना एक बेटा बना दो, तो कहेंगे, 'बाबाजी, आपको इसलिये थोड़े ही घर पर बुलाया था!' अगले दिन से शिक्षा के लिए नहीं बुलायेंगे, सोचेंगे, 'यह बाबाजी तो खतरनाक है, हमारे बेटे को महात्मा बनाना चाहता है।'

क्या वास्तव में हम माया से छूटना चाहते हैं या केवल सुन लिया है कि माया बहुत दुष्कर है, हमें इससे छूटना है। क्या वास्तव में माया हमें काट रही है? घर-परिवार का दायित्व पूरा होने के बाद, बच्चों का विवाह होने के बाद क्या परिवार में रहना हमें काँटों जैसा लगता है? क्या भगवान का भजन अभी तक प्रारम्भ नहीं हुआ अच्छी तरह से? अभी तक हमारे जीवन में भगवान की कोई अनुभूति न होना क्या चुभ रहा है? क्या हमारे जीवन में छटपटाहट है कि कैसे भगवान के रास्ते पर चलें, कैसे हमें योग्य सद्गुरु मिलें, कैसे हमें सत्य का साक्षात्कार हो, कैसे हमें वास्तविक शान्ति का अनुभव हो? जीवन में ऐसी छटपटाहट का होना माया से मुक्ति की पहली शर्त है।



## परम शान्ति का रहस्य

हमारे गुरुदेव, स्वामी अखण्डानन्द जी के जीवन की एक सत्य घटना है। गर्मियों के समय हमारे गुरुजी ऋषिकेश के परमार्थ निकेतन आश्रम में जाते थे और लगभग एक महीना वहाँ सत्संग होता था। पचास-पचपन साल का एक गृहस्थ साधक एक ही प्रश्न लेकर अनेक महात्माओं के पास गया था। उसने आकर गुरुजी से कहा, 'मुझे चाहे गंगा में कूदना पड़े या पहाड़ से, मैं गुरु आज्ञा से कुछ भी करने को तैयार हूँ। लेकिन मुझे अपने प्रश्न का समाधान चाहिए।' उसका प्रश्न था, 'पूर्ण शान्ति का अनुभव कैसे होता है?' पूर्ण शान्ति वह है जिसमें अशान्ति मिश्रित नहीं होती। जिसमें अशान्ति मिश्रित होती है वह दुनिया वाली शान्ति होती है और जिसमें अशान्ति मिश्रित नहीं होती वह परमात्मा के अनुभव की शान्ति होती है।

उस व्यक्ति के हृदय में छटपटाहट थी, वह सत्य को जानने के लिये व्यथित और व्याकुल था। वह शान्ति का अनुभव करने के लिए अनेक महात्माओं के पास गया, लेकिन जिसने स्वयं अनुभव न किया हो वह दूसरे को क्या अनुभव करवायेगा? सब लोगों ने एक ही स्वर में कह दिया, 'स्वामी अखण्डानन्द जी का शाम को गंगाजी के तट पर सत्संग होता है, तुम वहाँ जाओ।'

इस तरह वह स्वामी अखण्डानन्द जी के पास आया, चरणों में प्रणाम किया, और उनसे भी वही प्रश्न किया, 'मुझे पूर्ण शान्ति का अनुभव चाहिए। आप जो कहेंगे, मैं करने को तैयार हूँ। आप कहेंगे गंगा में कूद जाओ तो गंगा में कूद जाऊँगा।'

गुरु वह है जो हृदय की ग्रंथि को पहचान ले, साधक के हृदय के प्रश्न को जान ले। हमारे गुरुजी ने कहा, 'मैं जो कहूँगा, वास्तव में करोगे?' उसने कहा, 'आप

जीवन देने के लिए कहेंगे तो जीवन भी दे दूँगा, लेकिन पूर्ण शान्ति क्या होती है, मुझे इसका अनुभव करना है।’

तब हमारे गुरुजी ने ऐसी चीज कही जिसे सुनकर सभी को बड़ा आश्चर्य हुआ। गुरुजी ने कहा, ‘पूर्ण शान्ति अनुभव करने की तुम्हारी यह जो इच्छा है, इसका भी परित्याग कर दो।’ इस बात को जरा ध्यान से सुनिये। गुरुजी ने पहचान लिया कि इस व्यक्ति की बाकी सारी सांसारिक इच्छाएँ समाप्त हो चुकी हैं। केवल शान्ति की अनुभूति की एक इच्छा बची है, और यही इच्छा इसकी शान्ति पर पर्दा डाले हुए है।

यह है सच्चा गुरुत्व, जो साधक की ग्रंथि को पहचान ले और उसके अनुरूप उत्तर दे। जब गुरुजी ने उस व्यक्ति से कहा कि तुम शान्ति की अनुभूति की इच्छा का भी परित्याग कर दो, उसे बड़ा आश्चर्य हुआ। उसने कहा, ‘मैं शान्ति के लिए ही घूम रहा हूँ और आप कहते हैं कि यह इच्छा भी छोड़ दो!’ गुरुजी ने कहा, ‘तुमने कहा था न कि जो मैं कहूँगा वही करोगे?’ वह बोला, ‘हाँ, कहा था।’ गुरुजी ने कहा, ‘तो फिर मैं जो कह रहा हूँ, करो। इस इच्छा का भी परित्याग कर दो।’

