

योगविद्या

वर्ष 4 अंक 4

अप्रैल 2015

सदस्यता डाकखर्च - रु100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरिः ॐ

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

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

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

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

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

© Bihar School of Yoga 2015

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

बिहार योग विद्यालय

गंगा दर्शन,

फोर्ट, मुंगेर, 811201

बिहार

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

कुल पृष्ठ संख्या: 62 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर फोटो: स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, नेपाल, 2014

अन्दर के रंगीन फोटो: 1: श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, काठमाण्डू, 1977; 2-8: स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की नेपाल योग यात्रा, 2014



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

निरभिमानिता

अपनी सफलता, सम्पत्ति, धन, शक्ति, यश आदि का अभिमान अपने अन्दर नहीं आने देना चाहिए। सभी वस्तुएँ ईश्वर की देन हैं। हमारा कुछ भी नहीं है। हम कुछ नहीं हैं। हम प्रभु के हाथों के उपकरण मात्र हैं। हमें सदा अपना मन सन्तुलित रखना चाहिए। सुख-समृद्धि में किसी प्रकार का घमण्ड या अभिमान नहीं करना चाहिए।

दर्प और अभिमान मनुष्य के सबसे बड़े दोष हैं। बड़े-बड़े भक्त और ज्ञानी भी इनके चंगुल में फँस जाते हैं। जिस प्रकार किसी सुन्दर चित्र पर एक छोटा-सा धब्बा पड़ने पर उसकी सारी शोभा खराब हो जाती है, उसी प्रकार घमण्ड व्यक्ति के उज्ज्वल चरित्र को कलंकित कर देता है। इसलिए विनय और विनम्रता द्वारा अपने अभिमान पर विजय प्राप्त कर अपने व्यक्तित्व को मधुर एवं आकर्षक बनाओ।

– 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 4 अंक 4 • अप्रैल 2015
(प्रकाशन का 53 वाँ वर्ष)



विषय सूची

यह विशेषांक स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की 2014 भारत योग यात्रा के अंतर्गत आयोजित काठमाण्डू योग महोत्सव को समर्पित है

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 4 बिहार योग परम्परा की उपलब्धियाँ | 37 योग का सामाजिक उपयोग |
| 10 वास्तविक योग | 41 राजयोग का क्रम |
| 14 स्वास्थ्य विज्ञान | 50 जाग नेपाल निरंजन आया |
| 21 हठयोग का स्वरूप | 54 योगनिद्रा का चमत्कार |
| | 56 कल्पतरु की छाँव में |

बिहार योग परम्परा की उपलब्धियाँ

स्वामी विरंजनालब्ध सरस्वती

बिहार योग विद्यालय की स्थापना हमारे गुरु, श्री स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने सन् 1963 में की थी और तब से हमारी संस्था योग के क्षेत्र में काम कर रही है। लेकिन हमारी संस्था ने योग को वैज्ञानिक दृष्टि से समझा है। सन् 1968 से हमलोगों ने योग पर अनेक प्रकार के शारीरिक और मानसिक अनुसंधान आरंभ किये। आपलोगों ने शायद डीन ऑरनिश नामक एक अमेरिकन डॉक्टर का नाम सुना होगा जो कहा करते हैं कि हृदय रोग के लिये बाइपास सर्जरी की आवश्यकता नहीं, योग से हृदय रोग ठीक हो सकता है। यह बात उन्होंने अभी पाँच साल पहले कही है, लेकिन सन् 1968 में ही पटना के डॉक्टर श्रीनिवास ने हृदय रोग पर अनुसंधान करके इस सिद्धांत को स्थापित किया था कि हृदय रोग का उपचार योग से संभव है। और उस समय से हमलोगों ने मधुमेह, दमा, कैंसर और एच.आई.वी. जैसे घातक रोगों पर प्रयोग किए हैं और काफी हद तक सफलता भी मिली है। इस प्रकार अनुसंधान हमलोगों का एक मुख्य कार्य रहा है।

इसके साथ-ही-साथ लोगों को योग में प्रशिक्षित करना हमारा लक्ष्य रहा है। लेकिन हमलोगों का योग केवल आसन और प्राणायाम वाला योग नहीं है। हमारे दादा गुरु, ऋषिकेश के स्वामी शिवानंदजी एक चिकित्सक थे। उन्होंने जब अपने शिष्यों को योग की शिक्षा दी तो कहा कि योग का उपयोग मनुष्य जीवन के विकास के लिये होना है। मनुष्य जीवन में तीन प्रतिभाएँ होती हैं—बुद्धि की प्रतिभा, भावनाओं की प्रतिभा और कर्म की क्षमता। मोक्ष या आत्म-साक्षात्कार तो मात्र एक सिद्धांत है, वास्तव में हमलोगों की आवश्यकता है अपने जीवन को ठीक करना, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन और कर्मों में रचनात्मकता प्राप्त करना।

यौगिक विधियों का विकास

इस संदर्भ में हमलोगों ने योग में शोध करके अनेक प्रकार की विधियाँ उजागर की हैं। बिहार योग विद्यालय विश्व की पहली संस्था है जिसने शास्त्रों से प्राणायाम के सिद्धांतों की, ध्यान के सिद्धांतों की, क्रियायोग एवं कुण्डलिनी योग आदि के सिद्धांतों की खोज की और उन्हें व्यावहारिक रूप से लोगों को सिखलाना शुरू किया। आधुनिक समाज में योग को आसन-प्राणायाम के रूप में ही जाना जाता है, लेकिन वास्तव में यह तो एक बहुत प्राचीन विज्ञान है। योग को विज्ञान कहना उचित भी है क्योंकि योग शरीर और मन का परीक्षण करके उनके सुधार के लिये प्रयत्न करता है।



आधुनिक विज्ञान कहता है कि मनुष्य-मस्तिष्क का केवल दसवाँ हिस्सा जागृत है, बाकी नब्बे प्रतिशत हिस्से अभी जागृत नहीं हैं। मन की अनेक सूक्ष्म अवस्थाएँ हैं जिन्हें मनोविज्ञान अवचेतन और अचेतन मन कहता है। इन सूक्ष्म अवस्थाओं में अनेक प्रतिभाएँ छिपी हैं और उन्हें बाहर प्रकट करना योग का काम है। इस दिशा में भी हमलोग अनुसंधान कर रहे हैं।

बच्चों का उत्थान

एक और काम जो हमलोगों के द्वारा हो रहा है, वह है बच्चों के साथ। पूरी दुनिया में कहा जाता है कि बच्चे राष्ट्र के भविष्य होते हैं, लेकिन यथार्थ और वास्तविकता कुछ दूसरी दिखाई देती है। बच्चों के विकास के लिये कोई ठोस अवसर या सुविधा उपलब्ध नहीं है। बच्चों के लिये हमारे गुरुजी ने जो काम आरंभ किया वह आज बहुत बड़े पैमाने पर फैल गया है। देवघर के पास हमलोगों ने पाँच पंचायतों को अपनाया है। इनमें करीब अस्सी हजार परिवार हैं जिनकी देखभाल संस्था करती है। शिक्षा, वस्त्र, कृषि, उद्योग जैसे क्षेत्रों में, विशेषकर वहाँ की महिलाओं, विधवाओं, बुर्जुगों और बच्चों के लिये हमलोग काम कर रहे हैं। इस संदर्भ में यह भी निर्णय लिया गया है उन पाँच पंचायतों के जो बच्चे हैं, उन्हें भोजन और वस्त्रों के अलावा, कम्प्यूटर, अंग्रेजी, आर्ट, डान्स, और जितने भी आधुनिक विषय हैं, सबमें प्रशिक्षण देंगे। आज करीब दस हजार बच्चों को हमलोग इस प्रकार सहयोग देकर उन्हें समाज की मुख्य धारा से जोड़ने का प्रयास कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त बच्चों को सात-आठ साल की उम्र से योग का प्रशिक्षण भी देते हैं। अभी भारत में हमारी संस्था द्वारा



करीब दो लाख बच्चे योग में प्रवीण हो गये हैं, और उनमें से करीब बीस हजार बच्चे प्रशिक्षित योग शिक्षक हैं। इन बच्चों ने अपने ऊपर एक अनुसंधान भी किया था जिसमें एकाग्रता, व्यवहार, स्मृति, अनुशासन और सृजनात्मकता जैसे आयामों को देखा गया। यह तीन महीने का प्रयोग था जिसमें बच्चों को केवल तीन आसन, दो प्राणायाम और एक शिथिलीकरण की विधि सिखलाई गई। तीन महीने बाद उनका साइकोलॉजिकल प्रोफाइल लिया गया। कंट्रोल ग्रुप में दो प्रतिशत सुधार रहा जबकि योग ग्रुप में तीस प्रतिशत सुधार दिखाई दिया!

इस रिसर्च को हमने सन् 2000 में यूनेस्को के समक्ष प्रस्तुत किया था, जिसके परिणामस्वरूप यूनेस्को ने यह निर्णय लिया कि 17 यूरोपीयन देशों में योग की शिक्षा लागू की जायेगी। इस वर्ष पता चला है कि फ्रांस की सरकार ने निर्णय लिया है कि अपने सभी स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में बिहार योग पद्धति की शिक्षा दी जायेगी। यह एक सरकारी निर्णय है, और यह निर्णय क्यों लिया गया इसका एक कारण भी बता दूँ। सन् 1975 में फ्रांस की सरकार ने हमलोगों से कहा, 'आपलोगों के अनुसार योग द्वारा मन और मस्तिष्क व्यवस्थित हो सकते हैं। हम पेरिस में एक कॉलेज, कॉन्डोरसे कॉलेज आपको देते हैं।' इस कॉलेज का रिकॉर्ड था कि साल में दस विद्यार्थी पास हो जाएँ तो उस कॉलेज की उपलब्धि मानी जाती थी। वहाँ पर हमलोगों ने योग प्रशिक्षण शुरू किया। एक साल में काफी परिवर्तन दिखाई दिया और तीन साल में तो वह फ्रांस की सबसे प्रतिष्ठित संस्था हो गई! इस परिणाम को देखकर फिर फ्रांस की सरकार ने हमलोगों से कहा कि अपने सभी स्कूल-टीचर्स को योग सिखाएँगे।

तब हमलोगों ने टीचर्स को योग सिखाया और उन्हें निर्देश दिया कि तुम अपने स्कूल के हर पीरियड में बच्चों से एक आसन और एक प्राणायाम कराओ। मतलब फिज़िकल एजुकेशन के रूप में नहीं, बल्कि क्लासरूम एजुकेशन के रूप में। जैसे इतिहास की कक्षा है, बच्चे क्लास में किताब खोलने से पहले एक आसन कर लें, एक मिनट का प्राणायाम कर लें और उसके बाद अपना अध्ययन प्रारम्भ करें। इस प्रकार का जो योग प्रशिक्षण वहाँ पर हमलोगों ने शुरू किया वह बहुत प्रचलित हुआ। यह काम आर.वाई.ई. (रिसर्च ऑन योगा इन एजुकेशन) नाम की संस्था कर रही है और आज यह संस्था यूरोप, उत्तरी अमेरिका और दक्षिण अमेरिका के स्कूलों में बच्चों को योग प्रशिक्षण दे रही है। इस तरह बच्चों के साथ देश-विदेश में बहुत बड़ा काम हो रहा है जिससे उन्हें और प्रतिभाशाली बनने का अवसर मिले।

उद्योगों में कार्यक्षमता की वृद्धि

भारत के सरकारी प्रतिष्ठानों में भी काफी काम हुआ है। बी.एच.ई.एल., एस.ए.आई.एल, ओ.एन.जी.सी., आई.ओ.सी. और कोल इण्डिया जैसे सरकारी प्रतिष्ठानों में भी योग केन्द्र स्थापित किये गये हैं जहाँ कर्मचारियों और अधिकारियों को योग प्रशिक्षण दिया जाता है। इस सन्दर्भ में ओ.एन.जी.सी. और इंडियन ऑयल कॉरपोरेशन के साथ यह जाँचने के लिए एक रिसर्च भी किया गया था कि उद्योगों में योग का क्या असर होता है।

मुंगेर के पास आई.ओ.सी. की बरौनी रिफाइनरी है। तीन साल तक हमलोगों ने उस रिफाइनरी के एच.आर. डिवीज़न को मॉनिटर किया और एक कार्यक्रम बनाया। इन तीन सालों में वहाँ के कर्मचारियों के स्वास्थ्य में सुधार पाया गया, मेडिकल अवकाश कम हुआ और कार्यक्षमता में वृद्धि हुई। हमलोगों को जो अंतिम आँकड़े मिले उनसे मालूम पड़ा कि रिफाइनरी के कर्मचारियों की कार्यक्षमता में 37 प्रतिशत बढ़ोत्तरी हुई। इस प्रकार अनेक सरकारी और निजी उद्योगों के कर्मचारियों, अधिकारियों और परिवारजनों के जीवन में योग के माध्यम से सुधार हुआ है।

एक और उदाहरण हम देना चाहेंगे कोल इंडिया का। धनबाद क्षेत्र में कोल इंडिया का बहुत बड़ा नेटवर्क है। वहाँ पर हर कोलियरी में एक योग केन्द्र स्थापित हुआ है जहाँ पर सुबह अफसर प्रशिक्षण लेते हैं और दोपहर एवं शाम को कर्मचारी। वहाँ के लोगों की बहुत-सी स्वास्थ्य-सम्बन्धी समस्याएँ खत्म हो गईं, विशेषकर दमा और ब्रोंकाइटिस जैसी श्वसन-सम्बन्धी बीमारियाँ। यह भी योग की एक बहुत बड़ी उपलब्धि रही है।

योग के विविध प्रयोग

साथ-ही-साथ भारतीय सेना में भी काम हुआ है। जनरल बी.सी. जोशी जब सेनाध्यक्ष थे तब उन्होंने हमलोगों से कहा था कि ऊँचे पर्वतीय क्षेत्रों और रेगिस्तानी इलाकों में योग की क्या भूमिका हो सकती है, इस पर विचार किया जाए। तब सियाचिन बेसकैम्प और राजस्थान के रेगिस्तानी क्षेत्रों में हमारे संन्यासी सेना के जवानों के साथ रहे और उनकी आवश्यकताओं को जानकर उपयुक्त कार्यक्रम बनाया, जिसका आज भी अनुसरण हो रहा है। एक और प्रोजेक्ट बना कि अंटार्कटिका के बेसकैम्प में जाकर हमलोग योग के प्रभावों को मॉनिटर करें और देखें कि उस वातावरण में योग की क्या भूमिका हो सकती है। हो सकता है यह कार्य भविष्य में हो।

आपको शायद मालूम नहीं पर भारत के जो प्रथम एस्ट्रॉनॉट थे, राकेश शर्मा उनका योग प्रशिक्षण भी हमलोगों ने किया था। आपको शायद एक घटना का ख्याल होगा कि करीब दस-बारह साल पहले भारतीय सेना की एक टीम ने बिना ऑक्सीजन के माउन्ट एवरेस्ट पर जाने का प्रयास किया था। उनका प्रशिक्षण भी बिहार योग विद्यालय ने किया था।

हमलोगों को एक अवसर और मिला कि भारतीय रेल में ड्राइवर से लेकर टिकट चेकर तक के लिए योग कार्यक्रम बने और रेलवे के जितने भी ट्रेनिंग सेंटर हैं वहाँ पर इन कार्यक्रमों को लागू किया गया। इसमें योगनिद्रा की विधि सभी के लिये बहुत उपयुक्त है, विशेषकर ट्रेन ड्राइवरों के लिये। आज यह स्थिति है कि



जहाँ-जहाँ डाइवरों के विश्राम-कक्ष हैं, वहाँ योगनिद्रा की सीडी हमेशा चलती रहती है ताकि डाइवर कभी भी आकर तरो-ताजा होकर फिर अपने काम पर जा सकें।

हमलोगों ने बिहार राज्य के नौ मेडिकल कॉलेजों में भी प्रतिवर्ष एक महीने का सत्र संचालित किया जहाँ पर प्रोफेसर्स और विद्यार्थियों को योग थैरेपी, योग फिज़ियोलॉजी और योग एनाटॉमी की जानकारी दी गई। बिहार सरकार के कहने पर हमलोगों ने एक किताब तैयार की, 'यौगिक मैनेजमेंट ऑफ कॉमन डिसीज़ेज़' जिसमें 36 प्रकार के सामान्य रोगों के उपचार हेतु उपयोगी योगाभ्यासों का वर्णन है। स्वास्थ्य विभाग की अनुशंसा पर यह किताब बिहार के सभी चिकित्सकों और मेडिकल छात्रों को दी गई ताकि वे एलोपैथी दवा के साथ-साथ योग का विकल्प भी अपने मरीजों को दे सकें। एलोपैथी के साथ मिलकर योग बहुत ही कारगर थैरेपी हो जाती है और इसकी जानकारी वहाँ पर हमलोग दे रहे हैं।

साथ ही बिहार योग विद्यालय की एक सिस्टर संस्था है, बिहार योग भारती, जिसे भारत सरकार ने डीम्ड यूनीवर्सिटी की मान्यता प्रदान की है। यहाँ पर योग दर्शन, योग मनोविज्ञान और प्रायोगिक योग विज्ञान, इन तीन विषयों पर स्नातकोत्तर डिग्री दी जाती है। इसके साथ-ही-साथ हमलोगों ने यौगिक मनोविज्ञान पर पाठ्यक्रम तैयार किया है, जिसे आज भारत के सात विश्वविद्यालयों में पढ़ाया जा रहा है।

योग के क्षेत्र में ये सब अलग-अलग कार्य हैं जिनका मैंने संक्षेप में विवरण दिया है ताकि आपको अंदाज हो जाए कि योग की कितनी व्यापक भूमिका है। योग केवल आसन-प्राणायाम या स्वास्थ्य तक ही सीमित नहीं, बल्कि समाज के हर क्षेत्र में इसका उपयोग हो सकता है। इस वर्ष यह निर्णय लिया गया है कि बिहार योग विद्यालय की पचास वर्षों की जो उपलब्धि रही है अब उसे पूरे समाज के सामने लाना है। पिछले वर्ष हमलोगों ने मुंगेर में एक विश्व योग सम्मेलन आयोजित किया था, और उसके पश्चात् इस वर्ष जो योग यात्रा आरंभ की है उसका यही प्रयोजन है कि पचास वर्षों की उपलब्धियों को समाज में वितरित किया जाए ताकि आपके पास वह जानकारी, वह हुनर रहे जिससे आप अपने समाज की देखभाल और उसका विकास कर सकें।

नेपाल के साथ तो हमारी संस्था का एक भावनात्मक संबंध भी रहा है, क्योंकि हमारे गुरु, स्वामी सत्यानंद जी की माँ नेपाली थीं। इस दृष्टिकोण से भी हमेशा मन में एक भावना रही कि अपनी गुरु-माता के क्षेत्र में जाकर हमें उस क्षेत्र के उत्थान और विकास के लिये योग का संदेश लाना है। आज वह विचार और संकल्प सफल हुआ है। हमें प्रसन्नता है कि यहाँ पर हम केवल योग सिखाने नहीं आये हैं, बल्कि एक भावनात्मक आकर्षण और प्रेम के कारण भी हमारा यहाँ आना हुआ है। आनेवाले तीन-चार दिनों में यहाँ पर जो कार्यक्रम होगा उसमें योग की उपलब्धियाँ बतलाने और योग की व्यावहारिक शिक्षा प्रदान करने का प्रयास किया जाएगा।

