

योगविद्या

वर्ष 6 अंक 1

जनवरी 2017

मदस्यता डाकखर्च - ₹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 जानकारीयाँ प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

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

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

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

© Bihar School of Yoga 2017

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 : 60 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर : हठयोग प्रशिक्षण-माड्यूल 1, 2016

अन्दर के रंगीन फोटो 1-8: हठयोग विद्या की तीन पीढ़ियाँ



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजय।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥2.48 ॥

तुम्हें यौगिक भाव में स्थित होकर और कर्मफल से अनासक्त होकर कर्म करना चाहिए। कर्म करते समय तुम्हारा मन सिद्धि और असिद्धि, सफलता और असफलता से अप्रभावित रहे। मानसिक समत्त्व ही योग है। निष्काम कर्म द्वारा प्राप्त चित्त-शुद्धि और तत्फलतः उपजा आत्मज्ञान ही वास्तविक सिद्धि है। सकाम कर्म करते हुए सच्चे ज्ञान से वंचित रहना ही वास्तविक असिद्धि है।

– 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 6 अंक 1 • जनवरी 2017
(प्रकाशन का 55 वाँ वर्ष)

विषय सूची

- 4 नव वर्ष सन्देश
- 5 हठयोग-एक परिचय
- 10 हठयोग का महत्त्व
- 18 सप्त साधनात्मक हठयोग
- 24 सत्यम् वाणी
- 39 व्यावहारिक हठयोग कैप्सूल
- 48 देवी कुल-कुण्डलिनी
- 50 योग करे हर जीवन में सुधार
- 53 हठयोग प्रशिक्षण मॉड्यूल 1-षट्कर्म



नव वर्ष सन्देश

‘नये वसन्त के नये पात, नये फूल, नयी डाल’—पिछले साल के जीर्ण-शीर्ण पत्तों को झकझोर कर गिरा दो। नया साल नया फूल देगा। निराशाओं से घबराना नहीं, मजबूत बनना सीखो। भूतकाल की निराशाओं के पत्तों को फाड़कर अज्ञान की खाई में फेंक दो। दुनिया का जीवन आशाओं-निराशाओं का पिंजरा है, और आध्यात्मिक जीवन एक आनन्दमय खेल का मैदान है। हमें चोट लगती है, जीत होती है, हार होती है, तो भी हम हँसते हैं, खिलखिलाते हैं।

चिन्ता किसे नहीं, दुःख किसे नहीं? नदी बहती है, बहना उसका स्वभाव है। जीवन चलता है, चलना उसका स्वभाव है। अब संकल्पों में कमजोरी न लाना, श्रद्धा को मजबूत बनाना। संशय की रात जा रही है, विश्वास का सूरज तेजी से चमके ताकि तुम लोगों को राह मिल सके। नया वर्ष परिवर्तन ला रहा है। प्रेरणा की धारा को अब पहले से अधिक चौड़ा मार्ग मिलना चाहिए। सद्-संकल्पों को मूर्त रूप दो।

सारी जिन्दगी योग साधना है, ईश्वर का दूसरा नाम आनन्द है। हिम्मत के साथ मंजिल तक बढ़ते जाओ, उज्ज्वल भविष्य तुम्हारे पथ में फूल बिखेर रहा है। तुम्हारा ईश्वरनिष्ठ सजग जीवन तुम्हारे परिवार और तुम पर मंगल की वर्षा करे!

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

हठयोग-एक परिचय

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

हठयोग वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर आधारित प्राचीन भारतीय ऋषियों तथा योगियों द्वारा प्रदत्त यौगिक विधियों की प्रणाली है। 'हठ' शब्द में 'ह' का तात्पर्य सूर्य से तथा 'ठ' का तात्पर्य चन्द्र से है। प्राण को सूर्य के नाम से पुकारते हैं और अपान को चन्द्र के नाम से। अतः हठयोग प्राण तथा अपान का मिलन है। हठयोग राजयोग का सहायक है। जहाँ हठयोग का अन्त होता है, वहीं से राजयोग प्रारम्भ होता है।

हठयोग आत्म-शोधन के लिए एक सम्पूर्ण प्रणाली है। सुन्दर स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए यह एक दिव्य आशीर्वाद है। शरीर तथा मन यन्त्र हैं। हठयोग के अभ्यास से ये यन्त्र स्वस्थ, मजबूत तथा सशक्त बनते हैं। हठयोग साधक को सुन्दर स्वास्थ्य, दीर्घायु, शक्ति, वीर्य तथा स्फूर्ति प्रदान करता है। यह तमस् (आलस्य) तथा रजस् (मन एवं शरीर की अशान्ति) को दूर करता है, जिससे उपद्रवी इन्द्रियाँ सुगमता से वशीभूत हो जाती हैं।

हठयोग साधना

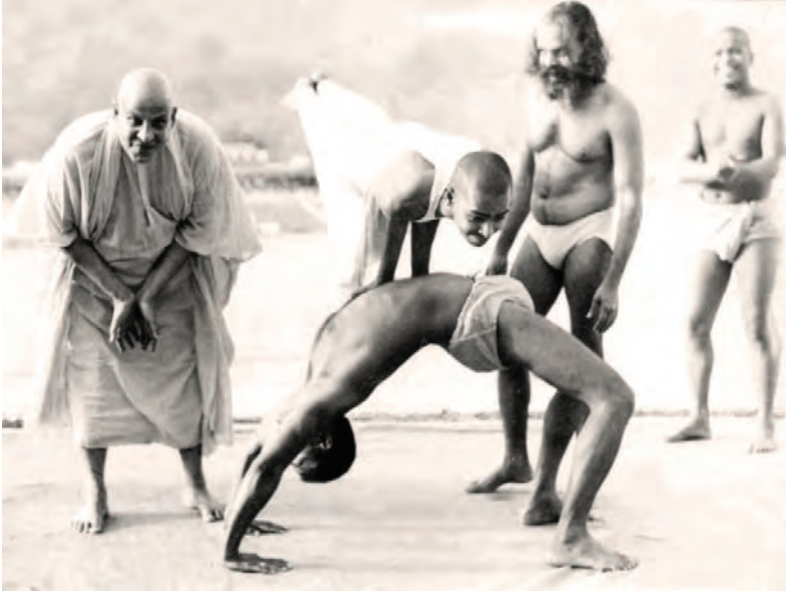
हठयोग के साधक में समता, निष्काम सेवा-भाव, वैराग्य, शम, दम, श्रद्धा, भक्ति, ईमानदारी, सत्य, अहिंसा, विश्वप्रेम, शुद्धता तथा साहस होना चाहिए। उसे मिताहार करना चाहिए। मन को सदा पूर्णतः व्यस्त रखना चाहिए। ब्रह्मचर्य-पालन के लिए यह आवश्यक है। ब्रह्मचर्य, गुरु-भक्ति तथा चिरकाल तक स्थिरतापूर्वक अभ्यास के द्वारा योग में सफलता मिलती है।

साधना प्रारम्भ करने से पहले भगवान गणेश तथा गुरु की वन्दना करें। हठयोगी गुरु से आसन, प्राणायाम तथा क्रिया सीखें। पुस्तकें भी सहायता दे सकती हैं। आसन तथा प्राणायाम करते समय भगवन्नाम का जप करें।

जो विषय-सुखों में अनुरक्त है, जो उद्दण्ड तथा मिथ्याचारी है, जो गुरु का निरादर करता है, वह हठयोग के अभ्यास के लिए उपयुक्त नहीं है। जब तक आप ईश्वर तथा मानवता की सेवा में अपना सर्वस्व त्यागने के लिए तैयार नहीं हैं, तब तक आप हठयोग या अन्य योगमार्गों का अभ्यास करने के लिए उपयुक्त नहीं हैं।