गुरुजी की आज्ञा मानकर जैसे ही उसने शान्ति की इच्छा का भी परित्याग किया, वह 45 मिनट तक बिल्कुल समाधिस्थ हो गया। वह निर्विकल्प अवस्था में बैठा रहा, उसका शरीर हिल नहीं रहा था, आँखों की पलकें उठ नहीं रही थीं। 45 मिनट में उसका चेहरा बदल गया, चेहरे पर एक मस्ती आ गई। जब वह उठा तो गुरुजी के चरणों में साष्टांग प्रणाम करके बोला, ‘मुझे सच्ची शान्ति का अनुभव हो गया। आज पता लगा कि सच्ची शान्ति क्या होती है।’

## मुक्ति के लिए छटपटाहट

क्या वास्तव में हमारे हृदय में ऐसी छटपटाहट है कि हम माया को कैसे पार करेंगे, हम संसार बंधन से कैसे छूटेंगे, हम भगवान का अनुभव कैसे करेंगे? पहला प्रश्न यह है। केवल कहीं से सुनकर कह दिया, ‘महाराज, माया बहुत कठिन है, इससे कैसे पार हुआ जाए’, इससे काम नहीं चलेगा। क्या आप वास्तव में माया से पार होना चाहते हैं, या परिवार वालों के साथ प्रेम और मोह के बंधन में बंधे रहना चाहते हैं?

गृहस्थ लोगों को पुत्र से ज्यादा पौत्र से प्रेम हो जाता है। उनसे जब पूछा जाता है कि भाई, बेटे से ज्यादा प्रेम पोते से कैसे हो गया, तो बड़ा सुन्दर उत्तर देते हैं। कहते हैं, ‘महाराज, आप नहीं जानते, मूल से ज्यादा ब्याज प्यारा होता है!’ आपको एक सत्य घटना सुनाता हूँ। पूज्य स्वामी वामदेव जी महाराज बड़े विरक्त महापुरुष थे। उन्हीं से मैंने वेदान्त और न्याय का अध्ययन किया। वे भिक्षा माँग कर खाते थे। एक बार अलीगढ़ जिले के किसी गाँव में भिक्षा माँगने गए थे। वहाँ पर उन्होंने देखा कि किसी घर के दरवाजे पर पचहत्तर साल का बूढ़ा बैठा है और उसका पाँच साल का



पोता हाथ में जूता लिए उसके सिर पर मार रहा है। बेटा दफ्तर गया हुआ था, और बेचारा बूढ़ा रो रहा था, 'क्या यही दिन देखने के लिए मैंने सब कुछ किया था?'

स्वामीजी ने कहा, 'यहाँ रोता क्यों है? वृन्दावन पास में है, जाकर भजन कर। बेटा हो गया, बेटे का बेटा हो गया। अब तेरा घर में क्या काम?' जानते हो उसने क्या कहा? 'स्वामीजी! पोता मेरा है, जूता मेरा है और सिर भी मेरा है। अगर मेरे सिर को मार रहा है तो आपको क्या तकलीफ है?' रो भी रहा है, लेकिन जब कोई छोड़ने के लिए कहता है तो उसी से झगड़ पड़ता है!

यह घटना तो मैंने सुनी थी, पर एक घटना मैंने खुद देखी। मैं जबलपुर में एक जगह भागवत कथा कर रहा था और वहाँ मैंने यह घटना सुनाते हुए कहा कि दुनिया में ऐसे-ऐसे लोग भी होते हैं। संयोग से कथा में एक बूढ़ा व्यक्ति पोते को गोद में लिये बैठा था। वह जाति से क्षत्रिय था। क्षत्रियों का स्वभाव बड़ा तेज होता है। वह कथा के बीच में ही उठकर खड़ा हो गया और बोला, 'स्वामीजी! आपको मालूम नहीं है, पोते के जूते खाने में कितना आनन्द आता है!' मैंने कहा, 'वह आनन्द मुझे मालूम करने की जरूरत भी नहीं, आप ही रखे रहो।' अगर पोते की गाली में, जूते में भी आनन्द आता है तो अभी आप माया से पार नहीं होना चाहते हैं।

जब आपको संसार काटने लग जाए, दुनिया के कर्तव्य पूरा होने के बाद एक छटपटाहट होने लगे, तब जानिए कि आपने पहली शर्त पूरी की है। 'यह मनुष्य जीवन, जो अत्यन्त दुर्लभ है, जिससे भगवान को प्राप्त किया जा सकता है, जिसमें शुद्ध सत्य का साक्षात्कार किया जा सकता है, क्या यह जीवन ऐसे ही निकल जायेगा?' क्या ऐसी छटपटाहट कभी होती है? उस छटपटाहट का स्वरूप क्या है?

हमारे गुरुजी कहते थे कि जब आपका बच्चा स्कूल जाता है तो उसका लौटने का समय निश्चित रहता है। अगर उसके लौटने में आधा घण्टा विलम्ब हो जाए तब आपके मन में कैसी छटपटाहट होती है? 'पता नहीं क्या हुआ, बस नहीं पहुँची या कहीं चला गया!' इसका नाम है छटपटाहट। क्या ऐसी छटपटाहट कभी भगवान के लिए होती है? अगर सचमुच ऐसी छटपटाहट होती है तो समझो कि पहली सीढ़ी पार कर गए।

## अनमोल जीवन

यह जीवन व्यर्थ गँवाने के लिए नहीं है। जब समय पूरा हो जायेगा तो करोड़ों रुपये देकर भी आप इसे वापिस नहीं ला सकते। यह जीवन बड़ा कीमती है। इस जन्म के पहले आप किस परिवार में थे, आपको मालूम नहीं, और इस जन्म के बाद किस परिवार में जायेंगे, यह भी आपको मालूम नहीं। यह थोड़े दिनों का सम्बन्ध है, थोड़े दिनों की धर्मशाला है। जैसे आप लोग पाँच दिनों के लिए देश-विदेश से यहाँ आकर आपस में मिल रहे हैं, लेकिन छठवें दिन अपने-अपने स्थान को चले जायेंगे,



