योगविद्या

वर्ष 5 अंक 5
मई 2016
सदस्यता डाकखर्च – रु 100

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 जानकारियाँ प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

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

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

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

© Bihar School of Yoga 2016

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 : 58 *(कवर पृष्ठों सहित)*

कवर फोटो : श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

अन्दर के रंगीन फोटो : 1: श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती; 2: श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती; 3-4: स्वामी निरंजनानन्द;

आध्यात्मिक मार्गदर्शन

सच्चरित्र

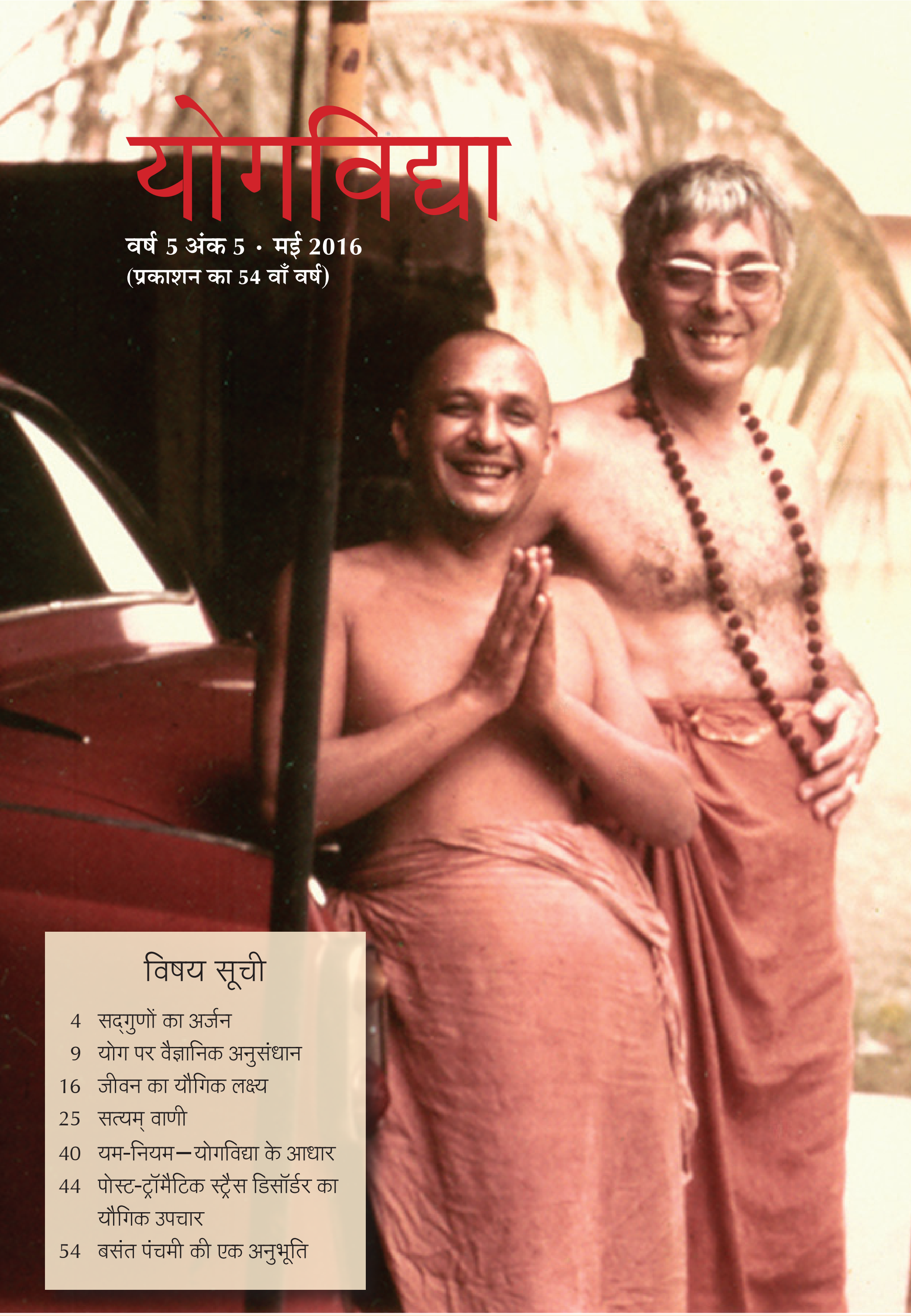
मनुष्य में जितने सद्‌गुण होते हैं, उन सबको मिला कर चरित्र कहते हैं। चरित्र से ही मनुष्य शक्तिशाली और तेजस्वी होता है। लोग कहते हैं कि 'ज्ञान ही शक्ति है' पर मैं पूरे जोर के साथ कहता हूँ कि 'चरित्र ही शक्ति है।' चरित्र के बिना ज्ञानार्जन करना असम्भव है। चरित्रहीन व्यक्ति इस संसार में मृतप्राय है। समाज उसे तिरस्कार और उपेक्षा की दृष्टि से देखता है। यदि तुम अपने जीवन में सफल होना चाहते हो, दूसरों को प्रभावित करना चाहते हो, सांसारिक और आध्यात्मिक मार्ग में प्रगति करना चाहते हो तो तुम्हारा चरित्र निष्कलंक होना चाहिए। शंकराचार्य, बुद्ध, ईसा और प्राचीन ऋषियों को आज भी याद किया जाता है क्योंकि उनका चरित्र दिव्य और अद्भुत था। वे लोग अपने चरित्रबल से ही दूसरों को प्रभावित और उनके हृदय को परिवर्तित कर सके।

–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 5 अंक 5 • मई 2016
(प्रकाशन का 54 वाँ वर्ष)



विषय सूची

4 सद्गुणों का अर्जन
9 योग पर वैज्ञानिक अनुसंधान
16 जीवन का यौगिक लक्ष्य
25 सत्यम् वाणी
40 यम-नियम—योगविद्या के आधार
44 पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रैस डिसॉर्डर का यौगिक उपचार
54 बसंत पंचमी की एक अनुभूति

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिक: । कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

सद्‌गुणों का अर्जन

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

सद्‌गुणों का अर्जन और अभ्यास ही दिव्य-जीवन है। जीवन में सद्‌गुणों की अभिव्यक्ति ही सदाचार कहलाती है। सदाचारविहीन जीवन मृत्यु-तुल्य है। बिना नैतिकता के आध्यात्मिक पथ में उन्नति हो ही नहीं सकती और बिना आध्यात्मिक उन्नति के मुक्ति अप्राप्य है। आजकल के साधक नैतिक पथ में पूर्णता पाये बिना, घर छोड़ते ही तुरंत ध्यान तथा समाधि के पीछे भागने की भूल करते हैं। ध्यानाभ्यास करते-करते पन्द्रह-बीस वर्ष क्यों न व्यतीत हो जायें, पर उनका मन वैसे-का-वैसा ही रहता है। उनमें वही ईर्ष्या, द्वेष, अहंकार तथा घृणा जैसे अवगुण रहते हैं। नैतिकता में पूर्णता बिना ध्यान या समाधि अपने आप तो आ नहीं सकती।

सदाचार और नैतिकता आध्यात्मिक जीवन के आधार हैं। नैतिकताविहीन आध्यात्मिकता तो दंभ है। नैतिकता की नींव प्रभु-प्रेम पर आधारित होनी चाहिए। प्रभु-प्रेम बिना नैतिकता एक पतवार-विहीन नौका के समान रह जाती है।

सदाचार की पाश्चात्य तथा पूर्वी अवधारणाएँ

सभी धर्मों ने नैतिकता पर बल दिया है—'हिंसा मत करो', 'दूसरों को हानि मत पहुँचाओ', 'अपने पड़ोसी से अपने समान प्रेम करो।' किन्तु पाश्चात्य धर्म इसके पीछे कारण नहीं बता पाये, क्योंकि पाश्चात्य आचार-नीति में आत्मा नाम की कोई वस्तु है ही नहीं। फलत: पाश्चात्य दर्शन में सदाचार उथला ही रह गया है। उसके केवल बाह्य रूप पर ही बल दिया जाता है और वह कुछ समाजसेवा, परोपकार और प्रेम तक ही सीमित रह जाता है। इसमें भले-बुरे की थोड़ी पहचान, उचित-अनुचित के थोड़े ज्ञान और आहार-विहार को ही पर्याप्त मान लिया जाता है। किन्तु सनातन धर्म के शास्त्रों में इसका स्वरूप अति सूक्ष्म, उत्कृष्ट तथा गहन है। यहाँ आचार-नीति का आधार वेदान्त का उच्च दर्शन है, जो चेतना की एकता के सिद्धान्त का प्रतिपादन करता है।

सबमें एक ही आत्मा का वास है। पशु-पक्षियों तथा सभी जीवों में एक ही आत्मा है। सबका एक ही चैतन्य स्वरूप

है। जब भी तुम किसी प्राणी को दु:ख देते हो, मानो अपने आपको दु:खाते हो। यदि किसी की सेवा भी करते हो, तो अपनी सेवा ही जानो। दूसरों की सेवा हमारा मन शुद्ध करती है और हृदय की शुद्धता से ही दैवी आलोक प्राप्त होता है, जो मुक्ति दिलाता है। यह है भारतीय आचार-शास्त्र। इसी मौलिक आधार पर सभी भारतीय धर्म-संहिताओं का निर्माण हुआ है।

पाश्चात्य आचार-शास्त्र में पूर्ण आत्म-संयम तथा ब्रह्मचर्य पालन करने, दैवी सम्पदा का अर्जन करने तथा आसुरी सम्पत्ति को नष्ट करने पर बल नहीं दिया जाता। उसमें इन्द्रियों को वशीभूत रखने और तप का कोई स्थान नहीं। पाश्चात्य आचार-शास्त्र मनुष्य को एक शुष्क दार्शनिक अवश्य बना सकता है, परन्तु एक ऋषि अथवा योगी कभी नहीं। इसके विपरीत पूर्वी आचार-शास्त्र गहन है। इसमें इन्द्रियों को पूर्णतया वश में रखने तथा तप को अत्यधिक महत्त्व दिया गया है। तप और त्याग की यहाँ बहुत महिमा है। पूर्वी आचार-शास्त्र मनुष्य को दिव्यत्व प्रदान कर एक सक्रिय योगी तथा ज्ञानी बना देता है।

सदाचार के मार्गदर्शक

सदाचार के पथ पर संत जनों के उदाहरण, अपनी अन्तरात्मा, धर्मशास्त्र एवं स्थापित परम्पराएँ मार्गदर्शन करते हैं। अविकसित मानव अपना सुधार स्वयं नहीं कर पाता। स्वार्थ-भावना बुद्धि को ढक लेती है। लेशमात्र स्वार्थ भी भले-बुरे में भेद नहीं करने देता। इसके लिए शुद्ध, निर्मल तथा कुशाग्र बुद्धि की आवश्यकता होती है। इसलिए मनु, याज्ञवल्क्य तथा अन्य महान् ऋषियों ने सदाचार के नियम बता रखे हैं।

सभी धर्मों की अपनी-अपनी आचार-संहिताएँ रहती हैं। भगवान बुद्ध का अष्टमार्ग आचार-संहिता-सार का उदाहरण है। महर्षि पतंजलि के यम-नियम भी आचार-शास्त्र ही तो हैं। मनु-स्मृति, याज्ञवल्क्य-स्मृति और पाराशर-स्मृति आचार-नियमों के ही संग्रह हैं। भगवद्गीता के तीन प्रकार के तप भी इन्हीं को स्पष्ट करते हैं।

मनुष्य नैतिकता का पालन क्यों करे? क्यों ऐसा करे और ऐसा न करे? यह इसलिए कि इनके बिना मनुष्य का जीवन पाशविक बनकर रह जाएगा। पशुत्व को दिव्यत्व में बदलकर, मनुष्य की प्रगति ही नैतिकता का प्रयोजन है। कोई ऐसा कार्य मत करो जो दूसरों के हित में न हो, या जिसे करने के बाद आपको पश्चाताप हो या झेंपना पड़े। केवल ऐसे कर्म करो जो सराहनीय हों और जिनमें दूसरों का तथा तुम्हारा हित हो। संक्षेप में सदाचार की व्याख्या यही है।

नैतिकता के प्रकार

मानव-नैतिकता, पारिवारिक-नैतिकता (कुल मर्यादा), सामाजिक-नैतिकता, राष्ट्रीय-नैतिकता और व्यावसायिक-नैतिकता, ये नैतिकता के विभिन्न आयाम हैं।

डॉक्टर की अपनी व्यावसायिक नैतिकता रहती है, उसे अपने रोगियों के रहस्य दूसरों के समक्ष प्रकट नहीं करने चाहिए। रोगियों के प्रति दया और सहानुभूति की भावना रखना उसका धर्म होना चाहिए। सादे पानी से भरे इंजेक्शन लगाकर महँगी दवाइयों की कीमत कदापि वसूल नहीं करनी चाहिए। भले ही उसे पहली फीस अभी तक न मिली हो, फिर भी उसे रोगी के पास स्वयं जाना चाहिए। उसे निर्धन से तो कुछ भी नहीं लेना चाहिए।

एक वकील के भी अपने कुछ नैतिक नियम होते हैं। उसे झूठे गवाह नहीं बनाने चाहिए। मात्र फीस के लालच में झूठे मुकदमे नहीं लेने चाहिए। निर्धनों की सहायता बिना फीस लिए करनी चाहिए। व्यापारी के भी नैतिक नियम रहते हैं। उसे अनुचित लाभ की इच्छा नहीं रखनी चाहिए। उसे उदार हृदय से दान देना चाहिए। अपने व्यवसाय में उसे असत्य नहीं बोलना चाहिए।

यह बात भी ध्यान में रखें कि नैतिकता आचार-शास्त्र एक सापेक्ष सिद्धान्त है। धर्म-अधर्म सापेक्ष संज्ञाएँ हैं। इनकी ठीक-ठीक व्याख्या करना कठिन है। जो एक मनुष्य के हित में हो, आवश्यक नहीं कि वह दूसरे के भी हित में हो। जो आज शुभ माना जा रहा है, आवश्यक नहीं कि वह किन्हीं और परिस्थितियों में भी शुभ हो। आचार-शास्त्र का सम्बन्ध मानव तथा उसके चारों ओर व्याप्त वातावरण से रहता है।

नैतिकता के अर्थ परिस्थिति अनुसार बदलते रहते हैं। हिंसा किन्हीं विशेष परिस्थितियों में अहिंसा मानी गयी है। एक डाकू को, जो राहगीरों का घातक है, मार देना भी अहिंसा मानी जाती है। एक क्षत्रिय राजा के लिए अपने शत्रु की हत्या करना धर्म है, किन्तु एक संन्यासी के लिए अपने रक्षणार्थ भी वह कार्य अधर्म हो जाता है। उसके लिए तो क्षमा तथा सहनशीलता का गुण अपनाना ही उचित है। किसी महात्मा अथवा गुरु के प्राणों की अन्याय से रक्षा के लिए असत्य बोलना भी धर्म है। इस विशेष परिस्थिति में असत्य भी सत्य का रूप ले लेता है। जिस सत्य से लोक में अहित हो, वह असत्य-तुल्य हो जाता है।

धर्मसंकट

कभी-कभी मनुष्य ऐसी परिस्थिति में पड़ जाता है कि वह निर्णय ही नहीं कर पाता कि क्या करे। कर्तव्य-पालन में विरोधाभास होता है, धर्मसंकट की अवस्था हो जाती है। 'दोनों अधर्मों में से किसे त्यागें?' यह प्रश्न सम्मुख आ खड़ा होता है। जिस अधर्म में पाप कम पड़े, उसे ही चुनना होगा और उसके लिए प्रायश्चित भी करना होगा।

किसी व्यक्ति के पिता मरणासन्न अवस्था में थे, उनके पास खाने के लिए कुछ भी नहीं था। पिता भूख के कारण मर रहे थे और भोजन की व्यवस्था केवल चोरी के माध्यम से संभव थी। ऐसे संकट के समय पुत्र का धर्म क्या बनता है? पिता के प्राण बचाना उसका धर्म है। उसने चोरी किये भोजन से पिता के प्राण तो

बचा लिए, किन्तु चोरी का दण्ड भी तो भुगतना पड़ेगा।

भावना का महत्त्व

किसी भी कर्म में कर्त्ता की भावना क्या रहती है, इसे देखना होगा। धर्म-अधर्म का निर्णय तो कर्त्ता के आशय से होगा, न कि परिणाम से। ईश्वर तो मनुष्य के आशय को ही देखता है।

श्रीराम ने रावण से युद्ध किया। रावण भी युद्ध में रत हुआ। दोनों के कार्य बाह्य रूप में समान थे, पर उद्‌देश्यों में भारी अन्तर था। श्रीराम ने तो लोक-रक्षार्थ व धर्म-संस्थापनार्थ युद्ध किया। उनमें कोई स्वार्थ-भावना न थी। किन्तु रावण दुराशय था, उसके मन में पाप था।

सांसारिक मनुष्य की अपेक्षा कर्मयोगी अधिक उत्साह से कार्य करता है। दोनों का कर्म तो एक-सा रहता है, किन्तु कर्म-उद्‌देश्य में अन्तर होता है। कर्मयोगी अपने परम लक्ष्य की ओर अग्रसर होता है, जबकि संसारी मनुष्य स्वार्थपूर्ण भावनाओं के कारण अपने आप को बंधन में डाल लेता है।

मनुष्य के आन्तरिक भाव ही उसके कार्यों को निर्देशित करते हैं। यदि आन्तरिक भाव शुद्ध हैं तो उसके सभी कर्म भी शुद्ध रहेंगे, जबकि इसके विपरीत हुआ तो दुःख और क्लेश का ही मुँह देखना पड़ेगा। कार्य-व्यापार करते समय आपके आन्तरिक भाव में अहंकार-शून्यता होनी चाहिए, तभी मन के भाव शुद्ध रह पायेंगे।

सद्‌गुणों का सतत् अभ्यास

सदाचार तभी स्थायी हो सकता है जब इसका अभ्यास निरंतर होता रहे। इस क्षेत्र में उन्नति तभी होगी जब सतत् अभ्यास होगा। जीवन के प्रत्येक व्यवहार में सावधान रहकर मन को आत्म-बलिदान के दृढ़ अभ्यास से वश में करते रहना होगा।

अपने आंतरिक तथा बाह्य व्यवहार में तथा मन, वचन और कर्मों में सत्य और शुद्धता का दृढ़तापूर्वक पालन करना होगा। दूसरों से प्रेम, सहिष्णुता तथा उदारता का व्यवहार करना होगा। प्रत्येक क्षेत्र में इन गुणों को दृढ़तापूर्वक अपनाना होगा। सदाचारी मनुष्य के आदर्श आध्यात्मिक होते हैं, जिनका वह सदैव अक्षरशः पालन करता है। अपनी त्रुटियों का निवारण करते हुए वह अपने आचरण को शुद्ध बनाता है और तब कहीं जाकर वह नैतिकता में पूर्णता प्राप्त कर पाता है।

दैवी गुणों से ही परमानन्द-प्राप्ति संभव

आचारविहीन मानव लवणरहित भोजन के समान है। नैतिकता के बिना आदर, शिष्टता, नम्रता और सुशीलता जैसे गुणों का समावेश संभव नहीं। नैतिक व्यवहार ही आपको अपने कुटुम्बियों, पड़ोसियों, मित्रों, सहयोगियों तथा अन्य जनों के बीच रहने में सहायक होगा। इसके द्वारा ही आपको प्रभु-कृपा से परम शांति तथा मुक्ति प्राप्त हो सकेगी। आपका हृदय शुद्ध हो जाएगा। आपकी आत्मा निर्मल हो जाएगी। दु:खियों के प्रति दया, करुणा तथा सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार ही सदाचार कहलाता है। सदाचार अत्यावश्यक है। किसी अन्य लोभ के लिए इस सदाचार का त्याग नहीं करना चाहिए। जीवन में घोर संकट आ पड़े तो भी इस सत्पथ को नहीं त्यागना चाहिए।

सदाचार के नियमों का पालन आपको करना ही होगा। आपके हित तथा आपकी आध्यात्मिक उन्नति के लिए ही ये सब नियम बने हैं। धर्म-पथ अत्यन्त संकीर्ण है, परन्तु इसके सिद्धान्त गुरुत्वाकर्षण शक्ति की भांति सुनिश्चित होते हैं। इसका त्याग मत कीजिए। इसी से अमरत्व की प्राप्ति होगी।