—3 जून 2014, प्रेस कॉन्फेरेंस, काठमाण्डू, नेपाल

वास्तविक योग

स्वामी गिरंजनाजब्द सरस्वती

नेपाल की इस पावन भूमि और भगवान पशुपतिनाथ के दरबार में अपनी गुरु परम्परा के आशीर्वाद के साथ आज यहाँ पर चार दिवसीय योग सम्मेलन आरम्भ हुआ है। इस योग सम्मेलन को जो नाम दिया गया है वह है 'स्वयं को जानो, दिव्यता को पाओ'। ये शब्द हमारे परमगुरु स्वामी शिवानन्द जी के हैं, जो इस युग के एक बहुत सिद्ध संत रहे हैं। उनकी शिक्षाओं ने अनेकों का स्पर्श कर उनके जीवन को सुखद और सुन्दर बनाया है। उनका यह विश्वास था कि मनुष्य के जीवन में जो दुःख और संघर्ष आता है, वह मनुष्य के उत्थान और प्रगति के लिए होता है। दुःख से मनुष्य सामान्यतः घबराता है, लेकिन इस बात को याद रखना कि दुःख से ही मनुष्य शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से मजबूत बनता है। अगर मन को मजबूत बनाना है तो संघर्ष करो, दुःख को झेलना सीखो। जो दुःख को नहीं झेल सकता है उसका मन दुर्बल होता है। जो दुःख से भागता है वह जीवन की वास्तविक अनुभूति से भागता है, क्योंकि दुःख के अन्त में सुख की शुरुआत होती है। अपने जीवन की समस्याओं और दुःखों को झेलने का, उनका सामना करने का जो सबसे प्रभावी तरीका होता है, वह है योग।

स्वामी शिवानन्द जी ने योग और वेदान्त को मनुष्य जीवन के उत्थान का माध्यम बनाया। उन्होंने अपने शिष्यों को यह आदेश दिया कि तुम लोग संसार में फैलकर योग विद्या का प्रचार और प्रसार करो, क्योंकि यही एक विधि है जो भविष्य में आने वाले सामाजिक एवं व्यक्तिगत असंतुलन को दूर करने में सक्षम होगी। कोई दर्शन या विचारधारा इस असंतुलन को दूर करने में सक्षम नहीं। उसके लिए आवश्यकता है अनुशासन की। योग की विधि व्यक्ति के अन्तर्मन को अनुशासित बनाती है। एक बार जब हमलोगों का मन अनुशासित हो जाए, नियंत्रण में आ जाए, तब फिर उस मन का सदुपयोग अपने जीवन के उत्थान के लिए, सुख, शान्ति और समृद्धि पाने के लिए आराम से किया जा सकता है।

मन के अनेक रूप होते हैं। बचपन में जब हम आश्रम आए थे तो हमारे गुरुजी योग के सिद्धान्तों को कहानी के रूप में हमें बतलाया करते थे। हमने एक बार जब उनसे प्रश्न किया था कि मन को अनुशासित कैसे किया जाए तो उन्होंने जवाब में एक कहानी सुनाई। एक राजा था, जिसके यहाँ चार जंगली घोड़े थे, बहुत ही सुन्दर और खूबसूरत। राजा उन जंगली घोड़ों पर सवारी करना चाहता था, लेकिन उन घोड़ों को प्रशिक्षण देने वाला कोई नहीं था। उस राजा ने यह ऐलान किया कि जो भी व्यक्ति इन चार जंगली घोड़ों को प्रशिक्षित कर पायेगा उसे बड़ा ईनाम



मिलेगा। ईनाम के नाम पर बहुत लोग आते हैं और घोड़ों की गर्दन में रस्सी बाँधकर जबरदस्ती उनपर सवारी करना चाहते हैं। लेकिन वे जंगली घोड़े किसी के वश में नहीं आए, बल्कि जो भी व्यक्ति उन पर सवारी करना चाहता, उसे वे गिरा देते। किसी का हाथ टूटता, किसी का पैर तो किसी का सिर।

अनेकों वर्ष बीत गए। राजा निराश हो गया कि इतने वर्षों से मैं प्रयास कर रहा हूँ कि कोई मेरे घोड़ों को प्रशिक्षण दे, लेकिन आज तक कोई सक्षम नहीं हुआ। अपनी निराशा को उसने कुछ लोगों से कहा। उनमें से एक ने कहा, 'महाराज, मुझे भी एक अवसर प्रदान कीजिये।' राजा उस नौजवान को देखता है और पूछता है, 'क्या तुम्हें विश्वास है कि तुम इन घोड़ों को अपने नियंत्रण में कर पाओगे?' नौजवान कहता है, 'मालूम नहीं, लेकिन एक प्रयास तो अवश्य करूँगा।' राजा

पूछता है, 'कितना समय चाहिए?' नौजवान कहता है, 'मुझे एक साल का समय दीजिए। इन घोड़ों को मैं अपने साथ ले जाऊँगा और एक साल के बाद इनको प्रशिक्षण देकर आपके समक्ष ला दूँगा।'

राजा ने स्वीकार कर लिया और वह नवयुवक चारों घोड़ों को लेकर चला गया। कई महीने बीत गए, राजा को चिंता हुई कि साल खत्म होने को आ रहा है, पता नहीं वह नौजवान जीवित है या घोड़ों ने उसको मार दिया है और भाग गये। एक दिन जब ऐसी चिंता करते हुए वह अपने महल के उद्यान में घूम रहा था तो देखता है कि राजपथ पर चार घोड़े अनुशासनबद्ध पंक्ति में आ रहे हैं और पहले घोड़े पर वही नवयुवक सवार है।

जब राजा के पास घोड़े आते हैं, तब राजा उस नवयुवक से पूछता है, 'जिस कार्य को करने के लिए बहुत-से लोगों ने प्रयास किया पर सभी असफल रहे, उसे तुमने कैसे कर दिया?' नवयुवक कहता है, 'महाराज, मैंने केवल इन घोड़ों के साथ दोस्ती की है, और कुछ नहीं। जब इन घोड़ों को यहाँ से लेकर गया तो सबसे पहले इन्हें स्वतंत्र छोड़ दिया। जब ये दौड़ते तो मैं भी दौड़ता, जब ये सोते तो मैं भी अपनी चादर बिछाकर सो जाता, जब ये खाते तो मैं भी अपनी रोटी-दाल बनाकर खा लेता।

इस प्रकार ये घोड़े धीरे-धीरे मुझे पहचानने लगे कि हमारे जैसा ही कोई जीव है। एक दिन मैंने घोड़े की पीठ पर अपना हाथ रखा तो घोड़ा बिदक गया, लेकिन धीरे-धीरे करते रहा तो उसकी आदत हो गई। एक दिन मैंने उनके शरीर पर कम्बल रखा, उन्हें अच्छा नहीं लगा, लेकिन करते रहा तो आदत हो गई। एक दिन मैंने लगाम लगाया। घोड़ों को अच्छा नहीं लगा, लेकिन धीरे-धीरे आदत हो गई। फिर एक दिन मैंने सवारी की। घोड़ों को पसन्द नहीं आया लेकिन धीरे-धीरे आदत हो गई। यह आदत हुई मित्रता के कारण। पूर्व में जितने भी लोग आए, किसी ने घोड़ों के साथ मित्रता नहीं की। सभी ने चाहा कि पहले दिन ही हम लगाम लगाकर घोड़े पर सवारी कर लें।'

यह कहानी सुनाकर गुरुजी ने हमसे कहा, 'निरंजन, हर मनुष्य के जीवन में ये चार घोड़े होते हैं जिन्हें मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार कहते हैं। इस जीवन में हम इन चार घोड़ों पर ही सवारी करते हैं, लेकिन परेशानी तब होती है जब हम इन चार घोड़ों के साथ कुशती करने लगते हैं, उनपर जबरदस्ती सवारी करना चाहते हैं। इसीलिए आज इतने सिद्धान्तों के बावजूद भी मनुष्य अपने मन को वश में नहीं कर पाया है। विश्व की सभी आध्यात्मिक परम्पराएँ, सभी शास्त्र, सभी सन्त-महात्मा यही कहते हैं कि सुख-शान्ति के लिए अपने मन को नियंत्रण में लाओ, लेकिन इतना कहने के बावजूद भी हमारा समाज अपने मन पर अनुशासन लागू नहीं कर पाया, क्योंकि हम अपने ही साथ जोर-जबरदस्ती करते हैं, मित्रता नहीं

करते। अपने मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार के साथ मित्रता नहीं होती, केवल संघर्ष होता है। यही कारण है कि आज मनुष्य के जीवन में मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक तनाव है। यही वजह है कि आज हमारे सामाजिक जीवन में अराजकता और परेशानी है।’

हम लोग आदि शंकाराचार्य की परम्परा के संन्यासी हैं और हमारी परम्परा है अद्वैत वेदान्त। यह हमारा व्यक्तिगत सिद्धान्त और फिलॉसफी है जिसे हम अपने जीवन में जीते हैं। लेकिन हमारा जो सामाजिक जीवन है, जिसके द्वारा हम समाज में शान्ति और व्यवस्था लाने का प्रयास करते हैं, वह है योग का अनुशासन। इसलिए जब स्वामी शिवानन्द जी ने अपने शिष्यों को संसार में फैलने का आदेश दिया तो उनसे योग विद्या का प्रचार करने को कहा, वेदान्त का नहीं।

इस योग का उद्देश्य क्या है? योग का शाब्दिक अर्थ होता है जोड़ना। जब दो तत्त्व जुड़ते हैं तो उस जुड़ने को कहते हैं योग। दार्शनिक लोग इसका अर्थ लगाते हैं, आत्मा और परमात्मा का मिलन। जो लोग योग को दर्शन समझते हैं उनका मानना है कि योग का लक्ष्य आत्मा और परमात्मा का मिलना है, किन्तु जो लोग योग को विद्या मानते हैं, वे योग का अर्थ लगाते हैं जीवन की विक्षिप्त और छितराई हुई ऊर्जाओं एवं प्रतिभाओं को सम्मिलित करना। जब बल्ब ऑन होता है तो प्रकाश चारों ओर फैलता है, लेकिन अगर किसी प्रक्रिया के द्वारा हम इस बल्ब के प्रकाश को एक बिन्दु पर केन्द्रित कर देते हैं तो फिर वह प्रकाश लेजर का रूप ले लेता है और एक शक्तिशाली ऊर्जा के रूप में प्रकट होता है। उसी प्रकार से हम लोगों के मन की ऊर्जाएँ जो अभी इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं, वासनाओं और अपेक्षाओं में बिखरी हुई हैं, जब हम उन्हें समेटकर एक बिन्दु पर केन्द्रित कर देंगे तब अध्यात्म की भाषा में इसे कहा जाएगा योग। यही वास्तविक योग है, जिसकी शुरुआत होती है मनुष्य के जीवन से, परमात्मा से नहीं। और यह जो योग का क्रम है, इसे तीन वर्गों में बाँटा गया है—शारीरिक अर्थात् हठयोग, मानसिक अर्थात् राजयोग और आध्यात्मिक अर्थात् क्रियायोग। आने वाले दिनों में इन्हीं पर हम विस्तार से चर्चा करने वाले हैं।

—4 जून 2014, तुंडीखेल मैदान, काठमाण्डू, नेपाल

योग के द्वारा मनुष्य के अन्दर संकल्प जागृत होता है, योग द्वारा मनुष्य के अन्दर की प्रतिभा जागृत होती है। इसीलिए बड़े-बड़े संत-महात्माओं ने आध्यात्मिक संस्कृति का प्रसार करने के पहले योग का अभ्यास किया था।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

स्वास्थ्य विज्ञान

स्वामी शिवाजि सरस्वती

सम्पूर्ण सृष्टि एक अटल नियम के अनुसार कार्य करती है। प्रचण्ड तेजोमय सूर्य से सूक्ष्मतम अणु तक हर वस्तु किसी-न-किसी नियम के अधीन है। प्रकृति के साम्राज्य में सर्वत्र व्यवस्था है। सूर्य हमेशा अपना धर्म नियमपूर्वक निभाते हैं। उपयुक्त समय पर उदय-अस्त होना इनका धर्म है। समस्त तारागण तथा ग्रहमण्डल यथाक्रम घूमते हैं। भौतिकी, ज्योतिषशास्त्र तथा गणित के भी नियम रहते हैं। इसी तरह स्वास्थ्य विज्ञान के भी नियम हैं जो हमारे शरीर का संचालन करते हैं।

इस विशाल सृष्टि में केवल मनुष्य इन नियमों का उल्लंघन करता है। एकमात्र मनुष्य अनियमितता तथा अनुशासनहीनता का उदाहरण है। स्वास्थ्य के नियमों की भी वह स्वेच्छा से अवहेलना करता है और दुर्व्यसनों का शिकार हो जाता है। शुद्ध आहार-विहार के नियमों का जब उल्लंघन कर असाध्य रोगों से ग्रस्त हो जाता है, फिर जी भरकर रोता है।

अपने आरोग्य तथा रोग का कारण मनुष्य स्वयं होता है। स्वास्थ्य के अपरिवर्तनीय नियमों की अवहेलना ही रोग को निमंत्रण देती है। प्रकृति के नियम ही स्वास्थ्य के नियम हैं। इनकी अवहेलना नहीं होनी चाहिए।

सारे भूमण्डल का अधिपति हो जाने पर भी अस्वस्थ जीवन दयनीय है। उस धन तथा सम्पत्ति का क्या लाभ, यदि मनुष्य उदर रोग के कारण समुचित आहार न ग्रहण कर सके, वायु रोग अथवा पक्षाघात के कारण चलने-फिरने में असमर्थ हो जाये अथवा मोतियाबिन्द या क्षीण दृष्टि के कारण प्रकृति के मनोरम दृश्यों को देखने से वंचित रहे।

सर्वोत्तम धन स्वास्थ्य धन है

समस्त सम्पत्तियों से श्रेष्ठ सम्पत्ति यही है। सदाचार का भी आधार नीरोग जीवन है। आरोग्य के बिना जीवन व्यर्थ है। रोगग्रस्त जीवन तो कठिनाइयों से पूर्ण, दुर्बलताओं से घिरा, मृत्यु-तुल्य, नीरस जीवन है। स्वस्थ व्यक्ति ही आशावान रहता है, और जो आशावान है उसके लिए सब सुलभ है।

जीवन में शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर अधिकतम बल देना चाहिए। यदि आपका स्वास्थ्य सुन्दर नहीं, तो आप जीवन के किसी भी क्षेत्र में उन्नति नहीं कर पायेंगे। अध्यात्म मार्ग पर अग्रसर होने के लिए भी सुन्दर स्वास्थ्य की परम आवश्यकता है। आरोग्य के बिना आप आध्यात्मिक जीवन के विशाल सागर की गहराइयों में नहीं उतर सकते, न ही परम गति प्राप्त कर सकते हैं। रोगग्रस्त मनुष्य

अपनी उद्दण्ड इन्द्रियों तथा दुस्साहसी मन के साथ संघर्ष करने में असमर्थ रहेगा, और उन पर अंकुश नहीं रख पायेगा।

आरोग्य बिना जीवन संग्राम में आप सफलता प्राप्त नहीं कर सकते। निष्काम कर्मयोग का पालन भी स्वास्थ्य के बिना संभव नहीं है। ध्यान, धारणा, प्रार्थना आदि में भी रोगी का मन भला कैसे एकाग्र होगा? आसन-प्राणायाम भी स्वस्थ शरीर से संभव है। इसीलिए तो शास्त्रों ने घोषणा की है कि नीरोग शरीर ही भवसागर पार करने के लिए नौका समान है और पुण्य कर्मों द्वारा मोक्ष-प्राप्ति का सर्वोत्तम साधन है।

स्वास्थ्य का अमिट प्रभाव

स्वास्थ्य का अर्थ है नीरोग जीवन। जिसका आहार, निद्रा और पाचनशक्ति ठीक होती है, उसका शरीर रोगग्रस्त नहीं होता। स्वस्थ शरीर में सभी अंग-प्रत्यंग अपना कार्य सुचारु रूप से करते हैं। नाड़ी तथा श्वास की गति पूर्णरूपेण नियमित रहती है। शारीरिक ताप सामान्य होता है।

नीरोगी व्यक्ति सदैव मुस्कुराता रहता है, सदैव प्रसन्न मुद्रा में विचरता है। वह अपना दैनिक जीवन सहज ढंग से निभाता है, अथक परिश्रम करने की क्षमता रखता है। ऐसे व्यक्ति की शारीरिक तथा मानसिक शक्ति असाधारण होती है। स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोगरहित होना नहीं है। स्वस्थ व्यक्ति में शारीरिक तथा मानसिक कार्यकलापों को करने की क्षमता बहुत अधिक होती है। ध्यानाभ्यास भी दीर्घकाल तक करने में वह समर्थ होता है। सुन्दर स्वास्थ्य प्रकृति माँ का उपहार है। स्वास्थ्य आपका जन्मसिद्ध अधिकार है, रोगी जीवन नहीं।

स्वस्थ जीवन का आधार

जीवन में संयम बरतिये। गंभीरता धारण कीजिए। आप स्वस्थ रहेंगे। सूर्य-रश्मियों का सेवन कीजिए, ताजी हवा में रहिए। शीतल-मंद समीर का आनन्द लीजिए। खुली हवा में सोइये। सूर्य की किरणों और शुद्ध हवा के झोकें आपके सर्वोत्तम डॉक्टर हैं। सादा भोजन करिये। अति भोजन कभी न करिये। व्यायाम अवश्य और पूरा करिये।

यदि अस्वस्थता का अनुभव हो, तो तब तक उपवास करें, जब तक



पूरा स्वास्थ्य सुधार न हो जाये। अपने डॉक्टर स्वयं बनिए। प्रकृति को सहयोग दीजिए। प्राकृतिक नियमों की अवहेलना न करें। प्रकृति को समय दीजिए, अवसर दीजिए, जिससे वह आपके बिगड़े स्वास्थ्य को सुधार दे। प्राकृतिक नियमों के पालन से स्वास्थ्यलाभ करना सर्वोत्तम उपाय है। डॉक्टर तथा औषधियाँ भी प्रकृति के सहायतार्थ होती हैं। अविवेकी डॉक्टर प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध जाकर हित के स्थान पर रोगी का अहित अथवा अनिष्ट ही करता है।

यदि आप शुद्ध जल तथा शुद्ध और पौष्टिक भोजन का सेवन करें, प्राकृतिक आरोग्य-शास्त्र के नियमों का पालन करें, तो आपका स्वास्थ्य बहुत सुन्दर रहेगा। आपको दिव्य चेतना तथा दिव्य शक्ति प्राप्त होगी। प्रातःकाल ठण्डे जल से स्नान करें। जप करें। ध्यान करें। शुद्ध जीवन, शुद्ध विचार, शुद्ध कर्म व शुद्ध आचरण को अपनाये रखें। ब्रह्मचर्य का पालन करें। प्रतिदिन कुछ समय के लिए धूप तथा ताजी हवा का सेवन करें।