वैसे ही समझ लीजिये कि यह संसार भी पचास-साठ सालों का मिलन है। परिवार में कौन कहाँ से आया और कौन कहाँ चला जायेगा, मालूम नहीं। जब कोई जाता है, तब क्या आपको बताकर जाता है? ठीक है, माना कि बताकर नहीं जाता क्योंकि बताना उसके हाथ में नहीं, लेकिन जाने के बाद क्या वह आपको कभी फोन करता है, कभी ई-मेल भेजता है कि मैं यहाँ पर रह रहा हूँ, मुझ से आकर मिलना। अब बतलाइये वह वास्तव में आपका था या नहीं? आपका होता तो फोन या ई-मेल करता न!

सच्चाई की प्राप्ति के लिए क्या आपके हृदय में उत्कट अभिलाषा है, यह पहला प्रश्न है। हमें दुनिया से कैसे छुटकारा मिले, कैसे सत्य का साक्षात्कार हो, कैसे शान्ति का अनुभव हो, अगर आपके हृदय में इस जिज्ञासा का जागरण हो गया है तो पहली सीढ़ी आपने पार कर ली।

## सद्गुरु की प्राप्ति

आपके हृदय में छटपटाहट आ गई है, जिज्ञासा आ गई है, मुमुक्षा आ गई है, लालसा आ गई है, तो अगली शर्त क्या है? क्या आपको कोई जीवनमुक्त महापुरुष सद्गुरु के रूप में मिले हैं? यह दूसरी शर्त है, जीवनमुक्त महापुरुष। यह हमारा-आपका सौभाग्य है कि स्वामी सत्यानन्द जी महाराज, स्वामी अखण्डानन्द जी महाराज और स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज ऐसे महापुरुष हैं जो स्वयं तो मुक्त हैं ही, आपको भी मुक्त कर सकते हैं। लेकिन इस बात का ध्यान भी जरूर रखियेगा कि जितने महापुरुष होते हैं, यहाँ तक कि भगवान भी जब अवतार लेकर आते हैं, तो ऐसी-ऐसी लीलाएँ करते हैं कि उन्हें पहचानना थोड़ा कठिन हो जाता है। हम लोगों को लगता है कि ये कैसे महापुरुष हैं, ये तो नाच रहे हैं, गा रहे हैं, हँसी-मजाक कर रहे हैं।

भगवान कृष्ण के प्रति भी उनके भक्तों का ऐसा ही भाव था। जब भगवान का स्वधाम-गमन हो गया, बाकी लोगों की बात छोड़ दीजिये, स्वयं अर्जुन का यह वक्तव्य था युधिष्ठिर के प्रति—*वंचितोऽहं महाराज हरिणा बंधुरूपिणा*—‘भैया, भगवान कृष्ण ने हमलोगों को छल लिया है।’ छल लेने का अभिप्राय क्या है? ‘भगवान कृष्ण ने जीवनभर बंधु की तरह साथ दिया, कैसी-कैसी लीलाएँ करते रहे, पर हम उन्हें कभी पहचान नहीं पाए!’

आप जानते हैं न भगवान कृष्ण क्या-क्या करते थे? भगवान कृष्ण ने अर्जुन का रथ तो चलाया ही, लेकिन श्रीमद् भागवत में एक बात और लिखी है, जिसे पढ़कर हृदय द्रवित हो जाता है। अर्जुन के रथ के घोड़े जब कभी थक जाते थे, तब भगवान कृष्ण रथ से उतरकर उन घोड़ों की मालिश कर देते थे। ऐसे हमारे सनातन धर्म के भगवान हैं, जो भक्त की ही नहीं, भक्त के घोड़ों की भी सेवा करते हैं! भगवान श्रीकृष्ण का ऐसा स्वरूप है! अगर भगवान अपने भक्त के घोड़ों की भी सेवा करें तो कभी-कभी भ्रम तो हो ही जाएगा न कि ये भगवान हैं भी या नहीं। भगवान कृष्ण के विषय में अर्जुन ने भी ऐसी भूल की थी। ऐसी भूल आप मत करना।

स्वामी अखण्डानन्द जी को इस लोक से गये लगभग पचीस साल हो गये, लेकिन आज उनके जितने वरिष्ठ शिष्य हम से मिलते हैं, उन सबका प्रायः एक ही अनुभव है, 'गुरुजी को हमने उनके जीवनकाल में पहचाना नहीं। वे साक्षात् भगवान के स्वरूप थे।' आप लोगों को स्वामी सत्यानन्द जी और स्वामी निरंजनानन्द जी जैसे महापुरुषों के सान्निध्य का सौभाग्य मिला है। उनकी लीलाओं को देखकर, उनके अभिनय को देखकर, उनकी क्रियाओं को देखकर आप यह भूल मत करियेगा, क्योंकि महापुरुष बड़े सहज और सरल होते हैं। परमात्मा स्वयं बिल्कुल सहज हैं। जो उनका अनुभव कर लेते हैं उनका जीवन भी उतना ही सरल और सहज हो जाता है, वे कहीं किसी बन्धन में नहीं पड़ते। उनके जीवन में कोई प्रतिबन्ध नहीं होता।

## सद्गुरु के साथ व्यवहार

दूसरी शर्त यही है कि क्या हमें ऐसे जीवनमुक्त महापुरुष का सान्निध्य मिला है। गोस्वामी तुलसीदास जी कहते हैं—

*जब द्रवहिं दीनदयालु राघव साधु संगति पाइये।  
जहीं दरस परस समागमादिक पाप रासि नसाइये॥*