नि:संदेह सदाचार के नियम-पालन में कठिनाई अवश्य आती है। तिरस्कार और भ्रम में डाल देने वाली अनेक धारणाएँ बाधाएँ खड़ी करेंगी। इनका सामना करना पड़ेगा। इसमें सहिष्णुता, नम्रता और क्षमा से बहुत सहायता मिलेगी। किसी भी अवस्था में सदाचार-पालन मत छोड़िए, भले ही कितने आक्षेप आप पर आ जाएँ। बुराई के बदले भलाई करते ही जाइये।

सदाचार से श्रेष्ठ अन्य कोई धर्म नहीं। सदाचार से शक्ति मिलती है। सदाचार ही परमानन्द की प्राप्ति कराता है। सदैव सदाचार को अपनाते रहिए। संदेह उपस्थित होने पर महात्माओं तथा शास्त्रों के अनुसार पथ-निर्धारित कीजिए। सदाचार-पथ पर आरूढ़ रहिए। चारित्रिक विकास कीजिए। अपने आदर्श पर सदैव दृढ़ रहिए। इसी का पालन करते रहिए, आपको शीघ्र ही परमानन्द और अमरत्व की प्राप्ति होगी।

योग पर वैज्ञानिक अनुसंधान

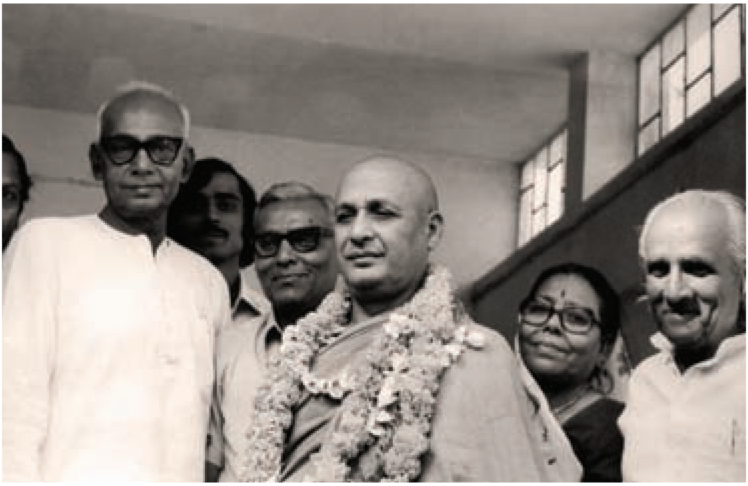
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

आज दुनिया के जाने-माने वैज्ञानिक भी योग का लोहा मान गये हैं। यद्यपि आधुनिक सभ्यता, विज्ञान और शासन द्वारा मनुष्य के दु:खों एवं कष्टों को दूर करने की भरसक कोशिश की गई है, लेकिन वर्तमान परिवेश इस बात का गवाह है कि उसके सारे प्रयत्न असफल हुए हैं। इसलिये सफलता का डंका पीटने से अब काम नहीं चलेगा। यह सिर्फ मैं नहीं कह रहा हूँ, दुनिया के बड़े-बड़े वैज्ञानिक कह रहे हैं।

आधुनिक सभ्यता, जिसे हमने प्रकाश का युग कहा और जिसपर हमने बड़ी-बड़ी आशायें बाँधकर रखीं उस सभ्यता ने आज हमें दु:खमय कर दिया है। क्यों? इसलिये नहीं कि उसके पास ज्ञान की कमी है। इसलिये नहीं कि उसने सचमुच हमें नहीं बढ़ने दिया, बल्कि इसलिये कि उस सभ्यता के पास वह तत्त्व नहीं है जो वास्तविक मनुष्य को स्वीकार करता है। वास्तविक मनुष्य वह है जो देह और इन्द्रियों से पृथक् है, जो चेतना की समग्रता का प्रतीक है। इस मनुष्य को उस सभ्यता ने गवेषणात्मक, वैज्ञानिक एवं सैद्धान्तिक ढंग से अस्वीकार किया और यही कारण है कि आज उसके दिये हुये वरदान यथेष्ठ नहीं हैं।

इस अपूर्णता को पूर्ण करने के लिये जब भारत में बिहार के छोटे-से कोने से एक आवाज उठी–'योग जीवन की संस्कृति है', तब पश्चिम के विचारकों, विद्वानों, डॉक्टरों तथा युवक-युवतियों के कान खड़े हो गये। उन्होंने पूछा, 'तुम यह क्या कह रहे हो?' आज इस घटना को हुए पन्द्रह साल बीत चुके हैं और इन पन्द्रह वर्षों में कोई देश, द्वीप, नगर, गाँव, धर्म, सम्प्रदाय, मठ या गिरजाघर छूटा नहीं है, जिसने एक बार यह स्वीकार न किया हो कि हाँ, योग मनुष्य के लिये उपयोगी है। मैं हमेशा से कहता आ रहा हूँ और आज भी कह रहा हूँ कि योग को अब हमें वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखना होगा, और उसे केवल मुंगेर आश्रम अथवा एकान्त स्थान में ही नहीं बल्कि अपने कर्त्तव्य क्षेत्र में भी फैलाना होगा।

सन् 1967 की बात है। हमने हृदय रोग पर योगासनों के प्रभाव का अध्ययन किया। हमने पाया कि योगासनों का हृदय रोग पर अत्यन्त प्रभावशाली असर होता है। उसके पहले जितने भी विद्वान् डॉक्टर और वैद्य थे, सब यही कहते थे कि अगर तुमको हृदय रोग है तो व्यायाम मत करो, आसन मत करो, प्राणायाम मत करो, इससे तुम्हें क्षति हो सकती है। परन्तु आज दुनिया का पहला हार्ट ट्रान्सप्लांट करने वाला विख्यात डॉक्टर कहता है कि हृदय रोगी को यदि स्वस्थ करना हो तो उसे आसन सिखलाओ, प्राणायाम सिखलाओ और योग की अन्य क्रियाएँ भी सिखलाओ। अगर इतिहास इस बात को जाँचेगा कि योग के प्रति इस वैज्ञानिक विचारधारा का



परिवर्तन कब और कहाँ से शुरू हुआ तो उसे निश्चित रूप से बिहार में 1967 का साल ख्याल करना पड़ेगा। असाध्य माने जाने वाले हृदय रोग के इतिहास में यह छोटी घटना नहीं है। आज पश्चिम के देशों और भारत में अनेकों विद्वान् डॉक्टर इस विषय पर विचार कर रहे हैं कि आसन, प्राणायाम और योगनिद्रा का हृदय और उसकी गति पर क्या असर पड़ता है।

योग न केवल रोग निवारण के क्षेत्र में बल्कि रोग का मूलोच्छेद करने तथा रोग से सम्बन्धित मूल भ्रांतियों एवं भावनाओं को बदलने में भी उपयोगी है। इस बात का ख्याल रखो–रोग नाड़ी के दोषों से, प्राण के दोषों से, विचार के दोषों से, पाचन-दोष से और हृदय दोष से भी उत्पन्न होता है। केवल इतना ही नहीं, बल्कि हॉर्मोन के असंतुलन से भी रोग उत्पन्न होता है। यह योग का मत है। अत: केवल एक रास्ते पर चलकर हमारी दुनिया जो रोग निवारण का स्वप्न देख रही है, यह झूठा स्वप्न है। यह स्वप्न कभी पूरा नहीं हो सकता। न अमेरिका में यह स्वप्न पूरा हुआ, न यूरोप में, और न ही यह स्वप्न भारत में पूरा हो सकता है।

शरीर का आधार लेकर आप बीमारियों को कभी भी निर्मूल नहीं कर सकते। रोग, शोक और भ्रम को निर्मूल करने के लिये मनुष्य को योग की शरण में जाना होगा। क्या केवल वायरस ही रोग का कारण है? क्या तृष्णा से रोगों की उत्पत्ति नहीं होती? ये सीमित विचार क्यों? कैंसर कहाँ से पैदा होता है? पेप्टिक अल्सर कहाँ से पैदा होता है? मधुमेह की बीमारी कहाँ से पैदा होती है? दमा या सिर का दर्द कहाँ से पैदा होता है? इन प्रश्नों का स्पष्ट उत्तर पाने के लिये तुम्हें एक नये रास्ते पर चलना होगा, नई विचारधारा का सूत्रपात करना होगा। भारत ही यह रास्ता बतला सकता है, दुनिया नहीं, क्योंकि इस नई विचारधारा के लिये हमारे बुजुर्गों

ने इस देश में पहले से ही श्रेष्ठ सामग्री तैयार करके रख दी है, जिसकी हम आज तक अवहेलना करते आ रहे हैं।

चौदह साल पहले पोलैण्ड के डॉक्टरों की एक टीम ने एक छोटा-सा अनुसंधान किया। उस अनुसंधान का विषय था 'शीर्षासन का शरीर पर प्रभाव'। शीर्षासन केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है। उन वैज्ञानिकों और डॉक्टरों ने छः महीने तक अनेकों प्रयोग किये और पता लगाया कि शीर्षासन में रक्तचाप की अवस्था क्या होती है, हॉर्मोन्स पर क्या प्रभाव पड़ता है, शरीर में ऑक्सीजन का संचरण कितना होता है। केवल यही नहीं बल्कि शरीर के अन्दर होने वाली चयापचय की क्रिया पर शीर्षासन के प्रभाव का अध्ययन किया। इस अनुसंधान के बाद उन्होंने यह निष्कर्ष निकाला कि शीर्षासन सब आसनों का राजा है।

छः वर्ष पहले हमारी एक संन्यासिनी शिष्या ने, जो पेरिस के एक हॉयर सेकेण्डरी स्कूल की टीचर थी, वहाँ के शिक्षा विभाग से कहा कि मैं अपनी क्लास के बच्चों पर योगासनों का प्रयोग करना चाहती हूँ। शिक्षा विभाग ने बड़ी प्रसन्नता से उसे अनुमति प्रदान की। उसने अपनी क्लास के बच्चों को आसन और योगनिद्रा की क्रियाएँ सिखलाईं। छः महीने के बाद शिक्षा विभाग ने अपने निरीक्षकों को आदेश दिया कि अब तुम जाकर उन बच्चों की जाँच करो। बच्चों का इन्टरव्यू लिया गया और उनके अभिभावकों से पूछा गया कि योगाभ्यास के फलस्वरूप आप अपने बच्चे में किस प्रकार के परिवर्तन महसूस कर रहे हैं। इस प्रकार इन्टरव्यू लेकर निरीक्षकों ने अपनी रिपोर्ट दी। जिन बच्चों ने आसन और योगनिद्रा का अभ्यास किया, उनकी ग्रहण क्षमता बहुत तीव्र पाई गई, और उन बच्चों के माता-पिता ने कहा कि जब से इन बच्चों को योगाभ्यास कराया जा रहा

है तब से इनका हमारे प्रति व्यवहार बहुत ही नम्र और सम्मानपूर्ण हो गया है। विदेशों में बच्चों का माता-पिता या शिक्षक के प्रति नम्र स्वभाव होना अपने में एक असंभव-सी कल्पना है!

तीन साल पहले महाराष्ट्र के जेल रिफॉर्म कमीशन के सदस्यों से हमलोगों ने निवेदन किया कि आप सब तरह के प्रयोग तो कर ही चुके हो, अब एक प्रयोग हमारा भी आजमाकर देख लो। उन्होंने कहा, ठीक है। बम्बई के पास थाणे सेंट्रल जेल में सैंतीस-अड़तीस दीर्घकालीन सजा भुगतने वाले कैदियों को योग सिखलाने का आदेश दिया गया। तीन माह उन लोगों को योग सिखलाया गया और उसके बाद वहाँ के डी.आई.जी., श्री कुलकर्णी ने प्रेस कान्फ्रेंस में कहा—इसमें संदेह करने की कोई गुंजाइश नहीं कि हम लोग आज तक कैदियों के बारे में जो सोच रहे थे, वह गलत था। जेल के अन्दर रहने वाला कैदी भी इन्सान है, जैसा कि हम और आप। उसकी भी वही तीव्र मानसिक समस्यायें हैं, वही यौन समस्यायें हैं, वही भावनात्मक समस्यायें हैं। उसकी इन समस्याओं का समाधान अवश्य होना चाहिये।

जिन लोगों ने उन प्रशिक्षित कैदियों को देखा और बाद में उनका निरीक्षण किया, उन्होंने कहा कि इसमें कोई संदेह नहीं कि ये कैदी अगर जेल से निकलेंगे तो समाज के कल्याण हेतु अपने को कुछ-न-कुछ बना सकेंगे, क्योंकि उनमें सामाजिक चेतना का आविर्भाव हो चुका है। इससे सिद्ध होता है कि योग से एक सामाजिक चेतना का भी जन्म होता है।

अब और आगे बढ़िये। नॉर्वे, स्वीडन और डेनमार्क—यूरोप के ये तीन देश हैं जो अपनी स्वच्छन्द व उन्मुक्त सभ्यता और संस्कृति के लिये जाने जाते हैं। वहाँ पागलों की संख्या सबसे अधिक है। छोटे बच्चे, सत्रह-अठारह साल के युवक-युवतियाँ न्यूरोसिस, साइकोसिस और हिस्टीरिया जैसे मानसिक रोगों से प्रभावित होकर मेन्टल हॉस्पिटल चले जाते हैं, जिनकी संख्या दस-बीस नहीं, हजारों में है। आपके यहाँ जितने पान के ठेले हैं उतने उनके यहाँ मेन्टल हॉस्पिटल होंगे। फिर भी उनमें मानसिक असंतुलन की भावना बढ़ती जा रही है।

जब मैं वहाँ सर्वप्रथम गया तो नेति, धौति, बस्ती, कपालभाति, शंख प्रक्षालन और योग निद्रा जैसी क्रियाओं को आधार बनाकर उन पागलखानों में एक नया प्रोग्राम दिया। वह प्रोग्राम ऐसा कारगर सिद्ध हुआ कि अनेकों लड़के-लड़कियाँ जो दस-पन्द्रह साल से उस मेन्टल हॉस्पिटल के अन्दर थे उससे बाहर निकल गये। इससे वहाँ के स्वास्थ्य विभाग को, शिक्षा विभाग को बड़ी प्रसन्नता हुई। वहाँ के शिक्षा विभाग ने हर एक जनपद से कहा कि अपने क्षेत्र में योग सिखलाओ। वहाँ अब हर जनपद में शाम के समय योग की कक्षायें होती हैं। क्यों? इसलिए कि योग ने वहाँ के समाज को एक ऐसी वस्तु प्रदान की है जिसे देने में आधुनिक विज्ञान अब तक असमर्थ रहा है।

तीन साल पहले स्वीडन के शिक्षा विभाग ने एक बहुत बड़ा योग सम्मेलन बुलाया और उसमें हमने ध्यान योग के मुख्य समन्वयक की जिम्मेदारी निभाई। मैं आपको एक झलक देता जा रहा हूँ कि योग किस प्रकार हमारे सामाजिक जीवन के उत्थान में सहायक बन सकता है। स्विट्ज़रलैंड में बहुत-से सेनिटोरियम हैं जहाँ यूरोप और अमेरिका के लखपति और करोड़पति लोग जाते हैं। क्यों जाते हैं, जानते हो? उनसे डॉक्टर बोलता है, 'तुम्हें कैंसर हो सकता है, तुम्हें सिगरेट और शराब छोड़नी पड़ेगी।' वे बोलते हैं, 'डॉक्टर कैसे छोड़ें?' स्विट्ज़रलैंड के किसी सेनिटोरियम में जाओ, वहाँ तुम्हारा ट्रीटमेंट होगा।

जब मैं विदेश में योग प्रचार हेतु गया, मैंने सीधे वहाँ के गाँवों में जाना शुरू किया और वहाँ के लड़के-लड़कियों को आसन सिखलाना शुरू किया। उसका परिणाम यह हुआ कि लोग जगह-जगह पर आपस में चर्चा करने लगे– 'हिन्दुस्तान से एक स्वामी आये हैं। वे उल्टी करना सिखाते हैं, नाक में पानी चढ़ाना सिखाते हैं और कपड़ा खाना भी सिखाते हैं, जिसकी वजह से बहुत-से लड़कों ने सिगरेट पीना छोड़ दिया है, शराब पीना छोड़ दिया है।' तब से लेकर आज तक, योग की वास्तविकता को समझकर हजारों की संख्या में लोग योगाभ्यास द्वारा अपने व्यसनों से मुक्त होकर, भय से मुक्त होकर जीवन यापन करने की विद्या सीख रहे हैं।

इस प्रकार योग ने सामाजिक जीवन के साथ भी घनिष्ठ सम्बन्ध बना लिया है, लेकिन ये सब योग के साइड-बेनिफिट हैं। ये योग के मुख्य तत्त्व नहीं। योग का मुख्य उद्देश्य है एक ऐसी शक्ति का जागरण जिसके फलस्वरूप मनुष्य अपनी विभिन्न समस्याओं से बिना प्रयास के मुक्त हो जाता है।

प्रत्येक मनुष्य के अन्दर एक शक्ति छिपी हुई है। उस शक्ति तत्त्व को हम लोग जान नहीं पा रहे हैं, देख नहीं पा रहे हैं। सुना बहुत है मगर वह शक्ति तत्त्व कहाँ है, इसका पता नहीं है। हड्डी में देखते हैं तो नहीं मिलता, खून में देखते हैं तो नहीं मिलता, खोपड़ी में देखते हैं तो नहीं मिलता। आखिर वह है कहाँ? मैंने एक बार एक विद्वान् डॉक्टर से कहा, 'रीढ़ की हड्डी के ठीक मध्य में इड़ा, पिंगला और सुशुम्ना नाम की तीन नाड़ियाँ बहती हैं।' उन्होंने कहा, 'स्वामीजी, हमने तो ऑपरेशन करके देखा पर कुछ भी नहीं मिला।' मैंने कहा, 'भले आदमी, अगर तुम्हें ऑल इण्डिया रेडियो का गाना ट्रांज़िस्टर से सुनाई दे तो ट्रांज़िस्टर के वाल्व को खोलने से वह तुम्हें मिलेगा क्या?' ध्वनि सर्वत्र है, नाद सर्वत्र है, मगर वह तुम्हें ट्रांज़िस्टर के द्वारा ही सुनाई दे सकता है। अब यदि तुम प्रमाणित करने की इच्छा से उस ट्रांज़िस्टर के तार-तार को खोलोगे तो वह ध्वनि तुमको मिलने वाली नहीं है। क्यों? सूक्ष्म वस्तु को देखा नहीं जा सकता। उसे देखने के लिये या तो तुम्हें अपने दृष्टिकोण को आन्तरिक करना होगा या फिर उस वस्तु को स्थूल रूप में परिवर्तित करना होगा। तभी तुम उस वस्तु को देख सकते हो अन्यथा नहीं।

इस शरीर से परे चेतना के मूलदेश में एक शक्ति छिपी है, जिसे जगाना ही योग का लक्ष्य है। जिन्होंने इस शक्ति को जगाया वे समर्थ बने। हम और आप अभी असमर्थ हैं, सारी दुनिया असमर्थ है। हम अपने मन से, अपनी भावनाओं और चिन्ताओं से, रोग और भय से, भ्रम और तनाव से पीड़ित हैं। हमारे अन्दर वह शक्ति नहीं है कि अपने मन को एक नया मोड़ दे सकें, अपने शुभ संकल्पों को चरितार्थ कर सकें। हमारे लिये यह एक असंभव-सा कार्य हो गया है। हम रोज सोते समय सोचते हैं कि चार बजे उठेंगे, पर आठ बजे के पहले नींद ही नहीं खुलती। रोज सोचते हैं कि सिगरेट सेहत के लिए ठीक नहीं है, पर थोड़ी देर के बाद फिर याद आती है। यह कैसा संकल्प है, कैसी मानसिक शक्ति है? तुम्हारी पिस्तौल की गोली में कैसा दम है कि गोली मारते हो और चोट नहीं लगती। विचार करते हो, फल नहीं होता। संकल्प करते हो, चरितार्थ नहीं होता। सारी दुनिया का यही हाल है। हम उस रास्ते की ओर जाने की कोशिश कर रहे हैं जहाँ पर हमारा मन शक्तिशाली हो, लेकिन क्या हम कर पा रहे हैं? योग का मत है अपने विचारों को मजबूत करो। आग में जब तक हम लकड़ी नहीं डालेंगे, आग जलेगी नहीं। उसी तरह मन जब तक मजबूत नहीं होगा तुम स्वयं को उन्नति की ओर नहीं मोड़ सकते। मनुष्य को पहले शक्तिशाली बनाओ, उसके बाद उसकी सभ्यता को संवारो। इसीलिये आसन, इसीलिये प्राणायाम, इसीलिये ध्यान और इसीलिये योगनिद्रा जैसी यौगिक विधियाँ बनी हैं।