आसन

शरीर की कोई भी स्थिर तथा सुखद स्थिति आसन है। शीर्षासन तथा ऊर्ध्वासन—ये शरीर की उल्टी स्थितियाँ हैं। पश्चिमोत्तानासन, योगमुद्रा, महामुद्रा तथा पादहस्तासन शरीर को आगे की ओर झुकाने वाले आसन हैं। धनुरासन, भुजंगासन, चक्रासन,



मत्स्यासन तथा सुप्त-वज्रासन—ये शरीर को पीछे की ओर झुकाने वाले अभ्यास हैं। अर्द्ध-मत्स्येन्द्रासन तथा पूर्ण-मत्स्येन्द्रासन—ये रीढ़ में पार्श्विक गति लाते हैं। मयूरासन, शलभासन, नौलि-क्रिया तथा उड्डियान-बन्ध उदर-सम्बन्धी व्यायाम हैं। पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन तथा सुखासन—ये ध्यान के लिए उपयुक्त आसन हैं। त्रिकोणासन में अगल-बगल की ओर मुड़ते हैं। श्वासन को अन्त में किया जाता है। यह शरीर को शिथिल करके आराम पहुँचाता है।

प्रातःकाल खाली पेट योगासनों का अभ्यास करें। चाहे थोड़ी देर के लिए ही करें, लेकिन एक दिन भी अभ्यास न छोड़ें। यदि आप थक जाएँ, तो कुछ मिनटों के लिए श्वासन करें। श्वासन में जप तथा ध्यान करें। शरीर और मन को पूर्णतः ढीला छोड़ दें। आसनों के अभ्यास के बाद आपको स्फूर्ति तथा आनन्द का अनुभव होना चाहिए।

आसनों का अभ्यास रोगों को दूर करता है तथा शरीर को हल्का, दृढ़ तथा स्थिर बनाता है। हलासन, अर्द्ध-मत्स्येन्द्रासन तथा सर्वांगासन रीढ़ में लचीलापन लाते हैं जिससे युवावस्था बनी रहती है। पश्चिमोत्तानासन से चरबी घटती है। भुजंगासन, शलभासन तथा धनुरासन कब्ज दूर करते हैं। पश्चिमोत्तानासन, वज्रासन तथा मयूरासन पाचन में सहायता पहुँचाते हैं। सर्वांगासन का अभ्यास करने से 'थायरॉइड' ग्रन्थि स्वस्थ बनी रहती है। शीर्षासन, सर्वांगासन तथा गोरक्षासन बह्मचर्य-पालन में तथा ऊर्ध्वरेता योगी बनने में सहायक होते हैं।

प्राण और प्राणायाम

प्राण का मूल ईश्वर है। प्राण सार्वभौमिक शक्ति-तत्त्व है। प्राण की स्थूल, बाह्य अभिव्यक्ति श्वास है। प्राण जीवनी शक्ति है जो स्पन्दित होकर मन को गतिमान करती है। प्राण की शक्ति के द्वारा ही श्रोत्र सुनते हैं, आँखें देखती हैं तथा बुद्धि कार्य करती है। विचार, संकल्प, वार्त्तालाप, लिखना-पढ़ना, बोलना-सुनना, चलना-फिरना इत्यादि कार्यों के लिए प्राण की आवश्यकता होती है। सूक्ष्म प्राण विचार अथवा वृत्ति को उत्पन्न करता है। प्राण के नियन्त्रण से मन का नियन्त्रण होता है। स्थूल प्राण भोजन पचाता है, रुधिर का संचालन करता है, मल-निष्कासन करता है तथा ग्रन्थि-रसों को स्रावित करता है। प्राण प्राप्त करने के स्रोत भोजन, जल, वायु तथा सौर ऊर्जा हैं। स्नायु-प्रणाली प्राण को संचित करती है।

प्राण पाँच रूपों को धारण करता है—प्राण, अपान, समान, उदान तथा व्यान। प्राण का स्थान हृदय है। अपान का स्थान गुदा के निकट है। समान का स्थान नाभि है। उदान का स्थान है कण्ठ। व्यान समूचे शरीर में व्याप्त है। प्राण श्वास-क्रिया का संचालन करता है। अपान मल-निष्कासन करता है। समान पाचन करता है। उदान डकारने तथा भोजन निगलने में सहायता देता है। यह जीवन को सुषुप्ति की दशा में ले जाता है। यह मृत्यु के समय भौतिक शरीर को सूक्ष्म शरीर से अलग करता है। व्यान रुधिर-संचालन करता है।

प्राण तथा शरीर की शक्तियों का निग्रह ही प्राणायाम है। प्राणायाम का नियमित अभ्यास करके ठीक श्वास लेने की आदत डालनी चाहिए। यदि प्राणायाम में आप सफलता चाहते हैं तो आपको आसन में स्थिरता प्राप्त करनी चाहिए। कुशासन, मृग-छाल तथा वस्त्र, एक के ऊपर दूसरे को बिछा कर बैठें। श्वास लेने को पूरक, रोके रखने को कुम्भक तथा छोड़ने को रेचक कहते हैं। प्रारम्भ में कुछ दिनों तक केवल पूरक तथा रेचक करें। कुछ दिनों के बाद इन दोनों का अभ्यास कुम्भक के साथ करें। कुम्भक के समय ॐ का मानसिक जप करें। कुम्भक के समय दम घुटना नहीं चाहिए। कुम्भक दीर्घायु प्रदान करता है।

यदि आप प्रत्याहार प्राप्त करना चाहते हैं तो आपको प्राणायाम का अभ्यास भली प्रकार करना चाहिए। प्राणायाम का अभ्यास मन को धारणा का अभ्यास करने योग्य बना देता है। प्राणायाम बुद्धि को तीव्र बनाता तथा स्मृति, मस्तिष्क-शक्ति एवं धारणा-शक्ति को बढ़ाता है। प्राणायाम सारे रोगों को दूर भगाता है, पाचन-शक्ति बढ़ाता है तथा कुण्डलिनी को जाग्रत करता है। सूर्यभेद, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी एवं मूर्च्छा—ये प्रमुख प्राणायाम हैं। सूर्यभेद प्राणायाम पिंगला-नाड़ी को सक्रिय बनाता है। उज्जायी प्राणायाम अतीन्द्रिय स्तर पर बहुत अच्छा प्रभाव डालता है। शीतली तथा सीत्कारी प्राणायाम शरीर को ठण्डा बनाते तथा रुधिर को शुद्ध करते हैं। भस्त्रिका नाड़ियों को शुद्ध करता है तथा फेफड़ों

को मजबूत बनाता है। भ्रामरी प्राणायाम से अतीन्द्रिय नाद उत्पन्न होता है। मूच्छा प्राणायाम करने से बाह्य जगत् से व्यापार समाप्त होने लगते हैं।

मुद्रा एवं बन्ध

मुद्राएँ मन को बाह्य पदार्थों में भटकते नहीं देतीं। मुद्राओं से मन अन्तर्मुखी बनता है और सूक्ष्म शरीर के अन्दर होने वाले प्राण-प्रवाह की तरंगों के प्रति जागरूकता का विकास होता तथा उन पर नियन्त्रण स्थापित होता है। मुद्राओं से प्रत्याहार का अभ्यास करने में सहायता मिलती है तथा मन एकाग्र होता है। महामुद्रा, योनिमुद्रा, योगमुद्रा, खेचरी-मुद्रा तथा विपरीतकरणी-मुद्रा प्रमुख मुद्राएँ हैं।

मूलबन्ध, जालन्धर-बन्ध और उड्डियान-बन्ध मुख्य बन्ध हैं। बन्ध सुषुम्ना-मार्ग में प्राणों के प्रवाह के अवरोधों को समाप्त करते हैं। मुख्य अवरोध हैं ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि तथा शिवग्रन्थि, जिन्हें बन्ध निर्मुक्त कर देते हैं। प्राण-प्रवाह के अवरोधों को समाप्त करके बन्ध अतीन्द्रिय ऊर्जा तथा आध्यात्मिक शक्ति के प्रकटीकरण को सम्भव बनाते हैं। मूलबन्ध अपानवायु को ऊपर ले जाने में सहायता देता है ताकि वह प्राणवायु से संयुक्त हो सके और कुण्डलिनी जाग्रत हो सके। जालन्धर-बन्ध से हृदय को विश्राम तथा मन को शान्ति मिलती है। उड्डियान-बन्ध से मणिपुर-चक्र सक्रिय होता है जो प्राणों का केन्द्र है। हठयोग में बन्ध, मुद्रा तथा प्राणायाम का समन्वय आवश्यक है।