जब गुरु मिल जाएँ तब तीन चीजों का ध्यान रखना। उनका दर्शन भी करना, चरण स्पर्श भी करना, लेकिन यहीं तक सीमित मत रहना। हम कई लोगों से पूछते हैं, 'कुछ पूजा-पाठ करते हो?' बोलते हैं, 'हाँ महाराज, जब ऑफिस जाते हैं तो घर में भगवान को प्रणाम करके चले जाते हैं।' मानो भगवान पर बड़ी कृपा कर रहे हैं! दर्शन कर लिया, प्रणाम कर लिया, बस हो गया काम, ऐसा नहीं है। समागम भी होना चाहिए। समागम का अर्थ होता है सत्संग, शरणागति और समर्पण। ये जो बातें आप सुन रहे हैं, कई बार सुनने के बाद भी जीवन में नहीं उतरतीं। उसका कारण है अन्तःकरण की अशुद्धि और कलुषता। वह कलुषता दूर होती है गुरु की निःस्वार्थ सेवा से। बिना किसी लालच या फल की इच्छा से जो सेवा की जाती है, उससे हृदय का कल्मष दूर होता है और कल्मष दूर होने के बाद जब गुरुदेव ज्ञान का उपदेश देंगे

तब हृदय से अविद्या का पर्दा हट जायेगा और परमात्मा की अनुभूति हो जायेगी, माया से छुटकारा मिल जायेगा। श्रीमद् भगवद्गीता में यही तीन बातें बताई गई हैं—

*तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया।*

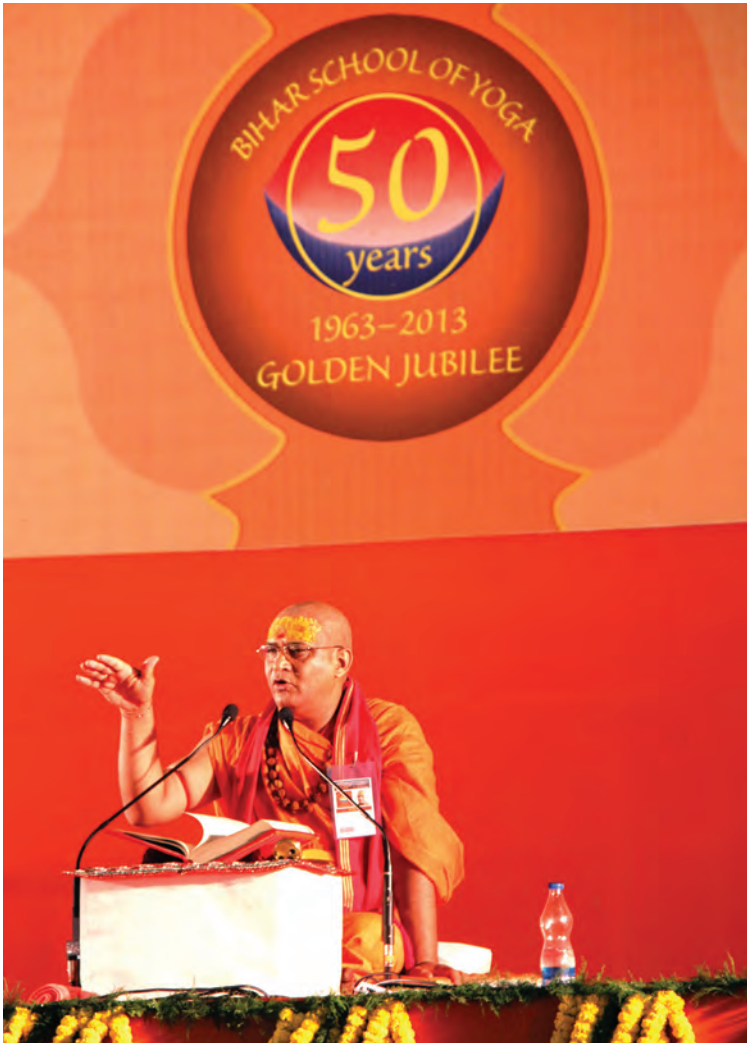
*उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः ॥4.34 ॥*

अगर सद्गुरु मिल जाएँ तो पहला काम क्या करना? प्रणिपात अर्थात् साष्टांग प्रणाम। साष्टांग प्रणाम माने पूर्ण समर्पण। प्रणाम की भी विधा होती है। जहाँ पूर्ण समर्पण होता है, वहाँ व्यक्ति साष्टांग प्रणाम करता है। अगर वह नहीं कर सकता तो पैरों में हाथों का स्पर्श करके प्रणाम किया जाता है, जिससे गुरु की सकारात्मक ऊर्जा अपने जीवन में आ जाती है। वह भी नहीं होवे तो सिर झुकाकर और हाथ जोड़कर प्रणाम किया जाता है। अगर बहुत भीड़ हो और सब लोग सोचने लग जाएँ कि हमलोग साष्टांग प्रणाम ही करेंगे, तब तो गुरुजी मंच तक पहुँच ही नहीं सकेंगे। ऐसे में समय को देखकर दूर से ही 'हरिः ॐ' कर लेना चाहिए, सिर झुकाकर और हाथ जोड़कर। सिर झुकाना माने अभिमान का समर्पण और हाथ जोड़ना माने अपने कर्म का समर्पण। दोनों समर्पित हो जाएँ गुरु-चरणों में, यही सिर झुकाकर और हाथ जोड़कर प्रणाम करने का अभिप्राय होता है।