आसन, प्राणायाम, ध्यान और योगनिद्रा—ये चार योग के मूल तत्त्व हैं। इन चार मूल तत्त्वों को हमें समाज के लोगों को ठीक ढंग से सिखाना चाहिये। केवल अच्छे आसन कर लेने से कोई योग नहीं सिखा सकता। योग विद्या बड़ी गहन

होती है। तुम ऐसा मत सोचो कि बढ़िया चक्रासन करके आज से योग शिक्षक बन जाओगे। योग सिखलाने वाले शिक्षक को निश्चित रूप से प्रशिक्षार्थी के मन की गति का ज्ञान होना चाहिये। उसे मनुष्य के शारीरिक धर्म और उसकी चेतना का ज्ञान होना भी आवश्यक है। इसके अलावा उसे बहुत अध्ययन भी करना पड़ेगा। यदि आप हमारे आश्रम में आओगे तो मालूम पड़ेगा कि अच्छे-अच्छे विद्वान् संन्यासियों को भी किस प्रकार से योग के एक-एक अंग की विस्तार से शिक्षा दी जाती है।

मुंगेर का अनुदान इतिहास नहीं आँक सकता, परन्तु जो कुछ भी मुंगेर ने किया है वह बिहार को मिलने वाला है, और बिहार ने जो किया वह भारत को और भारत ने जो किया वह विश्व को मिलने वाला है। इस महान् विद्या को हमारे ऋषि-मुनियों ने हमें विरासत के रूप में दिया जिसे हमलोगों ने भुला दिया था। आज यदि उस विद्या को मुंगेर पुनर्जागृत कर रहा है तो मैं सोचता हूँ कि इसके सन्दर्भ में न केवल पटना को, बल्कि सारे बिहार को उठना चाहिये। मैं बिहार के चप्पे-चप्पे से परिचित हूँ, शायद ही यहाँ कोई गाँव-कस्बा है जहाँ मैं या मेरे संन्यासी शिष्य नहीं गये हैं।

एक समय आने वाला है जब यूरोप और अमेरिका के ईसाई, यहूदी, मुसलमान और नास्तिक लोग योग को मानव कल्याण की संस्कृति के रूप में स्वीकार करने वाले हैं। धर्म नष्ट हो सकते हैं, योग नष्ट नहीं हो सकता। राजनीतियाँ बदल सकतीं हैं, मगर योग के वरदान नष्ट नहीं हो सकते। सभी प्राणी चिन्तित, दुःखी, परेशान और विक्षिप्त हैं। सभी प्राणियों में द्वंद्व मचा हुआ है। इसका समाधान किसके पास है? मनोविज्ञान के पास नहीं है। जहाँ मनोविज्ञान का अन्त होता है वहीं योग प्रारम्भ होता है। मैं सबसे यही कहूँगा कि अब योग को अपनी संस्कृति के रूप में स्वीकार करो क्योंकि अब यह विश्व की पूज्य संस्कृति होने वाली है।

–22 मई 1979, भारतीय नृत्यकला मंदिर, पटना

जीवन का यौगिक लक्ष्य

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

बहुत बार हम सोचते हैं कि क्या जन्म लेने का प्रयोजन मात्र पढ़ाई करना, नौकरी करना, शादी करना, रिटायर होना और मर जाना है? विश्व के सभी राष्ट्रों में यही परिपाटी, यही परम्परा प्रचलित है। क्या इसके अतिरिक्त हमलोगों के जीवन का और कोई लक्ष्य या उद्देश्य नहीं होता? भारतीय परम्परा मानती आई है कि जीवन का एक यथार्थ उद्देश्य है और हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी बतलाया करते थे कि मनुष्य जीवन का लक्ष्य अपने भीतर आध्यात्मिक चेतना को प्राप्त करना है।

मनुष्य को आध्यात्मिक चेतना से युक्त करना, यही योग विद्या का भी प्रयोजन है। आध्यात्मिक चेतना हमारे जीवन को सुख, शान्ति और समृद्धि के मार्ग पर ले जाती है। लोग अध्यात्म को अक्सर धर्म से जोड़ देते हैं, लेकिन ये दो अलग चीजें हैं। अध्यात्म का मतलब होता है अपने आपको जानने-समझने का प्रयास करना, अपने जीवन की कमजोरियों को दूर करना, अपने जीवन के सामर्थ्यों को बढ़ाना, अपने चंचल मन को शान्त करना और सद्‌गुणों की खोज करके उन्हें अपने व्यवहार में अभिव्यक्त करना। महाराज जनक का नाम तो आपने सुना होगा, उन्हें लोग विदेह कहते हैं। वे मिथिला के राजा थे, अपना राजधर्म निभाते थे, लेकिन राज्य से आसक्त नहीं थे। उनका चिंतन और दृष्टिकोण आध्यात्मिक था, धार्मिक नहीं। आध्यात्मिक व्यक्ति जीवन में सत्य और सद्‌गुणों की खोज करता है, जबकि धार्मिक व्यक्ति स्वयं को अपने आराध्य से जोड़ने का प्रयास करता है। यही अन्तर है।

योग द्वारा दु:ख-निवृत्ति

अध्यात्म और योग का गहन सम्बन्ध है। योग हमारे देश की बहुत प्राचीन विद्या और विज्ञान है, जिसे हमारे मनीषियों ने विकसित और प्रसारित किया ताकि जीवन के संघर्षों और दु:खों से हम स्वयं को मुक्त कर सकें। कहा जाता है कि भगवान शिव योग के प्रथम शिक्षक थे और यह शिक्षा उन्होंने सबसे पहले अपनी अर्धांगिनी, माता पार्वती को दी थी। माता पार्वती ने शिवजी से एक प्रश्न किया था– 'यह संसार दु:खमय है। जो व्यक्ति संसार में जन्म लेता है उसे संघर्ष, दु:ख, परेशानी, क्लेश, बुढ़ापा, बीमारी, मृत्यु आदि का सामना करना पड़ता है। क्या कोई तरीका है जिससे मनुष्य जीवन की इन विषम परिस्थितियों से अपने आपको मुक्त कर जीवन में सुख-शान्ति को प्राप्त कर सके और परमार्थ के कार्य करते हुए आगे बढ़ सके?'

इसके उत्तर में शिवजी ने माता पार्वती को योग की शिक्षा प्रदान की थी। उन्होंने कहा, 'हाँ, एक तरीका है जिसके द्वारा तुम जीवन के दु:खों से निवृत्ति प्राप्त कर सकते हो। चिन्ता मन में है, परेशानी मन में है, समस्या मन में है, लेकिन समाधान भी मन में ही है।' आपलोग सब रेलवे अधिकारी हैं, इसलिए आपकी भाषा में समझाता हूँ। ऐसा समझिये कि मन एक ट्रेन है। जब तक ट्रेन पटरी पर है, ठीक चलती है, लेकिन अगर पटरी से उतर जाए और एक्सीडेंट हो जाए, तब फिर ट्रेन तो हो गई बेकार। लेकिन मन का ही दूसरा रूप क्रेन का है। उसी ट्रेन को उठाकर फिर पटरी पर रख देता है। इस प्रकार मन ट्रेन और क्रेन, दोनों है। मन भौतिक और आध्यात्मिक जगत् के बीच एक द्वार के समान है और इसी मन को साधना द्वारा व्यवस्थित करने का प्रयास किया जाता है।

भारतीय परम्परा में जो भी आध्यात्मिक प्रक्रिया है, चाहे वह जप हो, तपस्या हो, दान हो, तीर्थयात्रा हो या योगसाधना हो, इन सभी का प्रयोजन व्यक्ति को एक ऐसा विचार देना है जिसके द्वारा वह अपने मन को संभाल सके। महर्षि पतंजलि, जो योग के प्रथम मनोवैज्ञानिक रहे हैं, उनका कहना है कि योग का सम्बन्ध मन को अनुशासित करने से है। अपने पहले सूत्र में महर्षि पतंजलि कहते हैं– *'अथ योगानुशासनम्'*। योग एक शिक्षा है, जीवनशैली है, व्यवस्था है, अनुशासन है। दूसरे सूत्र में वे कहते हैं– *'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:'*। इस अनुशासन से तुम अपनी चित्तवृत्तियों को शान्त कर पाओगे, अपने मन की चंचलता को संभाल पाओगे। फिर तीसरे सूत्र में महर्षि पतंजलि समझाते हैं कि जब तुम अपने मन को संभाल लोगे तब तुम्हें अपने वास्तविक स्वरूप का ज्ञान होगा– *'तदा द्रष्टु: स्वरूपेऽवस्थानम्'*।

स्वयं को जानना

यहाँ पर एक सामाजिक व्याख्याकार और एक यौगिक व्याख्याकार की भाषा में अन्तर आ जाता है। सामाजिक व्याख्याकार बुद्धिजीवी होता है, जिसने खुद तो कभी योग

साधना की नहीं है, केवल सूत्रों को पढ़कर अनुमान लगा रहा है। जब कहा जाता है कि तुम अपने वास्तविक स्वरूप को जान पाओगे तो समाज के व्याख्याकार कहते हैं कि मनुष्य का वास्तविक स्वरूप तो आत्मा ही है, इसलिये महर्षि पतंजलि कह रहे हैं कि तुम अपनी आत्मा को जान जाओगे और आत्मा को जानने के पश्चात् परमात्मा को जान लोगे। यहाँ पर व्याख्याकार लोग योग को धर्म का अंग बना देते हैं क्योंकि इसका सम्बन्ध आत्मा और परमात्मा के मिलन से है। लेकिन जो सच्चा योगी होता है, वह कहता है कि पहले योगसाधना करो, जानो योग होता क्या है, तब उसके बारे में बोलो। अपने वास्तविक स्वरूप को जानने का अर्थ होता है अपने स्वभाव, आचरण और विचार जैसी सभी चीजों को संयमित, संतुलित एवं व्यवस्थित करते हुए जीवन के दोषों को मिटाना, जीवन के सामर्थ्यों को बढ़ाना और जीवन में पूर्णता का अनुभव करना। जब तुम्हें इस जीवन में पूर्णता का अनुभव होगा तब तुम्हें निश्चित रूप से मालूम पड़ेगा कि मनुष्य जीवन किसे कहते हैं।

यहाँ पर मैं आपको अपने बारे में एक छोटी-सी बात बतलाना चाहता हूँ। जब मैं अपने गुरुजी के पास मुंगेर आश्रम आया था तो मेरी उम्र बहुत कम थी। गुरुजी ने मुझे कभी नहीं कहा कि तुम योग के द्वारा भगवान की खोज करो। हम देखते थे कि आश्रम के बूढ़े संन्यासी जप कर रहे हैं। हमारी तो उसमें रुचि थी ही नहीं। कौन आँख बन्द करके भगवान का नाम जपेगा? उस समय एक निर्णय लिया कि अभी तो मैं बूढ़ा नहीं हूँ, इसलिये भगवान की खोज नहीं करनी है मुझे। मेरी इच्छा है कि योग के द्वारा मैं अपनी जीवन को प्रतिभा से युक्त करूँ और अपनी प्रतिभा को इतना बढ़ाने का प्रयास करूँ कि मैं जो भी काम करूँ, वह सौ प्रतिशत सही तरीके से हो, रचनात्मक तरीके से हो, उत्कृष्ट हो। Achieve excellence in every act you do in life—यही हमने बचपन में अपने जीवन का लक्ष्य बनाया। अब

आधी उम्र बीत चुकी है, लेकिन प्रसन्नता है कि मैंने ऐसा निर्णय लिया था। मुझे संतुष्टि है कि मैंने योग को अपने जीवन को परिष्कृत करने का एक माध्यम बनाया। आज भी योग के माध्यम से उत्कृष्टता की खोज का प्रयास चलता रहता है, चाहे वह कामकाज में हो, चाहे ध्यान और साधना में हो, चाहे योग में हो, चाहे ईर्ष्या, द्वेष या घृणा में हो, चाहे प्रेम, करुणा और सद्भावना में हो। मतलब जो भी कार्य हो, उसमें पूर्णता और श्रेष्ठता होनी है। जब हम इस पूर्णता और श्रेष्ठता की खोज करते हैं तब उसमें हमारा सामना स्वयं से होता है।

हमारा एक सिद्धान्त है जिसे हम स्वान (SWAN) सिद्धान्त कहते हैं। इसमें S का सम्बन्ध होता है स्ट्रेंथ यानि सामर्थ्य के साथ, W का सम्बन्ध है वीकनेस यानि कमजोरी के साथ, A का सम्बन्ध है एम्बिशन यानि महत्त्वाकांक्षा के साथ और N का सम्बन्ध है नीड यानि आवश्यकता के साथ। अगर हमसे कोई पूछता है कि स्वयं को जानो का क्या मतलब है तो हम कहते हैं कि तुम एक कागज लेकर बैठो और उसपर लिखो कि तुम्हारे सामर्थ्य और प्रतिभाएँ क्या हैं। उनकी सूची बनाओ। उसके बाद दूसरे कागज में अपनी दुर्बलताओं और कमजोरियों की सूची बनाओ। इसी प्रकार अपनी महत्त्वाकांक्षाओं और आवश्यकताओं की दो सूचियाँ बनाओ।

ये चार सूचियाँ आपके मन का मानचित्र है। अब उस मानचित्र को देखो, कितने सामर्थ्य हैं और कितनी कमजोरियाँ। एक कमजोरी को पकड़कर उसे अपने सामर्थ्य में बदलने का प्रयास करना है। अगर घबराहट होती है और उसे अपने जीवन की कमजोरी मानते हैं, तो सोचिये उसका निराकरण कैसे हो, उसे हम कैसे बदलें। जब एक दुर्बलता को पकड़ लिया कि इसपर अब हमें काम करना है तो उसके लिए उपयुक्त अभ्यासों और साधनों को अपनाया जा सकता है। एक बार कोई चीज

हमारे ज्ञान और समझ के दायरे में आ जाती है तब हम सही निर्णय लेने में सक्षम होते हैं। इस प्रकार अपने स्वभाव और व्यक्तित्व को हम फाइन-ट्यून करते हैं। इसी फाइन-ट्यूनिंग को योग कहते हैं।

योग के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक आयाम

योग मोक्ष का साधन नहीं है जैसा लोग सोचते हैं, न ही योग समाधि की प्राप्ति करवाता है, बल्कि यह एक ऐसी व्यावहारिक पद्धति है जिसके द्वारा हम अपने शरीर, मन, भावना और आत्मा, इन चारों को संतुलित कर पाते हैं। इनमें से अगर एक भी बिगड़ गया तो पूरा जीवन बिगड़ जाता है। शरीर के भीतर ढेरों अंग होते हैं न–हृदय है, फेफड़ा है, गुर्दा है, जिगर है, मस्तिष्क है, तंत्रिका-तंत्र है। अगर इनमें से कोई एक गड़बड़ हो जाए तो क्या आप सही तरीके से जी पाओगे? जब एक अंग खराब होने पर शरीर हमारा साथ नहीं देता है तब हमारे व्यक्तित्व के आयामों में से अगर एक खराब हो जाए तो सोचो क्या होगा।

हम अपने जीवन को किस प्रकार उत्तम बना सकते हैं–इस दृष्टि से योग को तीन भागों में बाँटा जा सकता है। योग का पहला हिस्सा है शारीरिक, दूसरा है मानसिक और भावनात्मक तथा तीसरा है आध्यात्मिक। योग का जो शारीरिक पक्ष है उसका सम्बन्ध है हठयोग से, योग के मानसिक पक्ष का सम्बन्ध है राजयोग से और आध्यात्मिक पक्ष है क्रियायोग। हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी इन्हीं तीन को लेकर चले। हठयोग द्वारा शरीर में स्वास्थ्य की प्राप्ति, राजयोग द्वारा मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन की प्राप्ति और क्रियायोग द्वारा आध्यात्मिक चेतना की जागृति।

शारीरिक स्वास्थ्य

जहाँ तक हठयोग का सवाल है, हमलोगों ने बिहार योग विद्यालय के माध्यम से बहुत-से चिकित्सात्मक और वैज्ञानिक अनुसंधान किये हैं। हमने यह देखने का प्रयास किया है कि योग का कौन-सा अभ्यास किस रोग के निदान में सहायक हो सकता है, योग के आसन और प्राणायाम शरीर को किस प्रकार व्यवस्थित, सशक्त और ऊर्जायुक्त बना सकते हैं। अपने देश में हमलोगों ने छत्तीस बीमारियों पर शोध किया, और इस पर 'रोग और योग' नाम की एक किताब भी छपी है। इस शोध कार्य को देखकर बिहार सरकार के स्वास्थ्य विभाग ने निर्णय लिया कि राज्य के सभी चिकित्सकों को इस किताब का वितरण होना चाहिये और सभी मेडिकल कॉलेजों में प्रोफेसरों और विद्यार्थियों को हर साल एक महीने का योग थैरेपी ट्रेनिंग दिया जाना चाहिए। करीब सात वर्षों तक हमलोगों ने इस कार्य को अनवरत रूप से किया। स्वास्थ्य विभाग का इस ओर रुझान भी था। आजकल की दवाइयाँ बहुत महँगी हैं

जो गरीबों की पहुँच के बाहर होती हैं। अब एक गरीब मजदूर या किसान कौन-सी दवाई ले सकता है? उनके पास तो सामर्थ्य है ही नहीं। लेकिन बीमार तो होते हैं और वे हमारे देश की ही जनता हैं, हमारे ही परिवार के सदस्य हैं। क्या हम दूसरे तरीके से उनका उपचार कर सकते हैं? इसीलिए बिहार राज्य के सभी चिकित्सकों को हमलोगों ने योग थैरेपी में प्रशिक्षण दिया और वह कार्य आज भी चल रहा है।

जो अनुसंधान कार्य संसाधन या व्यवस्था की कमी के कारण भारत में नहीं हो पाए, उन्हें हमलोगों ने बाहर के देशों में किया, जैसे कैंसर पर योग का क्या प्रभाव हो सकता है। ऑस्ट्रेलिया में छ: कैंसर मरीजों को एक साल तक हमलोगों ने योग की शिक्षा प्रदान की। कौन-सी शिक्षा? आसनों में–पवनमुक्तासन, प्राणायाम का एक अभ्यास–नाड़ी शोधन, शिथिलीकरण का एक अभ्यास–योग निद्रा और ध्यान का एक अभ्यास–अजपा-जप, बस ये चार चीजें कराईं। एक साल के बाद देखा गया कि उनका कैंसर रिमिशन में चला गया है और आज भी वे कैंसर मरीज पूर्णरूपेण स्वस्थ हैं। यह कैसे संभव हुआ?