षट्-क्रियाएँ

धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक तथा कपालभाति षट्-क्रियाएँ हैं जो शरीर के शुद्धिकरण में सहायक होती हैं। गुदा-मार्ग से पानी को खींच कर उसी मार्ग



से उसे बाहर फेंकना बस्ति है। पेट को वस्त्र के एक लम्बे टुकड़े से साफ करना धौति है। पेट का मन्थन करना नौलि है। विशेष प्रकार के धागे से नासिका को साफ करना नेति है। कपालभाति एक प्रकार का प्राणायाम है जिससे कपाल साफ होता है। किसी बिन्दु पर स्थिरतापूर्वक टकटकी लगा कर देखना त्राटक है। त्राटक से धारणा-शक्ति बढ़ती है। यह आँखों की रोशनी को बढ़ाता है तथा नेत्र-व्याधियों को दूर करता है।

नाडियाँ एवं चक्र

नाडियाँ सूक्ष्म तत्वों से बनी नलिकाएँ हैं जिनसे प्राण का संचार होता है। गुदा से दो अंगुली ऊपर तथा लिंग से दो अंगुली नीचे कन्द है। इस कन्द से बहतर हजार नाडियाँ निकलती हैं। सुषुम्ना, इड़ा तथा पिंगला प्रमुख नाडियाँ हैं। इड़ा चन्द्र-नाड़ी है। यह ठण्डी है और बायीं नासिका से चलती है। पिंगला सूर्य-नाड़ी है। यह उष्ण है तथा दाहिनी नासिका से चलती है। कन्द के मध्य-भाग से सिर तक सुषुम्ना नाड़ी का विस्तार है। जिस समय सुषुम्ना दोनों नासिकाओं से चलती है, वह समय ध्यान करने के लिए सबसे उपयुक्त है।

चक्र आध्यात्मिक शक्ति के केन्द्र हैं जो सूक्ष्म शरीर में स्थित हैं। प्रमुख चक्र सात हैं—मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा तथा सहस्रार। इन चक्रों पर मन को केन्द्रित करने से ऊर्जा इन चक्रों से होकर प्रवाहित होने लगती है तथा सूक्ष्म शरीर में इनसे सम्बन्धित क्षमताएँ जाग्रत होती हैं। तब चेतना के उच्चतर स्तरों का अनुभव होता है।

स्थूल शरीर में ये चक्र विभिन्न अंगों से सम्बन्धित हैं। मूलाधार चार दलों का पद्म है। इसका सम्बन्ध पेरिनियम से है। स्वाधिष्ठान छः दलों का पद्म है जो जननेन्द्रिय से सम्बन्धित है। मणिपूर चक्र नाभि से सम्बन्धित है। इसमें दस दल हैं। अनाहत हृदय से सम्बन्धित चक्र है जिसमें बारह दल हैं। विशुद्धि चक्र कण्ठ से सम्बन्धित है जिसमें सोलह दल हैं। आज्ञा-चक्र त्रिकुटी से सम्बन्धित है जिसमें दो दल हैं। सहस्रार-चक्र में सहस्र दल हैं। यह सिर के ऊपरी भाग से सम्बन्धित है।

हठयोग में उपलब्धि

हठयोगी कुण्डलिनी को जाग्रत करके मूलाधार-चक्र से सहस्रार-चक्र में ले जाता है। वह मूलाधार-चक्र में ब्रह्मग्रन्थि को, मणिपूर-चक्र में विष्णुग्रन्थि को तथा विशुद्धि-चक्र में रुद्रग्रन्थि को भेदता है। ये ग्रन्थियाँ कुण्डलिनी-शक्ति के उत्थान-मार्ग में बाधा उत्पन्न करती हैं। योगी प्राणायाम के द्वारा सुषुम्ना-नाड़ी का द्वार खोलता है और उससे कुण्डलिनी को सहस्रार-चक्र में ले जाता है जहाँ शक्ति शिव से योग प्राप्त करती है।

हठयोग में सिद्धि प्राप्त होने पर कुछ लक्षण प्रतीत होने लगते हैं। हठयोगी का शरीर दुबला हो जाता है, उसके नेत्र स्वच्छ और चमकीले हो जाते हैं, उसका वीर्य ओज में परिवर्तित हो जाता है, वह निरोग हो जाता है, उसकी नाडियाँ शुद्ध हो जाती हैं, वह वाक्पटु हो जाता है तथा उसे आन्तरिक नाद सुनायी पड़ने लगता है।

हठयोग में सफलता प्राप्त करने के लिए साधक को कुसंगति, अत्यधिक स्त्री-प्रसंग, व्रत या शारीरिक कार्य, शीतकाल में अग्नि तापना, आवश्यकता से अधिक भोजन और अत्यधिक वार्तालाप से बचना चाहिए। साथ ही उसे अपने अन्दर प्रसन्नता, तत्परता, साहस, उचित ज्ञान और गुरु के वचन में श्रद्धा विकसित करनी चाहिए।

हठयोग का महत्त्व

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

आज से दस वर्ष पूर्व एक पत्रिका में मैंने संस्मरण पढ़ा था। विश्व के बहुत बड़े वॉयलिन वादक, यहूदी मेन्यूहिन एक बार अपने मित्र बेन-गुरियन से मिलने गए। बेन-गुरियन उस समय इज़रायल के प्रधानमंत्री थे। यहूदी मेन्यूहिन भी इज़रायली ही थे। जब वे बेन-गुरियन के यहाँ पहुँचे तो बेन-गुरियन लेटे हुए थे। पूछने पर उत्तर दिया, 'मेरी कमर में दर्द हो रहा है। कभी-कभी यह वेदना असहनीय हो जाती है।' मेन्यूहिन ने पूछा, 'आपने कहाँ-कहाँ इसकी चिकित्सा करवाई है?' उन्होंने उत्तर दिया, 'मॉस्को और चीन को छोड़कर दुनियाभर में चिकित्सा करा चुका हूँ, पर कोई लाभ नहीं हुआ।' तब मेन्यूहिन ने उन्हें एक अभ्यास सिखाया। वह और कुछ नहीं, शीर्षसन का अभ्यास था। बेन-गुरियन ने अपने संस्मरण में लिखा है कि शीर्षसन के बाद उनकी कमर का दर्द बिल्कुल ठीक हो गया और वे एकदम चंगे हो गए।

ऐसे हजारों उदाहरण और संस्मरण मैं आपके सामने रख सकता हूँ। भारत के पास बहुत अरसे से एक विद्या रही है जिसका नाम है योग विद्या। इसी योग विद्या के द्वारा आज संसार के अनेकों देश अपने युवक-युवतियों को स्वस्थ रखने का प्रयत्न कर रहे हैं। यदि कभी आपको इंग्लैण्ड या अमेरिका जाने का मौका मिले या आपके मित्र जा रहे हों तो उनसे पूछियेगा कि उन्होंने टेलीविजन पर योग का प्रोग्राम देखा या नहीं। प्रातःकाल बी.बी.सी. से प्रसारित होने वाले टेलीविजन के कार्यक्रमों में नित्य-निरंतर योगासन, प्राणायाम और हठयोग की अन्य क्रियाओं का अनिवार्य रूप से प्रदर्शन किया जाता है।