प्रणिपात के बाद आता है परिप्रश्न। अवसरोचित सुन्दर प्रश्न करें। जब गुरु प्रसन्न होवें, आदेश देवें, 'हाँ, पूछो क्या बात है?' तब उनसे जीवन सम्बन्धी प्रश्न करें, व्यर्थ का प्रश्न न करें। प्रश्न भी अनेक तरह के होते हैं। गुरु की योग्यता का पता लगाने के लिए भी प्रश्न होते हैं। अपनी योग्यता दिखाने के लिए भी प्रश्न होते हैं। ऐसे लोग संस्कृत में या दूसरी भाषाओं में दस मिनट तक प्रश्न ही पूछते रहेंगे। हमारे गुरुजी के यहाँ एक बार काशी के एक पण्डित आये। दस मिनट तक वे संस्कृत में प्रश्न पूछते रहे। गुरुजी ने बाद में कहा कि मैं समझ गया आप प्रश्न नहीं पूछना चाहते हैं, केवल अपनी विद्वत्ता दिखाना चाहते हैं। वे बेचारे चुप हो गये। गुरु तो समझ लेते हैं कि व्यक्ति का अभिप्राय क्या है।

कभी-कभी बेवकूफी के भी प्रश्न होते हैं। हमारे आश्रम में काशी से रामायण के एक कथाकार आये थे। कथा के दौरान हमारे आश्रम के एक व्यक्ति ने पूछा, 'महाराज! लंका में हनुमान जी की पूँछ में सबसे पहले आग किस निशाचर ने लगाई थी?' अरे! पता भी लग जायेगा तो तुम्हारा क्या लाभ होने वाला है? इस बेकार के प्रश्न से पण्डित जी को बहुत गुस्सा आया। बोले, 'जिस निशाचर ने सबसे पहले आग लगाई थी, वह तू ही था। तूने हनुमान जी को भी कष्ट दिया था और अब मुझे कष्ट देने के लिए यहाँ बचा हुआ है।'

ऐसे प्रश्नों का कोई प्रयोजन नहीं। सुन्दर प्रश्न होवें, जीवन के प्रश्न होवें। और ऐसा नहीं कि केवल प्रश्न ही प्रश्न पूछते चले जाएँ। गुरुदेव मिले नहीं कि प्रश्न



चालू कर दिये और गुरुजी का सिर ही खा गये! वास्तव में अपने जीवन के प्रश्न बहुत कम होते हैं। जो ज्यादा प्रश्न पूछे समझ लेना कि वह या तो अपनी विद्वत्ता दिखा रहा है या जीवन में वह कुछ करने वाला नहीं है। इसलिए *तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया*—गुरुजी को प्रणाम कीजिये, प्रश्न पूछिये और फिर गुरुजी के आश्रम की सेवा कीजिये।

सेवा का अर्थ केवल एक सूत्र में याद रख लीजिये—*अग्या सम न सुसाहिब सेवा*। गुरुजी की आज्ञा के पालन का नाम ही सेवा है। इसके अलावा और कोई

सेवा नहीं होती। अगर वे कहते हैं कि तुम्हें आश्रम में रहना है तो आश्रम में रहना सेवा है। अगर वे कहते हैं कि आश्रम के बाहर रहना है तो आश्रम के बाहर रहना भी सेवा है। उस आज्ञा को कभी अन्यथा नहीं लेना चाहिए।

## गुरु कृपा

अगर ऐसे गुरु मिल जाएँ तो दो शर्तें पूरी हो गईं। पहली शर्त है, 'क्या तुम्हारे हृदय में सच्ची जिज्ञासा है?' अगर है, तो दूसरी शर्त है, 'क्या आपको किसी जीवनमुक्त महापुरुष या संत का सान्निध्य मिला है?' तीसरी शर्त है, 'अगर ऐसे संत मिल गये हैं तो घर छोड़ने के बाद भी क्या आप अपने लक्ष्य पर स्थिर हैं?'

स्वामी रामानन्द जी नर्मदा किनारे के बड़े अच्छे महापुरुष हुए हैं। वे साधकों के लिए एक वाक्य कहा करते थे, 'साधक को हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि जिस दिन उसने भगवान के रास्ते पर चलने के लिए घर छोड़ा था, उस दिन उसके हृदय में क्या भाव और क्या लक्ष्य था। उस भाव और लक्ष्य को अगर वह हमेशा याद रखेगा तो रास्ते से भटकने का अवसर नहीं आयेगा।' अगर ऐसे गुरु मिल जाएँ जैसे हमलोगों को मिले हैं, उसके बाद भी क्या हम और आप अपने लक्ष्य पर स्थिर हैं? हम घर-परिवार छोड़कर यहाँ पर क्यों आये हैं? हमारे जीवन का उद्देश्य क्या था? सत्य का साक्षात्कार, शान्ति का अनुभव, यही न। इस लक्ष्य पर अगर हम निश्चित रहेंगे तो प्रबुद्ध नाम के योगेश्वर कहते हैं, 'गुरु की कृपा से अविद्या की निवृत्ति हो जायेगी और परमात्मा का साक्षात्कार हो जायेगा।'

आप जानते हैं गुरु कृपा का क्या स्वरूप होता है? आखिर गुरु क्या करते हैं? सिफारिश। मान लीजिए किसी अफसर से कोई समस्या आ रही हो और आपका कोई करीबी मित्र अफसर से भी बहुत नजदीक हो तो वह अफसर से क्या कहेगा? 'जो भी इससे हुआ, सो हुआ। अब आप थोड़ा अनदेखा कर देना।' इसी तरह महात्मा लोग साधना तो करवाते ही हैं, लेकिन अगर साधना में कोई कमी रह भी जाए तो वे भगवान से सिफारिश कर देते हैं, 'कोई बात नहीं। अब इसको अनदेखा कर दीजिए और अपने जीवन में इसे उठा दीजिए, अपने धाम में बुला लीजिए, अपने चरणों में रख लीजिए।' यह गुरु कृपा का स्वरूप होता है। कृपा का मतलब जहाँ अधिकार की जरूरत नहीं होती।