जब हम आसन करते हैं तब शरीर में रक्त का संचार सुचारू रूप से होने लगता है और वह स्वास्थ्य का एक माध्यम बनता है। जोड़ों से कड़ापन दूर हो जाता है, शरीर में हल्कापन आता है, शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। प्राणायाम प्राण शक्ति को बढ़ाता है जिससे रोगग्रस्त अंगों का उपचार होता है। योग निद्रा का अभ्यास मन से भय और निराशा की स्थिति को दूर करता है, और ध्यान के अभ्यास से, जिसमें मात्र श्वास के साथ सोऽहं मंत्र का ख्याल किया जाता है, रोगी को लगता था कि मैं अब अकेला नहीं हूँ, मेरी देखभाल करने वाला कोई है। मतलब उन्हें आंतरिक शक्ति की अनुभूति होती थी और लगता था जैसे जीवन से संघर्ष करने के लिये कोई भीतर से उन्हें सहारा दे रहा है, संबल प्रदान कर रहा है। इन चार चीजों से कैंसर मरीज ठीक हुए।

इसी प्रकार अमेरिका और इग्लैंड में एच.आई.वी. के मरीजों पर प्रयोग किया गया। ग्यारह मरीजों के समूह में से आठ पूरी तरह ठीक हो गए। ये सब आंकड़े वहाँ के चिकित्सा महाविद्यालयों और चिकित्सकों के पास हैं, जो स्पष्ट रूप से साबित कर चुके हैं कि चाहे एच.आई.वी. हो या कैंसर, गठिया, कब्जियत, दमा या मधुमेह, इन सब का निदान हठयोग से संभव है। मैं अभी केवल शारीरिक रोगों की बात कर रहा हूँ, मन पर नहीं आया हूँ। यह हुआ योग का शारीरिक पक्ष।

मनोरोगों के लिए योग

योग का मानसिक पक्ष भी है। मन में उत्पन्न तनाव या परेशानी मन की स्थिरता और विश्राम की स्थिति को भंग करके मन को विचलित कर देते हैं। एक बार मन विचलित हो जाए तो उसका असर निद्रा पर, पाचन प्रक्रिया पर, हृदय पर, श्वसन

तंत्र पर, शरीर की प्राय: हर क्रिया पर पड़ता है। आज के युग में तनाव सबसे घातक रोग के रूप में मानवता के सामने एक चुनौती बनकर आया है। बाकी सब रोगों का तो उपचार हो सकता है, लेकिन तनाव का उपचार दवाई से नहीं, आपको खुद करना पड़ता है। अगर आप डॉक्टर के पास जाओगे और कहोगे कि मुझे रात को नींद नहीं आती है तो हो सकता है वह कहे, 'नींद की गोली लेकर सो जाओ।' वह आपको तनाव से मुक्त होने का उपाय नहीं बता रहा है, केवल सुलाने के लिये दवा दे रहा है। लोगों को तनाव से मुक्ति मिलती नहीं और यह तनाव ही मानसिक असंतुलन और चंचलता का प्रमुख कारण होता है।

इस क्षेत्र में योग बहुत सफल सिद्ध हुआ है। हमलोगों ने अनेक स्ट्रेस मैनेजमेंट कोर्स चलाए हैं जिनमें मुख्य अभ्यास होता है शिथिलीकरण, क्योंकि इससे तनाव का निकास होता है। एक उदाहरण देता हूँ आपको। आप जो भोजन करते हो उसका पेट में पाचन और अवशोषण होता है, जिसके बाद अवशिष्ट पदार्थ का निष्कासन होता है। अगर अवशिष्ट पदार्थ बाहर नहीं निकले तो क्या हाल होगा आपका? अगर आपको कब्जियत हो जाए तो क्या आप दिनभर प्रसन्न रह पायेंगे? हरगिज नहीं। जब शरीर के साथ ऐसी स्थिति होती है तो सोचिये कि मन के साथ क्या हाल होता होगा, क्योंकि मन तो सब चीजों को ग्रहण करता है, लेकिन बाहर नहीं निकाल पाता है। यही हमलोगों की मनोवैज्ञानिक समस्याओं का मुख्य कारण है। आज प्राय: सभी मनौवैज्ञानिक और मनोचिकित्सक यही कहते हैं कि अपने मन को आराम देना सीखो, क्योंकि जब तक तुम अपने मन को आराम नहीं दोगे, मन अपने आपको विकारों से मुक्त नहीं करेगा। मानसिक आराम प्राप्त होता है शिथिलीकरण और एकाग्रता के अभ्यासों में, जिनमें हम अपने मन के उत्पादों को देख सकते हैं, उन्हें समझने और संभालने के लिये एक प्रयास कर सकते हैं।

कुछ साल पहले यूरोप के वियेना शहर में मनोचिकित्सकों की एक गोष्ठी थी। दुनियाभर से करीब पाँच सौ मनोचिकित्सक वहाँ आये थे और आधुनिक मनोवैज्ञानिक उपचारों के बारे में चर्चा कर रहे थे। उन्होंने एक संन्यासी को भी गोष्ठी में आमंत्रित किया था, जिसे बोलने के लिये मात्र पन्द्रह मिनट का समय दिया गया था। जब उस संन्यासी की बारी आई तो उसने इन पाँच सौ मनोवैज्ञानिकों से कहा कि पन्द्रह मिनट में आपको कोई व्याख्यान नहीं दूँगा, बल्कि एक अभ्यास कराऊँगा। कुर्सी पर बैठे-बैठे ही उन लोगों को योग निद्रा का अभ्यास कराया। अभ्यास समाप्त करके जब उन लोगों ने अपना आँखें खोलीं, तो पहली चीज यही पूछी कि आपने यह तकनीक आखिर सीखी कहाँ से? संन्यासी ने कहा कि यह तो हमारी योग परम्परा की देन है, जिसे हम अपने आश्रम से सीखते हैं। चिकित्सकों ने पूछा, 'आपके पास इसकी कोई रिकॉर्डिंग है?' 'हाँ, आश्रम में बहुत सारी हैं।' 'आप योग निद्रा के पाँच सौ कैसेट या सीडी मंगवा दो अभी और कल हम आपको तीन घंटे का समय दे रहे हैं जिसमें आप इस विधि के बारे में हमें विस्तार से समझायेंगे और करायेंगे, क्योंकि हमें लगता है कि मनोवैज्ञानिक उपचार के लिये यह सबसे सशक्त विधि है।' एक घंटे के भीतर हमें फोन आया, 'स्वामीजी, संगोष्ठी के लिये पांच सौ सीडी मांगे जा रहे हैं, इसकी व्यवस्था हो सकती है क्या?' उसी दिन व्यवस्था हो गई, बाहर के केन्द्रों से सीडी चले गये।

यह दृष्टांत मैं आपको इसलिये बतला रहा हूँ कि मनोरोगों से जूझने के लिये, तनाव को दूर करने के लिए पहली आवश्यकता है स्वयं को रिलैक्स करना, विश्रान्त करना। एक बार जब रिलैक्सेशन हो जाता है तब आप अवचेतन मन में जाकर सही निर्देश देकर मनोरोग से मुक्ति पा सकते हो। हमलोगों का अनेकों मरीजों और चिकित्सकों से सम्पर्क होते रहता है, बातचीत होती रहती है, और उससे इस तथ्य को पुष्टि मिली है।

योग निद्रा राजयोग का अंग है, हठयोग का नहीं। राजयोग के आठ अंगों का नाम आपने शायद सुना होगा–यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। योग निद्रा प्रत्याहार के अंतर्गत आता है। अगर चिंता के कारण आपको तनाव, अनिद्रा या विषाद जैसी समस्या हो जाए तो सबसे सरल समाधान है योग निद्रा का अभ्यास करके सो जाना। उससे निश्चित रूप से मानसिक तनाव और परेशानी से मुक्ति मिलेगी।

आध्यात्मिक पक्ष

योग का तीसरा क्षेत्र है आध्यात्मिक। इसके अंतर्गत क्रिया योग आता है जो अपने चक्रों को जगाने से सम्बन्ध रखता है। आधुनिक विज्ञान बतलाता है कि मानव मस्तिष्क का केवल दसवाँ हिस्सा कार्यरत है, बाकी नब्बे प्रतिशत हिस्से सुषुप्त पड़े

हैं। मस्तिष्क के इन सुषुप्त केन्द्रों को कैसे जागृत किया जाए? यहाँ पर दिखाई देता है कि योग की सोच और पहुँच कितनी गहरी है। योग कहता है कि चक्र तुम्हारे मस्तिष्क के केन्द्रों को नियंत्रित करते हैं। अगर तुम चक्रों को जगा पाओगे तो केन्द्रों का स्विच ऑन हो जायेगा, मस्तिष्क सक्रिय हो जायेगा। आज अगर हमारे मस्तिष्क की क्षमता 10% है, तो चक्रों को जगाने के बाद हो सकता है हमारी क्षमता 50% या उससे भी अधिक हो जाए। हम मेधावी बन सकते हैं, जीनियस हो सकते हैं। सम्पूर्ण व्यक्तित्व की इस जागृति को ही हम अध्यात्म मानते हैं।

यह है योग की परम्परा और क्रम। इसी योग के प्रचार हेतु हमारा गुवाहाटी में आना हुआ था। रेलवेवालों के साथ तो बिहार योग विद्यालय का पुराना सम्बन्ध रहा है। उत्तर पूर्व तक तो हमलोग नहीं पहुँच पाये थे, लेकिन जब रेलवे बोर्ड के चेयरमैन मुंगेर आये थे और उन्होंने रेलवे के लिये योग का कार्यक्रम माँगा था, तब तीन-चार वर्षों तक हमलोगों ने जमालपुर, तुगलकाबाद और चंदौसी जैसे अनेक स्थानों में योग सत्र चलाये थे। सबसे ज्यादा फायदा हुआ था ट्रेन ड्राइवरों को। बहुत दिनों तक हम सुनते थे कि हावड़ा स्टेशन में, जहाँ पर ड्राइवरों के लिए रेस्टिंग रूम है, हमलोगों का योग निद्रा का कैसेट निरंतर चलते रहता था ताकि ड्राइवर वहाँ जाएँ, कुछ देर आराम कर लें और फिर तरो-ताजा होकर आगे की यात्रा करें। इस तरह रेलवे के साथ बिहार योग विद्यालय का बहुत ही अच्छा यौगिक सम्बन्ध रहा है और हम आशा करते हैं कि भविष्य में भी योग के माध्यम से हम रेल परिवार के सदस्यों को योग के लाभ पहुँचा सकें जिससे वे अपने जीवन में प्रतिभा, कर्म कौशल, वैचारिक स्पष्टता, विश्राम और शान्ति का अनुभव कर सकें।

–11 अक्टूबर 2015, उत्तर-पूर्वी रेलवे ऑफिसर्स क्लब, गुवाहाटी

सत्यम् वाणी

गतांक से आगे

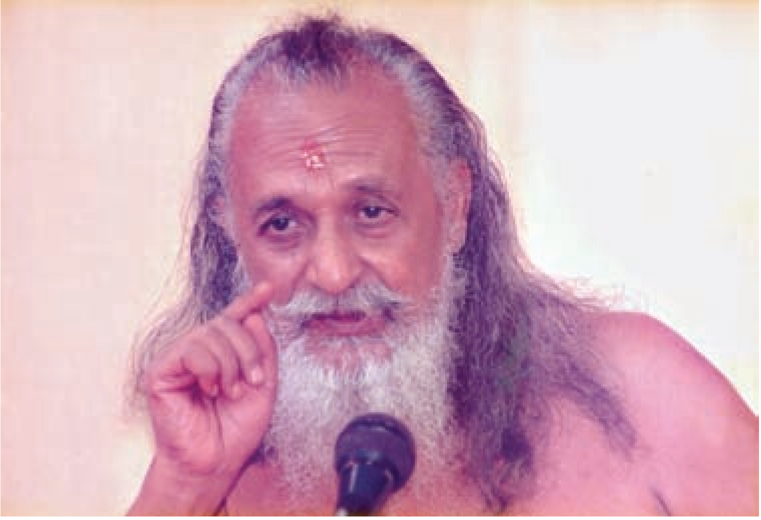
हमारे बुजुर्गों को संतोष हो गया, पर आज हमको इच्छाएँ हों, तो उसके साथ कैसे समझौता किया जाए?

नहीं होगा, पीढ़ियों का फासला जो है। पहले के ज़माने में बड़ा जो कहता था छोटे को, छोटा चुपचाप मान लेता था, मगर अब के ज़माने में नहीं है। आज के लोग मानते हैं कि वे ही अपने भविष्य के निर्माता हैं, और बात सही है। इस बात को हर व्यक्ति याद रखे। कोई किसी का रास्ता नहीं, कोई किसी का आधार नहीं है। न पति, न पत्नी, न बाप, न बेटा, न गुरु, न चेला। हर एक अपने भाग्य को लेकर आता है और अपने भाग्य को लेकर जाता है। सबकी अपनी-अपनी नियति है। अब जब मेरी अपनी नियति है तो मेरे पिता को मेरी नियति में दखल देने का कोई हक नहीं है। मैं मानता हूँ तुम मेरे पिताजी हो। वैसे वह भी मैं मानने को तैयार नहीं हूँ। मैं तुम्हारा बेटा इसलिए बना क्योंकि एक बायोलॉजिकल एक्सीडेंट, एक जैविक दुर्घटना हो गई। क्या तुमने मुझे पैदा करने के लिये योजना बनाई? आप लोग बुरा नहीं मानना, पर क्या किसी के बाप ने उसे पैदा करने के लिए कोई प्लानिंग की? क्या सच्चे दिल से ब्रह्मचर्य का पालन किया? या देवी-देवताओं की अर्चना की? क्या ऐसे किसी यम-नियम का पालन किया कि राम, हनुमान, बुद्ध या महावीर जैसे पुत्र को जन्म दूँ? नहीं, भोग के समय तुम पैदा हो गए, हम पैदा हो गए। हम तो पशु-सृष्टि हैं अपने माता-पिता की। कुत्ता, बिल्ली, हाथी, घोड़ा, बकरी, कीट-पतंग जैसे पैदा होते हैं, हम भी वैसे पैदा हुए। अब ऐसे बच्चे से तुम क्या आशा करोगे? और ऐसे माता-पिता से आप क्या आशा करोगे?

इस प्रक्रिया में माता भी तो शामिल है न?

माता की भूमिका ज्यादा है, पिता की कम। बच्चे के जीवन के लिए माता जिम्मेदार है, क्योंकि बच्चा उसके पेट से पैदा होता है, उसके साथ रहता है, उसका दूध पीता है। पहली आवाज उसकी सुनता है, पहली संगत उसी की पाता है, पहला स्पर्श उसी का पाता है। बच्चा तो माँ का होता है, बाप का नहीं। कानूनी दृष्टि से भले ही बाप का हो, मगर वैज्ञानिक दृष्टि से बच्चा माँ का होता है।

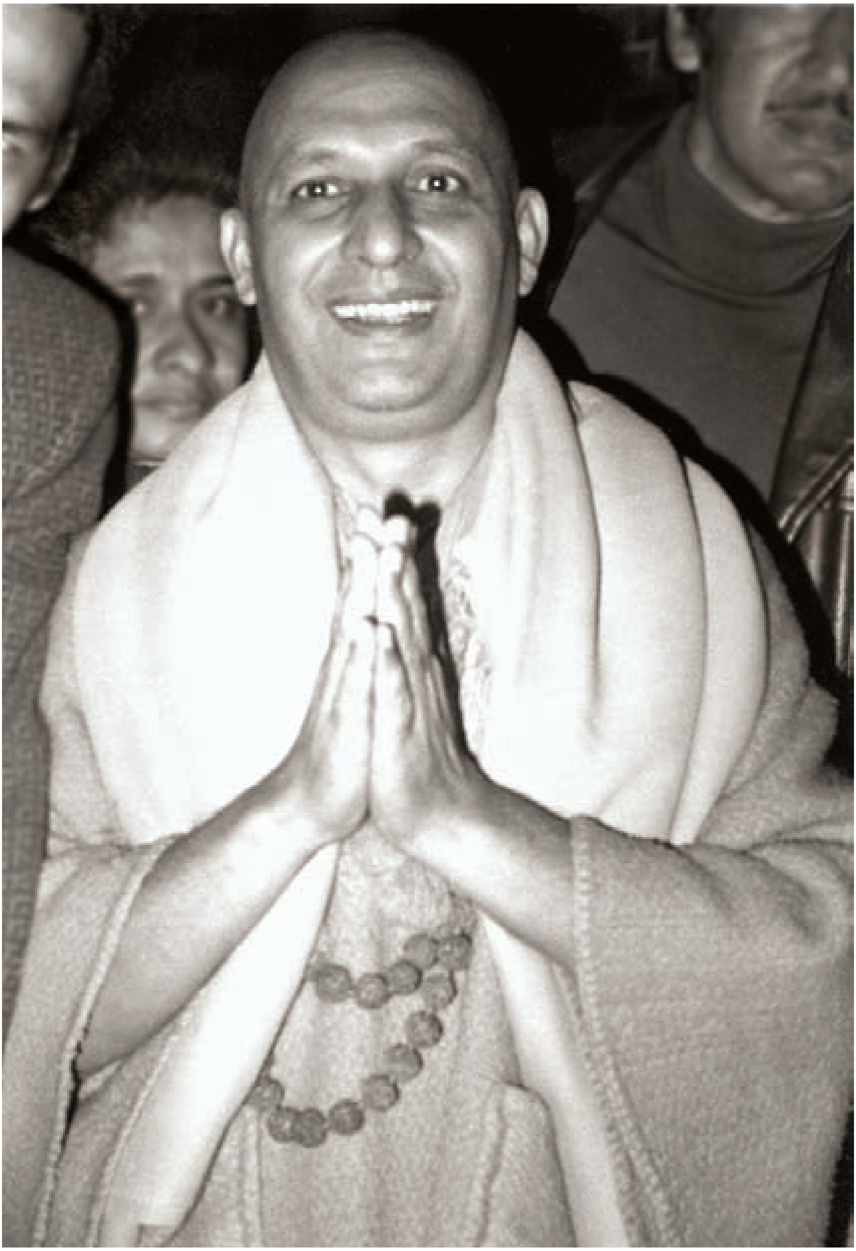
जीजाबाई ने शिवाजी को कैसे पैदा किया? गर्भधारण करने के पहले वह घोड़े पर चढ़कर पहाड़ चढ़ती-उतरती थी, दौड़ती थी। उसने अपने अन्दर पहले संस्कार तैयार किया। प्रह्लाद को गर्भ में धारण करने के लिए माँ ने अपने आपको तैयार किया। भगवान बुद्ध को गर्भ में धारण करने के लिए उसकी माँ महामाया ने अपने



को तैयार किया। लव और कुश को तैयार करने के लिये सीताजी को वाल्मीकि आश्रम में रहना पड़ा। ये तैयारियाँ हैं। माँ इसके लिये जवाबदेह है। मनोविज्ञान भी कहता है कि सात वर्ष तक बच्चे को जो कुछ भी सिखाना है वह माँ सिखा सकती है– *माता प्रथमो गुरुः*। माँ पहली संरक्षक, पहली मार्गदर्शिका है। बौद्धिक शिक्षा सात साल के बाद शुरू होती है जिसे पुराने जमाने में उपनयन, गुरुकुल आदि नामों से पुकारते थे।

आज हमारे समाज में बच्चे जो गुमराह हैं, वे माँ की वजह से हैं, क्योंकि माँ तो खुद फूहड़ गंवार है। सत्तर प्रतिशत माताएँ गंवार हैं। जिसे तुम्हारी प्रथम शिक्षिका होना चाहिए वह अयोग्य है। उसे मालूम नहीं कि मनोविज्ञान क्या है, बच्चे को किस तरह से क्या संस्कार देने चाहिए। आने वाली शताब्दी में बच्चों को किन परिस्थितियों का सामना करना पड़ेगा? माँ-बाप दोनों को सबेरे काम पर निकलना पड़ेगा तो बच्चे का क्या करेंगे? घर पर छोड़कर जाएँगे क्या? बच्चे को 'बेबी सिटर' के हवाले करना पड़ेगा। यह एक नई संस्कृति जो यूरोप में है, जिसमें बड़े-बड़े घर की लड़कियाँ इस तरह बच्चों की देखभाल का काम करती हैं, अब भारत में भी आने वाली है।

इसी तरह सवाल उठेगा उनकी शादी का। 'जब तक तुम कमाते नहीं, तब तक तुम शादी मत करो,' ऐसा आपको उपदेश देना होगा, 'हम तो तुम्हारी शादी करायेंगे नहीं, यह पक्की बात है बेटा। हम पर भरोसा मत करना। अब रह गया यह मकान, यह ज़मीन-जायदाद, हम वसीयतनामा तैयार करके यह सब दे रहे हैं किसी ट्रस्ट को। हमें अनाथालय बनाने की इच्छा है, हमने अपने सचिव से कह दिया कि हमारे मरने के बाद उसको दे दिया जाए, तुमको नहीं, याद रख लो। इसलिये हमारे



भरोसे मत रहो तुम। शादी तुम जरूर करो, मगर हमारा कहना है कि जब तक तुम अपने पैर पर खड़े न हो पाओ, अपना बीमा नहीं दे सको, अपनी पत्नी का बीमा नहीं दे सको, अपना घर किराये पर न ले सको, शादी नहीं करना। क्योंकि शादी माने घर में सफ़ेद हाथी को लाना।'

गलत बात नहीं बोल रहा हूँ। यह जो शादी के पीछे पागलपन है, इसे रोकना पड़ेगा। नहीं तो लड़की के पैदा होते ही उसकी शादी के बारे में सोचते लग जाते हैं। यह शादी का जो बुखार हमारे समाज को चढ़ा है, यह आज के युग के अनुकूल नहीं है। शादी जीवन की आवश्यकता है, हम शत प्रतिशत मानते हैं। हम यह नहीं कहते कि शादी के बिना समाज चले, मगर जिस बुखार के साथ आज हम हैं, शादी हमारा मानसिक रोग हो गया है। बाल सफेद हो जाते हैं माता-पिता के। कई लोगों को तो दिल का दौरा हो जाता है। नहीं होता है क्या?