अब प्रश्न उठता है कि वे ऐसा क्यों करते हैं? क्या इन आधुनिक देशों में भी कुछ कमजोरी है? क्या इनकी चिकित्सा पद्धति कमजोर हो गई है? वहाँ के बुद्धिमान समाजचिंतक किस कारण से हठयोग या किसी अन्य योग को स्वीकार कर रहे हैं तथा इसे जनता तक पहुँचाने के लिये क्यों प्रयत्न कर रहे हैं? आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि वहाँ के स्कूलों में संध्या के समय योग की कक्षा सभी के लिये अनिवार्य है। इसे ईवनिंग क्लास कहा जाता है। वहाँ योग सिखाने वाले शिक्षक और शिक्षिकायें सभी प्रशिक्षित हैं।

रोग और उपचार

एक बार बेल्लिजयम में योग पर बहुत बड़ी संगोष्ठी हुई और मुझे उसका उद्घाटन करने का अवसर मिला। वहाँ एक बहुत बड़े मनोवैज्ञानिक डॉक्टर भी थे। उनका



कहना था कि आज इन्सान जिस स्थिति में पहुँच गया है, उसकी भावनाएँ एवं विचारधाराएँ जहाँ पहुँच गई हैं, वहाँ पर उपचार पद्धति की परिभाषा को बदलना होगा। आज से सौ साल पहले जब आधुनिक सभ्यता का प्रभाव हमारे ऊपर इतना नहीं था, उस समय हमलोग प्रायः रोगों से मुक्त रहा करते थे। उस समय रोगों के कारण कुछ और हुआ करते थे ओर आज रोगों के कारण कुछ और ही हैं। चाहे वह बीमारी साइटिका हो, स्लिप-डिस्क हो, दमा हो या गैस्ट्रिक अल्सर हो, हम उसे शारीरिक बीमारी मानने को तैयार नहीं हैं। ऐसा उस व्यक्ति ने कहा है जिसे आज दुनिया का महान् डॉक्टर माना जाता है। उन्होंने कहा कि रोगों की जितनी भी परिभाषाएँ हैं, आज उन्हें अपनी सभ्यता, पीढ़ी और मान्यता के अनुसार हमें बदलना पड़ेगा। हमें वही उपचार प्रणाली सिखानी चाहिये जिसका सम्बन्ध दवाइयों से न होकर, मनुष्य के स्नायु एवं रक्त परिभ्रमण प्रणाली से हो, उसके शरीर में होने वाली मेटाबोलिक प्रक्रियाओं से हो। उन्होंने आँकड़ों के आधार पर बतलाया कि आज अधिकांश बीमारियाँ भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कारणों से उत्पन्न होती हैं।

इस प्रसंग के माध्यम से मैं केवल यही बतलाना चाहता हूँ कि योग विद्या के पास जो उपचार प्रणालियाँ हैं, उन्हें आपको केवल व्यायाम के रूप में नहीं लेना है। वे प्रणालियाँ पूर्ण रूप से वैज्ञानिक हैं। आज दुनिया का कोई भी डॉक्टर, वह कितना रूढ़िवादी क्यों न हो, यह नहीं कह सकता कि योग की प्रणाली व्यायामपरक है या अवैज्ञानिक है। मैं आपको योग पर हर शोध के बारे में तो नहीं बता सकता,

क्योंकि ये हजारों की संख्या में हैं। इनके माध्यम से यह पता चलता है कि किस आसन का नवर्स सिस्टम पर, किस आसन का श्वसन पर, किस आसन का हॉर्मोन प्रणाली पर असर पड़ता है। यह सब तो मैं आज विस्तार से नहीं बता सकता, केवल आपके सामने एक बात रख रहा हूँ कि इस देश के प्रत्येक मनुष्य को यह अच्छी तरह समझ लेना होगा कि रोग केवल वायरस या बैक्टीरिया के कारण नहीं उत्पन्न होते।

हठयोग

हठयोग को हमारे बुजुर्गों ने दो-तीन सौ साल पहले गलत समझा था। पहले हठयोग का मतलब हठपूर्वक यानि जबरदस्ती योग करना समझते थे। जबरदस्ती सिर को गड़ढे में डालना, जबरदस्ती श्वास को रोकना। तब वे कहने लगे कि हम हठयोग नहीं करेंगे। एक बार मैं बुंदेलखण्ड के एक गाँव में ठहरा हुआ था। गाँववालों की भीड़ में एक आदमी ने कहा, 'हठयोग बड़ी विचित्र चीज है। हमारे बुजुर्गों ने बताया है कि उसमें आँतों को निकालकर धोया जाता है।' मैंने इस बात को सुन लिया। जब सभी लोग चले गए तो मैंने उस आदमी को बुलाया और कहा कि हठयोग में आँतों को निकालकर धोया नहीं जाता, बल्कि उसमें कुछ विशेष क्रियाएँ होती हैं, जैसे एक कपड़े को गले के अन्दर प्रवृष्ट करकर अन्दर के कफ-पित्त को निकालना।

हठयोग इतना प्राचीन है कि तंत्र शास्त्रों में भी इसका वर्णन मिलता है। हठ शब्द दो अक्षरों से बना है, ह और ठ। हठयोग का मतलब है शरीर के अन्दर दो प्रणालियों के बीच संतुलित सम्बन्ध स्थापित होना। इन प्रणालियों में एक है



प्राण, दूसरा है मन। ये शरीर के मूल आधार हैं। इन्हें चन्द्र और सूर्य, गंगा और यमुना, इड़ा नाड़ी और पिंगला नाड़ी, चित्तशक्ति और प्राणशक्ति भी कहते हैं। जब इन दोनों में असंतुलन होता है तो बीमारियाँ होती हैं, जब ये दोनों संतुलित हो जाते हैं तो बीमारियाँ दूर हो जाती हैं। इसलिये योग शास्त्र में इसे बीमारियों को दूर करने का एक मार्ग कहा गया है।

शरीर में नाड़ियों की संख्या 72000 मानी जाती है, जिसका वर्णन तंत्र, योग और आयुर्वेद में भी किया गया है। नाड़ी का मतलब होता है नली यानि बहाव। जिस तरह से बिजली का

प्रवाह होता है वैसे ही चित्त एवं प्राण शक्ति का भी नाड़ियों के माध्यम से प्रवाह होता है, जिन्हें इड़ा और पिंगला कहते हैं। इड़ा विचार वाहिनी और पिंगला प्राण वाहिनी है। हठयोग के द्वारा इड़ा और पिंगला, मन और प्राण, सिम्पेथेटिक और पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम, दोनों के बीच सन्तुलन स्थापित किया जा सकता है। यदि इनके बीच संतुलन नहीं हो पाएगा तो क्या होगा? यदि आपकी मनोवाहिनी नाड़ी उत्तेजित हो जाए और प्राणवाहिनी नाड़ी कमजोर हो जाए तो आपको किस प्रकार के रोग होंगे? मन में तरह-तरह की तस्वीरें बनाना, मन में खराब विचारों का आना, केवल विचार-ही-विचार आना मगर कर्म न करना इत्यादि। और जब प्राणों में विकार होता है, पिंगला में विकार होता है तब आदमी कमजोर या आवारागर्द हो जाता है। ऐसा व्यक्ति अपराध की भावना से ग्रस्त होकर नाना प्रकार के अपराध करने लगता है। इसलिये इन दोनों शक्तियों के सन्तुलन पर जोर दिया गया है एवं इस प्रकार के सन्तुलन करने की प्रक्रिया का नाम है हठयोग। इसकी क्रियाओं का नाम है—नेति, धौति, बस्ती, नौलि, कपालभाति और त्राटक। इसके बाद आसन, प्राणायाम, धारणा और फिर ध्यान एवं समाधि। इन ग्यारह विषयों के बारे में मैं संक्षेप में आप लोगों को समझाऊँगा।