माया से मुक्ति के लिए यही तीन शर्तें हैं, 'क्या हमारे जीवन में माया को पार करने की छतपटाहट है? क्या हमें मायामुक्त महापुरुष मिले हैं? क्या हम अपने लक्ष्य पर स्थिर हैं?' अगर ठीक गुरु मिल जाएँ, जैसे आप लोगों को मिले हुए हैं, तो हमेशा उनकी सेवा करना और शरणागत रहना। गुरु और भगवान की कृपा से हमलोग माया से अवश्य पार हो जायेंगे।

—संध्याकालीन अधिवेशन, 25 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर

# विश्व योग संस्कृति की ओर बढ़ते कदम

## संन्यासी मंत्रमूर्ति, भागलपुर

वर्ष 2013 बिहार योग विद्यालय के लिए उल्लेखनीय एवं प्रेरणास्पद रहा। कारण— बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयंती और तीसरी बार सफलतापूर्वक विश्व योग सम्मेलन का आयोजन।

परमहंस स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने बिहार योग विद्यालय की स्थापना के समय कहा था— 'योग परम शक्तिशाली विश्व संस्कृति के रूप में प्रकट होगा और विश्व की घटनाओं को निर्देशित करेगा।' विश्व योग सम्मेलन में इसकी झलक देखने को मिली। पूरे विश्व एवं देश के कोने-कोने से हजारों की संख्या में लोग इस सम्मेलन में भाग लेने के लिए आए। ऐसा लग रहा था कि योग नगरी मुंगेर एक वैश्विक ग्राम बन गया है। श्री स्वामीजी ने जिस योग रूपी बीज का बीजारोपण सन् 1963 में किया था आज वह एक वटवृक्ष का रूप धारण कर पूरे विश्व को अपनी शीतल छाया प्रदान कर रहा है।

जनवरी 2013 से बिहार योग विद्यालय का स्वर्ण जयंती समारोह शुरू हो गया। 14 जनवरी को स्वामीजी ने अपनी पंचाग्नि साधना शुरू की और 11 फरवरी 2013 को अपनी साधना पूरी की। स्वामीजी ने अम्माजी को बताया कि मैंने अपनी साधना पूरी कर ली है और कल से स्वर्ण जयंती उत्सव है। उन्होंने कहा कि इसकी सौर्वी जयंती भी खूब धूमधाम से मनाना। 12 फरवरी को स्वर्ण जयंती समारोह और सत्यम् वाटिका का औपचारिक रूप से उद्घाटन हुआ। इसी दिन 12 बजे अम्माजी ने अपना शरीर छोड़ा जिसे स्वामीजी ने दोपहर तीन बजे बतलाया। ऐसा लग रहा था कि जैसे वे इसी दिन की प्रतीक्षा कर रही थीं। 12 फरवरी को परमहंस जी ने अपनी उपस्थिति का आभास दिया। हमलोगों ने श्रीनिवास में उनकी उपस्थिति को स्वयं देखा।

15 फरवरी को वसन्त पंचमी थी। इस दिन एक अविश्वनीय घटना घटी। स्वामीजी और हमलोगों ने जैसे ही 'हेप्पी बर्थ डे बिहार योग विद्यालय' गाया, बारिश शुरू हो गयी और जैसे गाना खत्म हुआ बारिश भी खत्म हो गई। ऐसा लगा जैसे परमहंस जी और ईश्वर ने अपनी शुभकामनाएँ हम पर बरसा दीं।

स्वर्ण जयंती समारोह और विश्व योग सम्मेलन के बीच दो और महत्वपूर्ण कार्यक्रम थे— गुरु पूर्णिमा और लक्ष्मी नारायण यज्ञ जिनका सम्पादन भी काफी अच्छी तरीके से हो गया। इस बीच काफी रोचक घटनाएँ घटीं। जून 2013 को स्वामीजी केदारनाथ की यात्रा पर गये थे। 16 जून को स्वामीजी वहाँ से वापस आ गये। उसके बाद वहाँ विध्वंस शुरू हो गया। स्वामीजी के यहाँ पहुँचने के एक सप्ताह बाद पता नहीं, कहाँ से बिना किसी सूचना के एक ट्रक आ गया जिसमें द्वादश ज्योतिर्लिंग

थे। पता करने पर मालूम चला कि किसी भक्त ने इंदौर से भेजा है। उसका कहना था कि चूँकि स्वामीजी केदारनाथ में पूजा करने वाले अंतिम व्यक्ति थे अतः भगवान केदारनाथ सभी ज्योतिर्लिंगों के साथ गंगा दर्शन आ गये हैं। स्वामीजी ने उनकी स्थापना अखाड़ा में कर दी है। फिर भोलेनाथ के पीछे-पीछे भगवान जगन्नाथ भी आ गये अपना आशीर्वाद देने, वह भी एक बार नहीं दो-दो बार। लक्ष्मी-नारायण यज्ञ और विश्व योग सम्मेलन में।