बच्चा चौदह साल का होने लगे, उसे एक साल पहले नोटिस दे दो–'बेटा, देख अब तू मर्द हो रहा है। अगले साल से तुझे कोशिश करनी है अपने पैरों पर खड़े होने की। तुझे अपनी कमाई खुद करनी होगी। सबेरे जाओ, अखबार बेचो, इतनी तुमको सलाह दे सकते हैं।' लड़का सोच सकता है, 'अरे बाप रे! हमारे बाप का इतना बड़ा पेट्रोल पम्प और हम अखबार बेचें,' मगर यही उसके लिए सही है।

एक तरीका तो यह है जो मैंने अभी आपको बताया। दूसरा तरीका है, 'बेटा, तुम्हें चिन्ता करने की कोई जरूरत नहीं। सारी दुकान तुम्हारी है। आखिर मेरे बाद है ही कौन, तुम ही इकलौते वारिस हो।' यह खतरनाक चीज है। तुम अपने बच्चे की जिन्दगी बरबाद करने पर तुले हो, अपनी ममता और अविद्या की वजह से। यह अगली शताब्दी के अनुकूल जीवन नहीं है। दुनिया बहुत तेजी से बदल रही है, और ख़ास करके हिन्दुस्तान। हिन्दुस्तान बड़ी तेजी से पश्चिम की सभ्यता की ओर भाग रहा है। पाश्चात्य संगीत आ गया, साधन-समान, नाच-गाना, खाने का तौर-तरीका सब पश्चिम से आ गया। तुम्हारी रसोई पश्चिमी हो गई है। जब तुम्हारी सब चीजें पश्चिमी हो गई हैं, तब फिर इस चीज को भी पश्चिमी क्यों नहीं बनाते कि तुम्हारा बच्चा अपने पैरों पर खड़ा हो?

पश्चिम के बच्चे मजबूत क्यों हैं? उन्हें माता-पिता की विरासत से कुछ नहीं मिलता है। वहाँ आदमी मरने के पहले वसीयत लिखकर जाता है, अपनी सम्पत्ति पैसा बच्चों के लिए नहीं छोड़ता। इससे बच्चों में परावलम्बन नहीं रहता। जो बच्चे माँ-बाप की छाँव में सुरक्षित रहते हैं, वे जीवन में कुछ बन नहीं पाते। आप लोगों का समय तो गुजर गया, मगर आगे आने वाली पीढ़ी को मजबूत बनाओ। उन्हें संघर्षशील बनाओ, उन्हें अपने पैरों पर खड़ा होने लायक बनाओ। साथ ही लड़कियों की शिक्षा को शत-प्रतिशत लाना है। लड़कियों को विदुषी होना है। भावी माताएँ विदुषी होंगी तो बच्चों पर असर पड़ेगा। माँ का योग्य होना हर दृष्टि

से ज़रूरी है। देश को सरकार नहीं उठा सकेगी। सरकार एक संस्था है, जिसकी अपनी एक सीमा है।

आप लोग जिस जमाने में जागे उस वक्त आपके देश में समाजवाद था। सरकार दुकान चलाती थी, सड़क बनाती थी, बिजली लाती थी, शौचालय बनाती थी, शौचालयों को साफ करती थी, सड़कें साफ करती थी। सरकार ही सब कुछ करती थी। मगर हम इस बात को मानने के लिये तैयार नहीं हैं। हम कहते हैं सरकार का काम सिर्फ मार्गदर्शन है। वह केवल कहे ऐसा होना चाहिए। सरकार हमारे सामाजिक या धार्मिक जीवन में दखलअंदाज़ी नहीं कर सकती। हर व्यक्ति को अपनी दुकान खुद चलानी होगी। हमें अपना बैंक खुद चलाना होगा, सरकार के भरोसे नहीं। यह जमाना समृद्धि का है, साम्यवाद या समाजवाद का नहीं। समाजवाद और साम्यवाद राजनीति में एक चरण था, एक अवस्था थी। जो साम्यवादी देश समय के साथ नहीं बदले वे गिर गए, और जो बदले वे उठ गए। चीन ने साम्यवादी होते हुए भी पूंजीवाद को अपनी आर्थिक नीति का आधार बनाया।

इक्कीसवीं शताब्दी अर्थ और काम की शताब्दी है। महात्माओं ने कहा है कि कलियुग में धर्म और मोक्ष दूसरे दर्जे का होगा, अर्थ और काम प्राथमिक। अर्थ माने समृद्धि, काम माने इच्छाएँ। यह इच्छाओं और समृद्धि का युग आ गया है। कोई अगर धर्म-कर्म भी करेगा तो केवल अर्थ और काम के लिये। अर्थ और काम कलियुग के पुरुषार्थ माने जाते हैं। इसलिए जो आने वाला समय है वह अर्थ प्रधान युग है।

इस अर्थ प्रधान युग की झाँकी तुम्हें यूरोप के देशों में मिलेगी। तुम्हें मालूम है अभी स्कॉटलैंड के विश्वविद्यालयों में वीडियो गेम्स की डिग्री दी जाएगी, उसका विभाग हो गया है। जैसे अंग्रेजी, हिन्दी, फ्रेंच, गणित या रसायन शास्त्र पढ़ाया जाता है, वैसे ही यह भी पढ़ाया जा रहा है। शुरू हो गया है वहाँ। उनका कहना है कि इस फैकल्टी को लाकर हमने अपने देश में लाखों-करोड़ों पाउण्ड प्रतिवर्ष आमदनी बढ़ाई है। माने राष्ट्र में समृद्धि कैसे लाना, यह तरीका देखो उनका। यह विभाग खोलने से विश्वविद्यालय में टीवी आ जाएँगे, वीडियो सेट आ जाएँगे, सब विद्यार्थियों को सिखाया जाएगा। उतने सेट फिर बनेंगे, उतने चिप्स बनेंगे, उनकी प्रोग्रामिंग होगी, उतने लोगों को नौकरी मिलेगी। समृद्धि का यही मतलब है।

इक्कीसवीं सदी को पेन-पेन्सिल रहित सभ्यता बनाने का काम अमेरिका में शुरू हो गया है। बच्चा ढाई साल की उम्र में टीवी के पास बैठकर ए-बी-सी-डी सीखेगा। शिक्षिका केवल बच्चे को वहाँ बैठाएगी, बाकी सब व्याकरण, गणित वगैरह टीवी द्वारा सिखाया जाएगा। वे लोग कहते हैं, इससे इतनी ज्यादा आमदनी होगी कि तुम कल्पना नहीं कर सकते। अगर सब स्कूलों में टीवी लग जाएँ, तो अमेरिका वाले कहते हैं कि हमलोगों को तो टीवी आयात करना पड़ेगा, हम उतना उत्पादन ही नहीं कर पाएँगे। समृद्धि का रहस्य बता रहा हूँ। समृद्धि कैसे आती है,

बस तरीका बदल दीजिए। आखिर एक कॉपी और पेन्सिल में जो आमदनी होती है उससे कई गुना आमदनी टीवी में होती है न।

मेरे कहने का मतलब यही है कि हर राष्ट्र को समृद्धि बढ़ाने के उपाय ढूँढने होंगे। फिर उस समृद्धि का उपयोग आप चाहे भोग में करो, चाहे योग में करो। चाहे वैष्णो देवी में खर्चा करके आओ, चाहे एवरेस्ट शिखर घूमकर आ जाओ, चाहे तो कैलास पर्वत घूमकर आ जाओ, कोई हर्ज नहीं। अर्थ तो साधन है।

स्वामीजी, हमारे जो बच्चे हैं, हमारे साथ ही जुड़ जाते हैं, ऐसे में क्या करें?

बच्चे से कहो, पैसा ले लो, व्यापार खोल दो अलग से, हमारे साथ मत रहो। बच्चे से अलग काम कराना चाहिये, बच्चे के पैर मजबूत करने चाहिए।

अपने व्यापार के लिए तो अपने हाथों की जरूरत पड़ती है न? नहीं तो हमें दूसरे आदमी को रखना पड़ेगा।

हाँ, दूसरा आदमी रखना चाहिये। दो का पालन वह करे, दो का पालन तुम कर लो, चार का पालन हो जाएगा। कोई दूसरा व्यक्ति अवश्य प्रबंधक हो सकता है।

दूसरा व्यक्ति विश्वासपात्र हो सकता है?

विश्वासपात्र? क्या बात कर रहे हो? आज के युग में यह बात करना, मतलब आपकी व्यवस्था गलत है। व्यापार ईमानदारी पर नहीं चलता है। यह जरूरी नहीं कि नौकर ईमानदार हो। आज सब व्यापार और लेनदेन व्यवस्था पर चलता है। दुनिया में

बेईमानी ज्यादा है, यह मानकर चलो। यह भी बेईमान है, वह भी बेईमान है, ऐसा मानकर चलो और तब एक ऐसी व्यवस्था बनाओ कि वह बेईमान आदमी भी ठीक ढंग से काम करे।

अब देखो, ये जितनी भी बड़ी-बड़ी कम्पनियाँ हैं, ये कैसे काम करती हैं? हवाईजहाज बनाने वाली बोइंग कम्पनी का मुख्यालय कहाँ है? सीयाटल, वॉशिंगटन। चीन में उसकी फैक्टरी लग रही है जहाँ विमानों का निर्माण होगा। फैक्टरी का नियंत्रण हो रहा है वॉशिंगटन से, उसका मैनेजर है चीन में। अगर वह बेईमान रहा तो? बेईमानी मनुष्य की एक प्रवृत्ति है जो कुछ परिस्थितियों में प्रकट होती है, कुछ में नहीं होती। जब मनुष्य किसी व्यवस्था के अन्तर्गत हो जाता है तो फिर बेईमानी का अवसर नहीं रहता। बैंकों में क्या होता है? क्या खजांची लोग पैसा लेकर भाग जाते हैं? एक-आध बार ऐसा होता भी है तो वह खजांची पैसा लेकर कब तक, कहाँ तक भागेगा?

इसी तरह तुम्हें अपने व्यापार-धंधे में एक व्यवस्था बनानी होगी। हमलोगों के यहाँ इसी व्यवस्था की कमी है। बेटा ईमानदार होगा, ऐसा कोई जरूरी नहीं है। जितने भी देश प्रगतिशील हैं वे बाप और बेटे के बीच में एक औपचारिक सम्बन्ध रखते हैं, और यह औपचारिक सम्बन्ध रहना चाहिए। अनौपचारिक नहीं रहना चाहिए, क्योंकि अनौपचारिक सम्बन्धों में अवज्ञा होती है, तिरस्कार होता है। औपचारिक सम्बन्धों में नियम होता है, परिवार में स्त्री और पुरुष के बीच में, देवर-भाभी के बीच में, भाई-भतीजे के बीच में। ये सब जितने सम्बन्ध हैं वे औपचारिकताएँ हैं।

सुनने में आता है कि पश्चिमी देशों में बहुत विषाद होता है।

विषाद ज्यादा है क्योंकि वहाँ हर एक आदमी का आँकड़ा आ जाता है। यहाँ किसी गाँव-शहर का आँकड़ा लिया है क्या? तब फिर कैसे कह सकते हो? कोई चिड़िया अंधी पैदा होती है तो उसकी माँ उसको छोड़ जाती है और वह तुरंत मर जाती है। कोई भी चिड़िया, साँप वगैरह अन्धे होते हैं तो तुरन्त मर जाते हैं। अब हम कहें कि कोई चिड़िया या साँप अंधा नहीं होता, तो इसका मतलब हमने कारण का विश्लेषण नहीं किया। इसी तरह तुम अपने समाज का विश्लेषण नहीं करते हो कि कितना विषाद है। यहाँ हिन्दुस्तान-पाकिस्तान बँटवारे में लाखों गायब हो गये, ऐसे में लोगों की मनोदशा क्या रही होगी?

पूर्व में भी परिवार अब विच्छिन्न होते जा रहे हैं।

परिवार का मतलब यह नहीं कि सब एक ही जगह, एक ही छत के नीचे रहें। घर के चार सदस्य बेशक चार अलग जगह पर रहें, मगर एक-दूसरे के साथ सम्बन्ध रहे। तुम्हारे बच्चे का जन्मदिन हो तो तुम्हारा भाई जन्मदिन मुबारक का कार्ड भेजे, जब

कभी घर में शादी हो उस समय सब आ जाएँ, त्यौहार के अवसर पर सब इकट्ठे हो जाएँ, इसी को परिवार कहते हैं। भावनात्मक एकता का नाम परिवार है। भावना में अगर एकता नहीं है तो फिर वे भाई कैसे जो एक-दूसरे पर मुकदमा चलाएँ, गोली चलाएँ!

संवेदना, सहानुभूति और भावनात्मक एकता को परिवार कहते हैं, फिर चाहे तुम यहाँ हो, दूसरा भाई अमेरिका में हो। सहानुभूति के बिना, प्रेम के बिना और भावना के बिना परिवार नहीं होता। बेटा बैठा है अमेरिका में, पिताजी रहते हैं शिमला में। पिताजी को बीमारी होगी तो बेटा फोन पर कहता है, 'पापा आप दिल्ली क्यों नहीं जाते हैं अपनी जाँच करवाने के लिए? या मैं आपको टिकट भेजता हूँ, यहाँ आइए।' यह परिवार नहीं है क्या? जो तुम्हारे और हमारे बीच सूत्र है वही तो परिवार है न? खाली एक ही घर में रहने को परिवार कहते हैं, यह सोचना गलत है। जो तुम कह रहे हो, एक जमाने में यह परिभाषा थी, पर अभी परिवार की परिभाषा बदलेगी। सहानुभूति, स्नेह और भावना परिवार का रूप है।

देखा जाए तो यूरोपीय संस्कृति और भारतीय संस्कृति में कोई भिन्नता नहीं है। फर्क केवल इतना है कि भारत पर आक्रमणों के कारण बीच में कुछ परिस्थितियाँ बदल गईं। औरतों की स्थिति बदल गई, औरतों की मर्यादाएँ बढ़ गईं, खाने का, बैठने का तरीका बदल गया, कपड़े बदल गये, यह बदल गया, वह बदल गया। मगर हिन्दुस्तान के लोगों को पाश्चात्य सभ्यता पकड़ने में कोई दिक्कत नहीं रहेगी। आज भी तुम देखो, टाई या कोट-पैंट पहनने में कोई दिक्कत हुई?

पाश्चात्य सभ्यता कहते किसको हैं? पाश्चात्य सभ्यता के कुछ विशेष लक्षण हैं। पहली चीज है स्त्री-पुरुष का समान दर्जा। चाहे बेटा हो या बेटी, दोनों समान

हैं। कानूनी, सामाजिक, सभी दृष्टियों से। पुरुष औरत को धमका नहीं सकता, और अगर धमकाता है, पिटाई करता है तो स्त्री को उसको छोड़ने का हक है।

दूसरी चीज है विचारों की स्वतंत्रता। सबका अपना-अपना विचार है, ईश्वर के बारे में, धर्म के बारे में, समाज के बारे में, इसके बारे में, उसके बारे में। विचारों की ऐसी स्वतंत्रता आज हमारे हिन्दुस्तान में कम है, हालाँकि आदिकाल से यहाँ ईश्वर के बारे में उन्मुक्त विचार हुआ, सब चीजों के बारे में स्वतंत्र विचार हुआ है।

तीसरी चीज़ सबसे महत्त्वपूर्ण है, शिक्षा। पाश्चात्य सभ्यता का आधार शिक्षा और पढ़ाई-लिखाई है। हमारे शास्त्रों में लिखा है कि माता शत्रु है, पिता वैरी है, अगर उसने बच्चे को पढ़ाया नहीं। पाश्चात्य सभ्यता का भी यही सिद्धान्त है। अगर वहाँ बच्चे स्कूल नहीं जाते तो माँ-बाप को हथकड़ी लगा देते हैं, जेल में डाल देते हैं। सब अपने बच्चों को स्कूल भेजते हैं, ऐसा वहाँ का कानून है। शिक्षा हमारी सभ्यता का भी प्राचीन काल से आधार रही है।

विद्या नाम नरस्य रूपमधिकं प्रच्छन्नगुप्तं धनं
विद्या भोगकरी यशःसुखकरी विद्या गुरूणां गुरुः।
विद्या बन्धुजनो विदेशगमने विद्या परा देवता
विद्या राजसु पूज्यते न तु धनं विद्याविहीनः पशुः॥

हमारे यहाँ हनुमान जी बहुत पढ़े-लिखे माने जाते हैं। पढ़ा है न हनुमान चालीसा में, विद्यावान गुनी अति चातुर। वे विद्यावान थे, गुणी थे, अति चतुर थे। चतुर तो बहुत होते हैं, लेकिन वे अति चातुर थे। तब जाकर रामचन्द्र जी से हनुमान जी की पटरी बैठी। आखिर रामचन्द्र जी चतुर शिरोमणी जो थे, चतुर लोगों में सबसे ऊपर। सबसे ऊपर वाले ने सबसे उच्च कोटि वाले को ही चुना।

विद्या और योग्यता पाश्चात्य सभ्यता का मूल मंत्र है। चाहे अंग्रेज हों, चाहे फ्रेंच हों, चाहे स्विस हों, वे जो आज समृद्धि में हैं, विज्ञान, कला और राजनीति के क्षेत्र में जो आगे बढ़ रहे हैं, उसका मुख्य कारण शिक्षा है और कुछ नहीं।

हमारे समाज में भी अब इस दिशा में कुछ परिवर्तन होना चाहिए। जो पानी बहता नहीं, वह सड़ जाता है। जो समाज बदलता नहीं, वह भी सड़ जाता है। सोलहवीं शताब्दी में जो जीवन था आज भी यहाँ वही जीवन है। लगता है हिन्दुस्तान में अनेकों शताब्दियाँ एक साथ जी रही हैं। दिल्ली में जाओ, वहाँ आज की संस्कृति मिलेगी। यहाँ संथाली गाँव में जाओ, तुम्हें सोलहवीं शताब्दी मिलेगी।

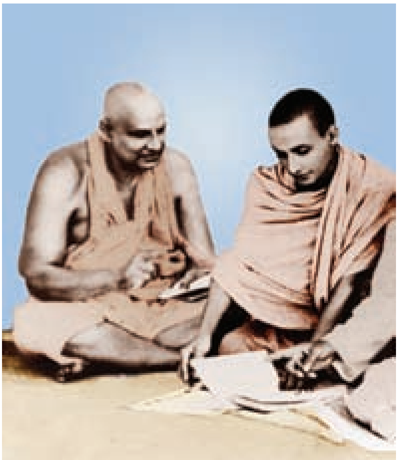
कई परिवार अपने लड़कों को पढ़ाना चाहते हैं, लेकिन वे छोड़कर भागते हैं।

उसका कारण है। हर व्यक्ति को उसके ढंग की शिक्षा चाहिए। शिक्षा के तीन आयाम होते हैं। पहला आयाम माँ के साथ। संस्कार और अक्षरों का ज्ञान माँ से मिलता

है। फिर दूसरा आयाम होता है साक्षरता, जिसमें भाषा सीखो, गणित सीखो। यह साक्षरता और मध्यम स्तरीय शिक्षा सबके लिये अनिवार्य है, जिससे लड़के किताब पढ़ सकें, गिनना-घटाना-जोड़ना सीख सकें और अपना छोटा-मोटा काम कर सकें, अर्थ उपार्जन कर सकें। चाहे गौशाला में गोबर साफ करना पड़े, मुर्गीशाला में सफाई करनी पड़े, मकान बनाना पड़े या लोहार के यहाँ काम करना पड़े, उसे पैसे कमाने चाहिए। यह पहली चीज है। बेईमानी से नहीं, चोरी-डकैती से नहीं बल्कि श्रम करके। कहीं भी काम करे। उसके बाद मैं लिखकर देता हूँ, हर एक बच्चा, हर एक लड़का, हर एक लड़की पढ़ने की इच्छा जरूर करेगा। यह मनोविज्ञान का तथ्य है। उस बच्चे के मन में ख्याल आएगा, नहीं हम जरूर पढ़ेंगे। जिस चीज को उसके माता-पिता जबरदस्ती घुसा रहे थे, वह खुद उसकी खोपड़ी से पैदा होती है। क्यों? उस बच्चे को तुमने सड़क पर छोड़ करके स्वत: स्वतंत्र किया है।

स्वतंत्र मनुष्य के ही दिमाग में विचार आता है। परतंत्र के मन में कोई विचार नहीं आता। परतंत्र तो गुलाम है, नौकर है, दास है। वह तुम्हारा स्वतंत्र बेटा नहीं है। लेकिन एक बार जब वह खुद से पढ़ने की कोशिश करेगा, तब उसकी उच्च शिक्षा का आरंभ होता है। विदेशों में यही होता है। चौदह साल के बाद लड़का घर से निकला, कहीं मुर्गीखाने में सफ़ाई की, यहाँ काम किया, वहाँ काम किया, पैसा कमा लिया, उसके बाद सोचता है चलो पढ़ेंगे। तब जाकर बच्चा विश्वविद्यालय में जाता है। वहाँ के विश्वविद्यालयों में यहाँ की तरह नहीं पढ़ाते हैं। ऐसा नहीं कि साल भर पढ़ाई होती है। वह तीन महीना रसायन शास्त्र की पढ़ाई करता है, उसके बाद कहीं काम करने चला जाता है, तनख्वाह मिल जाती है। पैसा लेकर वे लोग भागते हैं जापान, चीन या हिन्दुस्तान की ओर। सस्ते टिकट पर आते हैं, एक दिन देर किया तो टिकट खत्म। यहाँ आकर कोई भरतनाट्यम् सीखता है, कोई योग सीखता है, कोई कुछ सीखता है। फिर यहाँ से लौटकर अपनी पढ़ाई जारी रखता है।

असली बात यही है कि बच्चों को उनके मानसिक विकास के अनुसार शिक्षा देनी चाहिए। इस दृष्टि से हमारी शिक्षा व्यवस्था गलत है। हम लोगों के यहाँ बहुत-सी फालतू चीजें सिखाई जाती हैं जिनका जीवन में कोई उपयोग नहीं होता। औरंगजेब कितने साल में मरा, उसकी कितनी बेटियाँ थीं, यह जानकर क्या करेंगे? हमको उससे क्या मतलब है? इतिहास और साहित्य में जो पढ़ाते हैं उनमें बहुत-सी चीजें हमारे जीवन से कोई मतलब नहीं रखती हैं। हमने तो घर और स्कूल में जो पढ़ा, एक भी चीज हमारे काम नहीं आई। हाँ, गुरुजी के आश्रम में जो सीखा सब काम आया, सौ प्रतिशत। हर एक से बात करना, मेहनत करना, पाँच आदमी से लेकर पाँच सौ आदमियों का खाना बनाना, उनके रहने का इन्तज़ाम करना, मकान बनाना, बाग-बगीचे का काम, गौ-पालन, टाईप करना, टेलिफोन करना, लेखा-



जोखा करना, सब सीखा, सब काम आया। कभी सोचते हैं अठारह साल की उम्र में गुरुजी के आश्रम में आए, छः साल में ही आते तो बढ़िया रहता!