नेति का मतलब होता है एक नासिका से पानी लेना और दूसरी से निकालना। इसे तेल, घी या दूध से भी किया जा सकता है। यह आँख, नाक और गले के लिए है। धौति कहते हैं धोने को जिसमें पानी पीकर उल्टी करना, पेट में कपड़ा डालकर बाहर निकालना, पेट में नमकीन पानी डालकर गुदा मार्ग से निकालना जैसी क्रियाएँ शामिल हैं। इन्हें योग्य शिक्षक से सीखकर ही करना चाहिए। इनसे शरीर के कफ और पित्त का निष्कासन हो जाता है। बस्ती क्रिया में गुदा से पानी को खींचा जाता है। जिस तरह से एनिमा से पानी चढ़ाया जाता है, उसी प्रकार बस्ती क्रिया में गुदा मार्ग से पानी को खींचा जाता है। इससे बवासीर जैसी बीमारियाँ में लाभ होता है। साथ ही शरीर की गर्मी भी खत्म होती है। पेट सम्बन्धी सभी बीमारियाँ बस्ती क्रिया से खत्म होती हैं।

नौलि में पेट की पेशियों का संकुचन कर एक विशेष तरीके से दाएँ-बाएँ घुमाया जाता है। इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है। कपालभाति में जोर-जोर से श्वास छोड़ा जाता है। कपाल के अन्दर छोटी-छोटी स्नायुग्रन्थियाँ होती हैं जिनमें कुछ गड़बड़ हो जाने से शरीर और आँखों में कमजोरी आ जाती है, माथे में चक्कर आता है। इसलिये माथे के अग्र भाग को सदा ठीक रखना चाहिये और उसे ठीक रखने के लिये कपालभाति है।

त्राटक में अपनी आँखों को हिलाये बिना किसी एक बिन्दु पर अपनी दृष्टि को केन्द्रित करना है। इस अभ्यास से आँखों की पुतलियाँ स्थिर हो जाएँगी और पुतलियाँ स्थिर होते ही मस्तिष्क की गति भी स्थिर हो जाएगी। इसलिए मन की



चंचलता रोकने के लिए कुछ काल तक त्राटक का अभ्यास करना चाहिये। इस क्रिया का असर मनुष्य के नेत्रों और साथ ही संकल्प-शक्ति पर भी पड़ता है।

आसन का मतलब है शरीर की एक स्थिर, सुखपूर्वक स्थिति। हमारे यहाँ चौरासी लाख आसन यानि जितनी योनियाँ हैं उतने ही आसन माने गये हैं। इनमें से केवल चौरासी को ही प्रमुख माना जाता है। आसनों को प्राचीन काल में महात्माओं और योगियों ने प्रचलित किया था। तंत्र शास्त्र में भी आसनों का वर्णन मिलता है। वहाँ यह बताया गया है कि योगाभ्यासी को रोगरहित होना चाहिये जिसके लिए आसनों का अभ्यास बतलाया गया है। इनमें कुछ आसन ऐसे हैं जो हमारी हॉर्मोन प्रणाली को प्रभावित करते हैं, कुछ हमारी पाचन प्रणाली को प्रभावित करते हैं और कुछ ऐसे हैं जो गुर्दे जैसे शरीर के छोटे-छोटे अंगों को प्रभावित करते हैं। आज

हम लोगों को यह भी पता चल गया है कि आसनों द्वारा हृदय की मांसपेशियों का पुनः निर्माण किया जा सकता है। इस पर भारत में भी शोध हो रहे हैं और भारत के बाहर भी। इसलिए सबसे पहले इन आसनों को सिखाया जाता है।

प्राणायाम का तात्पर्य केवल श्वास लेने से नहीं है, बल्कि इसका मतलब है अपनी प्राण शक्ति को बढ़ाना और शरीर के सभी अंगों में इसको वितरित करना। प्राणायाम के प्रारम्भिक स्तर में श्वास लेना, श्वास रोकना और श्वास छोड़ना पड़ता है।

मन का प्रबंधन

हठयोग का पहला पक्ष शरीर से सम्बन्धित है, इसके बाद का पक्ष मन से सम्बन्धित है, जिसमें धारणा, ध्यान आदि आते हैं। रोगरहित होने के लिए, शोकरहित होने के लिए मन पर नियंत्रण होना जरूरी है। मैं यूरोप और अमेरिका में लोगों को केवल एक ही बात बतलाता हूँ—जब तक आप अपने मन पर नियंत्रण नहीं कर पायेंगे तब तक आप रोगमुक्त नहीं हो पाएंगे। आप वैज्ञानिक, प्रोफेसर या लीडर बन सकते हैं, किन्तु आप सुखी इन्सान नहीं बन सकते। मन जंगली घोड़े या चंचल बन्दर के समान है जिसे नियंत्रित करना आवश्यक है।

अब प्रश्न उठता है कि मन की शक्ति का जीवन में कैसे उपयोग किया जाए। मन की शक्तियों का आज तक आप लोगों ने सदुपयोग नहीं किया है। मन की शक्ति एक विद्युत् शक्ति की तरह है जिससे मनुष्य न केवल अपने शरीर और मन में, बल्कि दूसरों के शरीर और मन में आनन्द प्रवाहित कर सकता है। परन्तु हम लोग इतने साधारण विचारों वाले हैं कि हम मन को विचारों की मशीन मानते हैं। वास्तव में मन एक शक्ति है, जो पदार्थों को हिला सकती है, जो मनुष्य के शरीर में रोग पैदा कर सकती है, शरीर से सम्पूर्ण हॉर्मोन्स का निष्कासन कर सकती है। आपके-हमारे शरीर में जो अनेकों बीमारियाँ हैं वे मन के कारण हैं। मन ही उन रोगों का कारण है, क्योंकि हमने अपने मन को संयत नहीं किया है। न ही हम मन को संयत करना आवश्यक समझते हैं, क्योंकि हम इसकी शक्ति को नहीं पहचानते। मन केवल विचार, बुद्धि, संवेदना या भावना नहीं है। मन का बहुत बड़ा हिस्सा छिपा हुआ है जो आपको दिखलाई नहीं पड़ता। ध्यान योग, पूजा-अर्चन, जप-कीर्तन के माध्यम से केवल इस मन को देखने का प्रयत्न किया जाता है। इसलिये योग शास्त्र में मनोनिग्रह एक महत्वपूर्ण चीज है। मन पर नियंत्रण पाना ही हठयोग का मूल उद्देश्य है।

जब से मैंने योग सिखाना शुरू किया है, तब से मैं दुनिया के प्रायः सभी देशों का चक्कर लगा चुका हूँ। वहाँ के शिक्षकों, चिकित्सकों, नेताओं, सभी से मिल चुका हूँ। उन सब को मैं केवल योग करने का परामर्श देता हूँ। एक बार जब मैं

डेनमार्क गया तो वहाँ के एक मनोचिकित्सालय में बोल रहा था। मैंने उनसे कहा कि आप मुझे अपने अस्पताल में केवल 15 दिन रहने दें और सभी प्रकार की सुविधा दें तो मैं आपके सारे मरीजों की 15 दिनों में छुट्टी कर दूँगा। वे सोचने लगे, साधु बाबा यह क्या कह रहे हैं। पर वे राजी हो गए। मैंने उन सब मरीजों को केवल एक ही चीज सिखलाई। रोज सुबह उठते ही सबको नेति और कुंजल कराता था। जिसे उल्टी नहीं होती थी, उसके मुँह में अँगुली डालकर उल्टी करवाता था। सप्ताह में एक बार लघु शंख-प्रक्षालन कराता था, इसके बाद योग निद्रा कराता था। योग निद्रा में मुझे बार-बार बोलना पड़ता था, 'सोना नहीं, आँखें बन्द रखना। जो बोलता हूँ सुनते जाना, करते जाना। सोना नहीं। यदि सो जाओगे तो योगनिद्रा खत्म हो जायेगी।'