आरोग्य तथा आहार

स्वस्थ तथा सुखी रहने का रहस्य यह है कि सदा मितभोजन किया जाए। पेटभर भोजन न करें, बल्कि थोड़ी भूख रख कर आहार लें। अधिकांश रोग बहुभोजन का परिणाम होते हैं। अधिकतर मनुष्य अपने को अधिक भोजन से काल का ग्रास स्वयं बनाते हैं। आमाशय को पलभर भी आराम नहीं करने देते। हम अपने आपको सभ्य तो कहते हैं, परन्तु भोजन के विषय में असभ्यता से काम लेते हैं और भयंकर भूल कर बैठते हैं। साधारणतया मनुष्य आवश्यकता से दुगुना भोजन करता है। परिणामतः पाचन-क्रिया में बाधा पड़ती है। शीघ्र ही वह रोग-ग्रस्त हो जाता है और दुर्बल पड़ जाता है। अतः भोजन पर संयम रखिये, मिताहारी बनिये।

संतुलित आहार ही स्वास्थ्य का रहस्य है। संतुलित आहार स्वास्थ्यप्रद होता है और शक्ति का स्रोत भी। संतुलित भोजन मंहगा नहीं होता। हमारा आहार-ज्ञान अति सीमित है। अतः आहार-विज्ञान के नियमों को जानिये और उनका पालन कीजिए। इससे डॉक्टर की फीस भी बचेगी और स्वास्थ्य भी सुन्दर बनेगा। अपने अनुभव के आधार पर जो भोजन शरीर के सर्वाधिक अनुकूल हो और शीघ्र पच सकता है, वही संयम रखते हुए ग्रहण करें।

शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य

शरीर और मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। जैसे विचार मन में होंगे, वैसी ही शरीर पर प्रतिक्रिया होगी। यदि आप किसी के प्रति द्वेष की भावना रखेंगे, तो इसके फलस्वरूप शरीर में कोई रोग घर कर जायेगा। कामवासनाएँ, घृणा की भावनाएँ, ईर्ष्या तथा क्रोधावेश, ये सब शारीरिक शक्ति का नाश करते हैं। हृदय, यकृत, गुर्दे

तथा आमाशय रोगग्रस्त हो जाते हैं। गहरी चिन्ता से नये-नये घातक रोग, जैसे, हृदय-रोग, स्नायु दुर्बलता, रक्तचाप, आदि शरीर में घर बना लेते हैं।

समस्त रोग पहले मन में पैदा होते हैं, उसके बाद शरीर में। शारीरिक रोग उतने घातक नहीं, जितने मानसिक रोग। बुरे विचारों को यदि मन में प्रवेश न मिले तो शारीरिक रोग स्वतः पीछा छोड़ जायेंगे। मन का उपचार प्राथमिक है। इसीलिए मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य से अधिक महत्वपूर्ण है।

मानसिक स्वास्थ्य सद्विचारों द्वारा प्राप्त होता है। बुरे विचारों पर अच्छे विचारों द्वारा विजय प्राप्त करना ही मानसिक स्वास्थ्य का आधार है। सेवा, करुणा, मैत्री, सहानुभूति तथा विश्व-प्रेम द्वारा घृणा पर विजय पाइए। निष्काम सेवा तथा उदारता द्वारा लोभ को वश में कीजिए। विनम्रता के सतत् अभ्यास द्वारा अहंकार पर अंकुश रखा जा सकता है। इन सब सद्विचारों के अभ्यास द्वारा ही मानसिक स्वास्थ्य की उपलब्धि होगी। आपको सदैव प्रसन्न व प्रफुल्लित रहना चाहिए। उन्मुक्त हास्य रक्त-प्रवाह को बढ़ाता है। ऐसे उपचार रक्त-वर्धन के साधन हैं।

साहसी बनिये। प्रसन्न रहिये। दयालुता धारण कीजिए, सहिष्णुता अपनाइये। प्रभु-प्रार्थना में लीन रहिए। भगवद्-गुणगान करिये, ध्यानाभ्यास करिये। नाम-जप करते रहिए, आसन-प्राणायाम नियमपूर्वक करिये। आपके शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य, दोनों में आश्चर्यजनक सुधार होगा। मानसिक शान्ति का आनन्द मिलेगा। मनोजय के उपरान्त शरीर पर आपका पूर्ण अधिकार होगा। शरीर तो मन का अनुगामी है। मन अपनी अभिव्यक्ति के अनुरूप शरीर पर शासन करता है। जब आप मन के शासक हो जायेंगे, तब शरीर स्वतः आपका आज्ञाकारी सेवक बन जायेगा।

अस्वस्थता—एक भ्रान्ति

मन को काल्पनिक रोगों का शिकार न बनने दीजिए। शारीरिक रूप से रोगी होने पर भी रोग का चिन्तन नहीं कीजिए, अन्यथा रोग बढ़ता जायेगा। आपके विचारानुसार ही शारीरिक दशा रहेगी। अतः सदैव यही अनुभव कीजिए कि मैं तन-मन से स्वस्थ हूँ।

आत्म-सुझाव रोगों की मानसिक चिकित्सा का एक अन्य तरीका है। रोगों के उपचार में यह बहुत लाभप्रद है। आत्मसुझाव द्वारा व्यक्ति बीमारी के विचार से अपना ध्यान हटा सकता है। इसके द्वारा बीमारी के बारे में सोचते रहने की आदत से छुटकारा मिल सकता है। इसकी विपरीत आदत, यह सोचना कि मैं स्वस्थ हूँ, डाली जा सकती है। मैं हर दिन हर प्रकार से अच्छा हो रहा हूँ, ऐसे स्वस्थ सुझावों से शीघ्र स्वास्थ्य लाभ होता है।

शारीरिक क्रियाएँ कल्पनाओं और विचारों द्वारा प्रभावित होती हैं। बीमारी मन में होती है। व्याधिग्रस्त कल्पनाओं का उचित तरीके से, स्वस्थ, सुसंगत, शक्तिशाली

विचारों तथा अच्छे सुझावों द्वारा सामना करना चाहिए। सुझावों का शक्तिशाली प्रभाव पड़ता है। एक बीमार व्यक्ति के मन में यह विचार डालिए, 'तुम शीघ्र ही बिल्कुल ठीक हो जाओगे।' वह अवश्य इसका प्रत्युत्तर देगा तथा स्वस्थ होगा।

बीमारी का निरन्तर विचार बीमारी को और बढ़ा देता है। मन को कहीं और लगाओ। इसे किसी कार्य में व्यस्त रखो। इससे आप किसी भी बीमारी के प्रभाव को बहुत कम कर सकते हैं।

यदि मन हमेशा यह सोचता रहे कि हृदय रोगग्रस्त है, तो भय, कमजोरी तथा रोग के मानसिक चित्र नसों द्वारा हृदय की कोशिकाओं में पहुँच जाते हैं। इन कोशिकाओं को मन द्वारा प्रतिकूल स्पन्दन मिलने के कारण वे कमजोर तथा रोगग्रस्त हो जाती हैं।

स्वास्थ्य के दृढ़ वचन बहुत-सी बीमारियों को दूर कर देते हैं। 'मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ; मैं आरोग्य आत्मा हूँ', यह दृढ़ विचार बहुत ढाँढस तथा शक्ति प्रदान करता है। बीमारी धीरे-धीरे लुप्त हो जाती है।

अस्वस्थता तो एक कल्पना मात्र है। यह तो अन्नमय तथा मनोमय कोश तक सीमित है। केवल शरीर तथा मन रोगों को आश्रय देते हैं। आत्मा, जो आपका वास्तविक स्वरूप है, इन रोगों से परे है। यह आत्मा रोगों तथा मृत्यु से मुक्त रहती है।

आत्मा, जो आपके हृदय में निवास करती है, स्वास्थ्य, शक्ति, प्राण तथा तेज का पुंज है। इस पर कीटाणुओं, जीवाणुओं, हैजा महामारी, आदि रोगों का कुछ प्रभाव नहीं पड़ता। न ही इसमें दुर्बलता, शक्तिहीनता, अशान्ति या रोग की प्रवृत्ति को प्रवेश मिलता है। जैसे ही मनुष्य अपनी आत्मा को अपने ध्यान का केन्द्र बिन्दु बनाता है, सभी रोग के कीटाणु भाग खड़े होते हैं।

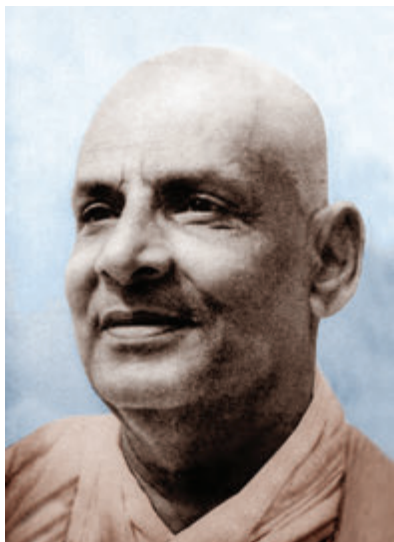
आज की शोचनीय स्थिति

आज की पीढ़ी इस दुर्लभ संजीवनी का लाभ नहीं उठाती। भले ही शास्त्र और संत-महात्मा पुकार कर चेतावनी दें, पर उनके कान पर जूँ तक नहीं रेंगती। उनकी अश्रद्धा और अनभिज्ञता ही इसका कारण है। जनसाधारण तो सांसारिक प्रपंचों से मुक्त नहीं हो पाते। उनमें आत्म-निरीक्षण तथा अन्तर्मुखी प्रवृत्ति का अभाव है, और इसके लिए उनके पास अवकाश भी नहीं है।

संसारभर में अब तो तरह-तरह के इंजेक्शन तथा नई-नई शक्तिवर्धक औषधियों की बाढ़-सी आ गई है। सब लोग आडम्बर भरे विज्ञापनों के बहकावे में आ जाते हैं। डॉक्टरों की फीस देने में धन का दुरुपयोग हो रहा है। सब लोग रोगों से छुटकारा पाने के लिए डॉक्टरों की शरण लेते हैं, जबकि उपाधिविभूषित होते हुए भी उनको कई बातों का ज्ञान नहीं होता। उनको तो कई जटिल रोगों का निदान भी नहीं मालूम। उनके पास श्वास-रोगों, कटि-वेदना, मधुमेह, रक्त-चाप आदि

रोगों से मुक्ति दिलाने के लिए उपयुक्त औषधियाँ भी नहीं। उनका उपचार तो प्रयोगात्मक होता है।

पुरातन काल में एक साधारण वैद्य भी साधारण कीमत की औषधि से रोग-निवारण कर दिया करता था। इसके विपरीत आज के वैज्ञानिक उन्नति के युग में अधिक सभ्यता का ढिंढोरा पीटने वाले डॉक्टरों की दवाइयाँ बड़ी महँगी पड़ती हैं। निर्धन रोगी तो उन दवाइयों को खरीदने की सोच भी नहीं सकते। रोगी को रक्त, मूत्र, थूक आदि के परीक्षण पर भी व्यय करना पड़ता है, जिसके लिए उसे कई विशेषज्ञ डॉक्टरों के पास जाना पड़ता है, उन सबको भेंट भी चढ़ानी पड़ती है। तब भी उस रोगी को स्वास्थ्य-लाभ नहीं होता या उसके रोग का निदान नहीं होता।



अपने कष्टों का स्वयं निवारण कीजिए

बहुत-से मानसिक तथा शारीरिक कष्टों का कारण सही ज्ञान की कमी होना है, जिसके परिणामस्वरूप जीवन की परिस्थितियों की व्यवस्था सही ढंग से नहीं होती।

लोग नियमित रूप से आसन और प्राणायाम का अभ्यास नहीं करते। वे सुनियोजित तथा अनुशासित जीवन नहीं जीते। वे अवांछित भोजन से अपना पेट भरते हैं। पाचन तथा निष्कासन अंगों को विश्राम नहीं मिलता, इसलिए वे निरन्तर शारीरिक कमजोरी तथा बीमारियों से पीड़ित रहते हैं। उनके शरीर में कोशिकाएँ प्रतिकूल स्पन्दन उत्पन्न करती हैं। उनमें आशा, विश्वास, आत्मविश्वास, शान्ति तथा आनन्द नहीं होता। वे अप्रसन्न रहते हैं। जीवनी-शक्ति सुचारु ढंग से कार्य नहीं करती। उनकी प्राणशक्ति बहुत निम्न स्तर पर होती है। उनके मन भय, निराशा, चिन्ता तथा आकुलता से भरे रहते हैं।

भौतिक शरीर को सही नियंत्रण में रखना चाहिए। आपके हाथों में यह एक उपकरण मात्र है। इसे आपका दास होना चाहिए, जो हमेशा आपके आदेशों का पालन करने के लिए तैयार रहता है। वास्तव में आप आत्मा हैं, जो त्रुटियों तथा कमियों से मुक्त हैं।

यदि आप एक सफल जीवन जीना चाहते हैं तथा अच्छा मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करना चाहते हैं, तो आपके लिए यह अति आवश्यक है कि आप आत्म-नियंत्रण

के गुण को विकसित करें, अन्यथा जीवन निरर्थकताओं की एक लम्बी शृंखला बन जाएगा तथा अज्ञान का सिलसिला जारी रहेगा।

अपने मन का स्वामी बनना सीखिए। अपनी परेशानियों को स्वयं सुलझाइये। रास्ते में आने वाली रुकावटों को स्वयं पार कीजिए। अपने कष्टों को दूसरों के पास मत ले जाइये। शिकायत करने की आदत छोड़ दीजिए। जो व्यक्ति हर समय इस-उस की शिकायत करता रहता है, उसका पूरा जीवन शिकायत करने में ही चला जाता है। उसमें न तो कुछ प्राप्त करने की इच्छा शक्ति होती है और न ही ऊर्जा। उसका मन हमेशा शिकायत का अवसर ढूँढने की फिराक में रहता है। उसका जीवन असफलताओं की एक शृंखला है, और इसके लिए वह हमेशा दूसरों को दोषी ठहराता है।

बुद्धिमानी इसी में है कि जिन चीजों पर हमारा नियंत्रण नहीं है, उन्हें हम स्वीकार कर लें। कभी असंतोष प्रकट मत कीजिए। हर चीज को प्रसन्नतापूर्वक हृदय से स्वीकार कीजिए। आपमें यह साहस भी होना चाहिए कि जो चीजें आपके नियंत्रण में हैं, उनमें आप परिवर्तन ला सकें।

आपको अपना दृष्टिकोण बदलना चाहिए, अपने सोचने का तरीका बदलना चाहिए, मानसिक शक्ति के अपव्यय को रोकना चाहिए तथा आत्मानुभूति के लिए मन को अन्तर्मुखी करना चाहिए।

वेदान्त द्वारा स्वास्थ्य-लाभ

शारीरिक तथा मानसिक कष्टों से मुक्त होने के लिए सर्वोत्तम उपाय है, अपने मन में इसी मंत्र का जप करना कि मैं अन्नमय कोष से पृथक् आत्मा हूँ, जो रोग की परिधि से परे है। इसी सूत्र को मन-ही-मन बार-बार दोहराते रहिए। इसके अर्थ पर भी विशेष ध्यान दीजिए। इस सूत्र के अभ्यास द्वारा ऐसे रोग भी ठीक हो गये, जिनको अच्छे-अच्छे योग्य डॉक्टरों ने असाध्य घोषित कर रखा था। यह एक अचूक दैवी उपाय है। हाँ, इसके परिणाम के लिए धीरज से काम लेना पड़ता है।

‘प्रभु कृपा से मैं दिन-प्रतिदिन हर प्रकार से स्वास्थ्य-लाभ कर रहा हूँ’— इस वेदान्ती सूत्र को दैनिक जीवन का अंग बनाइये और इसी भाव का सतत् अभ्यास कीजिए, फिर देखिए इसका परिणाम। डॉक्टर को कभी नहीं बुलाना पड़ेगा। यह तो बहुत सस्ता इलाज है और है भी संजीवनी सरीखा गुणकारी और लाभकारी। ऐसी प्रभावकारी औषधि सर्वसुलभ है। इसके सेवन से डॉक्टर की फीस भी नहीं चुकानी पड़ेगी। बल्कि आत्म-साक्षात्कार की ओर अग्रसर होंगे, यदि हर घड़ी, हर पल आप अपना ध्यान अपनी आत्मा पर केन्द्रित करेंगे। मेरे इस सुझाव पर संदेह कदापि न करें, बल्कि श्रद्धा रखें, विश्वास रखें। अपने ‘सत् चित् आनन्द’ स्वरूप को पहचानिये और इसी जन्म में जीवनमुक्त बनने का सौभाग्य प्राप्त कीजिए।

हठयोग का स्वरूप

स्वामी गिरंजनामब्द सरस्वती

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्—हमारे शास्त्रों का कहना है कि शरीर के माध्यम से ही हम जीवन के सभी कर्तव्यों को करने में सक्षम हो पाते हैं। इसलिए शरीर का स्वस्थ रहना आवश्यक है और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए पहले हठयोग आता है। हठ का मतलब जोर-जबरदस्ती नहीं, बल्कि हं और ठं दो मंत्र हैं जिनका सम्बन्ध हमारे शरीर में स्थित नाड़ियों से है। दाहिनी तरफ पिंगला नाड़ी है जिसका बीज मंत्र है हं, और इडा नाड़ी है शरीर के बायें भाग में जिसका बीज मंत्र है ठं। पिंगला नाड़ी का सम्बन्ध मस्तिष्क के बायें गोलार्ध एवं सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम के साथ है, और इडा नाड़ी का सम्बन्ध मस्तिष्क के दायें गोलार्ध एवं पैरा सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम के साथ है। इन दो नाड़ियों में व्यवस्था, अनुशासन और जागृति को लाना ही हठयोग का प्रयोजन है।

हठयोग का यह सिद्धान्त है कि पिंगला नाड़ी प्राणशक्ति की वाहक है, जिससे इन्द्रियों और शरीर के अंगों में शक्ति का संचार होता है, जबकि इडा नाड़ी चित्तशक्ति का संचार कर मन को ऊर्जावान् बनाती है। प्राणशक्ति का मंत्र हं है और चित्तशक्ति का मंत्र है ठं। इन्हीं दोनों का संतुलन होता है हठयोग में और इसलिए नाम पड़ा हठ। इस हठयोग की शुरुआत होती है शुद्धिकरण से, आसन से नहीं जैसा आजकल के कई शिक्षक सिखाते हैं। पारम्परिक योग में हठयोग की चर्चा षट्कर्मों के साथ आरम्भ होती है।

षट्कर्म

षट्कर्म छः प्रकार की क्रियाएँ हैं जिनमें से पहली तीन—नेति, धौति और बस्ती शरीर के विकारों को दूर करती हैं। वात, पित्त और कफ के प्रकोप के कारण हम लोगों का शरीर अस्वस्थ हो जाता है। इन प्रकोपों को दूर करके आंतरिक अंगों में संतुलन की स्थापना नेति, धौति और बस्ति के द्वारा होती है। उसके पश्चात् हैं कपालभाति, नौलि और त्राटक, जिनका उद्देश्य मन की विक्षिप्त अवस्था को दूर करना और मन को शान्त एवं स्थिर बनाना रहता है। कपालभाति, त्राटक और नौलि मस्तिष्क को प्रभावित करते हैं। विज्ञान कहता है कि हमलोगों के मस्तिष्क के भीतर चार प्रकार की तरंगें—बीटा, अल्फा, थीटा और डेल्टा उत्पन्न होती हैं जिन्हें आप ई.ई.जी. में देख पाते हो। जब मनुष्य उत्तेजित होता है, संसार के कार्यों में संलग्न होता है तब उस समय बीटा तरंग की प्रधानता रहती है। जब मानसिक चंचलता कम हो जाती है तब शान्ति की जो स्थिति आती है, वह है अल्फा तरंग।