शिक्षा आवश्यकता के अनुसार होनी चाहिये, पर हमारे यहाँ आज जो शिक्षा है वह हमारी जरूरत के अनुसार नहीं है। हर एक आदमी डॉक्टर नहीं बन सकता। हर एक आदमी अस्सी प्रतिशत अंक नहीं पा सकता। हाँ, कुछ बच्चे हैं जो अस्सी प्रतिशत अंक लाते हैं, वकालत पढ़ते हैं, डॉक्टरी पढ़ते हैं, पर बहुत-से बच्चे ऐसे भी होते हैं जो पढ़ाई छोड़ देते हैं।

जो माता-पिता अपने बच्चों की पढ़ाई के बारे में बहुत चिन्तित रहते हैं, उन्हें बाल मनोविज्ञान के बारे में कुछ मालूम नहीं होता। वे शुरू से गलती करते हैं। देखो, एक सरल नुस्खा बताता हूँ। आप अपनी सारी जमीन-जायदाद बेच दो, पैसा बैंक में रखो, दस प्रतिशत ब्याज मिलता है, कहीं छोटी-सी जमीन लेकर मकान बनाकर रहो, अपना भगवद्-भजन करो। लड़के लोगों से कहो, जाओ तुम अपना पालन खुद करो। सबका दिमाग ठीक हो जाएगा। हिन्दुस्तान में सब लड़कों का दिमाग इसलिये ठीक नहीं क्योंकि वे जानते हैं कि बाप के बाद सब तो मेरा ही है। इसलिए सब आराम से बैठे हुए हैं। जब जानेंगे कि बाप के बाद कुछ मिलने वाला नहीं तब जाकर दिमाग ठीक होगा ।

सरकार ने पिछड़ी जातियों के लिये जगह आरक्षित कर रखी है और 70-80 प्रतिशत के नीचे अंक वालों को प्रवेश ही नहीं मिलता।

ठीक ही तो है। आपने कई शताब्दियों से उन्हें उठने का मौका ही नहीं दिया, अब आपको जुर्माना चुकाना पड़ेगा। आप कहते हैं शूद्र की छाया पड़ने से ही नरक मिलता है। निचली जातियों को हमेशा दबाया गया। उन्हें कोई पद नहीं दिया गया, उनको शिक्षा का कोई अधिकार नहीं दिया गया। यहाँ तक कि आपने स्त्रियों को भी पढ़ने से मना किया, गायत्री पढ़ने से मना किया है। विधवाओं को मंगलकारी स्थान पर उपस्थित होने से मना किया है। आप अपनी गलती को क्यों नहीं पहचानते हो? माना कि आप नहीं थे, हम नहीं थे, मगर हमारे बाप-दादा तो थे न? दोष न आपका है, न मेरा है, सारी पीढ़ी की बात बोल रहा हूँ। आज जो हो रहा है वह उसकी प्रतिक्रिया है, और उसका एक ही इलाज है, सामाजिक समन्वय। सरल

भाषा में कहें तो विभिन्न जातियों के लड़के-लड़कियाँ विवाह सूत्र में आबद्ध हो जाएँ। लड़का डॉक्टर है, ब्राह्मण है, लड़की पढ़ी-लिखी है, दूसरी जाति की है, प्रेम हो गया, शादी हो गई उनकी। इसको कहते हैं सामाजिक एकता।

जातिवाद के नाम पर जो कुछ हो रहा है, हम नहीं कहते सब ठीक हो रहा है, मगर हम जानते हैं यह होगा ही। इन लोगों में भी कई प्रतिभाशाली होते हैं। हमारे आश्रम में भी अन्य जाति के लोग हैं, जिन्हें आप शूद्र कहते हैं। बड़े प्रतिभाशाली हैं। आश्रम में ही नहीं, समाज, कला और विद्या के क्षेत्र में भी बहुत प्रतिभाशाली लोग हैं। हम खुद तथाकथित नीच जातियों के बीच ज्यादा रहे हैं। भले ही हम उस जाति के नहीं हैं, पर हमने उनके बीच काफी समय बिताया है। हम उनकी परिवार व्यवस्था, उनका आचरण–इन सब चीजों को जानते हैं और यह हम खुलकर कह सकते हैं कि ऊँची जातियों से उनका चरित्र बेहतर है। उनका स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। उनकी औरतों में गर्भधारण करने की शक्ति बहुत अच्छी है।

पता नहीं कब से इन्हें नीच जाति कहा गया, मगर उनका आचरण ऊँचा है और उनके सोचने का तरीका सबसे अच्छा है। ईश्वर पर उनकी आस्था, ईश्वर के प्रति उनकी भोली भक्ति को देख लो। जितने भी सन्त और कवि हुए हैं, उन्हें देखो। रैदास को देखो, आज के युग में अपने राष्ट्रपति को देखो, डॉ. अम्बेडकर को देखो, जिन्होंने भारत का ऐसा संविधान लिखा जो विश्व में एक नमूना है। उसमें किसी प्रकार का कोई पक्षपात नहीं है। बहुत ही अच्छा संविधान लिखा है भारत का, हमने उसे पढ़ा है।

इसलिए हम तो समझते हैं कि इन्हें नीची जाति कहना ही नहीं चाहिए। गाँधीजी कहते थे हरिजन। वे शूद्र शब्द बोलने से हिचकिचाते थे। हमारे शास्त्रों में शूद्र की परिभाषा दी है– *जन्मना जायते शूद्रः संस्कारात् द्विज उच्यते*। जन्म से हर आदमी शूद्र होता है, संस्कार से ही वह ऊँचा होता है।

इन सब चीजों पर हमलोगों को विचार करके कार्य करना चाहिए। हम यह नहीं कहते कि किसी कसाई की तरह अपनी बेटी का किसी से भी पल्ला बाँध दो। कॉलेजों में अच्छे लड़के हैं, अच्छी लड़कियाँ हैं, नीची जाति के लोग हैं और ऊँची जाति के भी लोग हैं। वैसे आनुवांशिक दृष्टिकोण से कोई ऊँची जाति या नीची जाति नहीं होती है। यह एक राजनैतिक व्यवस्था है जो हमको दी गई। राजनैतिक व्यवस्था से शिक्षण व्यवस्था प्रभावित हुई और शिक्षण व्यवस्था से यह जाति व्यवस्था शुरू हुई है। हमारे शास्त्रों में जाति व्यवस्था के बारे में लिखा गया है, मगर गुण-कर्म के अनुसार। जो दुकान करे, वह व्यापारी या वैश्य वर्ग, जो स्कूल में पढ़ावे, वह बुद्धिजीवी या ब्राह्मण वर्ग, जो फैक्टरी में काम करे, वह मजदूर या शूद्र वर्ग। गुण-कर्म के मुताबिक ही वर्ग होना चाहिए।

–10 नवम्बर 1997, रिखिया

यम-नियम–योगविद्या के आधार

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

योग के वास्तविक स्वरूप और महत्त्व को आज तक शायद ही कोई समझा है। प्राय: सभी लोगों ने योग को केवल आसन-प्राणायाम तक ही सीमित किया है। आप जो योगाभ्यास करते हो उसमें ज्यादा-से-ज्यादा क्या करते हो? आप कहीं जाकर योग सीखते हो तो क्या सीखते हो? कुण्डलिनी योग, क्रियायोग, नादयोग, मंत्रयोग या लययोग तो नहीं सीखते न? हठयोग भी क्या पूरा सीखते हो? नहीं, आठ-दस आसन और दो-तीन प्राणायाम। राजयोग क्या पूरा सीखते हो? नहीं, अगर योगनिद्रा भी करते हो तो सोने के लिये करते हो। कोई यह प्रयास नहीं करता कि मैं योगनिद्रा करते समय जगा रहूँ। सब सोना चाहते हैं, जो उस अभ्यास के निर्देश के विपरीत है। इसलिए आपका वह अभ्यास भी अधूरा है। ध्यान में क्या करते हो? एक-आध मंत्र कर लिया, अपने मंदिर में धूप-दीप दिखा दिया, फिर छुट्टी। इसके बावजूद आप कहो कि हम एक योगमय जीवन बिताते हैं तो यह वही बात हुई कि चावल के चार दाने खाकर कहना मैंने भरपेट भोजन कर लिया है। आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा और ध्यान तो केवल चार दाने हुए, पर उसे ही आप योग कहते हो!

योग एक विद्या है, एक विज्ञान है जिसका उद्देश्य है व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन लाना, स्वयं को सद्विचार, सद्व्यवहार एवं सत्कर्म से युक्त करना। उसी से जीवन में सुख, शान्ति और तृप्ति आती है। अगर आप कहते हो कि योग का उद्देश्य चित्तवृत्ति-निरोध है तो क्या आप दस आसनों से, दो प्राणायामों से, ऐसी योग निद्रा से जिसमें सोते रहते हो और झपकते हुए ध्यान के अभ्यास से चित्तवृत्तियों का निरोध कर पाओगे? क्या यह संभव है?

चित्तवृत्तियों का निरोध तभी संभव होगा जब हम अपनी ऊर्जाओं को संतुलित कर पायेंगे, अपनी इच्छाओं एवं महत्त्वाकांक्षाओं को व्यवस्थित कर पायेंगे, अपने ऊपर थोड़ा संयम का अंकुश रख पायेंगे। इसीलिये योग की सभी शाखाओं में यम और नियम की चर्चा होती है। लोग व्याख्यान तो बहुत देते हैं कि योग का मतलब होता है चित्तवृत्ति-निरोध, लेकिन जब अभ्यास की बारी आती है तो गठिया के लिये केवल तीन-चार आसन कर लिये, दमा के लिये एक प्राणायाम का अभ्यास कर लिया, अनिद्रा की शिकायत के लिये योगनिद्रा का अभ्यास कर लिया और मन को संतुष्ट करने के लिये पाँच मिनट अजपा-जप या अन्तर्मौन का अभ्यास कर लिया। राजयोग में महर्षि पतंजलि ने पाँच यम और पाँच नियम बताये हैं, लेकिन उनका अभ्यास कोई नहीं करता। स्वात्माराम जी ने हठयोग-प्रदीपिका में दस यमों और दस नियमों की चर्चा की है, लेकिन उनके बारे में कोई बात नहीं करता। मतलब

हर व्यक्ति पहली और दूसरी कक्षा को छोड़कर सीधे तीसरी कक्षा में प्रवेश करना चाहता है। इसी वजह से योग हमलोगों के जीवन में सिद्ध नहीं हो पाता।

हर योग में यम और नियम आवश्यक हैं। वे उस योग के पूरक होते हैं। राजयोग को सिद्ध करने के लिये महर्षि पतंजलि ने पाँच यमों और पाँच नियमों की चर्चा की है, जो उस योग के लिये पर्याप्त हैं। हठयोग को सिद्ध करने के लिये स्वात्माराम जी ने दस यम और दस नियम बताए हैं जो राजयोग से एकदम अलग हैं। इसी प्रकार अन्य योग संहिताओं में हर योग के लिये अलग-अलग यम और नियम निश्चित किये गये हैं। उनका प्रयोजन होता है अच्छे संस्कारों का निर्माण करना और जीवन से संघर्ष करने की, जीवन को समझने की क्षमता प्रदान करना।

योग शास्त्र में, मैं अब किसी शाखा विशेष की बात नहीं कर रहा हूँ, न राजयोग, न हठयोग, न कर्मयोग, न भक्ति योग, बल्कि योग शास्त्र में जो पहला यम और जो पहला नियम बताया गया है, वह है मन:प्रसाद और जप। मन:प्रसाद का अर्थ होता है प्रसन्नता। आप जरा समय निकालकर देखो कि आपके दिन में प्रसन्नता के कितने मिनट होते हैं और चिंता के कितने। आपको तुरन्त अनुमान हो जायेगा कि आपके जीवन में कितनी प्रसन्नता है और कितनी चिंता। अगर पूरे दिन में आप

एक-दो घंटा प्रसन्न रहे होंगे तो आठ-नौ घंटा चिन्ता और परेशानी में। मेरी बात पर यकीन न हो तो एक बार गणित लगाकर आजमा लीजिये। तुरन्त आपको आभास हो जायेगा कि आपकी मनोदशा किस तरह की है।

अब आपके सामने चुनौती यह है कि प्रसन्नता के इन क्षणों को बढ़ाइये। दस मिनट को पन्द्रह मिनट, पन्द्रह मिनट को बीस मिनट, बीस मिनट को तीस मिनट करते हुए बढ़ाते जाइये। एक-दो साल में आप अपने आपको इस प्रकार का प्रशिक्षण दे सकते हैं कि आप अपनी जागृत अवस्था में हमेशा प्रसन्न रह पायेंगे। प्रसन्नता का मतलब कर्त्तव्य या परिस्थिति की उपेक्षा करना नहीं, बल्कि प्रसन्नचित्त होकर अपने सभी दायित्वों का निर्वाह करना। अगर आप दिनभर प्रसन्न रहेंगे तो आपको चिंता, परेशानी और दु:ख के बाण कम लगेंगे। प्रसन्नता जीवन में ऐसा कवच है जो आपको हर दु:ख से सुरक्षित रखता है। जहाँ पर प्रसन्नता है, वहाँ पर दु:ख नहीं और जहाँ पर प्रसन्नता नहीं, वहाँ पर दु:ख है। इसलिये प्रसन्नता को पहला यम माना गया है।

उसके बाद पहला नियम है जप। दिनभर हम अपनी इन्द्रियों के माध्यम से संसार के विषयों के साथ जुड़े रहते हैं। क्या पाँच मिनट भी हम अपने आपको संसार के इन अनुभवों से अलग कर पाते हैं? नहीं, सोते भी हैं तो स्वप्न में हमें संसार के ही दृश्य दिखलाई देते हैं। अगर मन में कोई चिंता या परेशानी थी तो सपने में भी वही चीज दिखलाई देती है। निद्रा अवस्था में भी हम संसार से मुक्त नहीं होते। यह बतलाता है कि मन का सम्बन्ध संसार के साथ सतत् रहता है। अब इस सम्बन्ध को क्या हम कुछ देर के लिये तोड़ सकते हैं? पाँच मिनट, दस मिनट, बीस मिनट क्या हम स्विच को ऑफ कर सकते हैं? जब हम संसार से अपने स्विच को ऑफ कर पाते हैं, तब फिर अपने में रम जाते हैं। उस समय फिर देश, काल, द्वैत अनुभव, सब समाप्त हो जाते हैं। गहन शान्ति और आनन्द का अनुभव होता है। उसे कहते हैं आत्मिक अनुभव।

इस अनुभव को पाने के लिए पाँच मिनट ही सही, पर संसार से अलग होने का एक निर्णय ले लो। आँखें बन्द कर लो, हाथ में माला ले लो, पाँच मिनट अपने आराध्य का मंत्र जप करो। माला में 108 दाने होते हैं, क्या 108 बार नाम ले सकते हो बिना मन के भागे? दस दानों में ही मन भाग जायेगा, आप अपने मन को मंत्र पर एकाग्र नहीं रख पाओगे। यह चंचलता दर्शाती है कि मन को संसार से अलग करना कितना कठिन होता है। आदमी अपने मन की मार से इतना परेशान, विवश और लाचार है कि एक माला जपने के लिए भी वह अपने मन को शान्त नहीं रख सकता। और चाहता है समाधि, मोक्ष और देव-दर्शन!