इसका फल यह हुआ कि आज डेनमार्क के प्रत्येक मानसिक चिकित्सालय में योग की विधियाँ थैरेपी के रूप में अनिवार्य हैं। वहाँ की बड़ी-बड़ी सरकारी संस्थाएँ इतनी प्रभावित हुईं कि जो थोड़ा बहुत विरोध भी हो रहा था, उसे नाकाम कर दिया। डेनमार्क के कुछ पादरी लोगों ने योग के विरुद्ध अभियान चलाया था। मेरे चरित्र से लेकर जीवन तक के सभी बिन्दुओं को प्रकाशित किया गया। अखबार में दो-दो, तीन-तीन पन्ने मेरे विरुद्ध छापे जाते थे। मेरे लिये यह विषम परिस्थिति थी, मैंने सोचा कि ये लोग मेरा देश में आना ही बन्द करा देंगे। मगर वहाँ के एक बड़े आदमी ने कहा, 'स्वामीजी, हमारा और आपका घनिष्ठ सम्बन्ध है। हजारों-लाखों बच्चे-बच्चियों को इस योग से फायदा पहुँच रहा है।' कुछ समय बाद अखबार वाला चुप हो गया। डेनमार्क एक छोटा-सा देश है, वहाँ मैंने एक छोटा-सा स्कूल खोला था और वहाँ के एक स्वामी को बुलाकर तीन साल ट्रेनिंग दी थी। आज डेनमार्क में हमारा वह स्कूल आपकी भागलपुर यूनिवर्सिटी से बड़ा है।

यौगिक स्वप्न

मैं रात-दिन बहुत-से स्वप्न देखा करता हूँ एवं उनके लिए प्रयत्न भी करता हूँ। वह स्वप्न है योग का। योग को एक विज्ञान के रूप में, एक विद्या के रूप में अपनाना चाहिये। इसके लिए नये ढंग से पुस्तकें लिखी जानी चाहिये, क्योंकि पुरानी पुस्तकें नये दिमाग में घुसती नहीं। पुराने शास्त्रों को हमें नये ढंग से प्रस्तुत करना होगा। आधुनिक सभ्यता में फैली शारीरिक, मानसिक और सामाजिक समस्याओं को कैसे दूर करें, इसे प्रस्तुत करना होगा। पश्चिम में एक बहुत बड़े मनोवैज्ञानिक हुए, फ्रॉयड। उन्होंने बहुत पहले कहा था कि जैसे-जैसे आधुनिक सभ्यता फैलती जाएगी, वैसे-वैसे मनुष्य के पास नई-नई बीमारियाँ आती जाएँगी। इसलिए हम कहते हैं कि इस नए समाज का सामना करने के लिए हमें तैयार रहना चाहिये। केवल पुराने ढंग से ही इसे समझना काफी नहीं है।

आज की सभा में जहाँ बहुत-से समर्थ विद्वान् लोग बैठे हैं, मुझे यही कहना है कि योग की विद्या आपके लिए प्रेरणा बननी चाहिये। आप यदि अपने देश और संस्कृति को ऊँचा उठाना चाहते हैं तो इसकी शुरुआत आपको योगाभ्यास के द्वारा करनी चाहिये। योग विद्या और उसके वैज्ञानिक उपयोग द्वारा आपकी संस्कृति का जीर्णोद्धार हो सकता है। आज दुनिया में कोई भी चीज यदि विज्ञान पर आधारित नहीं होगी तो यह नया आदमी उसको स्वीकार करने वाला नहीं है। जो संस्कृति और विद्या विज्ञान की चुनौतियों का उत्तर न दे सके, वह आज जीवित नहीं रह सकती। मैं यूरोप और अमेरिका गया हूँ। वहाँ



मैंने देखा है कि लोगों की धर्म पर से आस्था हट गई है। मैं धर्म की निन्दा नहीं करता। मैं बाईबिल पढ़ता हूँ, समझता भी हूँ, परन्तु उसके पास भी विज्ञान की चुनौतियों का उत्तर नहीं है। इसलिए लगता है लोग धर्मविमुख हो रहे हैं। धर्म के प्रति उनके मन में दरार पड़ गई है। हो सकता है एक या दो शताब्दी में यह समाप्त भी हो जाए, क्योंकि आज विज्ञान, तर्क और बुद्धि ही वास्तविक मापदण्ड हैं। आज तर्क, बुद्धि और विज्ञान का सामना यदि कोई कर सकता है तो वह है भारत का प्राचीन योग। इसी विचारधारा, इसी भावना को लेकर मैं भागलपुर आया हूँ। जहाँ मैं बैठा हूँ यहाँ तो सरस्वती-पीठ है और यहाँ किसी-न-किसी रूप में, इसे अच्छी तरह से व्यवस्थित करना है। योग के विषय पर चर्चा होनी चाहिये, शोध होना चाहिये, पढ़ाई होनी चाहिये।

हजारों वर्ष पहले जब योग विद्या का प्रारम्भ हुआ उस समय योगियों ने केवल एक ही विचार मन में रखा— 'सब लोगों की भलाई के लिए, सब लोगों के स्वास्थ्य के लिए और सब लोगों को आनन्द दिलाने के लिए।' योग को जब हम इस दृष्टि से समझेंगे और अपनाएँगे तो वह हमारे सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास करेगा। मनुष्य केवल शक्ति ही नहीं है, भावना ही नहीं है, बुद्धि ही नहीं है, बल्कि इन सभी चीजों का भानुमती-पिटारा है। केवल दवाई खाने से वह ठीक नहीं होगा।

—1976, भागलपुर विश्वविद्यालय

सप्त साधनात्मक हठयोग

स्वामी गिरंजनाब्द सरस्वती

घेरण्ड संहिता के अनुसार घटस्थ योग, जिसे हम हठयोग भी कह सकते हैं, के अभ्यास के लिए सात गुणों का होना आवश्यक है और इन गुणों के समावेश के लिए सात प्रकार के योगाभ्यास आवश्यक हैं। जिन सात साधनों का वर्णन यहाँ पर किया गया है, वे योग के ही अभ्यास हैं, किन्तु उनकी तुलना अष्टांग योग से मत कीजिए। अष्टांग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि आते हैं, लेकिन महर्षि घेरण्ड इन सात साधनों को बतलाकर अपने घटस्थ योग को दूसरा रूप नहीं दे रहे हैं, बल्कि यह कहा जा सकता है कि उन्होंने अष्टांग योग के ही मूल तत्त्वों को लेकर, उन्हें सात आवश्यकताओं का रूप देकर वर्णित किया है।

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्य सप्तसाधनम् ॥1.9॥

शरीर की शुद्धि के लिए ये सात साधन हैं—शोधन, दृढता, स्थैर्य, धैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष और निर्लिप्तता। पहला है शोधन, जिसका अर्थ है शुद्धिकरण। शरीर और मन को विकार रहित बनाने के लिए शुद्धिकरण अत्यन्त आवश्यक है। दूसरा है दृढता। कुछ लोग दृढता का अर्थ लगाते हैं 'शक्ति' और कुछ लोग अर्थ लगाते हैं 'मानसिक बल', लेकिन यहाँ पर जिस उद्देश्य से दृढता का प्रयोग किया गया है, वह केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक, विचारात्मक और भावनात्मक भी है।



जिस प्रकार हम लोग अपने अभ्यास क्रम में शरीर को दृढ़ बनाने का प्रयास करते हैं, जिस प्रकार अपनी विचारधारा में हम अपने विचारों को स्पष्ट करने का प्रयास करते हैं, दृढ़ और संकल्प शक्ति से पूर्ण बनाने का प्रयास करते हैं, ठीक उसी प्रकार महर्षि घेरण्ड कहते हैं कि आत्मशुद्धि के लिए व्यक्ति को दृढ़ता का गुण प्राप्त करना आवश्यक है। परिणाम प्राप्ति तक धैर्यपूर्वक अभ्यास करते रहना दृढ़ता का लक्षण होता है। यहाँ पर दृढ़ता का अर्थ लगा सकते हैं, एक संकल्प को धारण कर चलना, और उस पर अडिग रहना।