जब इन्द्रियों का संपर्क संसार के विषयों से छूट जाता है और मन एकाग्र हो जाता है, अपने आप में ही समाहित हो जाता है, चाहे वह निद्रा की अवस्था हो या ध्यान की या एकाग्रता की, उस समय मस्तिष्क में डेल्टा और थीटा तरंगें उत्पन्न होती हैं। कपालभाति, त्राटक और नौलि मस्तिष्क की इन्हीं तरंगों को शान्त करते हैं। यह है हठयोग का पहला अभ्यास, षट्कर्म।

आसन

उसके बाद दूसरा अभ्यास है आसन। आसनों का प्रयोजन क्या है? शारीरिक दुर्बलता और रोगों को दूर करना ताकि शरीर स्वस्थ रहे, अपने कर्तव्यों को निभाने के लिए सक्षम रहे। बीमारी और बुढ़ापा, ये दो चीजें हैं जो मनुष्य को सबसे ज्यादा प्रभावित करती हैं। इसके लिए हठयोग में आसनों की चर्चा होती है ताकि हम अपने शरीर को रोगमुक्त बना सकें। चाहे आप हठयोग प्रदीपिका पढ़ लो या घेरण्ड संहिता, हठयोग के सभी मूलग्रंथों में इस बात को स्पष्ट किया गया है कि अमुक अभ्यास को करने से फलानी तकलीफ दूर हो जाती है। तकलीफ के दूर हो जाने के पश्चात् शरीर की ऊर्जा जागृत होती है और शारीरिक ऊर्जा की जागृति के पश्चात् मनुष्य का आचरण, कर्म एवं व्यवहार बदलता है, उत्तम, सकारात्मक तथा सहज बनता है।

पिछले चालीस वर्षों से बिहार योग विद्यालय ने आसनों पर अनेकों प्रकार के अनुसंधान किए हैं जिनके आधार पर अनेक योग साहित्य लिखे गए। आज एक बीमारी है, मधुमेह जिसमें असंतुलित जीवन पद्धति, आहार या विहार के कारण शरीर में इन्सूलिन का उत्पादन बंद हो जाता है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में आज मधुमेह का कोई उपचार नहीं है। आधुनिक चिकित्सा सिर्फ बीमारी के लक्षणों का उपचार करती है, बीमारी का नहीं। मधुमेह हो जाता है तो हम टैबलेट खा लेते हैं, इन्सूलिन का इन्जेक्शन ले लेते हैं, उससे हमारे शक्कर का स्तर थोड़ा नियंत्रण में आता है, लेकिन बीमारी खत्म नहीं होती। हमने केवल अपने शक्कर के स्तर को कम किया है, मधुमेह को खत्म नहीं किया।

आदमी को दमा होता है तो इन्हलेर ले लेता है। इससे लक्षण को नियंत्रित कर रहे हैं, बीमारी का उपचार नहीं कर रहे हैं। उच्च रक्तचाप होता है, हम गोली खा लेते हैं। रक्तचाप कम होता है, लेकिन रोग के कारण का निमूर्लन नहीं होता। चिकित्सा विज्ञान को आज लोग थैरेपी कहते हैं, पर क्या वास्तव में वह थैरेपी है क्योंकि थैरेपी का मतलब यह नहीं होता कि तुम लक्षण को दबाओ, बल्कि थैरेपी का मतलब होता है स्वास्थ्य की प्राप्ति। स्वास्थ्य का वास्तविक अर्थ होता है स्वयं में स्थित होना। जो स्वयं में स्थित है, अनुशासित है, व्यवस्थित है, वह स्वस्थ है। जिसके जीवन में न आहार संयम है, न विचार संयम है, न व्यवहार संयम है, न कर्म संयम है, न कोई अनुशासन और व्यवस्था है, वही व्यक्ति कैंसर, दमा और मधुमेह जैसे रोगों को झेलता है। जो व्यक्ति अनुशासित है, अपने आप में स्थित है, वह कभी बीमार नहीं पड़ता। यह है स्वास्थ्य का असली अर्थ। योग दर्शन में कहा जाता है कि अपने आप में स्थित होने को ही योग कहते हैं— *तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्*। योग सिद्धान्त के अनुसार आसनों के द्वारा हम शरीर को ऐसी अवस्था में ले आते हैं जहाँ पर असंतुलन उत्पन्न होने का कोई सवाल ही पैदा नहीं होता। हम एक अनुशासित जीवन बिताने लगते हैं, यही है आसनों का प्रभाव।

हमलोगों ने मेडिकल कॉलेजों और अनुसंधान केन्द्रों के साथ जो अनुसंधान किए हैं, उनमें पाया कि नॉन इन्सूलिन डिपेन्डेन्ट डायबिटीज़ चालीस दिन के भीतर योग से ठीक किया जा सकता है। हाँ, एक बार जब इन्सूलिन का इन्जेक्शन शुरू हो जाता है, तो फिर चालीस दिन नहीं, उसमें चार साल भी लग सकते हैं। लेकिन



जब तक आप इन्सुलीन का इन्जेक्शन नहीं ले रहे हो और टैबलेट पर निर्भर हो, तब तक चालीस दिन के भीतर डायबिटीज़ पूर्ण रूप से समाप्त हो सकती है, यह साबित हो चुका है। हम लोग जब इस प्रकार के चालीस दिन के सत्र संचालित करते हैं, तब सत्र समापन के समय लोगों को मिठाई, चावल, आलू—जितनी भी परहेज की चीजें हैं, सब खिलाकर उनकी विदाई करते हैं कि अब तुम ठीक गए हो, तुम्हें जो खाना है खाओ।

इसी प्रकार से एक अन्तर्राष्ट्रीय शोध हुआ कि किस प्रकार योग के सरल अभ्यास दमा के उपचार में सहायक हो सकते हैं। इसमें भी बहुत जबरदस्त सफलता मिली है।

प्राणायाम

षट्कर्म और आसन के बाद हठयोग में तीसरा अभ्यास आता है प्राणायाम का। पचास वर्ष पूर्व प्राणायाम क्या होता है, कोई नहीं जानता था। केवल साधु लोग ही जानते थे। बिहार योग विद्यालय पहली संस्था थी जिसने प्राणायामों का वर्गीकरण करके उसका प्रकाशन किया। प्राणायाम मानव व्यक्तित्व में तीन प्रकार की अवस्थाएँ लाते हैं। एक प्राणायाम होता है उत्तेजनात्मक जिससे शरीर, मन, प्राणों और इन्द्रियों में उत्तेजना की वृद्धि होती है। जब आप कपालभाति या भस्त्रिका प्राणायाम करते हो, तो शरीर में गर्मी और उत्तेजना उत्पन्न होती है, रक्तचाप बढ़ता है, दिल की धड़कन बढ़ती है। यह प्राणायाम का एक वर्ग है।

प्राणायाम का दूसरा वर्ग शरीर के अंगों को शिथिल करता है, विश्राम देता है। इसे प्रशान्तक प्राणायाम कहते हैं, जिससे शरीर और इन्द्रियों की उत्तेजना शान्त हो जाती है। हमने अमेरिका के एक मानसिक अस्पताल में एक प्रयोग किया था। वहाँ पर बहुत ही उत्तेजक, उद्दण्ड, अनियन्त्रित, मार-पीट करने वाले लोग रहते थे। वहाँ के अधिकारियों ने हमसे पूछा, 'स्वामीजी, आपके पास कुछ है जो इनको शान्ति दिलाने में मदद कर सकता है?' हमने कहा, 'है तो जरूर, लेकिन पता नहीं ये लोग करेंगे या नहीं।' हमने उन्हें प्राणायाम कराने का प्रयास किया, सफल नहीं हुए। तब एक उपाय खोजा। हमने अस्पताल के अधिकारियों से कहा कि जब आप के मरीज रात में सोने के लिए बिस्तर पर लेटते हैं, तो आपकी नर्सें एक काम करें। उनकी दाहिनी नासिका में रुई भर दें ताकि वे दाहिनी नासिका से श्वास ले ही न सकें और रातभर केवल बायीं नासिका से उनका श्वास-प्रश्वास होता रहे। आपको मालूम इसका परिणाम क्या हुआ? एक सप्ताह के बाद उनकी पूरी उद्दण्डता समाप्त हो गई, क्योंकि हमने उनकी इड़ा नाड़ी को सक्रिय किया।

इसी प्रकार हम एक अन्य अस्पताल में भी गए जहाँ पर कैटेटोनिक मरीज रहते थे। ये ऐसे मरीज हैं जिनका अपने ऊपर कोई नियंत्रण नहीं होता। अगर आप उनका



हाथ पकड़कर ऊपर उठा दो तो घण्टों तक वैसे ही रहेगा, जब तक आप उस हाथ को पकड़कर नीचे नहीं लाओगे। उन मरीजों के लिए हमने ठीक उल्टा किया। उनकी बाँयी नासिका में रुई भर दी और कहा कि अब हो गया योग। एक सप्ताह के बाद देखा गया कि वे लोग अपनी शारीरिक गतिविधियाँ खुद करने लगे। उनके हाथ-पैर चलने लगे, वे इधर-उधर देखने लगे, पहचानने लगे। यह परिवर्तन अपने आप ही आया। प्राणायाम में केवल नाड़ी को जागृत करने का तरीका है। इन्हीं नाड़ियों के माध्यम से हमारे मन-मस्तिष्क को या तो उत्तेजित करना है या शान्त करना है।

प्राणायाम का तीसरा वर्ग हमारी ऊर्जाओं और इन्द्रियों में संतुलन लाता है। इस प्रकार प्राणायाम के ये तीन वर्ग होते हैं। ठीक तरीके से इनका अभ्यास करके, सूक्ष्म नाड़ियों को जागृत करके आप इसके दूरगामी परिणामों से अवगत हो सकते हैं। यह हठयोग का तीसरा अंग हुआ।

मुद्रा

हठयोग का चौथा अंग है मुद्रा। मुद्राओं का उपयोग हमारी परम्परा में बहुत तरीकों से होता है। नृत्य शास्त्र में भी हस्त-मुद्राओं, चक्षु-मुद्राओं एवं मुख-मुद्राओं की अभिव्यक्ति होती है, और योग में भी मुद्राओं का उपयोग होता है। इन मुद्राओं से होता क्या है? मुद्रा का मतलब होता है एक स्थिति को प्राप्त करना। चूँकि यह स्थिति हठयोग से सम्बन्धित है, इसका सम्बन्ध प्राणों से होता है। हम लोगों के शरीर के जो छोर होते हैं, जैसे अंगुलियाँ या सिर का शीर्ष भाग या पैर, उनसे हमेशा शरीर की ऊर्जाएँ बाहर निकलती हैं।



आपने शायद किर्लियन फोटोग्राफी का नाम सुना होगा। यह एक ऐसी पद्धति है जिसे एक रूसी वैज्ञानिक ने सत्तर के दशक में विकसित किया। उन्होंने ऐसा कैमरा तैयार किया जो शरीर के अंगों का चित्र लेता है, लेकिन चित्र में शरीर के अंग दिखलाई नहीं देते, बल्कि उस अंग के चारों तरफ की ऊर्जा दिखलाई देती है। इस मशीन के साथ हमने ऑस्ट्रेलिया की एक रिसर्च इंस्टिट्यूट में एक अनुसन्धान किया था। इस मशीन की यह विशेषता है कि जब किसी चीज की, जैसे मनुष्य के हाथ की फोटो लेते हो तो फोटो में हाथ नहीं, केवल काला आकार दिखलाई देता है, और अंगुलियों के चारों तरफ विभिन्न रंगों की ऊर्जा दिखलाई देती है जिससे मालूम पड़ता है कि हमारे शरीर के बाहरी अंगों से कितनी ऊर्जा बाहर निकल रही है।

जब हम लोग ज्ञान मुद्रा या अन्य मुद्राओं का अभ्यास करते थे तो उस समय यह देखा जाता था कि ये ऊर्जाएँ पुनः शरीर में प्रवेश कर रही हैं। मतलब ऊर्जा का क्षय नहीं हो रहा है, बल्कि अपने शरीर में हम उस प्राणशक्ति का रिसाइक्लिंग कर रहे हैं। इससे स्पष्ट हुआ कि मुद्राओं का प्रयोजन शरीर से निःसृत ऊर्जा को फिर से अपने आप में समाहित कर लेना है।





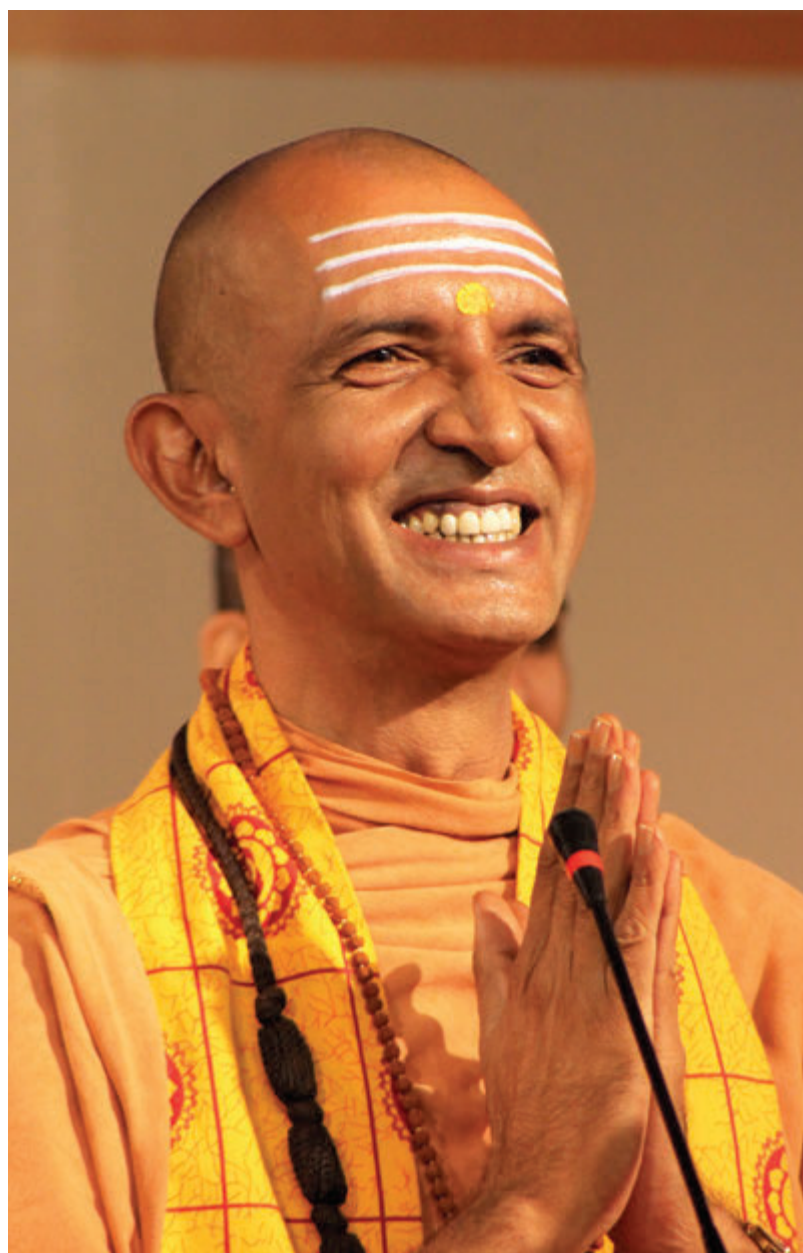












बंध

हठयोग का एक और अंग है बंध। बंध तीन प्रकार के होते हैं—गर्दन के क्षेत्र में जालंधर बंध, उदर के क्षेत्र में उड्डीयान बंध और मूलाधार क्षेत्र में मूलबंध। इन बंधों का शरीर से क्या सम्बन्ध है? हमारे शरीर के अलग-अलग क्षेत्रों में नसों के समूह हैं जिन्हें योग की भाषा में कंद कहते हैं। नसों का एक समूह गुदा द्वार के समीप पेरिनियम में है और एक समूह पेट में नाभि के पीछे है। इसके अलावा सभी नसों गर्दन से मस्तिष्क की ओर जाती हैं, तो यह तीसरा क्षेत्र हुआ। ये नसों इन्द्रियों और मस्तिष्क के बीच संवेदनाओं का आदान-प्रदान करती हैं। इन बंधों के द्वारा हम इन संवेदनाओं को उल्टा कर देते हैं जिससे ऊर्जा का प्रवाह एक जगह सीमित हो जाता है। जैसे अगर हमने उड्डीयान बंध किया तो पेट के क्षेत्र में अवरोध उत्पन्न हो जाता है और संवेदना यहीं तक सीमित रह जाती है, या जालंधर बंध किया तो संवेदनएँ गर्दन क्षेत्र में ही सीमित हो जाती हैं।

इस प्रकार अलग-अलग तरीकों से शरीर के विभिन्न क्षेत्रों में संवेदनाओं का अवरोध करके एक शक्ति को उत्पन्न किया जाता है। जैसे एक पाइप को दबा देने से उसमें प्रेशर बढ़ जाता है और फिर जब आप पाइप खोल देते हैं तो पानी तेजी से फेंका जाता है, उसी प्रकार से बंधों द्वारा अवरोध पैदा करके शक्ति को एकत्रित करते हैं और उसके बाद उसका संचार होता है।

क्रमबद्ध और व्यवस्थित योगाभ्यास

षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध—ये हठयोग के पाँच अंग हैं जिनके द्वारा शरीर, इन्द्रियों और प्राणों को व्यवस्थित किया जाता है। जब हठयोग सिद्ध हो जाता है, तब हम प्रवेश करते हैं राजयोग में। हठयोग की प्रक्रियाएँ राजयोग के संदर्भ में पूर्ण रूप से बदल जाती हैं। हठयोग में गत्यात्मक अभ्यास होते हैं, लेकिन राजयोग में गत्यात्मक अभ्यास नहीं होते। महर्षि पतंजलि ने आसन के बारे में केवल एक ही सूत्र कहा है—*स्थिरसुखमासनम्*। आसन का मतलब जिम्नास्टिक या व्यायाम नहीं होता, बल्कि आसन का मतलब होता है शारीरिक अवस्था। अभी आप जिस स्थिति में बैठे हैं, वह एक आसन है। जब आप लेट जाओगे, वह भी एक आसन है, एक शारीरिक अवस्था है। महर्षि पतंजलि कहते हैं कि राजयोग में शारीरिक अवस्था ऐसी होनी चाहिये जहाँ पर तुम बिना हलचल के, बिना किसी शारीरिक कष्ट के लम्बे समय तक स्थिर रह सकते हो।

इसलिये महर्षि पतंजलि ने आसन की जो व्याख्या की है, वह है *स्थिरसुखमासनम्*। लेकिन महर्षि पतंजलि के नाम पर जो आसन-समूह प्रायः कराया जाता है, वह राजयोग नहीं है और न ही वह महर्षि पतंजलि द्वारा निर्देशित है। वह सब तो हठयोग है, और यह प्रक्रिया है महर्षि घेरण्ड और महर्षि स्वात्माराम