जप के नियम का निर्देश इसलिये दिया गया है ताकि आप धीरे-धीरे अपने आपको संसार के सम्बन्धों से कुछ क्षणों के लिये अलग कर सको। एक बार जप में

तन्मयता आ जाए तब फिर आदमी बाहर की दुनिया भूल जाता है। वाल्मीकि की कहानी मालूम है न? राम नाम का जप करने लगे तो सब भूल गये। जप में इतने तन्मय हो गये कि उनके शरीर पर दीमक का घर बन गया, पर उन्हें आभास तक नहीं हुआ। खैर, उनकी बात दूसरी है, हमलोगों को तो दस मिनट के बाद फिर संसार में लगना है। इन दस मिनटों में हम अपने आपको जप के माध्यम से संसार के विषयों से पूरी तरह अलग कर लें। उसके बाद बेशक संसार में अपना रोना-धोना करें, लेकिन उन दस मिनटों के लिये अपने रोने-धोने से मुक्त हो जाएँ, अपने आत्मिक स्वरूप से सम्बन्ध जोड़ पाएँ–*चिदानन्दरूप: शिवोऽहं शिवोऽहम्,* यही जप का प्रयोजन है।

पचास साल तक हमलोगों ने योग प्रचार का कार्य देश-विदेश में सब जगह जमकर किया। लेकिन एक बात याद रहे कि बिहार योग विद्यालय योग प्रशिक्षण केन्द्र नहीं है। योग प्रशिक्षण के सैकड़ों अन्य केन्द्र हैं, लेकिन बिहार योग विद्यालय योग संवर्धन केन्द्र है जहाँ पर हमलोग योग के नये-नये आयामों पर शोध करके उन्हें समाज में लाते हैं। इस साल से हमलोगों का एक पूर्णत: नया कार्यक्रम आरम्भ हुआ है, जिसका उद्देश्य योगविद्या को आत्मसात् करना है।

इस कार्यक्रम के अन्तर्गत योग के अनेक अल्प-चर्चित किंतु अति-व्यावहारिक पक्षों को प्रस्तुत किया जाएगा। अभी मैंने आपको एक यम और एक नियम के बारे में बतलाया, पर अपने सत्रों में हमलोगों ने बहुत-से यम-नियमों के बारे में चर्चा की है। हर कार्यक्रम में एक-एक यम-नियम प्रस्तुत किया जा रहा है। अपने जीवन में एक सच्ची यौगिक संस्कृति को स्थापित करने के लिये अब हमें योग के वास्तविक उद्देश्यों को ग्रहण करना है। चार-पाँच आसन और एक-दो प्राणायाम करके, आधा घंटा सोकर अगर हम ढिंढोरा पीटें कि हम योगी बन गये हैं, तो वह अपनी ही फजीहत करने के बराबर है। इसलिये इस साल से हमलोग योगविद्या के मूल चिंतनों को सिखलाने और अपने जीवन में आत्मसात् करने का प्रयास कर रहे हैं।

–28 फरवरी 2016, गंगा दर्शन

पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रैस डिसॉर्डर का यौगिक उपचार

स्वामी अहिंसाधारा सरस्वती, ऑस्ट्रेलिया

विषय की शुरुआत से पहले मैं यह बता देना चाहती हूँ कि मुझे मनोविज्ञान या काउंसलिंग का कोई अनुभव नहीं है और जब मुझे युद्ध प्रभावित सैनिकों को योग सिखाने के लिए कहा गया तो मुझे यह भी पता नहीं था कि पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रैस डिसॉर्डर (पी.टी.एस.डी.) कहते किसे हैं। न तो मुझे कभी किसी गहरे आघात का निजी अनुभव रहा और न ही ऐसे लोगों के साथ काम करने की इच्छा ही कभी रही। मैं मात्र एक योग शिक्षक थी और चूँकि वियतनाम युद्ध से लौटे सैनिकों के एक समूह के लिए योग प्रशिक्षण की आवश्यकता थी, इसलिए मुझे यह अवसर मिला। योग प्रशिक्षण शुरू करने से पहले ही मुझे ऐसे लोगों के बारे में बहुत-से भयावह किस्से सुनने को मिल चुके थे, इसलिए जब मैंने वह काम शुरू किया तो मैं काफी नर्वस थी। लेकिन कुछ सप्ताह बाद मुझे अहसास हुआ कि मेरी चिंता बेकार थी। उन लोगों का व्यवहार मित्रता और कृतज्ञता से भरा था। आखिरकार मैंने अपने दिल से हर तरह के डर को निकाल दिया और उसके बाद आठ वर्ष तक ऐसे लोगों के साथ लगातार काम करती रही।

जैसे-जैसे समय बीता, मैंने पाया कि मनोविज्ञान सम्बन्धी मेरे ज्ञान और अनुभव की कमी मेरे लिए फायदेमंद ही साबित हुई। मैं योग सिखाने के लिए ही आई थी और सैन्य अधिकारियों से हमेशा यही कहती, 'मैं एक योग शिक्षक हूँ। मैं जो भी करती हूँ वह पूरी तरह योग पर ही आधारित है।' बात सीधी और साफ थी। अपने विद्यार्थियों के साथ मेरा सम्बन्ध स्पष्ट था। मैंने उनके निजी जीवन में झाँकने की कभी कोशिश नहीं की। न कोई इंटरव्यू लिया और न ही किसी प्रश्नोत्तरी से उनकी मानसिक हालत का जायज़ा लेने की कोशिश की। मैंने उन्हें सिर्फ योग सिखाया और हाँ, क्लास के बाद कभी-कभी उनके साथ एक कप चाय पी लेती और थोड़ा बहुत हँसी-मजाक कर लेती। इस 'चाय-चर्चा' की भी अहम भूमिका रही क्योंकि पी.टी.एस.डी. ग्रस्त लोग प्राय: दूसरों के साथ घुलने-मिलने में कठिनाई महसूस करते हैं और सहज व्यवहार नहीं कर पाते।

पी.टी.एस.डी. क्या है?

यह भय और चिंता संबंधी मनोरोग है जो किसी बड़ी आपदा या दुर्घटना में बाल-बाल बचने से होता है या किसी ऐसी अप्रिय घटना का सामना करने से होता है जिसके कारण व्यक्ति को गहरा आघात लगा हो। पी.टी.एस.डी. की पहचान के कुछ विशेष लक्षण हैं–

1. *गहरा सदमा लगना*–उदाहरण के लिए युद्ध, दुष्कर्म, प्रताड़ना या बड़ी दुर्घटना का अनुभव। ऐसी घटनाएँ व्यक्ति में जबरदस्त डर पैदा कर देती हैं और वह स्वयं को बेहद असहाय महसूस करता है।
2. *घटना का पुन:-पुन: अनुभव*–सपने या अन्य अनुभव उस दु:खद घटना की बार-बार याद दिलाते हैं।
3. *मुँह मोड़ना*–व्यक्ति आघात से जुड़ी हर चीज़, जैसे बातचीत, स्थान, व्यक्ति, विचार या भावना से मुँह मोड़ने लगता है, उन्हें नकारने लगता है। इससे भावनात्मक खालीपन बढ़ता है और साथ ही लोगों से दूरी भी।
4. *उत्तेजना*–रोगी के मन में कहीं-न-कहीं उत्तेजना की भावना सुलगती रहती है जिससे अनिद्रा, अत्यधिक क्रोध, एकाग्रता की कमी और विचित्र प्रतिक्रियाओं जैसे लक्षण प्रकट हो सकते हैं।
5. *अवधि*–मनोरोग के लक्षण एक महीने से अधिक समय तक रहते हैं।
6. *जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव*–व्यक्ति के सामान्य जीवन और उसके सामाजिक, व्यावसायिक एवं पारिवारिक संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। सामान्य सामाजिक परिस्थितियों के साथ तालमेल बनाना भी कठिन हो जाता है। पी.टी.एस.डी. के कारण नशे की आदत, पारिवारिक क्लेश, विषाद और आत्महत्या जैसी परिस्थितियाँ भी उत्पन्न होने लगती हैं।

पी.टी.एस.डी. किसे होता है?

इसके लक्षण आमतौर पर सेना, पुलिस, फायर ब्रिगेड एवं अन्य आपात्कालीन सेवा कर्मियों या युद्धक्षेत्र में कार्यरत लोगों, जैसे पत्रकारों, चिकित्सा कर्मियों और शरणार्थियों में पाए जाते हैं। इसके अलावा घरेलू हिंसा, जघन्य अपराधों या प्राकृतिक दुर्घटनाओं से पीड़ित लोग भी पी.टी.एस.डी. से प्रभावित होते हैं। लंबे समय तक चलने वाली मानसिक परेशानी भी पी.टी.एस.डी. का कारण बनती है। अभिभावकों की डाँट-मार झेलते रहने से बच्चे भी इसके शिकार होते हैं।

उपचार

आमतौर पर पी.टी.एस.डी. का इलाज दवाओं और काउंसलिंग पर आधारित रहता है। आधुनिक चिकित्सा शास्त्र में ऐसा माना जाता है कि इस बीमारी को सिर्फ बढ़ने से रोका जा सकता है, इसे पूर्णतया ठीक नहीं किया जा सकता। लेकिन योग इस कथन को गलत साबित करता है। जो लोग योग के निर्धारित अभ्यासों का निरंतर और विधिपूर्वक अभ्यास करते हैं, वे ठीक भी हो जाते हैं। ऐसा उन लोगों ने कर दिखाया जिन्हें मैंने योग सिखाया। आगे मैं उनके कुछ अनुभव सांझा करूँगी और कोलम्बिया में हुए उत्साहजनक शोध के बारे में भी बताऊँगी।

योग प्रभावी क्यों है?

योग को यदि ठीक ढंग से समझा जाए तो यह एक समग्र और सम्पूर्ण मनोवैज्ञानिक विधि है। पी.टी.एस.डी. के इलाज में सत्यानंद योग पद्धति विशेष रूप से प्रभावी है। इसके अनेक कारण हैं। सत्यानंद योग का स्वरूप बहुत विस्तृत है और इसकी पहुँच बहुत गहरी। इसमें मन के प्रबन्धन पर सर्वाधिक बल दिया जाता है। योग निद्रा और प्राणायाम, जो सत्यानंद योग पद्धति के अभिन्न अंग हैं, पी.टी.एस.डी. में विशेष रूप से कारगर साबित हुए हैं। आगे मैं जब भी योग का उल्लेख करूँगी तो मेरा तात्पर्य सत्यानंद योग से होगा। योग के पी.टी.एस.डी. में लाभदायक होने के कई कारण हैं–

- योग शरीर के अंग-प्रत्यंग को लाभांवित करता है। पी.टी.एस.डी. के रोगियों में प्राय: अनेक शारीरिक रोग भी होते हैं जैसे अपच, जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द तथा उच्च रक्तचाप। कुछ समस्याएँ सही तरीके से सांस न लेने से हो सकती हैं, जिसका निदान यौगिक श्वसन के अभ्यास से तुरंत हो जाता है।
- योग उन बीमारियों का सीधा उपचार करता है जिनका मूल कारण तो मनो-वैज्ञानिक होता है, लेकिन जिनका शरीर पर भी कुप्रभाव पड़ता है, जैसे अनिद्रा और पैनिक अटैक। योग निद्रा जैसी शिथिलीकरण की विधियाँ इसमें अहम भूमिका अदा करती हैं।
- योग स्नायु तंत्र पर सीधा और सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह भी इस रोग में महत्त्वपूर्ण कारक है जिसके बारे में हम आगे विस्तार से चर्चा करेंगे।
- योग मन और भावनाओं पर नियंत्रण करना सिखाता है। हठयोग और राजयोग के अभ्यास इसमें सहायक सिद्ध होते हैं। इनका आधार यही है कि शरीर और मन

का आपस में गहरा संबंध है और ये एक-दूसरे के पूरक हैं। उदाहरण के लिए, आपकी श्वसन विधि आपके विचारों, भावनाओं और कर्मों को प्रभावित करती है।

- योग में जीवनशैली सम्बन्धी परिवर्तन भी शामिल हैं, जो जीवन को सकारात्मक दिशा की ओर मोड़ने में सहायक होते हैं।

इन बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए मुझे लगता है कि पी.टी.एस.डी. के उपचार में योग के प्रभावी होने का सबसे बड़ा कारण योग के विभिन्न अभ्यासों का स्नायु तंत्र एवं मस्तिष्क पर सीधा असर है। पी.टी.एस.डी. में स्नायु तंत्र तनाव की स्थिति में अटक जाता है, जिसे 'फाइट ऑर फ्लाइट रिस्पॉन्स' भी कहा जाता है। योग विशेष तौर पर 'रिलैक्सेशन रिस्पॉन्स' को उद्दीप्त करता है जिससे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विश्रान्ति मिलती है। अपनी साँस की सजगता और समझ इस दिशा में पहला कदम होता है।

सही श्वसन का महत्त्व

श्वास की सजगता का अभ्यास मैं अपने सभी विद्यार्थियों से करवाती हूँ, क्योंकि श्वसन क्रिया शारीरिक प्रक्रियाओं में सबसे महत्त्वपूर्ण है। लेकिन इसके बारे में आप कितना जानते हैं? क्या आप जानते हैं कि आपके श्वास लेने की विधि न केवल शारीरिक गतिविधियों से, बल्कि आपकी मानसिक और भावनात्मक स्थिति से भी प्रभावित होती है? क्या आपको मालूम है कि गलत तरीके से सांस लेने की आदत शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर नकारात्मक प्रभाव डालती है?

अनेक लोग डॉक्टरों के पास ऐसी समस्याएँ लेकर जाते हैं जिनका चिकित्सा विज्ञान में कोई ईलाज नहीं होता। डॉक्टर दवाओं द्वारा केवल लक्षणों से निपटते हैं, वह भी अस्थाई तौर पर। साथ ही इससे शरीर पर कई अवांछित दुष्प्रभाव भी पड़ते हैं। मेरे अनुभव से ऐसी अनेक बीमारियाँ सिर्फ श्वसन का ढंग बदलने से ठीक हो सकती हैं। अब मैं आपको इससे जुड़े एक अन्य महत्त्वपूर्ण तथ्य से अवगत करना चाहूँगी जिसे हाईपर-वेंटिलेशन सिंड्रोम कहा जाता है।

हाईपर-वेंटिलेशन सिंड्रोम

हाईपर-वेंटिलेशन का मतलब आपके शरीर को जितनी आवश्यकता है, उससे अधिक तेजी से आप सांस ले रहे हैं। श्वसन प्रक्रिया का एक रासायनिक पक्ष भी है जिसमें आपका शरीर सांस के साथ अंदर जाने वाली गैसों में जिसे रखने की आवश्यकता होती है, उसे रख लेता है (जैसे ऑक्सीजन) और जिसे रखने की आवश्यकता नहीं होती, उसे छोड़ देता है (जैसे कार्बन डाईऑक्साइड)।

हाईपर-वेंटिलेशन खतरे की स्थिति में होने वाली स्वाभाविक प्रक्रिया है। इसमें श्वसन और हृदय के धड़कन की गति बढ़ जाती है, एड्रेनलिन पूरे शरीर में दौड़ने

लगता है, माँसपेशियाँ संकुचित हो जाती हैं और स्नायु तंत्र आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए तैयार हो जाता है। यह अनुकम्पी स्नायु तंत्र द्वारा आपको खतरे से बचाने हेतु की जाने वाली प्रक्रिया है। जब खतरा टल जाता है तब शरीर को सामान्य स्थिति में लौट आना चाहिए।

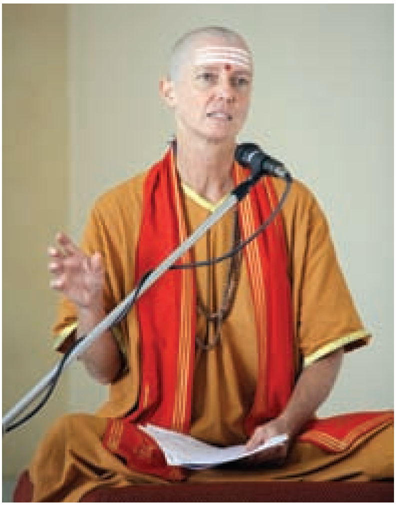
लेकिन कई बार हाईपर-वेंटिलेशन दीर्घकालिक स्थिति बन जाती है। ऐसा लंबे समय तक तनाव में रहने के कारण होता है। व्यक्ति की अत्यधिक सांस लेने की आदत बन जाती है, कार्बन डाईऑक्साइड का स्तर बहुत गिर जाता है और शरीर के कई अंग प्रभावित हो जाते हैं।

हाईपर-वेंटिलेशन सिंड्रोम के लक्षणों में अकारण सांस का उखड़ना, बार-बार गहरी सांस या जम्हाई लेना, छाती में दर्द, अकारण दिल की धड़कन बढ़ना, चक्कर आना, हाथ-पैर का सुन्न होना या झुनझुनी होना, पाचन समस्याएँ जैसे दस्त आदि, जोड़ों और माँसपेशियों में दर्द या कंपन, थकान या कमजोरी, निद्रा संबंधित समस्याएँ, भय और चिंता शामिल हैं। जैसा कि पहले बताया गया है, उपरोक्त लक्षण पी.टी.एस.डी. ग्रस्त लोगों में आम होते हैं, लेकिन उनके चिकित्सक प्राय: इन लक्षणों को रोगी की श्वसन विधि से जोड़कर नहीं देखते। उदाहरण के लिए, पेट में अम्लता की शिकायत होने पर उसकी दवा दे दी जाती है। लेकिन जब ऐसे लोग मेरे पास आते हैं तो मैं सबसे पहले उनकी श्वसन विधि जाँचती हूँ और उनसे कुछ सवाल पूछती हूँ जो उनके लक्षणों को समझने में सहायता करते हैं। अगर उनकी सांस उथली प्रतीत होती है तो मैं उन्हें इसके दुष्प्रभावों के बारे में बताती हूँ।

मुझसे एक महिला योग सीखने आती थी जो नगर परिषद् में प्रबंधक के पद पर कार्यरत थी। उसे परिषद् की बहुत-सी बैठकों में हिस्सा लेना पड़ता था, राजनेताओं और सरकारी अफसरों के साथ हर समय माथापच्ची करनी पड़ती थी। इसलिए वह हमेशा तनाव में रहती थी। एक दिन काम के दौरान उसे छाती में बेहद दर्द हुआ और वह बेहोश हो गई। उसे लगा कि उसे दिल का दौरा पड़ा है जबकि उसका हृदय एकदम स्वस्थ था। वास्तव में उसे हाईपर-वेंटिलेशन सिंड्रोम था। उसके बाद उसने मेरे साथ योगाभ्यास शुरू किया, श्वसन और शिथिलीकरण की सही विधि सीखी। उसके बाद वह परिषद् की बैठकों में हाथों को मुद्रा में लगाकर बैठती, यौगिक श्वसन करती और शांत तरीके से बहसबाजी करती। कोई नहीं जान पाता कि वह योग कर रही है!

एक और उदाहरण युद्ध से लौटे सैनिक का है जो रात में सिरदर्द के कारण बार-बार जाग जाता था। जब भी वह उठता, पैरासीटामॉल की गोली लेता। हाईपर-वेंटिलेशन सिंड्रोम के बारे में जान लेने के बाद उसे आभास हुआ कि उसकी सांस रात में बहुत तेजी से चलने लगती थी। ऐसे मौकों पर अब दवा लेने की बजाय उसने उदर श्वसन करना शुरू किया। सिरदर्द थोड़ी देर में ठीक हो जाता और

वह फिर से सो जाता। कुछ समय बाद उसका सिरदर्द बंद हो गया और रात में नींद टूटनी भी बंद हो गई!



मेरी एक विद्यार्थी जो एक सीनियर नर्स थी, पढ़ाई के समय हमेशा चिंता और घबराहट का शिकार हो जाती थी। हमारे योग केंद्र से योग सीखने के बाद उसने आगे पढ़ाई करने की सोची। जब वह अपना पहला होमवर्क करने बैठी तो पहले की तरह उसे भय और चिंता ने आ घेरा। लेकिन अब वह जानती थी कि उसे क्या करना है। उसे कुछ ऐसे शब्द याद आए जो मैं योग निद्रा के दौरान अक्सर कहा करती थी– 'तुम्हारी मनोदशाएँ और भावनाएँ तुम पर निर्भर करती हैं। तुम मनचाही भावना को जन्म दे सकती हो और किसी भावना को खत्म भी कर सकती हो।' इन विचारों से प्रेरित होकर उसने यौगिक श्वसन करना शुरू किया। उसका डर छू-मंतर हो गया। वह अपने इस नए सामर्थ्य से उत्साहित थी और इसके बाद उसने बिना किसी समस्या के अपनी पढ़ाई पूरी की!

हाईपर-वेंटिलेशन सिंड्रोम में कार्बन डाईऑक्साइड का गिरता स्तर अनुकम्पी स्नायु तंत्र को उद्दीप्त करता है। शरीर लगातार आपातकालीन स्थिति से निपटने को तत्पर रहता है। चयापचय की प्रक्रिया मंद पड़ जाती है। शरीर हमेशा थकान महसूस करता है। स्नायु कोशिकाओं एवं मांसपेशियों पर बुरा असर पड़ता है। श्वास-नली, आंतों और रक्तवाहिनियों की मांसपेशियाँ सिकुड़ने लगती हैं जिससे रक्त प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होता है। हिस्टामिन का स्राव होने लगता है जिससे एलर्जी की प्रतिक्रिया शुरू हो जाती है। इस स्थिति से उबरने की कोशिश में हृदय भी जोर से धड़कने लगता है। रोगी को भनक हो जाती है कि कहीं कुछ गड़बड़ है, इसलिए भय और चिंता की स्थिति पैदा होना स्वाभाविक है।

अनेक लोग बताते हैं कि भय की स्थिति में उन्हें ऐसा लगता है जैसे उन्हें घुटन हो रही हो। प्रशान्तक दवाएँ इस समस्या का समाधान नहीं कर सकतीं। यह यौगिक श्वसन और योग निद्रा से ही ठीक होगी। इसके लिए आपको डायफ्राम की मदद से सांस लेनी चाहिए। जब मुख्य रूप से छाती की मांसपेशियों का इस्तेमाल किया जाता है, जैसा कि हाईपर-वेंटिलेशन सिंड्रोम में होता है, तो यह उपरोक्त समस्याओं का कारण बनता है। यह सांस लेने की उचित विधि नहीं है। इस तरह सांस लेने में आवश्यकता से अधिक ऊर्जा की खपत होती है जिससे थकान होती है। सत्यानंद

योग में उदर श्वसन की प्रक्रिया सिखाई जाती है जिसके निरंतर अभ्यास से श्वसन की तकनीक को सही दिशा दी जा सकती है।

इसके लिए रोगियों को प्रतिदिन सोने से पहले और नींद से उठने के तुरंत बाद करीब दस मिनट तक उदर श्वसन का अभ्यास करना चाहिए। यह अभ्यास योग साधना के समय भी किया जा सकता है और जब भी श्वास की गति अधिक होने लगे, तब इसे अपनाया जा सकता है। इसके द्वारा मस्तिष्क के श्वसन संबंधी तंत्र को बार-बार संदेश पहुंचेगा, आपका तंत्र धीरे-धीरे इस श्वसन प्रक्रिया को अपनाने लगेगा और आप स्वाभाविक रूप से सही सांस लेने लगेंगे। श्वसन आपके द्वारा किया जाने वाला सबसे महत्त्वपूर्ण कार्य है, इसलिए इसे सही तरीके से करें!