इस बीच एक और महत्वपूर्ण घटना घट रही थी। आश्रम में दो ऑस्ट्रेलियाई कोकातुआ हैं। हर महत्वपूर्ण घटना के पहले इनमें से एक उड़ जाता था और फिर अपने आप वापस भी आ जाता था। 11 फरवरी को पहली बार एक उड़ गया और 12 मार्च को वापस आया। फिर गुरु पूर्णिमा, लक्ष्मी नारायण और विश्व योग सम्मेलन के समय भी ऐसा हुआ। विश्व योग सम्मेलन में तो दोनों ही उड़ गये और फिर वापस आ गये। आश्रम में काम करने वाले वर्कर बताते हैं कि उन्होंने उसे हर बार चण्डीस्थान में देखा। स्वामीजी ने कहा कि शायद वहाँ पर वह अपना अनुष्ठान करता था।

विश्व योग सम्मेलन में मुझे रसोईघर में भोजन परोसने एवं वहाँ के देख-रेख की जिम्मेदारी सौंपी गई थी। कुल पाँच लोगों की स्थायी टीम थी, बाद में युवा योग मित्र मण्डल के सदस्य और अन्य लोग भी जुड़े। सभी के कार्यों को निर्धारित कर दिया गया था। सभी सर्विग सेन्टर पर भोजन की पर्याप्त आपूर्ति हो, मुझे इसका ख्याल रखने को कहा गया था। इसके अलावा चटाई बिछाना, भोजन करने के लिए सभी को कतार में बैठाना, मौन का पालन करवाना, लोग किस रास्ते से भोजन लेंगे और कहाँ से उनकी निकासी होगी इसका ख्याल रखना आदि कार्य थे। भोजन परोसने के लिए अलग-अलग देशों से आये अतिथियों की टीम बनायी गई थी जिन्हें समय पर बदलना भी एक जिम्मेदारी थी।





योगविद्या भोजन पण्डाल की सबसे अनोखी बात थी पण्डाल के बीचोबीच निर्मित स्वामीजी का मंच। इससे स्वामीजी की दिव्य उपस्थिति बराबर बनी रहती थी। इसी मंच के दोनों तरफ लोग आमने-सामने बैठकर भोजन करते थे।

पोलो ग्राउण्ड में तो एक अलग ही दृश्य था। ऐसा भव्य पण्डाल मैंने आज तक नहीं देखा था। पण्डाल तीन भागों में विभक्त था। दाहिनी तरफ स्थानीय लोग, बायीं तरफ देश के विभिन्न भागों से आये हुए प्रतिनिधि तथा बीच के भाग में विदेशी प्रतिनिधि तथा आश्रम के संन्यासी बैठे हुए थे। वक्ताओं का मंच बीच में था। मंच पर स्वामीजी और स्वामी सत्संगी तथा उनके दायें-बायें वक्ता लोग बैठे थे। बायीं तरफ बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे कीर्तन-भजन कर रहे थे। एक कीर्तन में तो स्वयं स्वामीजी मंच से उठकर लोगों के बीच आकर उनका उत्साहवर्द्धन करने आ गये। सभी लोग एक अलग ही लोक में पहुँच गये। कीर्तन के उपरांत वक्ताओं का परिचय और उनका सम्भाषण होता था। स्वामीजी स्वयं उनका अनुवाद करते थे। हर दिन योग के विभिन्न पहलुओं और आने वाले दिनों में योग की क्या भूमिका होगी इस पर चर्चा की जाती थी।

सत्यानंद योग जिस समग्र योग प्रणाली के लिए पूरे विश्व में प्रसिद्ध है उसकी झलक इस सम्मेलन में देखने को मिली। कर्म, भक्ति, राज एवं ज्ञान योग के बीच अद्भुत समन्वय दिखा। स्वामीजी ने एक-एक चीज का बारीकी से ध्यान रखा था। चाहे सत्यम् वाटिका में अखण्ड कीर्तन हो या अखाड़ा में हवन, परमहंस जी पर निर्मित फिल्म हो या सत्यम् योग प्रसाद वितरण। सत्यम् योग प्रसाद तो अपने आप में अनूठा था।

ऐसा अद्भुत योग सम्मेलन न तो मैंने कहीं देखा था, न सुना था। स्पष्ट शब्दों में कहूँ तो मुझे इसमें एक योगी की तपस्या और मेहनत का फल दिखता है। एक संन्यास प्रशिक्षार्थी के रूप में मैं यहाँ पिछले दो सालों से हूँ और जब मैं पीछे मुड़कर देखता हूँ तो मुझे इसमें एक ही बात नजर आती है कि सबकुछ पहले से लिखा जा चुका था, सबकी भूमिकाएँ तय कर दी गई थीं। सत्र के आरम्भ में ही स्वामीजी ने कह दिया था कि अगले साल योग का महाकुंभ, विश्व योग सम्मेलन होने वाला है जो हर बीस साल पर होता है और इसके बाद योग के अगले बीस साल की रूपरेखा तैयार होती है। उन्होंने हर किसी को उसकी योग्यता के अनुसार एक-एक जगह फिट कर दिया और जिनमें वह योग्यता नहीं थी उनमें योग्यता भर दी। हमारी ट्रेनिंग भी हो रही थी, विश्व योग सम्मेलन की तैयारियाँ और स्वामीजी की साधना भी साथ-साथ चल रही थी।

स्वामीजी तो त्रिकालदर्शी हैं। कब क्या होगा, कैसे होगा सब उनको ज्ञात रहता है। कुछ रोचक बातें मैं बताना चाहूँगा। आश्रम को नया रूप दिया जा रहा था, हर जगह रंग-रोगन, मार्बल-टाइल्स, कन्सट्रक्शन का काम चल रहा था। हर जगह परमहंसजी और स्वामीजी की तस्वीरें लगायी जा रही थीं। स्वामीजी स्वयं हर कार्य की रिपोर्ट लेते थे और देखते थे। योग आरोग्य के सामने की दीवार पर परमहंस जी