की, महर्षि पतंजलि की नहीं। लोग कहते हैं कि योग के प्रेरक महर्षि पतंजलि रहे, पर हम कहते हैं, नहीं, महर्षि पतंजलि ने केवल योग के एक विषय का प्रतिपादन किया है। मेडिकल कॉलेज में बहुत-से विद्यार्थी अपनी पढ़ाई करते हैं, लेकिन जब उन विद्यार्थियों को अपना थीसिस लिखना होता है, तो सब अलग-अलग विषयों को लेते हैं। उसी तरह महर्षि पतंजलि ने अपना जो थीसिस लिखा, वह है राजयोग पर। वह एक सीमित योग है। महर्षि घेरण्ड और स्वात्माराम ने जो थीसिस लिखा, वह था हठयोग पर, और वह भी एक सीमित अध्याय है योग का। इसी प्रकार से महर्षि शाण्डिल्य और नारद ने भक्तियोग पर अपने थीसिस लिखे हैं। कोई भी थीसिस किसी विज्ञान को पूर्ण रूप से साबित नहीं करता, केवल विज्ञान के एक बिन्दु पर चिंतन करता है।

इस दृष्टि से हठयोग स्वयं में एक सम्पूर्ण योग नहीं, योग का एक विषयमात्र है। इसी तरह राजयोग या क्रियायोग सम्पूर्ण योग नहीं, केवल योग के विषय हैं। जब हम इन विभिन्न विषयों और अंगों को एक साथ करते हैं तब योग का असली स्वरूप सामने आता है। मान लीजिए आपके पास शरीर हो पर मन न रहे तो क्या शरीर का कोई फायदा है? मन रहे लेकिन शरीर साथ न दे तो क्या मन की अभिव्यक्ति हो पायेगी? शरीर, मन, बुद्धि, भावना और आत्मा, इन सभी में सामंजस्य की आवश्यकता है। इसी प्रकार योग के संदर्भ में भी शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक योगांगों में सामंजस्य की आवश्यकता है।

यही विचारधारा हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी की रही। वे अपने शिष्यों से कहा करते थे कि जब तुम सब्जी बनाते हो तो एक किलो सब्जी में एक किलो पानी, एक किलो नमक और एक किलो मसाला नहीं डालते। अगर सब्जी को स्वादिष्ट बनाना है तो सब्जी, पानी, नमक, मसाला, तेल, जीरा, सबका सही अनुपात होना चाहिए। उसी प्रकार से योग में भी हर अभ्यास की सीमा, अवधि, क्रम और संख्या निश्चित है। स्वामी शिवानन्द जी कहते थे कि योग का प्रयोजन मनुष्य के जीवन, मनुष्य की प्रतिभा का उत्थान है। इसलिये योग को केवल एक क्षेत्र में सीमित मत करो। अगर तुम केवल शारीरिक योग करते हो तो उससे भले ही आज तुम शारीरिक रूप से स्वस्थ हो जाओगे, पर तुम अपनी प्रतिभाओं से दूर रहोगे, मन की शान्ति से दूर रहोगे। अगर तुम केवल मन पर ही काम करोगे तो तुम्हारा शरीर अनियंत्रित रहेगा। तुम्हारी इन्द्रियाँ विषयों की ओर भागती रहेगीं। इसलिये मनुष्य को प्रतिदिन सही अनुपात में आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि करना चाहिए, यह मूल सिद्धान्त स्वामी शिवानन्द जी ने दिया और इसी सिद्धान्त को व्यावहारिक रूप से विकसित किया हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी ने।

—4 जून 2014, तुंडीखेल मैदान, काठमाण्डू, नेपाल

योग का सामाजिक उपयोग

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

मानव शरीर और मन पर योग के प्रभावों पर जो वैज्ञानिक अनुसंधान हुए हैं, उन्हें मैं योग की उपलब्धि मानता हूँ और अपने जीवन की सार्थकता भी मानता हूँ, क्योंकि भारतवर्ष में योग का उपयोग जनसाधारण के लिए है, ऐसा लोग नहीं मानते थे। अभी भी हजारों-लाखों लोग ऐसे हैं जो समझते हैं कि योग एक अलग ही चीज है, जिसका व्यावहारिक जीवन से कोई सम्बन्ध नहीं। दुनिया के विकसित राष्ट्रों ने भारतीयों की इस गलत भावना को ठीक किया है, जिसके लिए हम उनके बहुत ऋणी हैं।

आज भी बहुत-से लोग इस बात को कहने के लिए तैयार हैं कि हमें योग से क्या मतलब, हम तो गृहस्थ हैं। लेकिन जानते हो, पिछले 17 सालों में मैंने 900 से अधिक वैज्ञानिक अनुसंधानों का नेतृत्व किया है या उनके साथ समन्वय किया है। इन अनुसंधानों से केवल एक बात कही जा सकती है—शरीर की बीमारियों में, मन की बीमारियों में और व्यक्तित्व के बीमारियों में जो भूमिका योग निभा सकता है, वह चिकित्सा या मनोचिकित्सा या कोई भी अन्य विज्ञान नहीं निभा सकता। यह एक दम्भपूर्ण वक्तव्य नहीं, बल्कि एक वैज्ञानिक निष्कर्ष है जिसपर मैं पिछले सत्रह सालों के शोध के बाद पहुँचा हूँ।

इसके लिए मेरे पास प्रमाण भी हैं। इसी आधार पर पागलखानों में, जेलखानों में योग की शिक्षा बकायदा चालू है। योग स्कूलों या मंदिर, मस्जिद और गिरजाघरों की बात छोड़ दीजिए, मैं कहता हूँ कि समाज का वह कोना जिसके बारे में समझा जाता है कि इसे केवल दंड से सुधारा जा सकता है, वहाँ योग कहता है कि नहीं, इसे क्रियाओं द्वारा सुधारा जा सकता है। जब ऐसी बात है तब क्या योग एक सामाजिक उपयोग की चीज नहीं है क्या? क्या इसकी सामाजिक उपयोगिता को आज हिन्दुस्तान की जनता और हिन्दुस्तान के बुद्धिवादी स्वीकार नहीं कर सकते?

आज से हजारों साल पहले इस देश के विद्वानों, मनीषियों और महात्माओं ने जिस योग विद्या की खोज की थी वह विद्या हजारों वर्षों के अंतराल के बाद आज बाहर से फिर हिन्दुस्तान वापस आ रही है। शर्म की बात है कि जिस घर ने इस विद्या को जन्म दिया, उसी घर में उस विद्या का आयात वहाँ से किया जा रहा है जिनकी संस्कृति और सभ्यता का योग के साथ कभी कोई सम्बन्ध या मित्रता नहीं रही। योग से उनके धर्म का कोई सम्बन्ध नहीं है। उनकी तकनीकी योग से कोसों दूर है। लेकिन आज आप वहाँ जाओ, वहाँ के जेलखानों में योग भवन हैं। लम्बे अरसे के कैदियों को आसन कराये जाते हैं, क्योंकि वे मानते हैं कि आसनों के द्वारा



उन हॉर्मोन्स का स्त्राव संतुलित होता है जो मनुष्य के अपराधी या मनोरोगी होने के आधार हैं। केवल यही नहीं, फ्रांस और स्विट्जरलैंड जैसे देशों के प्राइमरी स्कूलों में वे चीजें सिखाई जा रही हैं जो आज हिन्दुस्तान से गायब हो चुकी हैं।

ये क्या चीजें हैं? मंत्र और प्राणायाम, जो आज से हजारों साल पहले तुम्हारे बाप-दादा सात साल की उम्र में तुम्हें पढ़ाते थे, कराते थे लेकिन आज जिसे लोग नहीं समझ रहे हैं। वैज्ञानिकों की राय है कि मंत्र और प्राणायाम के संयोग से मस्तिष्क के अंदर जो मुख्य ग्रंथियाँ होती हैं, शीर्ष और पीयूष ग्रंथि, उनके बीच समन्वय स्थापित किया जा सकता है, जिससे मेधा का विकास, स्मृति का

संतुलन और व्यक्तित्व को व्यवस्थित कर सकते हैं।

यह बात आप लोगों को केवल प्रस्तावना के रूप में कह रहा हूँ ताकि आप समझें कि यहाँ पर आप लोगों के सामने जो प्रस्तुत किया जा रहा है वह सामाजिक उपयोग का विषय है। इस देश के विद्वानों और नेताओं को सोचना पड़ेगा कि कैसे इस विद्या को राष्ट्रीय, सामाजिक और पारिवारिक जीवन से जोड़ा जाए। मैं तो मुंगेर का रहने वाला हूँ, जहाँ कई बीमारियों के विषय में हमने वर्षों से अनुसंधान किया है। मधुमेह से आज संसार कितना पीड़ित है, पर योग के द्वारा इसका निवारण हो सकता है। इस अनुसंधान का श्रेय मुंगेर को है और मुझे है। इसी तरह उच्च रक्तचाप आज एक आम बीमारी है। किस प्रकार प्राणायाम के द्वारा मस्तिष्क के अंदर की प्रणाली को संतुलित कर रक्तचाप को घटाया जा सकता है, यह जो बहुत बड़ी खोज है इसका भी श्रेय मुंगेर को है और मुझे है।

कैंसर की कोशिकाओं पर प्राणायाम, शिथिलीकरण और ध्यान का क्या प्रभाव पड़ता है? ठीक है, ध्यान के द्वारा भगवान देखे जा सकते हैं, लेकिन अभी मैं इस मान्यता के बारे में कहने नहीं बैठा हूँ। मेरा यह कहना है कि योग की वे क्रियाएँ जिन्हें आप कभी-कभी गलती से व्यायाम कहते हो, उन क्रियाओं का सम्बन्ध न तो मांसपेशीय संस्थान से है और न ही ये शारीरिक प्रशिक्षण का ही अंग हैं। हठयोग के अंतर्गत आसन-प्राणायाम की जो क्रियाएँ हैं, वे व्यायाम, वर्जिंश या कसरत

नहीं हैं। आप दो घंटे टहलिये, दंड-बैठक कीजिए, जौगिंग कीजिए, लेकिन आप ऐसा मत बोलिये कि मैं यह सब करता हूँ, इसलिए मुझे योग की जरूरत नहीं है। वैज्ञानिकों ने आज लेख लिख दिये हैं, मोहर लगा दी है और निष्कर्ष भी निकाल दिया है कि प्राणायाम, आसन, एकाग्रता और ध्यान की क्रियाएँ शरीर के अंदर हर चीज को बदलती हैं। इतना बदलती हैं कि गर्भाशय के अंदर ट्यूमर गायब हो जाता है। जादू से नहीं, यह वैज्ञानिक प्रक्रिया है। शरीर के अंदर उन शक्तियों को विकसित करने के लिए योग की सबसे बड़ी क्रिया का नाम है—ध्यान योग।

जब हम हठयोग के साथ-साथ राजयोग का अभ्यास करते हैं तो इसमें दो क्रियाएँ प्रमुख रूप से हमारे सामने आती हैं। एक का नाम है योगनिद्रा और दूसरी है ध्यान। योगनिद्रा का मतलब होता है अपने मन-मस्तिष्क रूपी बंदर को शांत करना और अपने अवचेतन मन में जो भ्रम या संशय होते हैं उन्हें दूर करना। योगनिद्रा मानसिक बीमारियों और तनाव से पैदा होने वाली बीमारियों के लिए बहुत जरूरी है। इस क्रिया पर अनेक अनुसंधान हुए हैं। इन अनुसंधानों से निष्कर्ष निकला है कि आधा घंटा योगनिद्रा करने से कम-से-कम चार घंटे की नींद की जरूरत को कम किया जा सकता है। चार घंटे सोने से शरीर में जो परिणाम उत्पन्न होते हैं, वही असर आधा घंटे योगनिद्रा से उत्पन्न हो सकता है। इसलिए इस विधि का अभ्यास आप लोगों को अच्छी तरह सीखना चाहिए।

अब मैं ध्यान पर चंद बातें बतलाऊँगा। अपने व्यस्त जीवन से कम-से-कम दस-पन्द्रह मिनट ध्यान के लिए एकदम अलग निकालो। मैं पूजा-पाठ के बारे में नहीं बोल रहा हूँ। पूजा-पाठ आपको जैसा करना है कीजिए, वह मेरा विषय नहीं है। मैं धर्म पर कम, योग पर ज्यादा बोलता हूँ। उस दस-पन्द्रह मिनट में आप किसी भी तरीके से अपने मन को एक बिन्दु पर, एक विषय पर, एक जगह पर केन्द्रित कीजिए। अपने घर की बात, व्यापार की बात, दुःख-सुख की बात मत सोचिए। सिर्फ एक चीज सोचिए और वह चीज क्या है, यह भी बतला देता हूँ। आपकी जो श्वास आती और जाती है, केवल उसका अनुकरण करो। श्वास अंदर जा रही है, श्वास बाहर आ रही है, केवल इसी चीज को देखते जाइये, और कुछ मत कीजिए। ज्यादा-से-ज्यादा यदि आप करना चाहें तो अंदर जाने वाली श्वास से जो आवाज निकल रही है और बाहर जाने वाली श्वास से जो आवाज निकल रही है वह कैसी है यह पता लगाइये। वह कैसा शब्द है? 'स' है कि 'ह' है कि 'प' है कि 'क' है? हो सकता है कि आपको सोहं का पता चले। उसके बाद आप भ्रूमध्य पर आँख बंद करके अपने मन को एकाग्र कीजिए और वहाँ पर एक छोटे-से बिन्दु को देखिए। बिन्दु बनाकर केवल बिन्दु को देखिए। बहुत छोटा बिन्दु है, तिल के बराबर। छोटी-सी रोशनी है, उस रोशनी को देखिये। मिनट नहीं, कुछ सेकेण्ड तक इसको देखिए और यह अभ्यास आप निरंतर कीजिए।

मैंने आपको तीन-चार बातें बतलाई—एक आसन पर, दूसरी प्राणायाम पर, तीसरी योग निद्रा पर और चौथी बतलाई है ध्यान पर। इन चार प्रकार की क्रियाओं का नाम है योगाभ्यास। वैसे तो योग में बहुत-सी क्रियाएँ हैं, मगर वे सबके लिए नहीं हैं। रोजमर्रा के जीवन के लिए ये चार पर्याप्त और आवश्यक हैं।

अंत में मैं एक और बात कहना चाहूँगा। हम लोग हिन्दुस्तान में एक नये परिवेश में, एक नये युग में प्रवेश कर रहे हैं और वह युग इतना सरल नहीं है। उसी युग ने आज पाश्चात्य जगत् को चित्तपट करके रखा है और आने वाले समय में आप उसी का शिकार होने वाले हैं। चरमसीमा का एक अपकर्ष होता है, आपको पता नहीं है। हम यूरोप या अमेरिका जाते हैं तो बाहर से सब बढ़िया लगता है पर वास्तव में वहाँ दुःख अपार है, परेशानियाँ अपार हैं, भावनात्मक विक्लेष तो पूछो ही मत। हर दूसरा आदमी जिससे मैं मिलता हूँ वह न्यूरोटिक होता है।

अगर आपको इस आने वाले युग से प्रतिरक्षा हासिल करनी है तो अभी से आप अपने बच्चों को, अपने युवाओं को, अपने बुर्जुगों को योग में दीक्षित कीजिए। जहाँ तक हो सके, अभी से दीक्षित कीजिए, नहीं तो कल आपके देश का वही हाल होगा जो अमेरिका, फ्रांस या स्विट्ज़रलैंड का हाल है। फिर यहाँ से जैसे हम अभी वहाँ योग सिखाने जाते हैं, फिर वहाँ से कोई यहाँ आएगा सिखाने के लिए, जो बहुत बड़ी गलती होगी। योग के बारे में सब विद्वानों, विचारकों, सम्पादकों और लेखकों को अच्छी तरह से सोचना होगा। पब्लिक सेक्टर में, प्राइवेट कम्पनियों में, स्कूलों-कॉलेजों में, बाल केन्द्रों में, सब जगह योग एक अनिवार्य अंग होना चाहिए और समाज को इसका वहन करना होगा। यहाँ के कारागारों में योग को ले जाना होगा। मुझे एक बार अमेरिका के जेलखाने में ले जाया गया। मैंने जब उनका योग-पुस्तकालय देखा तो चकित रह गया। हिन्दुस्तान का ऐसा कोई भी महात्मा नहीं होगा जिसकी पुस्तक वहाँ नहीं थी। स्वामी विवेकानन्द जी को छोड़ दो, महाभारत की प्रतियाँ भी वहाँ रखी थीं। कैदी वहाँ जाकर इन पुस्तकों को पढ़ते थे।

इसी योग ने तुम्हारे पूर्वजों को वेदों को संगीत के साथ गाने की ताकत दी थी, आयुर्वेद के ग्रंथों को कविता रूप में लिखने की ताकत दी थी। जिन लोगों ने चिकित्सा विज्ञान को काव्य रूप में लिख दिया, वे कहाँ से पैदा हुए, बतलाओ? यह सभ्यता एक उद्बुद्ध चेतना से पैदा हुई है और वह उद्बुद्ध चेतना थी योग की। योग के द्वारा दिमाग खुलता है, मनुष्य पुरुषार्थी होता है। घर में उठने वाली उथल-पुथल पर तुम विजय प्राप्त कर सकते हो। व्यावसायिक जीवन, सामाजिक जीवन, भावनात्मक जीवन, सब के लिए योग परमावश्यक है।

—11 जुलाई 1983, रोटरी क्लब, पटना

राजयोग का क्रम

स्वामी गिरंजनाब्द सरस्वती

हठयोग के द्वारा मनुष्य शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्राप्त करके अपने भौतिक जीवन में अनुशासन, संयम और नियंत्रण लाता है। जब शरीर स्वस्थ एवं रोगमुक्त हो जाता है और शरीर की सभी ऊर्जाएँ समान रूप से प्रवाहित होने लगती हैं, तब हठयोग की परिणति होती है राजयोग में। शरीर के बाद अब कार्य शुरू होता है मन के साथ।

राजयोग को अष्टांग योग भी कहते हैं। इसका पहला अंग है यम, दूसरा है नियम, तीसरा आसन, चौथा प्राणायाम, पाँचवा प्रत्याहार, छठा धारणा, सातवाँ ध्यान और आठवाँ समाधि। लेकिन जब समाज में राजयोग की चर्चा होती है, तो अधिकांश लोग इसका संबंध ध्यान की अवस्था से लगाते हैं। लोग कहते हैं कि ध्यान करो, मन को अपने वश में करो, वही राजयोग है। लेकिन मन को वश में करना संभव नहीं है। मन की वह प्रवृत्ति है ही नहीं कि वह शांत हो सके। हमारे गुरुजी कहते थे कि मन का स्वभाव बंदर की तरह है। बंदर चंचल होता है, कभी स्थिर नहीं बैठता। उसी बंदर को अगर आप शराब की एक बोतल पिला दो तो और भी चंचल हो जाता है। उसी बंदर को अगर एक बिच्छू काट दे तब देखो फिर उस बंदर का क्या हाल होता है। यही स्थिति हमलोगों के मन की है। हम अपने नियंत्रण, अपने संयम को खो देते हैं। मनुष्य जब अपने संयम को खो देता है तो फिर उसका जीवन विकारों से युक्त होता है और मन का पतन हो जाता है।

इस बंदर को कैसे संभाला जाए? इसके लिये जो उपाय बतलाया गया है वह है राजयोग का। हमारे शास्त्रों में कहा गया है कि जब आत्मा जन्म के समय मन सहित पाँच इन्द्रियों के साथ शरीर में आती है तो बाधित एवं सीमित हो जाती है। उसका एक स्वभाव हो जाता है और यह स्वभाव सात्त्विक नहीं, तामसिक होता है।

मन के छः साथी

हर व्यक्ति का स्वभाव हमेशा तामसिक ही रहता है क्योंकि इस संसार में हमारा जो मन है, उसके भी छः साथी हैं और मन इन छः साथियों के साथ जीवन में अपने व्यवहार को प्रकट करता है। ये छः साथी कौन हैं? काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य। काम का मतलब होता है इच्छा, वासना और महत्वाकांक्षा। बचपन से लेकर मृत्यु तक काम हमलोगों के साथ रहता है और उसका स्वरूप भी तामसिक है। क्रोध जीवन की स्वतःस्फूर्त अभिव्यक्ति है जो तब प्रकट होता है जब हमारी इच्छा या कामना पूर्ण नहीं होती। क्रोध मन की एक स्थूल, विषयासक्त अवस्था

को दर्शाता है। इस दृष्टि से क्रोध भी तामसिक हुआ। लोभ भी तो स्वतःस्फूर्त है। आप किसी वस्तु को देखते हैं और उसे प्राप्त करने की इच्छा हो जाती है। मोह या आसक्ति भी सबके जीवन में स्वतः आती है। मद, अभिमान, घमंड, इससे कोई मुक्त नहीं होता, यह भी तामसिक है। दूसरों से प्रतिस्पर्धा, दूसरों को देखकर उनके साथ एक तुलनात्मक दृष्टि से नापना, यह ईर्ष्या या मात्सर्य है। मन के ये छः साथी जन्म से मृत्यु तक आपके साथ रहते हैं। क्या ये कभी आपके मन में सात्त्विक गुणों को आने देंगे?