प्राणायाम

पी.टी.एस.डी. से छुटकारा पाने के लिए हाईपर-वेंटिलेशन सिंड्रोम का निदान और उदर श्वसन सीखना पहला कदम है। इसके बाद आते हैं पारंपरिक यौगिक प्राणायाम, जिनमें भ्रामरी, उज्जायी एवं नाड़ी शोधन प्राणायाम विशेष रूप से लाभदायक हैं। साथ ही श्वास-प्रश्वास के विभिन्न अनुपातों का भी महत्त्व है। इन अभ्यासों के बारे में एक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि ये सभी परानुकम्पी स्नायु तंत्र यानि रिलेक्सेशन रिस्पॉन्स को उद्दीप्त करते हैं, जिससे पी.टी.एस.डी. रोगियों को बहुत लाभ मिलता है।

भ्रामरी और उज्जायी प्रशान्तक प्राणायाम माने जाते हैं। इनका स्नायु तंत्र पर सीधा, तुरंत और प्रभावी असर होता है। इनका अभ्यास प्रतिदिन साधना के समय तथा जब भी आवश्यकता हो, करना चाहिए। साथ ही उज्जायी प्राणायाम रक्तचाप को सामान्य करता है। युद्ध से लौटे एक सैनिक को बहुत गुस्सा आता था। जब वह अपने बगीचे में पौधों को पानी दे रहा होता और पानी की पाईप में बल पड़ जाता तो वह कुल्हाड़ी से पाईप को ही काट देता! घास काटते समय अगर कटिंग मशीन किसी कारण से रुक जाती तो वह मशीन को उठाकर बाहर फेंक देता। कभी-कभी तो वह कम्प्यूटर तक को खिड़की से बाहर फेंक देता था। यहाँ तक कि एक बार अपने बॉस को मुक्का मारने के कारण उसे नौकरी भी गंवानी पड़ी। अंतत: उसने उज्जायी प्राणायाम सीखा, द्रष्टा बनना सीखा। जब उसने ये दो अभ्यास सीख लिए तो वह गुस्से के आने का आभास होते ही उज्जायी का अभ्यास शुरू कर देता और कोई विस्फोटक प्रतिक्रिया करने से पहले ही खुद को शांत कर लेता। इस तरह वह धीरे-धीरे अपने उत्तेजित मस्तिष्क और स्नायु तंत्र को नियंत्रण में ला पाया।

नाड़ी शोधन प्राणायाम योग की एक विशेषता है। आज वैज्ञानिक भी इस बात को जान गए हैं कि दाएं और बाएं नासिका छिद्र से श्वास लेने-छोड़ने से हम दिमाग के दोनों गोलार्द्धों में सामंजस्य स्थापित कर सकते हैं। मानसिक रूप से विक्षिप्त लोगों को इससे बहुत लाभ पहुँचता है।

श्वास का अनुपात कई कारणों से महत्त्वपूर्ण है। अनुपात को बनाए रखने के लिए श्वसन प्रक्रिया में बहुत सजगता की आवश्यकता होती है। यह अपने आप में सजगता बढ़ाने की, द्रष्टा बनने की कला है। सांस लेने और छोड़ने का 1:1 अनुपात स्थापित करना इस दिशा में पहला कदम है। 1:2 अनुपात रिलेक्सेशन रिस्पॉन्स को उद्दीप्त करता है क्योंकि प्रश्वास का संबंध परानुकम्पी स्नायु तंत्र से होता है। एक बार रोगी सही तरीके से श्वास लेना शुरू कर दे तो फिर धीरे-धीरे अनुपात का प्रशिक्षण देना चाहिए ताकि स्नायु तंत्र और मस्तिष्क तरंगों पर और अधिक प्रभाव पड़े।

योग निद्रा

योग निद्रा प्रत्याहार की विधि है। जैसा कि पहले बताया गया है, पी.टी.एस.डी. से पीड़ित लोगों के लिए विश्राम करना असंभव जैसा होता है। इसका एक कारण उनकी हाईपर-वेंटिलेशन की स्थिति है। उनका शरीर हमेशा सक्रिय रहता है और स्नायु तंत्र हद से ज्यादा प्रतिक्रिया करता है। प्रत्याहार की विधि विशेष रूप से इंद्रियों की प्रतिक्रिया को कम करने के लिए अपनाई जाती है। योग निद्रा इस अवस्था को प्राप्त करने के लिए सबसे आसान और प्रभावशाली अभ्यास है।

किसी भी व्यक्ति को यदि नींद संबंधी समस्या है तो वह शरीर और मन की एक मौलिक आवश्यकता को पूरा नहीं कर पा रहा है। पी.टी.एस.डी. में अनिद्रा और डरावने सपने सबसे बड़ी समस्या होते हैं। जिस व्यक्ति ने गुस्से पर काबू पाने के लिए उज्जायी प्राणायाम किया, उसी ने चैन की नींद पाने के लिए योग निद्रा का अभ्यास किया। जब वह पी.टी.एस.डी. से बुरी तरह प्रभावित था, वह रात में अनेकों बार नींद की दवा लेता था। जब वे काम नहीं करतीं तो वह सिगरेट-कॉफी पीता और रात में देर तक कमरे में इधर-उधर टहलता। उसकी नींद प्राय: युद्ध की किसी पुरानी स्मृति के सपने से टूट जाती और वह उस भयावह स्मृति को इन उपायों से दूर करने की कोशिश करता। आखिरकार उसने योग निद्रा का तरीका अपनाया। नींद की दवा, सिगरेट या कॉफी लेने की बजाय वह योग निद्रा की कैसेट चलाता। दो-तीन महीने बाद वह रातभर चैन की नींद सोने लगा और उसके बाद से अब तक वह बिल्कुल सुकून से सोता है।

योग निद्रा का एक महत्त्वपूर्ण घटक संकल्प भी है जो इस रोग से उबरने में बहुत सहायक सिद्ध होता है। संकल्प जीवन में सकारात्मकता लाने का एक सशक्त माध्यम है। यह निराश व्यक्ति के जीवन में आशा की किरण जगाता है। यह आपको विश्वास दिलाता है कि आप जिस कार्य को करने की इच्छा रखते हैं, वह वाकई संभव है। योग निद्रा के बारे में तो और भी बहुत कुछ कहा जा सकता है, यहाँ मैं इतना ही कहूँगी कि पी.टी.एस.डी. के लिए इसे जरूर अपनाया जाना चाहिए।

साक्षी भाव

साक्षी या द्रष्टा भाव वह अंतिम विधि है जिस पर मैं ध्यान आकर्षित कराना चाहूँगी। यह मन और भावनाओं पर नियंत्रण के लिए आवश्यक है। यह सांसारिक चिंताओं से मनुष्य का ध्यान हटाता है और मन को शान्त एवं अंतर्मुखी बनाता है। साक्षी भाव योगाभ्यासियों को अपने शरीर, श्वसन और मन के बारे में जानने का अवसर प्रदान करता है। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि कक्षा में किया गया अभ्यास व्यक्ति को दिनभर के अन्य कार्यों में भी अपने मन और व्यवहार का साक्षी बनने की योग्यता प्रदान करता है।

साक्षी भाव पी.टी.एस.डी. ग्रस्त लोगों के लिए बहुत उपयोगी है। अंतर्मौन जैसे प्रत्याहार के तकनीक साक्षीभाव को विकसित करने के लिए प्रभावी अभ्यास हैं और पी.टी.एस.डी. रोगियों को अवश्य सिखाए जाने चाहिए।

साक्षी भाव के संबंध में एक और महत्त्वपूर्ण बात–यह एक ऐसी स्थिति पैदा करता है जिसमें बाह्य संसार से संबंध और आसक्ति घट जाती है, स्मृतियों और भावनाओं को बिना प्रभावित हुए अनुभव किया जा सकता है। यह पी.टी.एस.डी. में विशेष रूप से उपयोगी है क्योंकि इसके रोगी पुरानी घटनाओं से बहुत प्रभावित होते हैं और इस कारण असहनीय पीड़ा का अनुभव करते हैं। इनमें कुछ घटनाएँ तो दशकों पुरानी होती हैं। जब ऐसी घटनाओं को साक्षी भाव के तहत पुन: अनुभव किया जाता है, तो इनका प्रभाव समाप्त होने लगता है।

पाईप काटने, कम्प्यूटर फेंकने और बॉस को मुक्का मारने वाले मेरे विद्यार्थी के साथ कुछ ऐसा ही हुआ जब उसने त्राटक का अभ्यास करना शुरू किया। मोमबत्ती की लौ पर त्राटक का अभ्यास उसे अतीत में ले गया जहाँ उसने युद्ध का एक दृश्य अपनी आँखों के सामने फिल्म की तरह देखा। चूँकि उसने कुछ हद तक द्रष्टा भाव विकसित कर लिया था, इसलिए वह बिना प्रभावित हुए उस पुरानी घटना का अनुभव कर सका। धीरे-धीरे उन घटनाओं का प्रभाव कम होता गया और वे स्मृतियाँ उसके मन-मस्तिष्क में इस प्रकार व्यवस्थित होती गईं कि अब वे उसके जीवन पर कोई असर नहीं डालती थीं। परिणामस्वरूप वह पी.टी.एस.डी. से मुक्त हो गया। वही व्यक्ति बाद में योग शिक्षक बना और अंतत: उसने संन्यास ग्रहण किया।

अन्य उपयोगी अभ्यास

मैंने अभी केवल श्वसन, योग निद्रा और साक्षी भाव की चर्चा की क्योंकि मैं मानती हूँ कि ये बहुत सरल और प्रभावी हैं, पर सत्यानंद योग में ऐसी अनेक उपयोगी विधियाँ भरी पड़ी हैं। आसन सत्यानंद योग कक्षाओं के अनिवार्य अंग होते हैं और उपचार प्रक्रिया में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस रोग के लिए सरल आसन पर्याप्त हैं। पवनमुक्तासन की प्रथम शृंखला मेरी पसंदीदा है। पी.टी.एस.डी. रोगियों को प्राय: उक्त रक्तचाप जैसी शारीरिक शिकायतें भी

होती हैं जिन्हें ध्यान में रखते हुए उचित आसनों का चयन किया जाना चाहिए। चंचल, चिंताग्रस्त या क्रोधी व्यक्तित्व के लिए शशांकासन सर्वोत्तम है। उदर तथा वक्ष का विस्तार करने वाले आसन रोगियों को प्राणायाम के अभ्यासों के लिए तैयार करते हैं। साथ ही त्राटक और ध्यान की अन्य विधियाँ जैसे 'ॐ' मंत्र का उच्चारण और अजपा-जप भी लाभदायक हैं।

योग एक समग्र पद्धति है जो शरीर, प्राण और मन में सामंजस्य की स्थिति पैदा करती है। पी.टी.एस.डी. ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति भूतकाल के अनुभवों को भुला नहीं पाता और हमेशा उन्हीं में अटका रहता है। उसका यह अटकाव केवल मानसिक नहीं होता, बल्कि इसका कुप्रभाव शारीरिक स्तर पर भी होता है, विशेषकर अनुकम्पी स्नायु तंत्र के निरंतर उद्दीपन के माध्यम से। आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण और ध्यान के सरल अभ्यासों का संयोग स्नायु तंत्र को शांत करता है, शारीरिक अंगों को सुचारु बनाता है और मन एवं भावनाओं पर नियंत्रण करना सिखाता है। पी.टी.एस.डी. के उपचार के लिए सत्यानंद योग कितना प्रभावी है, इसका अंदाज आपको रोगियों की कहानियों से हो गया होगा। मैं ऐसे और भी उदाहरण दे सकती हूँ, पर अंत में मैं कोलम्बिया में हुए एक शोध की चर्चा करना चाहूँगी, जो मेरे दावों को और मजबूती प्रदान करता है।

कोलम्बियन शोध

कोलम्बिया की एक गैर-सरकारी संस्था, दुन्ना ने वहाँ की अवैध सेनाओं के सदस्यों को समाज में पुन: शामिल करने के उद्देश्य से 'अहिंसा' नामक एक कार्यक्रम संचालित किया। इस कार्यक्रम के अंतर्गत इन लोगों में व्याप्त पी.टी.एस.डी. के निदान हेतु सत्यानंद योग के प्रभाव को जाँचा गया। रोगियों को दो समूहों में बाँटा गया। योग समूह के लिए तीन महीने तक सप्ताह में दो बार एक घंटे की योग कक्षा आयोजित की गई, जबकि कन्ट्रोल समूह ने सामान्य चिकित्सा कार्यक्रम में हिस्सा लिया। तीन महीने पश्चात् जब दोनों समूहों की जाँच की गई तो योग समूह में 48.5% सुधार देखा गया जबकि कन्ट्रोल समूह में यह आँकड़ा 30% था।

—विश्व योग सम्मेलन 2013, मुंगेर में प्रस्तुत व्याख्यान से उद्धृत

बसंत पंचमी की एक अनुभूति

शिव कुमार रूंगटा, मुंगेर

बड़े सौभाग्य का विषय है कि बसंत पंचमी पर हम बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस मनाते हैं। 53 वर्ष पूर्व इसी दिन श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने मुंगेर की पावन धरती पर योग की अखण्ड ज्योति प्रज्ज्वलित कर योग साधना को एक स्थायित्व प्रदान किया था। यह वह समय था जब लोग प्राय: योग से अनभिज्ञ थे, योग विद्या उनके लिए एक अनबूझ पहेली थी। तब अल्मोड़ा के एक संत ने मुंगेर आकर योग को साकार रूप प्रदान किया और पीड़ित मानवता के उद्धार का बीड़ा उठाया।

हम जानते हैं कि बसंत के आगमन से नवजीवन का संचार होता है। पेड़-पौधे, पशु-पक्षी, प्रकृति, मनुष्य–सभी में नवीन ऊर्जा का संचार होता है। इसी प्रकार योग विद्या को आत्मसात् करने से पीड़ित, कुंठित मानवता में उत्साह एवं नवजीवन का संचार होता है। शायद उस महान् भविष्य-द्रष्टा संत ने इसी साम्य को देखते हुए इस तिथि का चयन किया होगा। विशेष बात यह है कि सत्यानन्द योग का स्वरूप बेहद विशाल है। अन्य योग संस्थानों की तरह यहाँ सिर्फ आसन अथवा प्राणायाम के अभ्यास नहीं सिखलाये जाते वरन् यहाँ योग तो सम्पूर्ण जीवन को संस्कारित करने की विद्या है जिसमें कर्म, भावना एवं बुद्धि का समन्वय है। यह आधुनिक युग का गुरुकुल है जहाँ विज्ञान एवं अध्यात्म का, पूरब एवं पश्चिम का सुन्दर समन्वय है।

श्री स्वामीजी ने दृढ़संकल्प, लगन एवं साधना के बल पर योग के जिस बीज का यहाँ रोपण किया था, आज वह कल्पतरु बनकर पूरे संसार को अपनी छाँव दे रहा है। इस वृक्ष की विशाल टहनियों पर देश-विदेश के पक्षी चहचहाते हैं एवं नवीन ऊर्जा प्राप्त कर उड़ जाते हैं। योग की यह बुलंद इमारत अपनी स्वर्णिम आभा से बरबस जिज्ञासुओं को अपनी ओर आकर्षित कर रही है।

अपने प्रिय स्वामी निरंजनानन्द जी के बारे में क्या कहें–धीर-गंभीर किन्तु अत्यन्त कोमल। घोर पंचाग्नि साधना करने के पश्चात् भी शीतल और स्निग्ध मुस्कान लिये सत्संग करते दिखाई देते हैं। गुरु के मिशन को नवीन अनुसंधान के द्वारा द्वारे-द्वारे, तीरे-तीरे जीवन के सभी क्षेत्रों में पहुँचाया है। आप नित्य योग की नई परिभाषाएँ लिख रहे हैं जहाँ शरीर, मन एवं आत्मा एकाकार हो जाते हैं।

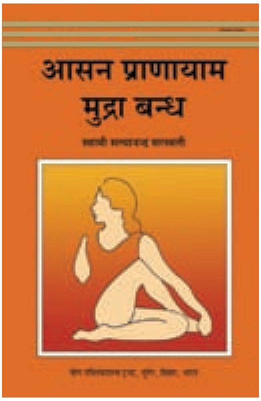
अन्य ऋतुएँ आती हैं, जाती हैं, किन्तु बसंत ऋतु आश्रम में ही ठहर जाती है, ऐसा मैं पिछले 40 वर्षों से अनुभव कर रहा हूँ। आश्रम में प्रवेश करते ही तन-मन में वासंतिक ऊर्जा का संचार होने लगता है। प्रतीत होता है जैसे माँ सरस्वती के ज्ञान का भंडार यत्र-तत्र-सर्वत्र फैला हुआ है। धन्य है मुंगेर की धरती जिसने अपनी गोद में योग विद्या को दुलारा, सजाया-संवारा एवं सम्पूर्ण विश्व को समर्पित कर दिया।

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

पृष्ठ 588, ISBN: 978-81-85787-52-7



नवीन संस्करण

आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर विशेष ख्याति प्राप्त, एक बहुआयामी संदर्भ-ग्रंथ है। स्पष्ट सचित्र विवरण सहित क्रमबद्ध दिशानिर्देश एवं चक्र-जागरण हेतु विस्तृत मार्गदर्शन प्रदायक यह पुस्तक योगाभ्यासियों एवं योगाचार्यों के लिए हठयोग के सरलतम से उच्चतम योगाभ्यासों का परिचय है। वर्तमान संस्करण में योगाभ्यास विश्वविद्यालय स्तर के पाठ्यक्रम के मानकों के अनुरूप प्रस्तुत हैं।

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

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, पी.ओ. गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

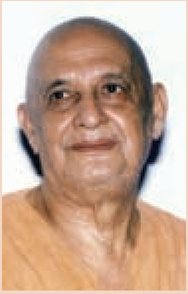
दूरभाष : 91-6344-222430, 6344-228603 फैक्स : 91-6344-220169

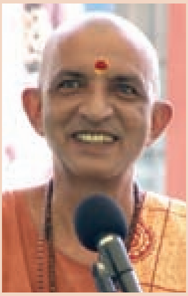
जवाब के लिए अपना पता लिखा, डाकटिकट लगा लिफाफा भेजें, अन्यथा आपके आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा।

वेबसाइट

www.biharyoga.net

यह बिहार योग पद्धति की मुख्य वेबसाइट है जिसमें सत्यानन्द योग, बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती तथा योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट सम्बन्धी जानकारियाँ उपलब्ध हैं।



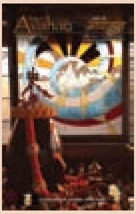


www.yogamag.net

योगा पत्रिका की वेबसाइट पर पिछले तीस वर्षों की प्रतियों का संग्रह है। इस निरंतर वर्धमान संग्रह में खोजने की सुविधा भी उपलब्ध है।

आवाहन वेबसाइट

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



- Registered with the Department of Post, India
  Under No. HR/FBD/298/16-18
  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

यौगपीठ के कार्यक्रम एवं प्रशिक्षण 2016

जुलाई 15-18	गुरु पूर्णिमा सत्संग कार्यक्रम (हिन्दी/अंग्रेजी)
जुलाई 19	गुरु पादुका पूजन
सितम्बर 24-30	हठ योग–षट्कर्मों का विशेष सत्र (हिन्दी/अंग्रेजी)
अक्टूबर 1-30	प्रगतिशील योगविद्या प्रशिक्षण (अँग्रेजी)
अक्टूबर 3- जनवरी 29	चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अंग्रेजी)
अक्टूबर 22-28	राज योग–आसन-प्राणायाम का विशेष सत्र (हिन्दी/अंग्रेजी)
नवम्बर 5-11	क्रिया योग–प्रारम्भिक (हिन्दी/अंग्रेजी)
नवम्बर 7- फरवरी 7	यौगिक जीवनशैली का अनुभव (अंग्रेजी)
दिसम्बर 19-23	योग चक्र शृंखला (हिन्दी/अंग्रेजी)
दिसम्बर 25	स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस
प्रत्येक शनिवार	महामृत्युंजय हवन
प्रत्येक एकादशी	भगवद् गीता पाठ
प्रत्येक पूर्णिमा	सुन्दरकाण्ड पाठ
प्रत्येक 5 एवं 6 तारीख	श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि का स्मरणोत्सव
प्रत्येक 12 तारीख	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, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201
फोन : 06344-222430, 06344-228603 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।