तीसरा साधन है स्थैर्य या स्थिरता। शारीरिक स्थिरता प्राप्त करना आवश्यक है, क्योंकि यदि किसी अवस्था में हमारा शरीर चंचल है, तो वह मन को केन्द्रित नहीं होने देगा। स्थिरता को एक गुण या आवश्यकता के रूप में देखा गया है। बाद में बतलाया जाएगा कि हम किस प्रकार इस स्थिरता की अवस्था को प्राप्त करें।

चौथा साधन है धैर्य। यह भी एक गुण है कि व्यक्ति परिस्थितियों से अप्रभावित रहे, अपना धैर्य न खोये, उद्विग्न न हो, अपनी सहनशीलता न खोये। यह मानसिक गुण है, क्योंकि शरीर तो धैर्य खोता नहीं, मन ही धैर्य खोता है।

पाँचवाँ साधन या आवश्यकता है लाघव या हलकापन। योगी का शरीर हलका रहना चाहिए, भारी-भरकम नहीं होना चाहिए, चर्बीयुक्त नहीं होना चाहिए। चर्बीयुक्त शरीर को योग के लिए उपयुक्त नहीं माना गया है, क्योंकि यह मान्यता है कि चर्बीयुक्त शरीर में विकार उत्पन्न होते हैं। इसलिए योगाभ्यासी के लिए प्रारम्भ में, जब तक योग सिद्ध नहीं होता, शरीर का हलका होना आवश्यक है। एक बार योग सिद्ध हो जाये और आप शरीर की अनुभूति के परे चले जाएँ, तब शरीर की क्या अवस्था होती है, इस विषय में आपको चिन्ता नहीं करनी है। चूँकि इस विचारधारा से बहुत बार यह प्रश्न भी उठता है कि जितने बड़े-बड़े योगी हुए हैं, उन सबका पेट बड़ा क्यों होता है।

बहुत बार ऐसा होता है कि जब प्राणशक्ति जाग्रत होती है, तब वह मणिपुर चक्र में केन्द्रित हो जाती है, जिसके कारण सिर्फ पेट बढ़ना शुरू हो जाता है। गरिष्ठ भोजन तो वे लोग कुछ लेते भी नहीं। घी वगैरह खाते नहीं। बहुत-से योगी केवल फलाहार करते हैं। योग की व्यवस्था में रहकर भी मणिपुर चक्र का विस्तार होना, प्राण-जागृति की अवस्था है। यह शरीर में विकार की अवस्था नहीं है। इसलिए आपने देखा होगा कि बहुत-से सिद्ध महात्मा या सिद्ध पुरुष बड़े पेट वाले होते हैं। किन्तु प्रारम्भ में शरीर दुबला होना चाहिए।

प्रत्यक्ष्म छठा गुण है। यहाँ पर प्रत्यक्ष का अर्थ होता है ग्रहणशीलता, अर्थात् ग्रहण करने का स्वभाव। जितने सूक्ष्म या आन्तरिक अनुभव होते हैं, उन्हें मन की दृष्टि में स्पष्ट रखना ही 'प्रत्यक्ष्म' का तात्पर्य है। प्रत्यक्ष्म शब्द में प्रति उपसर्ग है, जो शब्दों के पहले आकर सामना, साम्मुख्य आदि का द्योतन करता है और अक्ष्म

का अर्थ होता है चक्षु, नेत्र, देखना। यह प्रत्यक्ष की अवस्था लय की अवस्था नहीं है, जहाँ पर आपको कुछ दिखलायी न दे। यह इन्द्रिय अनुभूति की अवस्था भी नहीं है, बल्कि यह अवस्था है जिसमें आप एक आन्तरिक अनुभव को देखते, अनुभव करते और उसी में अपने आपको स्थित करते हैं।

सातवाँ गुण है निर्लिप्तम्। निर्लिप्त का तात्पर्य बहुत-से लोग समाधि से लगाते हैं, लेकिन वास्तव में इसका अर्थ है मन की अनासक्त अवस्था। लिप्त होने का मतलब—‘माखी गुड़ में गड़ी रहे, पंख रहे लपटाय, हाथ मले और सिर धुने, लालच बुरी बलाय।’ निर्लिप्त का मतलब जहाँ मन लिप्त न रहे। लिप्त का यहाँ अभी सम्बन्ध जोड़ा जा रहा है जीवन, शरीर, विचार, भावना, वासना और विकार से। इससे परे आत्मज्ञान में अपने आपको स्थित कर लेना निर्लिप्त अवस्था है। गुरुत्वाकर्षण की शक्ति से, जो हमें जगत् की ओर आकृष्ट करती है, मुक्त हो जाना निर्लिप्त अवस्था है।

महर्षि घेरण्ड के अनुसार एक साधक के लिए ये सात गुण आवश्यक माने गये हैं—शुद्धिकरण, दृढ़ता, स्थिरता, धैर्य, शरीर का हलकापन, प्रत्यक्ष और निर्लिप्तता। इन सात गुणों के समावेश के लिए सात प्रकार के योगाभ्यास हैं, जो निम्नांकित मन्त्रों में बतलाए गये हैं।

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम्।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥1.10॥
प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः।
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥1.11॥

अर्थात् षट्कर्मों से शरीर शुद्धि और आसनों से दृढ़ता, मुद्राओं से स्थिरता तथा प्रत्याहार से धैर्य की प्राप्ति होती है। प्राणायाम से शारीरिक स्फूर्ति या हलकापन, ध्यान से आत्म-साक्षात्कार और समाधि से निर्लिप्तता तथा बिना संशय मुक्ति प्राप्त होती है।

षट्कर्मों से शुद्धिकरण की अवस्था प्राप्त होती है। षट्कर्म में छः प्रकार की क्रियाएँ होती हैं, जिनके द्वारा हम अपने शरीर को विकार रहित, निर्मल, स्वच्छ बना सकते हैं। ये क्रियाएँ हैं—धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति।

आसनों से शारीरिक शक्ति या दृढ़ता प्राप्त होती है—‘आसनेन भवेद्दृढम्’, लेकिन एक बात याद रखने योग्य है कि आसन से शारीरिक शक्ति या बल की प्राप्ति का अर्थ मांसपेशीय बल की प्राप्ति नहीं है। जिस प्रकार व्यायाम में व्यक्ति दण्ड-बैठक जैसी कसरतें कर, एक पहलवान की तरह अपने शरीर को बनाता है, वैसी चर्चा यहाँ पर नहीं हो रही है। यहाँ पर दृढ़ता या बल का अर्थ होता है, शारीरिक क्षमता, आन्तरिक बल और इसके साथ-साथ स्वास्थ्य की प्राप्ति, क्योंकि व्यक्ति भीमकाय और हृष्ट-पुष्ट होने के बावजूद भी रोगों के प्रभाव में आता है, उसको स्वास्थ्य की



प्राप्ति नहीं होती। यहाँ पर यह शुद्धिकरण के पश्चात् आसन द्वारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और बल की प्राप्ति से सूक्ष्म सम्बन्ध रखता है।

‘मुद्रया स्थिरता चैव’—मुद्रा के अभ्यास द्वारा स्थिरता की प्राप्ति होती है, अर्थात् मन और प्राण की चंचलता समाप्त होती है। मुद्राओं को विभिन्न शारीरिक अवस्थाओं के रूप में समझा जा सकता है। इनके द्वारा हम प्राण शक्ति को पुनः केन्द्रित करने में सक्षम हो जाते हैं।