दूसरी बात याद रखने की यह कि जीवन में जो भी तनाव, परेशानियाँ या संघर्ष आते हैं, वे सब इन्हीं छः मित्रों के कारण होते हैं। आपके जीवन में यदि दुःख या तनाव है तो इन्हीं छः में से कोई एक प्रमुख कारण है। आप कहते हो कि तनाव दफ्तर में होता है, लेकिन दफ्तर तो सिर्फ एक वातावरण का निर्माण करता है जिसमें आपकी मानसिक अभिव्यक्ति प्रकट होती है। जिसे आप तनाव या चिंता कहते हो, उसका स्रोत बाहर नहीं, मन में स्थित काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य है।

अगर आप ध्यान करोगे तो क्या करोगे, किस चीज पर विचार करोगे? ध्यान के तो बहुत तरीके होते हैं, लेकिन जब लोग बिना किसी तैयारी के ध्यान लगाते हैं तो उस समय इन चीजों को कुछ समय के लिये अलग कर लेते हैं और अपने



मन को अपने इष्ट में, आराध्य में जोड़ देते हैं। पाँच-दस मिनट के लिये थोड़ी शांति मिलती है क्योंकि मन का संबंध इन विकारों से टूट गया है। लेकिन जब आप आँख खोलते हो और पुनः संसार में संलग्न हो जाते हो, तो काम, क्रोध, लोभ आदि दुबारा आपके साथ आ जाते हैं। जो शांति आपने कुछ क्षणों के लिये ध्यान में अनुभव की थी, वह भंग हो जाती है।

इसलिये राजयोग में जो क्रम बताया गया है वह अपने मानसिक व्यवहार को संतुलित करने के लिये है। जब मानसिक व्यवहार संतुलित हो जाता है तब ध्यान अपने आप लगता है। इसलिये योग दर्शन में कहा जाता है कि साधना के रूप में, अभ्यास के रूप में, यम, नियम, आसन, प्राणायाम,

प्रत्याहार और धारणा, इन छः अंगों को करो और अनुभव के रूप में साधना की जो प्राप्ति होती है वह है ध्यान और उसकी अभिव्यक्ति एवं पूर्णता होती है समाधि। इसलिये ध्यान कोई प्रक्रिया नहीं, मन की एक अवस्था है जो शांति और एकाग्रता की परिचायक है। उस ध्यान को करने के लिये आँखें बंद करने की आवश्यकता नहीं, आँखें खुली रखकर भी ध्यान होता है, क्योंकि एकबार जब मन में शांति, संतुलन और संयम की वह स्थिति आ जाती है, तो चलते-फिरते भी मनुष्य का चित्त उस ध्यान की अवस्था में हमेशा बना रहता है।

अनुशासन

ध्यान की अवस्था है शांति और संतुलन। ध्यान की अवस्था है एकाग्रता और सहजता। ध्यान की अवस्था है तनावमुक्ति और मानसिक स्पष्टता की प्राप्ति। ध्यान की स्थिति है बाहर के विषयों से अपने को अलग कर देना और द्रष्टा के रूप में अपने व्यवहारों को देखना। महर्षि पतंजलि से जब पूछा गया कि भगवन्! आप योग सिखा रहे हैं तो वास्तव में योग है क्या, तो वे कहते हैं— *अथ योगानुशासनम्*। योग जीवन का एक अनुशासन है। शासन शब्द का मतलब राज करना। जिस प्रकार से राजा अपने साम्राज्य में राज करके अपनी प्रजा को सुखी रखता है और अपने अधिकारियों द्वारा उस कार्य का सम्पादन करता है, उसी प्रकार से अनुशासन में हम अपने मन को संयम में रखकर मन से अपने इच्छानुसार कार्य करवाते हैं। सामान्य रूप से मनुष्य मन द्वारा निर्देशित कार्यों को करता है। ऐसा मनुष्य भोगी कहलाता है। लेकिन जब आपका मन आपके निर्देशानुसार चले तो आप योगी बनते हैं। यही अंतर होता है भोगी और योगी में। अनुशासन द्वारा हम अपने मन को, अपने मानसिक व्यवहारों एवं अभिव्यक्तियों को निर्देशित करते हैं। जो तामसिक अभिव्यक्तियाँ हैं उन्हें कहते हैं कि चुप रहो अभी, और अपने जीवन में सात्त्विक अभिव्यक्तियों को अवतरित करने का प्रयास करते हैं। यह है अनुशासन।

फिर महर्षि पतंजलि के शिष्यों ने उनसे पूछा, भगवन्! अनुशासन से क्या होगा? तो महर्षि पतंजलि जवाब देते हैं— *योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः*। योग के अनुशासन से तुम अपने चित्त की चंचल वृत्तियों को शांत कर पाओगे। दिन में आप अपनी खोपड़ी के भीतर जो-जो मूड या मनोवस्था अनुभव करते हैं वही चित्तवृत्ति है। लॉटरी मिल जाए तो खुशी होगी, वह चित्तवृत्ति है। आपका खर्चा हो जाए तो आप दुःखी होंगे, वह भी चित्तवृत्ति है। कोई आपको गाली दे दे, आप दुःखी हो गए, वह भी चित्तवृत्ति है। अपने दैनिक जीवन के क्रम में हम जिस भी मानसिक अवस्था से गुजरते हैं उसे चित्तवृत्ति कहते हैं। चित्तवृत्ति काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य, इन्हीं छः मित्रों से प्रभावित रहती है, चंचल रहती है। जब तक मन में काम है मन चंचल रहेगा, जब तक मन में क्रोध है मन चंचल रहेगा और जो

अभिव्यक्ति होगी वह भी उसी अनुरूप होगी। इसी वृत्ति को संभालना, इसी वृत्ति का निरोध करना योग का परिणाम होता है।

महर्षि पतंजलि से फिर पूछा जाता है, अगर हम चित्तवृत्ति का निरोध कर लें तो उसके बाद क्या होगा? तीसरे सूत्र में वे जवाब देते हैं— *तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्*। जब तुम अपने मन को अपने वश में कर लोगे और चित्तवृत्तियों का निरोध हो जायेगा, तब तुम्हारे भीतर द्रष्टाभाव की जागृति होगी। तब तुम अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानने में सक्षम हो पाओगे। कोई भी व्यक्ति स्वयं को नहीं जानता है। हर व्यक्ति अपने जीवन में एक मुखौटा पहनकर समाज के सामने आता है। वह मुखौटा उसके अहंकार की अभिव्यक्ति होती है। हम किस प्रकार अपने वास्तविक स्वरूप को समझ पायें जब जिन्दगीभर हम तरह-तरह के मुखौटे पहनकर अपने आपको उस रूप में देखते हैं? उस मुखौटे को हटाना है, तब तुम्हारा असली चेहरा दिखलायी देगा। इसी के बारे में कहा गया, *तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्*।

यम और नियम

इस प्रकार महर्षि पतंजलि राजयोग की व्याख्या करते हैं और फिर वे क्रम बतलाते हैं कि किस प्रकार हम अपने मन के व्यवहार को बदल पायें और मन के इन छः मित्रों के प्रभावों से अपने आपको मुक्त करके जीवन में शांति और समरसता प्राप्त करें। इसके लिये उन्होंने प्रशिक्षण आरंभ किया यम के साथ। वे पाँच यमों की चर्चा करते हैं—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य। इसी तरह पाँच नियम भी हैं—शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान। योग परम्परा में तो अनेक यम-नियमों का उल्लेख है, लेकिन महर्षि पतंजलि ने पाँच का चयन करके उन्हें राजयोग में शामिल किया। इन दो अंगों से उनका अष्टांगयोग आरंभ होता है।

सबसे पहले आते हैं यम। यम का मतलब होता है धारण करना। जैसे आप स्नान करने के बाद वस्त्रों को धारण करते हैं, वैसे ही मन को शुद्ध करने की प्रक्रिया में मन के सात्त्विक गुणों को जागृत कर उन्हें धारण करने का प्रयास होता है। पहला यम अहिंसा है। जब तक हम काम, क्रोधादि छः मित्रों के साथ हैं, हमारे जीवन के विचार, भावनाएँ और कर्म हिंसात्मक रहते हैं। उनके द्वारा कहीं-न-कहीं हमेशा हिंसा होती ही रहेगी। इसीलिये सबसे पहले अहिंसा पर जोर दिया गया है। तुम अपने जीवन के प्रति सजग हो जाओ ताकि तुम्हारे द्वारा कभी दूसरों को कष्ट या हानि न पहुँचे। अगर तुम्हारे कर्मों द्वारा दूसरों को कष्ट पहुँचता है तो तुम अपने किसी गुण को नहीं, दुर्गुण को अभिव्यक्त कर रहे हो। दूसरों की बुराई करना, दूसरों को कष्ट देना एक दुर्गुण की अभिव्यक्ति है। अपने मन में नकारात्मक विचारों को लाना, अपने भीतर ही एक दुर्गुण को प्रबल बनाना होता है। जब तुम दूसरों के अहित की बात सोचते हो, तब तुम अपने जीवन में एक दुर्गुण को ही स्थान दे रहे हो।

जब तुम दूसरों के अहित का कार्य करते हो तब तुम दुर्गुण द्वारा किये गये कर्म को अपने जीवन का आधार मान रहे हो, उसे सत्य मान रहे हो। इस प्रवृत्ति को बदलने के लिये आत्मसजगता के द्वारा अपने कर्मों, विचारों और वाणी को ऐसे नियंत्रण में रखो कि तुम्हारे द्वारा कभी दूसरों का अहित न हो, दूसरों को कष्ट न पहुँचे।

इस प्रकार से अहिंसा आदि जो पाँच यम हैं, ये मन के व्यवहार को परिवर्तित करने और काम, क्रोध आदि के आकर्षणों से स्वयं को मुक्त कराने के लिये हैं। उसके बाद हम प्रवेश करते हैं नियमों में। पहला नियम है शौच अर्थात् शुद्धि। जिस तरह शरीर में अशुद्धि होने पर अच्छा नहीं लगता है, उसी तरह जब मन में अशुद्धि होती है तब मन को भी अच्छा नहीं लगता है। प्रकृति का नियम है कि जो तुम ग्रहण करो उसका निष्कासन भी होना है। जो तुम खाते हो क्या वह तुम्हारे शरीर में हमेशा रहता है? नहीं, जब शरीर अन्न से पोषक तत्वों को ग्रहण कर लेता है तो शेष विषाक्त तत्व मल के रूप में बाहर निकल जाते हैं। शरीर में तो यह अपने-आप होता है, पर क्या मन के साथ भी ऐसा होता है?

आपका मन स्मृतियों का भंडार है। ये स्मृतियाँ सुखद भी हैं और दुःखद भी। किसी ने आपको बीस साल पहले कोई अपशब्द कहा था और वह स्मृति आज भी आपके मन में है। बीस साल बाद जब आप उस व्यक्ति को देखियेगा तो आपको तुरंत ख्याल आयेगा कि इसी व्यक्ति ने बीस साल पहले अपशब्द कहा था और उस व्यक्ति के प्रति घृणा होगी। एक स्मृति जो आपके मन में बीस साल से है वह बीस साल के बाद भी आपको प्रभावित कर रही है। तो क्या आपके मन में निष्कासन हुआ है? जैसे हम शरीर को शुद्ध रखने का प्रयास करते हैं, वैसे ही मन को भी गलत विचारों, अनुभवों और स्मृतियों के नकारात्मक प्रभाव से मुक्त करना है। यही है शौच।

उसके बाद आता है संतोष। जब वासना कम हो जाती है, स्वार्थ कम होता है तब संतोष की स्थिति आती है। जब तक स्वार्थ बढ़ता है, महत्वाकांक्षा बढ़ती है, तब तक असंतोष की अवस्था रहती है। हम और कुछ प्राप्त करना चाहते हैं, निन्दानवे का फेर हमेशा बना रहता है। आप बाजार जाते हो, वहाँ नया फैशन का जूता देखते हो, खरीद लेते हो, भले ही घर में तीस-चालीस जूते क्यों न रखे हों। यदि संतोष है तो एक जूता ही पर्याप्त है।

फिर है तपस्या, जिसका मतलब होता है प्रयास या साधना करना। योगसूत्रों में कहा गया है— *स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितोदृढभूमिः*। जिस अभ्यास को तुम श्रद्धा के साथ दीर्घकाल तक निरंतर करते हो, वही साधना है, वही तपस्या है। तपस्या के लिये आपको एक पैर पर खड़े रहने की या अन्नत्याग करने की या संसार का त्याग करने की आवश्यकता नहीं। हो सकता है कुछ लोग करते हों, लेकिन सामान्य व्यक्ति के लिये आवश्यकता नहीं। सामान्य व्यक्ति के लिये

तपस्या है जीवन में संयम की प्राप्ति। उतना ही करके दिखला दो, हम तुम्हारे सामने हाथ जोड़ लेंगे।

चौथा नियम है स्वाध्याय। यहाँ पर स्वाध्याय का मतलब किताबें पढ़ना नहीं, बल्कि स्वयं का अध्ययन करना, अपना अवलोकन करते रहना है। जब अपनी गाड़ी पटरी से उतरने लगती है तो उसे दुबारा पटरी पर लाना ही स्वाध्याय का प्रयोजन होता है। अंत में आता है ईश्वर प्रणिधान, उच्च सत्ता पर विश्वास रखना, यह मानना कि तुम्हारा भी कोई नियंता है, संचालक है। इन यमों और नियमों के अभ्यास द्वारा हम काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य के संकीर्ण और नकारात्मक परिणामों से स्वयं को मुक्त कर लेते हैं और तब मन शांत अवस्था को प्राप्त करता है।

आसन और प्राणायाम

उसके बाद फिर तीसरे और चौथे अंग के रूप में आसन और प्राणायाम की चर्चा होती है। लेकिन महर्षि पतंजलि जिस आसन और प्राणायाम की चर्चा करते हैं वह हठयोग का आसन- प्राणायाम नहीं है। जिस आसन की वे चर्चा करते हैं वह ध्यान के लिये उपयुक्त आसन है। *स्थिरसुखमासनम्*—जिस अवस्था में आप स्थिरतापूर्वक और सुखपूर्वक कुछ समय के लिये रह सकते हो, वह आसन है। जिस अवस्था में हमारा शरीर शांत है, शरीर में हलचल नहीं है, उस शांत अवस्था में हम एकाग्र हो सकते हैं। इस प्रकार यहाँ पर आसनों का प्रयोजन ध्यान की तैयारी से है।

प्राणायाम के बारे में महर्षि पतंजलि कहते हैं कि तीन प्रकार के प्राणायाम होते हैं—पूरक, अर्थात् श्वास लेना, रेचक अर्थात् श्वास छोड़ना और कुम्भक अर्थात् श्वास रोकना। राजयोग का प्राणायाम हठयोग जैसा नहीं है। महर्षि पतंजलि ने न तो नाडीशोधन की चर्चा की है, न ही भ्रामरी, भस्त्रिका या कपालभाति की। उन्होंने केवल इतना कहा है कि श्वास लो, श्वास छोड़ो और श्वास रोको, यही प्राणायाम है। इससे यह संकेत मिलता है कि जब आप ध्यान की अवस्था में एक आसन में बैठते हो तो अपने प्राणों को समेटना पड़ता है और अपने प्राणों को समेटने के लिये श्वास का प्रयोग किया जाता है। श्वास आपके मन को एकाग्र करने के लिये विधि बनती है क्योंकि प्राणायाम के पश्चात् पाँचवा अंग है प्रत्याहार।

प्रत्याहार

यम, नियम, आसन और प्राणायाम—ये अपने मन की भौतिक अभिव्यक्ति को संभालने के लिये, अपने व्यवहार और चिंतन को ठीक रखने के लिये, अपनी ऊर्जाओं को व्यवस्थित रखने के लिये हुए। उसके पश्चात् पाँचवें अंग से आरंभ होती है मानसिक एकाग्रता की प्रक्रिया और यह अंग है प्रत्याहार। गीता में श्रीकृष्ण

अर्जुन से कहते हैं कि जिस तरह से कछुआ अपने अंगों को अपने कवच के भीतर समेटता है, उसी प्रकार से तुम भी अपने मन और इन्द्रियों को संसार के विषयों से हटाकर भीतर ले आओ। इस अवस्था को कहते हैं प्रत्याहार की अवस्था।

प्रत्याहार के अंतर्गत विविध अभ्यास आते हैं, जिनकी शुरुआत होती है शिथिलीकरण से। हमारे गुरुजी ने योगनिद्रा का आविष्कार किया, यह उनकी अमूल्य देन है समाज को। योगनिद्रा प्रत्याहार का प्रथम अभ्यास है। जिन लोगों ने इसका अभ्यास किया है उन्होंने अनुभव किया होगा कि उस समय शरीर और मन पूर्ण रूप से शांत



हो जाते हैं, जाग्रत अवस्था में पूर्ण विश्राम की प्राप्ति होती है। निद्रा के बिना निद्रा का अनुभव—यही है योग निद्रा। संसार में बहुत-से ऐसे लोग हैं जो इस योगनिद्रा का अपने जीवन में हमेशा उपयोग करते हैं। कोलंबिया दक्षिण अमेरिका का एक राष्ट्र है, वहाँ के राष्ट्रपति योगनिद्रा का अभ्यास करते थे और चार घंटे ही सोते थे। उनके पूरे कैबिनेट को बड़ी मुश्किल होती थी कि चार घंटे सोकर फिर काम करने लगते थे। उन्होंने पूछा कि आप चार घंटे सोते हैं और थकते नहीं, आपकी मानसिक स्पष्टता हमेशा कायम रहती है, आपका निर्णय हमेशा सटीक होता है, इसका रहस्य क्या है? उन्होंने जवाब दिया, 'मैं प्रतिदिन योगनिद्रा करता हूँ, और कुछ नहीं।'।