की तस्वीरें लगायी जानी थीं। दीवार पर तस्वीरें लगा दी गई, परन्तु कुछ दिनों के बाद उन्हें हटा दिया गया और फिर नये तरीके से लगाया गया। इस बार खासियत यह थी कि पृष्ठभूमि में सफेद प्लेट थी और उसके ऊपर परमहंस जी की तस्वीर। इसे देखकर एक संन्यासी ने मुझसे कहा, 'देखो, अब कितना अच्छा लग रहा है! स्वामीजी की यही तो खासियत है, वे हर चीज को अपने अन्दर जीवंत रूप में देख लेते हैं।' कितनी सही बात कही उन्होंने।

अब सत्यम् वाटिका के निर्माण को ही लें। पहले यहाँ टीक प्लॉट हुआ करता था। निर्माण कार्य शुरू हुआ, उत्सुकता जगी, पूछने पर पता चला सत्यम् वाटिका और एम्फीथियेटर का निर्माण हो रहा है। एक रहस्य लग रहा था कि खुले में किस प्रकार का एम्फीथियेटर बन रहा है। परन्तु जब दोनों बनकर तैयार हुए तब रहस्य से पर्दा उठा। वाटिका में होर्डिंग्स द्वारा परमहंस जी के प्रेरणादायी अमूल्य वचन एवं बिहार योग विद्यालय के पचास वर्ष के कार्यों को दर्शाया गया है। इस वाटिका में घूमने से ही एक नई ऊर्जा का संचार हो जाता है। बाद में स्वामीजी ने इस वाटिका में कुण्डलिनी जागरण केन्द्र का निर्माण करवाया जो अपने आप में एक रहस्य था।

स्वामीजी ने हर एक व्यक्ति में अपनी ऊर्जा भर दी थी। क्या किशोर क्या बुजुर्ग, उम्र का कोई अन्तर नहीं रह गया था। सभी योग के रंग में रंगे हुए थे। हर कोई अपने को ऊर्जान्वित महसूस कर रहा था। 2-3 घंटे की नींद, फिर भी कोई थकान, कोई आलस्य नहीं। इसे योग नहीं तो और क्या कहेंगे।

सचमुच 2013 कई महत्वपूर्ण घटनाओं का साक्षी बना। परमहंस जी ने स्वामीजी को कहा था कि विश्व योग सम्मेलन धूमधाम से मनाना, और स्वामीजी ने इसे पूरा कर दिखाया। स्वामीजी के इस कथन में कि 'अगर राजा कर्ण इस योग सम्मेलन को देख रहे होते तो उनका सिर भी श्रद्धा से झुक जाता' कोई अतिशयोक्ति नहीं है। ऐसे गुरु को पाकर और बिहार योग विद्यालय के सदस्य के रूप में मैं अपने आपको गौरवान्वित महसूस कर रहा हूँ।





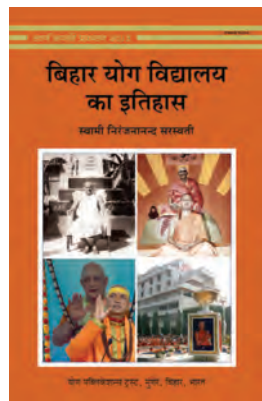
# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

## बिहार योग विद्यालय का इतिहास

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 38, ISBN: 978-93-81620-67-0

इस पुस्तक में स्वामीजी ने बिहार योग विद्यालय के इतिहास का विहंगम चित्र प्रस्तुत किया है। किस प्रकार स्वामी शिवानन्द जी की शिक्षाओं एवं निर्देशों से इस संस्था का बीजारोपण तथा स्वामी सत्यानन्द जी के पुरुषार्थ से इसका श्रीगणेश हुआ; स्वामी सत्यानन्द जी के नेतृत्व में कौन-कौन सी उपलब्धियाँ अर्जित की गईं और उनकी अपनी अध्यक्षता में योग आंदोलन का किन-किन क्षेत्रों में विस्तार हुआ—स्वामीजी ने न केवल उन घटनाक्रमों का निरूपण किया है जिन्होंने संस्था का विकास-मार्ग प्रशस्त किया, बल्कि इस संस्था के निदेशक सिद्धांतों और विचारधाराओं पर भी प्रकाश डाला है। यह पुस्तक उन सभी योगप्रेमियों के लिए है जो योग के इस बृहत् स्मारक के इतिहास को जानने में रुचि रखते हैं।



नया प्रकाशन

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

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

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

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

## सत्यानन्द योग वेबसाइट



[www.biharyoga.net](http://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 जानकारियाँ उपलब्ध हैं।

[www.rikhiapeeth.in](http://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/](http://www.biharyoga.net/living-yoga/) पर श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के उत्तराधिकारी स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के मिशन सम्बन्धी लेख, संदेश एवं समाचार उपलब्ध हैं।

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



issn 0972-5725

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

## गंगादर्शन के सत्र एवं कार्यक्रम 2014

जुलाई 12

अगस्त 2014-मई 2015

अगस्त 1-30

सितम्बर 8

सितम्बर 12

अक्टूबर 1-जनवरी 25

दिसम्बर 25

गुरु पादुका पूजन

योग अध्ययन में डिप्लोमा (अँग्रेजी)

योग अनुदेशक सत्र (अँग्रेजी)

स्वामी शिवानन्द जन्मोत्सव

स्वामी सत्यानन्द संन्यास दिवस

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अँग्रेजी)

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक माह के 5वें

और 6वें दिवस

प्रत्येक माह के 12वें दिवस

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](http://www.biharyoga.net)

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