जब हम शुरु-शुरु में आश्रम आये थे तो बहुत सोते थे। ऐसी निद्रा कि हमारे गुरुभाई हमारी चौकी को उठाकर सड़क पर रख देते थे और जब हमारी नींद खुलती थी तो हम देखते थे कि हम आश्रम के बाहर सड़क पर सोये हुए हैं! हमारे गुरुजी ने उस समय हम पर योगनिद्रा का प्रयोग किया और हमारी कमजोरी को सामर्थ्य में बदल दिया। मैं तो अंगूठाछाप हूँ, कभी स्कूल नहीं गया, कभी कोई विषय नहीं पढ़ा, लेकिन गुरुजी मुझे सुलाकर योगनिद्रा में शिक्षा देते थे। जैसे अगर योगनिद्रा में सुलाकर गीता का पाठ करते तो अगले दिन फिर वे गीता की किताब देकर कहते, 'निरंजन इस किताब को पढ़ो।' जब मैं उसे पढ़ता तो लगता कि यह सब मैं जानता हूँ।

इसका एक उदाहरण देता हूँ जिसे मैंने अपने जीवन में प्रत्यक्ष अनुभव किया है। सन् 1971 में ग्यारह साल की उम्र में मुझे विदेश भेजा गया। सबसे पहले पहुँचा लंदन और वहाँ पर मुझे चिकित्सकों के समक्ष योग विषय पर प्रवचन देना था। अब ग्यारह साल का लड़का चिकित्सकों की गोष्ठी में क्या बोलेगा? मुझे कुछ समझ में नहीं आया। खैर मैं सो गया और निद्रा की अवस्था में स्वप्न देखा कि मैं प्रवचन दे रहा हूँ और उस प्रवचन में जो-जो विषय बोला, जागने पर वे सब विषय मेरी स्मृति में थे। फिर डॉक्टरों के सामने जाकर मैंने वही सब बातें कह दीं। एक घंटा बोलने के पश्चात् चिकित्सकों ने पूछा, 'स्वामीजी आपकी तो बहुत कच्ची उम्र है, लगता है आप हाई-स्कूल भी नहीं गये, फिर आपको यह विषय कहाँ से मालूम पड़ा? आप जिस बायोफीडबैक विषय पर बोले हैं वह एक ऐसी विधि है जिसपर अभी तक हमलोग शोध कर रहे हैं और इसका सार्वजनिक प्रचार नहीं हुआ है।' हमने कहा, 'यह योगनिद्रा का ही कमाल है।' हमारे गुरुजी कहते थे संसार में जो भी ज्ञान है वह सब मन से ही उत्पन्न हुआ है। ग्राहम बेल ने टेलीफोन का आविष्कार किया, एडीसन ने बिजली का आविष्कार किया, अनेक वैज्ञानिकों ने तरह-तरह की चीजों का आविष्कार किया, लेकिन यह ज्ञान आया कहाँ से? उनके मन के भीतर से। हमारे गुरुजी कहते थे कि मन विद्या का, ज्ञान का भंडार है, केवल दरवाजों को खोलने की आवश्यकता है। एक बार जब दरवाजा खुल जाए तो समझो संसार का सम्पूर्ण ज्ञान, सम्पूर्ण विद्या तुम्हारे सामने और हमें इसका प्रत्यक्ष अनुभव हुआ योगनिद्रा के माध्यम से।

प्रत्याहार में योगनिद्रा के अलावा अन्य अभ्यास भी हैं। इस क्रम में अंतर्मौन दूसरा अभ्यास है, जिसमें विचारों को देखकर उन्हें शांत किया जाता है, उनकी उत्तेजना समाप्त की जाती है। अजपाजप एक और साधना है, जिसमें हम अपने मन को एकाग्र करने का प्रयास करते हैं। इस प्रकार प्रत्याहार के विविध अभ्यासों के द्वारा हम अपनी मानसिक अवस्था को शांत एवं शिथिल करके अपने मन के स्वामी बन पाते हैं।

धारणा

राजयोग का छठा अंग है धारणा, जिसका मतलब होता है ऐसी एकाग्रता जो भंग न हो, जो टूटे नहीं। हमलोगों के जीवन में एकाग्रता की बहुत कमी है। बहुत बार जब लोग मंदिर जाते हैं तो जब भगवान के सामने सिर झुकाते हैं तो यही सोचते रहते हैं कि कोई मेरे जूते को उठाकर न ले जाए। उस समय ध्यान कहाँ है? सिर झुका रहे हैं भगवान के सामने और ध्यान है जूते का! जब आप माला लेकर मंत्र का जप करते हैं तो क्या आपका मन 108 दानों तक मंत्र में लगा रहता है या दस दानों के बाद कहीं भाग जाता है और वापस पकड़कर लाना पड़ता है?

एकाग्रता में अपनी मानसिक सजगता को हमेशा कायम रखना पड़ता है। हमारे गुरुजी ने जब हमें मन्त्र दिया तो कहा एक माला करो। कुछ समय के बाद हम गुरुजी के पास पहुँचकर कहते हैं, गुरुजी क्या हम बढ़ा सकते हैं जप की संख्या को? गुरुजी हमसे पूछते हैं, एक बात बताओ, क्या 108 दानों तक तुम्हारा मन मन्त्र में लगा हुआ था? हमने कहा, नहीं। उन्होंने कहा, जबतक तुम्हारा मन 108 दानों तक सजग नहीं रहता, माला की संख्या नहीं बढ़ाना। पचास साल हो गये हैं, मैं आज तक एक माला का ही जप करता हूँ। उपलब्धि यह है कि पहले दस दानों के बाद भूल जाता था, अब 107वें दाने पर आकर 108वें को भूलता हूँ कि अब तो जप खत्म हो रहा है। जैसे ही विचार आया कि खत्म हो रहा है, मंत्र का भाव टूट जाता है।

एकाग्रता का मतलब होता है अपनी सजगता को एक क्रिया में हमेशा जोड़कर रखना। अगर मन उस क्रिया से, उस अवस्था से भाग जाए तो एकाग्रता नहीं है। धारणा का मतलब होता है अपने मन की एकाग्र अवस्था को बनाए करना, और मन की उस एकाग्र अवस्था में जब तन्मयता आती है, तब ध्यान आरंभ होता है।

ध्यान और समाधि

ध्यान कोई साधना या विधि नहीं जिसे कराया जाए। यह एक अवस्था है जो स्वतः प्राप्त होती है। ध्यान को न कोई सिखाता है न कराता है, जो कुछ भी कराते हैं वह प्रत्याहार और धारणा तक ही सीमित है। ध्यान उसकी उपलब्धि है और समाधि ध्यान का परिणाम है। समाधि भी अंतिम अवस्था नहीं है, उसके बाद भी जीवन में सुधार का कार्य चलते रहता है। समाधि मोक्ष या आत्म-साक्षात्कार नहीं है, बल्कि मन की एक संतुलित और व्यवस्थित अवस्था है। योग दर्शन में इस बात को समझाया गया है कि समाधि के अनेक प्रकार होते हैं, जैसे सविकल्प समाधि, निर्बीज समाधि, सबीज समाधि आदि। तरह-तरह की समाधियों के वर्णन से यह बात स्पष्ट होती है कि समाधि मोक्ष या आत्म-साक्षात्कार की अवस्था नहीं, बल्कि मन की एक शांत, जागृत, तन्मय अवस्था है जिसमें देश, काल और परिस्थिति आपको बाधित नहीं करती।

अभी मैं ध्यान या समाधि के बारे में यहाँ पर चर्चा नहीं करूँगा, क्योंकि उन्हें मैं एक अवस्था के रूप में मानता हूँ, साधना के रूप में नहीं। साधनाएँ छः हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा। इन सबका संयोग राजयोग है, जिसके प्रणेता महर्षि पतंजलि रहे हैं और जिसका प्रयोजन मन को सुधारना और मन को व्यवस्थित करना है। एक बार जब मन व्यवस्थित हो जाता है तब फिर हमलोगों के जीवन में आध्यात्मिक यात्रा आरंभ होती है।

—5 जून 2014, तुंडीखेल मैदान, काठमाण्डू, नेपाल

जाग नेपाल, निरंजन आया

स्वामी अलखशक्ति सरस्वती

17 मई 2014 की संध्या को पूज्य गुरुदेव का आशीर्वाद लेकर हमने नेपाल में होने वाले 'स्वयं को जानो, दिव्यता को पाओ' योग महोत्सव के संचालन में सहयोग प्रदान करने हेतु काठमाण्डू के लिये प्रस्थान किया। भारत की सीमा रक्सौल और नेपाल की सीमा वीरगंज, चारकोशेझाडी, त्रिशूली नदी आदि को पार करते हुए 18 मई की संध्या को हम काठमाण्डू नगरी पहुँचे और बस स्टैंड से सीधे अपने गन्तव्य स्थान, अनाम नगर पहुँचे, जहाँ बिहार योग परम्परा के संन्यासी एवं योग प्रशिक्षक पहले से मौजूद थे।

काठमाण्डू शहर के विभिन्न क्षेत्रों में शिविरों का संचालन हुआ, जैसे कि भारतीय दूतावास, सांस्कृतिक केन्द्र, मारवाड़ी सेवा समिति, इंजीनियरिंग कॉलेज, वाल्मीकि कॉलेज, कर्मचारी संचय कोष और अन्य जगहों पर। इसके अलावा एक ख्याति प्राप्त अस्पताल 'प्रसूति गृह' में भी योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया था। साथ ही एक शिविर हमारा रहा श्रीगोरखनाथ मन्दिर अर्थात् 'काष्ठमण्डप' के समीप भगवतीबाड़ी स्थित शांति निकुंज विद्यालय के प्रांगण में स्थानीय नेवार समुदाय के करीब 60-70 लोगों के साथ। आज की मानसिकता को संतुलित बनाए रखने के लिए श्री गोरखनाथ जी की ये पंक्तियाँ कितनी सम्यक् हैं—

*हसिबा खेलिबा धरिबा ध्यानं, अहर्निशी कथिबा ब्रह्मगियानं।
हंसै खलै न करै मन भंग, ते निहचल सदा नाथ के संग॥*

शिविरों में आसन, प्राणायाम और योग निद्रा का अभ्यास करवाया गया। सभी शिविरों में कीर्तन का अच्छा प्रभाव रहा और सहभागियों ने बिहार योग पद्धति के



वैज्ञानिक आधार और आध्यात्मिक पक्ष को समझा और इस समग्र योग द्वारा कैसे मन को व्यवस्थित और संतुलित कर सकते हैं इसका अनुभव किया।

जब यह बतलाया गया कि सत्यानंद योग परम्परा के परमाचार्य, स्वामी निरंजनानंद सरस्वती जी के सान्निध्य में चार दिवसीय योग सम्मेलन तुंडिखेल मैदान में हो रहा है तब सभी सहभागी उस दिन के लिये उत्साहित हो गये।

4 जून को शुरू हुए इस योग सम्मेलन के पहले दिन जब तुंडिखेल मैदान में स्वामीजी का पदार्पण हुआ तब हमें ऐसा अनुभव हुआ कि सारे ग्रह और नक्षत्र अपने-अपने स्थान में बैठ गये हैं और चन्द्रमा अमावस्या को विदा करके तेजी से अपनी पूर्णता को प्राप्त कर रहा है और साथ ही साथ अपनी दिव्य रोशनी से सभी दिशाओं को आलोकित कर रहा है। ऐसा लगा मानो सभी बाधाएँ अपने-आप ही पीछे चली गयी हों और सभी सीमाएँ एवं बंधन स्वतः ही समाप्त हो चुके हों।

‘स्वयं को जानो’ योग महोत्सव अपने में एक अब्दुत आयोजन था जो दैवी अनुकम्पा और अपनी गुरु परम्परा के आशीर्वाद से युक्त था। भारत योग यात्रा का श्रीगणेश भले ही हुआ था मुम्बई शहर में, परन्तु नेपाल की राजधानी काठमाण्डू पहुँचते-पहुँचते यह एक वैश्विक योग यात्रा में परिवर्तित हो गई, यह कहने में अतिशयोक्ति नहीं होगी, क्योंकि इस महोत्सव में नेपाल और भारत के अलावा फ्रांस, इंग्लैण्ड, ऑस्ट्रेलिया, स्पेन, अफ्रीका आदि देशों से आये लोगों ने भी भाग लिया। नेपाल की सभी जातियों, भाषा-भाषियों और पहाड़-तराई-धेमाल, सभी क्षेत्रों के लोगों ने भाग लिया। उनमें से बहुतों ने स्वामी निरंजनानंद जी से मंत्र-दीक्षा भी ग्रहण की।

हर दिन सहभागियों की संख्या बढ़ जाने से तुंडिखेल में निर्मित पण्डाल अब छोटा दिखलायी पड़ रहा था। सभी प्रतिभागी और साधक स्वामीजी के सरल, सौम्य संत-हृदय के भावों में भींग-से गये और अपनेपन से युक्त कुशल व्यावहारिक योग प्रशिक्षण के कारण अत्यधिक प्रसन्न और आनंदविभोर थे। सच कहें तो स्वामीजी की उपस्थिति से वहाँ के वातावरण में एक दिव्य ऊर्जा का सृजन हो गया था और स्वामीजी ने सभी सहभागियों को प्रेम भरी मुस्कान द्वारा अपना बना लिया। तब हमें रामचरितमानस की यह चौपाई अनायास याद आ गई— *रबि मण्डल देखत लघु लागा, उदयँ तासु तिभुवन तम भागा।*

महोत्सव के पहले दिन ही स्वामीजी ने अपनी नेपाल यात्रा का उद्देश्य बतलाया कि वे यहाँ अपनी गुरुमाता के क्षेत्र में उनको अपनी श्रद्धा अर्पित करने के लिये आये हैं। जिनकी कोख से हमारे गुरु, श्री स्वामी सत्यानंद जी जैसे सिद्ध ने जन्म लिया, यह उनकी धरती है और उनके प्रति हम नतमस्तक हैं।

जब तुंडिखेल मैदान में स्वामीजी का यह उद्बोधन हो रहा था तब विश्व के सर्वोच्च शिखर, माउण्ट एवरेस्ट अर्थात् सगरमाथा ने भी बर्फीली हवा का झोंका भेजकर अपना स्वागत अभिवादन जताया। सगरमाथा, कंचनजंघा, धौलगिरी और

अन्नपूर्णा जैसे आकाश छूते पर्वतों से सुशोभित नेपाल की यह ऐतिहासिक पावन तपोभूमि भगवान गौतम बुद्ध, गुरु गोरखनाथ जी एवं स्वामी सत्यानन्द जी की माता की जन्म स्थली रही है और भगवान पशुपतिनाथजी का दरबार भी। यहाँ की राजधानी, काठमाण्डू में तुडिखेल मैदान का नवनिर्मित पण्डाल तब अत्यन्त आकर्षक एवं सुन्दर दिख रहा था जब नेपाली परंपरागत पोशाक से सुशोभित पंचकन्याओं द्वारा स्वामीजी का स्वागत हुआ।

स्वामीजी का सात्रिध्व्य प्राप्त करके यहाँ के प्रतिभागी अपने आपको अत्यन्त भाग्यशाली महसूस कर रहे थे क्योंकि स्वामीजी ने यहाँ पर सत्संग ही नहीं दिया, बल्कि स्वयं आसन, प्राणायाम और योगनिद्रा जैसी विधियों को रोचक तरीके से सिखाया और जब लोग स्वामीजी के निर्देशों का उचित अनुसरण करने लगे तब स्वामीजी उनलोगों को और उत्साहित बना देते थे यह बात कहकर कि 'हाँ, आपलोग गुरु गोरखनाथ का संस्कार भूले नहीं हैं। आपलोगों को शायद मालूम होगा ही यहाँ पर पूर्वकाल में गोरखनाथ जी बोलते थे, 'जाग मच्छेन्द्र गोरख आया।' मैं इसमें थोड़ा-सा संशोधन कर रहा हूँ आज—'जाग नेपाल निरंजन आया।' जब स्वामीजी के मुखारविन्द से यह वचन निकला तब बादल गरजने लगे, वृष्टि बरसने लगी और सगरमाथा भी उस अलख निरंजन ब्रह्म नाद से जागकर श्री पशुपतिनाथ जी से पूछ बैठे कि कौन है यह जो इस धरती को जगाने पर तुला है। नेपथ्य से आवाज सुनायी पड़ी, 'माँ-धर्मशक्ति-सुत निरंजन।'

हाँ, यह रही स्वामी निरंजनानंद जी की खासियत। स्वामीजी को मालूम है वर्तमान नेपाली जनता की मानसिकता और रिक्तता, जिसके चलते लोगों के मन में विचलन है और उन्हें जीवन में बेलगाम, अन्धाधुन्ध दौड़ की होड़बाजी से गुजरना पड़ रहा है। परंपरागत राजतंत्र की समाप्ति और नेपाल के नवनिर्माण के प्रयास में हो रही संघर्षमय परिस्थिति से यहाँ के लोग गुजर रहे हैं। इस विकट परिस्थिति में लोगों ने स्वामीजी को अपने बीच पाया और अपने हृदय में समाया। दूसरी बात यह कि स्वामीजी ने अपनी योग यात्रा के क्रम में सभी जगह यह घोषित किया कि वहाँ स्थापित योग केन्द्रों को बंद किया जायेगा। परन्तु नेपाल में स्वामीजी ने घोषित किया कि यहाँ पर शीघ्र ही बिहार योग विद्यालय, मुंगेर के निर्देशन में सत्यानंद योग केन्द्र की स्थापना की जायेगी। देखिये, सद्गुरु ही जानते हैं किस समय कहाँ किस चीज की जरूरत है। स्वामीजी को किसी से यह पूछने की जरूरत नहीं कि आप कैसे हैं। वे तो चेहरा देखकर ही हमारी मानसिकता और आवश्यकता जान लेते हैं। यही है वह 'पराग' जो श्री स्वामी सत्यानंद जी ने स्वामी निरंजन को संजोकर रखने के लिये निर्देशित किया था। श्री स्वामीजी स्वामी निरंजन की इसी खासियत से पूर्ण रूप से आश्चर्य थे कि वे सम्पूर्ण मानवता को योग द्वारा 'सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः, सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चित् दुःखभागभवेत्' बना सकते हैं।



हमने बहुत-सी योग सभाओं और सम्मेलनों को देखा है। भागवत प्रेम का विस्तार भी हमने देखा है बहुत। और शुक्ल पक्ष के चंद्रमा की बढ़ती कला को भी देखा और धीरे-धीरे पूर्ण चंद्रमा के कम होने की कला भी देखी। लेकिन पूर्णिमा से तुरंत ही शुक्ल पक्ष में आने की जो कला चंद्रमा में भी नहीं पाई, वह अद्भुत कला हमें स्वामीजी में देखने को मिली। 'स्वयं को जानो' योग महोत्सव चार दिवसीय था। पहले दिन ही स्वामीजी ने एक सरल संत की छवि का दर्शन करवा दिया और प्रतिभागियों के दिल में साधना का उत्साह भर दिया। जब स्वामीजी ने कहा, 'मैं तो अपनी गुरु माँ की धरती को प्रणाम करने आया हूँ और सत्यम् योग प्रसाद बाँटने आया हूँ,' तब सभी उनके प्रेम बंधन में बँध गए। बहुत लोगों ने स्वामीजी से दीक्षा भी ली। फिर योग सम्मेलन का अंतिम दिन भी आ गया। एक नया प्रेम बंधन जो बना था, उससे जुड़े लोगों से विदा लेनी थी। यह भी स्वामीजी ने आसानी से कर दिया। उन्होंने कहा, 'देखिये, भारत और नेपाल की दूरी तो ज्यादा है नहीं। जहाँ हम रहते हैं, वह स्थान मुँगेर यहाँ से ज्यादा दूर नहीं।' फिर अपनी गुरुमाता की मातृभाषा, नेपाली में ही बोले, 'मैं भगवान और गुरु से प्रार्थना करता हूँ कि भविष्य में बार-बार योग, प्रेम और स्नेह से जुड़ने के लिए बार-बार मिलते रहेंगे, अपने और इस पावन धरती के उत्थान के लिए।' यह उद्गार व्यक्त करके स्वामीजी ने अपना भक्तवत्सल रूप दिखाकर वहाँ से विदा ली। हमें सद्गुरु वंदना की पंक्तियों का स्मरण हो आया—

*भवसागर तारण कारण हे, रविन्दन बंधन खंडन हे।
शरणागत किंकर भीत मने, गुरुदेव दया कर दीन जने।
जय सद्गुरु ईश्वर प्रापक हे, भव रोग विकार विनाशक हे।*

योगनिद्रा का चमत्कार

रम्भा सिन्हा, सुपौल (बिहार)

बात सन् 1981की है। मेरे दोनों हाथों के बगल से दोनों स्तनों तक लम्बी-सी गाँठें बनने लगी थीं जिनमें हल्का-हल्का तनाव और दर्द रहता। गाँठें महीने में पन्द्रह दिनों तक लगातार बनी रहतीं और मासिक धर्म शुरू होने के बाद तीन दिनों तक बनी रहतीं।

उस समय कई डॉक्टरों को दिखाया। किसी ने कुछ तो किसी ने कुछ कहकर कई तरह की दवाइयाँ और एंटीबायोटिक इन्जेक्शन दिए, जिसका कोई लाभ नहीं हुआ। किसी ने ट्यूमर की भी आशंका प्रकट की।

मेरे पति मुझे किसी अच्छे डॉक्टर से दिखाने के लिए पटना और राँची ले जाने की तैयारी करने लगे। इस पर मैंने अपने पति से कहा कि मैं पहले मुंगेर योगाश्रम जाना चाहती हूँ। यदि मुझे वहाँ बता दिया जायेगा कि योग में इस समस्या का कोई समाधान नहीं है तो डॉक्टर मुझे उपचार की जो भी सलाह देंगे मुझे स्वीकार होगा। हाँलाकि मेरे पति योगाश्रम के प्रति पूर्वाग्रह से ग्रस्त थे, परन्तु समस्या इतनी गम्भीर थी कि वे मुझे वहाँ भेजने पर सहमत हो गए।

मैं अपनी एक जेठानी, जो परमहंस सत्यानन्द जी की शिष्या और उनकी परम भक्त थी, के साथ फरवरी 1982 में मुंगेर के शिवानन्दाश्रम गई। इसके पहले मैं कभी आश्रम नहीं गई थी, लेकिन सन् 1978 से योग विद्या पत्रिका की सदस्या थी और उसी समय अपने घर पर ही एक संन्यासी से कुछ योगाभ्यास भी सीखी थी। साथ-साथ आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध पुस्तक की सहायता से कुछ योगाभ्यासों को नियमित रूप से करती भी थी। इस प्रकार योग से मेरा मानसिक जुड़ाव था और मन-ही-मन परमहंसजी को अपना गुरु मान चुकी थी।

मैं योगाश्रम पहुँची तो पता चला परमहंसजी मुंगेर से बाहर हैं। मैं उनकी प्रतीक्षा में तीन-चार दिन वहीं रुक गई। उनके आने के बाद अपनी जेठानी के साथ उनसे मिली। उन्होंने ध्यान से मेरी समस्या को सुना और फिर कहा कि कभी दूध सूखने की कोई दवा खाई थी तो उसी से यह हुआ है। साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि यहाँ रहोगे तो हफ्ते भर में ठीक हो जाओगे।

तब मैं बोली, 'एक अन्य समस्या के कारण डॉक्टर के लिखने पर दो बच्चों के समय दूध सूखने की दवा खाई है। अभी तो किसी प्रकार यहाँ आ गई हूँ, आगे दोबारा आ पाऊँगी या नहीं, इसकी कोई सम्भावना नहीं। फिर मैं कैसे ठीक हो सकूँगी?'

फिर मुझे परमहंसजी का थोड़ा सत्संग लाभ हुआ। तीसरे दिन, शिवरात्रि के शुभ अवसर पर उनसे मंत्र दीक्षा ली। उन्होंने मंत्र दीक्षा के बाद मुझसे कहा कि यह मंत्र तुम्हारी बीमारी के लिए भी ठीक है। इसके बाद मैं घर वापस आ गई।

उसके बाद चेकअप के लिए पटना और राँची के डॉक्टरों के पास गई। दोनों जगह के डॉक्टरों का कहना था कि इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है। यह अपने-आप ठीक भी हो सकता है अथवा ट्यूमर में भी परिणत हो सकता है। परन्तु मैं किसी बात से नहीं डरी, क्योंकि मेरे गुरुदेव मुझे अपने श्रीमुख से अभय और आरोग्य का वरदान दे चुके थे। मैं अपना जीवन सामान्य रूप से निश्चित होकर जीती रही।

कुछ दिनों के बाद अपना आश्रम जाना किसी भी प्रकार संभव न देख एक रिश्तेदार के हाथों मुंगेर योगाश्रम से परमहंसजी की आवाज में एक योगनिद्रा का कैसेट मंगवाया और घर पर ही टेप बजाकर योगनिद्रा का अभ्यास करने लगी। अभ्यास के समाप्त होते-होते मुझे ऐसा अनुभव होता था जैसे मैं कोई प्रसूता हूँ और शिशु ने छः-सात घंटों से दूध न पिया हो जिस कारण स्तनों में टनक हो। अभ्यास की पूर्ण समाप्ति पर अनुभव समाप्त हो जाता था। परन्तु नियमितता के अभाव में उससे कुछ खास बात नहीं बनी।

इसके बाद सन् 1996 के सितम्बर माह के स्वास्थ्य रक्षा सत्र में भाग लेने का सुअवसर प्राप्त हुआ। सत्र की समाप्ति पर स्वामी निरंजनानन्द जी ने सभी प्रतिभागियों को सम्बोधित किया। सम्बोधन में उन्होंने कहा, 'योग एक जीवनपद्धति है। यदि इसे आप अपने जीवन में अपनाते हैं तो इसके कुछ-न-कुछ लाभ आपको निश्चित रूप से प्राप्त होंगे। लेकिन होता क्या है कि लोग कुछ दिनों तक अभ्यास करते रहने के बाद सोचते हैं, दो-चार दिन नहीं भी करेंगे तो क्या होगा। इससे बीमारी और जड़ पकड़ लेती है।'

तब जाकर यह बात मेरी समझ में आयी कि योगाभ्यास में नियमितता का कितना महत्त्व है। तभी मैंने समझ लिया कि इसी कारण मेरी बीमारी जड़ पकड़ चुकी है और मैंने बीमारी को अपनी नियति मान लिया।

फिर इसके बाद सन् 2006 में मुझे चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र में भाग लेने का मौका मिला। इस सत्र में प्रतिभागियों को रविवार के अलावा लगभग प्रत्येक दिन योगनिद्रा का अभ्यास कराया जाता था। प्रारम्भिक सप्ताह के योगनिद्रा अभ्यास में प्रत्येक दिन मुझे वही पुराना अनुभव होने लगा। योगनिद्रा के अन्त में जब चेतना को बाह्य वातावरण के प्रति सजग कराया जाता था, उस समय मुझे अनुभव होता जैसे किसी प्रसूता के शिशु ने दो दिनों से दूध न पिया हो जिस कारण स्तन पत्थर जैसा कड़ा हो गया हो और दर्द से टीस रहा हो। स्तन चट्टान की तरह भारी हैं। भार के कारण मेरी पसलियाँ टूट जायेंगी। अभ्यास की समाप्ति पर अनुभव भी समाप्त हो जाता था।

दो-तीन दिनों तक तो मैंने इस पर कोई ध्यान नहीं दिया, पर मेरे आश्चर्य का उस समय ठिकाना नहीं रहा जब मैंने पाया कि ठीक गुरुजी के कहे अनुसार सप्ताह भर के योग निद्रा के अभ्यास से मेरी पच्चीस वर्ष पुरानी समस्या जाती रही जिसे डॉक्टर लाइलाज घोषित कर चुके थे।

कल्पतरु की छाँव में

स्वामी विरंजनालब्ध सरस्वती

एकाग्रता और ध्यान में क्या अंतर है?

बहुत फर्क है। अगर यहाँ पर सभी लोग एक साथ बोलने लग जायें और मैं भी बोल रहा हूँ, तो उस समय मेरी बात को सुनने के लिये जो कीजियेगा वह एकाग्रता है। आप पार्टी में जाते हैं, चारों तरफ संगीत है, हल्ला है, जोर-जोर से बातचीत हो रही है, लेकिन जब आप किसी से बात करते हैं तो उस समय आप एकाग्र होते हैं, जिससे वह शोरगुल ब्लॉक-आउट हो जाता है। जब आप जप-ध्यान के लिए बैठते हो, मन चंचल होता है, कभी घर की याद आती है, कभी दुकान की याद आती है, कभी शरीर की याद आती है, उस समय जब बार-बार हम मन को पकड़कर लाते हैं वह एकाग्रता है।

दूसरी तरफ ध्यान वह है जिसमें आप पूर्ण रूप से तन्मय हो जाएँ। बचपन में हमने अकबर की एक कहानी सुनी थी। एक बार वे जंगल में शिकार करने गए। नमाज़ का समय आया, उन्होंने अपनी चादर बिछायी और बैठ गये नमाज़ पढ़ने। पढ़ते-पढ़ते उन्होंने देखा कि एक देहाती लड़की अपनी ही धुन में चली आ रही है। उस लड़की ने अकबर को नहीं देखा, बल्कि उनकी चादर पर पैर रखकर चल दी। अकबर को बहुत गुस्सा आया। जैसे ही नमाज़ खत्म हुई उन्होंने सैनिकों को आदेश दिया कि उस लड़की को पकड़कर लाओ। जब लड़की सामने आई वह डर के मारे थर-थर काँप रही थी। अकबर ने पूछा, 'तुमने देखा नहीं कि मैं नमाज़ पढ़ रहा था? मेरी चादर पर पैर कैसे रखा?' लड़की ने कहा, 'नहीं, मैंने आपको नहीं देखा।' 'क्यों, अंधे हो क्या?' लड़की कहती है, 'उस समय मेरे मन में अपने प्रेमी के विचार आ रहे थे जिस कारण मैं सब भूल गयी। कहाँ जा रही हूँ, क्या कर रही हूँ, कुछ खबर नहीं रही।' फिर वह लड़की आगे कहती है, 'आप भी तो अपने प्रेमी के साथ थे। फिर आप सब चीजें कैसे देख रहे थे?' अकबर जो कर रहा था वह एकाग्रता या धारणा का अभ्यास था, लड़की जिस अवस्था में थी वह ध्यान की अवस्था थी।

इस योगोत्सव का नाम है 'स्वयं को जानो, दिव्यता को पाओ'। अपने आपको जानना क्यों जरूरी है?

सामान्य रूप से जब कहा जाता है कि स्वयं को जानो, तो लोग समझते हैं कि आत्मा-परमात्मा के विषय में बात हो रही है। आप इस विषय को दार्शनिक दृष्टि से मत देखिये। जब आप तनाव में हैं तब क्या आपको अपने तनाव का कारण



मालूम है? उस चीज को जानना है। आपका मन विभिन्न परिस्थितियों में कैसा बर्ताव करता है और आप उसे कैसे निर्देशित, नियंत्रित और शांत करते हैं? अगर आपको कहीं यात्रा करनी है तो आप नक्शा निकालकर देखोगे न! अपने जीवन का आपने क्या रास्ता बनाया है, बतलाइये। हमने अपना रास्ता निश्चित किया है, केवल साधु के रूप में नहीं, बल्कि हमें अपने मन और मस्तिष्क से क्या चाहिये, वह हमने निश्चित किया है।

मैं हूँ संन्यासी लेकिन मेरे जीवन का लक्ष्य मुक्ति या आत्म-साक्षात्कार नहीं है। वह मेरी समझ में आता भी नहीं है। वह एक सिद्धान्त है, लेकिन यथार्थ में क्या है, वह मैं भी नहीं जानता। उसके बारे में जो पढ़ा है उसपर दस दिन लेक्चर दे देंगे, लेकिन उसका कोई लाभ या प्रासंगिकता नहीं।

मान लीजिए कोई अंधा आदमी है जो सूर्य को देखना चाहता है। उस अंधे आदमी के लिये सूर्य को देखना एक महत्वाकांक्षा है, आवश्यकता नहीं। उसकी आवश्यकता क्या है? दृष्टि पाना। वही उसकी व्यावहारिक आवश्यकता है। एक बार जब अंधे आदमी को दृष्टि प्राप्त हो जायेगी, वह सूर्य तो क्या, पूरी सृष्टि को देख सकता है। उसी प्रकार यह हमारी महत्वाकांक्षा है कि हम परमात्मा को देखें, लेकिन यह हमारी आवश्यकता नहीं है। हमारी आवश्यकता यह है कि हम अपने आपको सुधारें, और एक संन्यासी के रूप में हमने इसी लक्ष्य को अपनाया है। पता नहीं हमारे भाग्य में क्या लिखा है, हम अपने लक्ष्य को पाएँगे या नहीं। उसके बारे में सोचते भी नहीं हैं, लेकिन अगर हम अपने कर्म, आचरण और व्यवहार को प्रतिदिन बेहतर बना सकते हैं तो भविष्य में हम समाज के लिये एक प्रेरणा भी

बन सकते हैं। इसलिए हमारे जीवन का जो लक्ष्य है वह उत्तमता और उत्कृष्टता की प्राप्ति है। इसी के लिए स्वयं को जानना जरूरी है।

स्वामीजी, आप जो योग सिखा रहे हैं और दूसरे लोग जो योग सिखा रहे हैं, उसमें क्या अंतर है?

जमीन-आसमान का अंतर है। हम तो दूसरे योग को योग ही नहीं मानते क्योंकि उसमें तो केवल आसन-प्राणायाम और हठयोग सिखलाते हैं। अगर चिकित्सा के संदर्भ में देखें तो क्या हड्डियों की चिकित्सा को पूरा चिकित्सा विज्ञान मान सकते हैं? उसी प्रकार हठयोग पूरा योग विज्ञान नहीं है और देखा जाए तो लोग हठयोग भी पूरी तरह नहीं करते क्योंकि हठयोग में भी बहुत सारी चीजें हैं। आप लोग आसन और प्राणायाम, दो नाम ही जान रहे हैं। पर हठयोग में इसके अलावा मुद्रा, बन्ध और शुद्धिकरण की क्रियाएँ भी होती हैं।

अपनी योग परम्परा में हमलोग केवल शारीरिक व्यायाम के कार्यक्रम को लेकर नहीं चलते, बल्कि शरीर, प्राण, मन, भावना और आत्मा, सभी के लिये एक कार्यक्रम को लेकर चलते हैं। आज अपने देश में जितनी भी संस्थाएँ हैं वे सब स्वास्थ्य के लिये आसन और प्राणायाम को ही आधार बनाकर समाज में ला रही हैं। मानसिक और आध्यात्मिक उत्थान के लिये कोई भी संस्था आज काम नहीं कर रही है। केवल बिहार योग विद्यालय ही मुख्य रूप से इस दिशा में काम कर रहा है। यही अंतर है।

-3 जून 2014, प्रेस कॉन्फेरेंस, काठमाण्डू, नेपाल

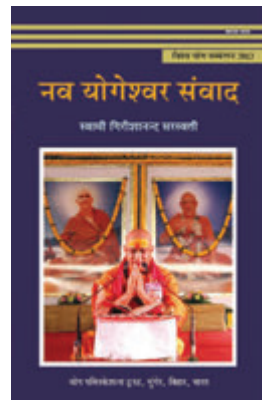


नव योगेश्वर संवाद

स्वामी गिरीशानन्द सरस्वती

पृष्ठ 58

विश्व योग सम्मेलन 2013 में साकेत धाम, जबलपुर के स्वामी गिरीशानन्द सरस्वती ने श्रीमद् भागवत के ग्यारहवें स्कन्ध में वर्णित नव योगेश्वर कथा-प्रसंग पर प्रकाश डाला। इस प्रसंग में राजा निमि अपने दरबार में पहुँचे नौ योगेश्वरों से एक-एक करके भागवत धर्म, भक्ति, माया, मुक्ति, सदगुरु, सेवा, वैराग्य आदि विषयों पर गूढ़ प्रश्न करते हैं, जिनका समाधान सभी योगेश्वर बड़े ही प्रबोधक ढंग से करते हैं। स्वामी गिरीशानन्द जी की विद्वत्तापूर्ण एवं विनोदशील प्रवचन शैली से इस संवाद में प्रतिपादित गहन आध्यात्मिक विषय पाठकों के हृदय में सहजता से प्रविष्ट हो जाते 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

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

www.rikhiapeeth.in

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



'यौगिक जीवन' स्वामी निरंजन के संग

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

www.yogamag.net

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

आवाहन वेबसाइट

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



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

issn 0972-5725

bar code

गंगादर्शन के सत्र एवं कार्यक्रम 2015

जून 1-जुलाई 25

जुलाई 27-30

जुलाई 31

अगस्त 2015-मई 2016

अगस्त 1-30

सितम्बर 8

सितम्बर 12

अक्टूबर 1-30

अक्टूबर 1-जनवरी 25

अक्टूबर 3-20

नवम्बर 1-7

दिसम्बर 25

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक 5 एवं 6 तारीख

प्रत्येक 12 तारीख

द्विमासिक योग विज्ञान एवं जीवनशैली परिचय सत्र (हिन्दी)
स्वामी निरंजन के सत्रिध्य में गुरु पूर्णिमा सत्संग एवं आराधना

गुरु पादुका पूजन

योग अध्ययन में डिप्लोमा (अँग्रेजी)

योग अनुदेशक सत्र (अँग्रेजी)

स्वामी शिवानन्द जन्मोत्सव

स्वामी सत्यानन्द संन्यास दिवस

सत्यानन्द योग शिक्षकों के लिए बिहार योग प्रशिक्षण (अँग्रेजी)

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अँग्रेजी)

योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र-मधुमेह (हिन्दी)

स्वामी निरंजन के साथ योग साधना एवं स्वाध्याय सप्ताह

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

महामृत्युंजय हवन

भगवद् गीता पाठ

सुन्दरकाण्ड पाठ

श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि का स्मरणोत्सव

अखण्ड रामचरितमानस पाठ

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

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

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, मुंगेर, बिहार 811201

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

वेबसाइट : www.biharyoga.net

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