किर्लियन फोटोग्राफी एक ऐसी प्रणाली है, जिसके द्वारा शरीर के किसी अंग का चित्र लेने पर उसमें शरीर का वह अंग दिखलायी नहीं देता, बल्कि उस अंग के चारों ओर एक आभा मण्डल या ऊर्जा मण्डल दिखलायी देता है। अनुसन्धान में यह भी पाया गया है कि शरीर के छोरों, जैसे, हाथ, पैर, सिर, इत्यादि अंगों से प्राणशक्ति अधिक प्रवाहित होती है। किर्लियन फोटो में अंगुलियों में अधिक मात्रा में प्राणशक्ति का प्रवाह दिखलायी देता है, लेकिन पीठ में नहीं। पैरों में प्राणशक्ति का अत्यधिक प्रवाह दिखलायी देगा, लेकिन जाँघ और पिण्डलियों में कम दिखलायी देगा।

ऐसी मान्यता है कि हाथ, पैर और सिर—शरीर के इन तीन छोरों से प्राणशक्ति हमेशा शरीर से बाहर निकलती रहती है। योग में भी यही मान्यता है। मुद्राओं के अभ्यास द्वारा हम इस प्राणशक्ति के निर्गमन को रोकते हैं, उसे पुनः अपने शरीर के भीतर ले लेते हैं। मुद्राएँ अनेक प्रकार की होती हैं। हम यहाँ केवल दो मुद्राओं का वर्णन करेंगे। पहली है ज्ञानमुद्रा जिसमें हाथों को अपने घुटनों पर रखते हैं। तर्जनी अंगुली को अँगूठे के मूल में रखते हैं। इससे तर्जनी अंगुली की प्राण वाहिका से जो शक्ति निरन्तर बाहर निकलती रहती है, वह पुनः शरीर में प्रवेश कर जाती है। दूसरी मुद्रा है चिन्मुद्रा, जिसका अभ्यास ज्ञानमुद्रा की भाँति ही है, अन्तर केवल इतना है कि हथेलियाँ घुटनों पर ऊपर की ओर खुली हुई रहती हैं। हाथों और पैरों की अन्य अनेक मुद्राएँ होती हैं। पद्मासन या सिद्धासन में इन मुद्राओं के अभ्यास द्वारा हम प्राण को अपने भीतर वापस खींच लेते हैं। इन शारीरिक अवस्थाओं के अतिरिक्त दूसरे प्रकार की मुद्राएँ भी होती हैं। जैसे, शाम्भवी मुद्रा—दोनों आँखों से भ्रूमध्य को देखना और नासिकाग्र दृष्टि—नाक के अग्र भाग को देखना। प्राण और मन की चंचलता मुद्राओं के अभ्यास से समाप्त हो जाती है।

‘प्रत्याहारेण धीरता’—प्रत्याहार के अभ्यासों से धैर्य प्राप्त किया जाता है। प्रत्याहार के अभ्यास में सबसे पहले अपने आपको केन्द्रित करना, अन्तर्मुखी बनाना और इन्द्रियों से अलग करना सीखते हैं। प्रत्याहार के अभ्यास से बाह्य इन्द्रियों के द्वारा, जिन्हें हम कर्मेन्द्रियाँ और ज्ञानेन्द्रियाँ कहते हैं, प्राप्त अनुभव कम होते जाते हैं और मन भीतर केन्द्रित होने लगता है। इस प्रकार यहाँ धीरता का अर्थ होता है, मन को इन्द्रियों से हटाकर मानसिक धैर्य स्थापित करना। जब तक मन इन्द्रियों से जुड़ा हुआ और चंचल है, तब तक धैर्य की प्राप्ति नहीं होती।

बहुत बार ऐसा होता है कि लोग जब यात्रा पर जाते हैं, और यात्रा के पूर्व रेलवे स्टेशन पहुँचते हैं, तो जब तक गाड़ी नहीं आती, वे बैठते नहीं हैं। प्लेटफार्म के एक किनारे से दूसरे किनारे तक चक्कर काटते रहते हैं। उस समय धैर्य नहीं रहता, क्योंकि एकाग्रता या सजगता विक्षिप्त रहती है। और कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो स्टेशन पहुँचते हैं, चुपचाप बैठ जाते हैं। सोचते हैं, चाहे गाड़ी पाँच घण्टे विलम्ब से आये, हमें तो इसी गाड़ी में जाना है। बैठे रहेंगे, चक्कर लगाने से क्या फायदा? यहाँ पर मन और इन्द्रियों की चंचलता नहीं है। मन को इन्द्रियों से अलग कर धैर्य को प्राप्त किया जाता है।

‘प्राणायामाल्लाघवं च’—प्राणायाम के द्वारा हलकेपन की प्राप्ति होती है, स्थूलता को कम किया जाता है। अब प्रश्न उठता है कि जब हम प्राणायाम का अभ्यास करते हैं, तब इसमें प्राण पर नियन्त्रण प्राप्त करना हमारा उद्देश्य रहता है, फिर शारीरिक स्थूलता कैसे कम होती है। यह तो विदित है कि जब हम प्राणायाम का अभ्यास करते हैं, तब प्राणशक्ति की जागृति के समय शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है। यह प्राणों

की गर्मी है, आन्तरिक गर्मी है और यह प्रत्यक्ष रूप में सिद्ध लोगों के जीवन में दिखलायी देती है। बर्फ़ीले पर्वतों में जो योगी लंगोटी या कौपीन पहनकर रहते हैं, वे प्राणायाम का अभ्यास करते हैं, जिससे आन्तरिक गर्मी उत्पन्न होती है और ठण्ड नहीं लगती।

ऐसे भी प्राणायाम होते हैं कि चाहे कितनी ही गर्मी क्यों न हो, आपको पसीना निकलेगा ही नहीं। वे शरीर के तापमान को कम कर देते हैं। आप रेगिस्तान में चले जाइये, तपती धूप में खड़े हो जाइये, लेकिन पसीना नहीं निकलेगा, क्योंकि शरीर का जो तापमान है, वह कम हो गया है।



प्राणायाम के अभ्यास द्वारा जब ऊर्जा उत्पन्न होती है तब शरीर के विकार उसमें अपने आप जलने लगते हैं। चर्बी तक जल जाती है, गल जाती है। इस प्रकार प्राणायाम के द्वारा व्यक्ति अपनी शारीरिक स्थूलता को कम करता है, अपने शरीर को हलका और स्फूर्तियुक्त बनाता है।

‘ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि’—ध्यान के द्वारा आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है। ध्यान के द्वारा सूक्ष्म मन के अनुभवों को स्पष्ट किया जाता है। जैसे-जैसे हम अन्तर्मुखी होंगे, अधिक गहराई में जायेंगे, वैसे-वैसे अपने भीतर सूक्ष्म अनुभवों को जानने में सक्षम होते जायेंगे। यह आत्म-साक्षात्कार की अवस्था है। आत्म-साक्षात्कार का तात्पर्य यहाँ पर स्वयं के अनुसन्धान से है। ध्यान अपने आपको पहचानने की प्रक्रिया है। स्वयं का साक्षात्कार होना, स्वयं को जानना ध्यान के द्वारा ही सम्भव है।

‘समाधिना निर्लिप्तं च’—समाधि द्वारा निर्लिप्त अवस्था की प्राप्ति होती है। हमारा पूरा जीवन भोग में लिप्त रहता है; कर्मों, सिद्धान्तों एवं विचारधाराओं में लिप्त रहता है। इसी कारण हमारी दृष्टि संकीर्ण एवं सीमित रहती है। किन्तु समाधि की स्थिति जब प्राप्त होती है और हम चेतना के सभी आयामों को, अवस्थाओं को जान लेते हैं, पहचान लेते हैं, तब फिर अन्तिम अवस्था होती है तुरीया की, अन्तर्जागृति की, जिसमें हम अपने कर्मों में लिप्त नहीं रहते, कर्मों के अधीन नहीं रहते। अपनी वासनाओं में लिप्त नहीं रहते, उनके अधीन नहीं रहते। भोगों से निर्लिप्त रहते हैं। भोगों को भी पार कर जाते हैं। समाधि द्वारा इस निर्लिप्त अवस्था और फिर मुक्ति की प्राप्ति होती है, इसमें कोई सन्देह नहीं है।

—‘घेरण्ड संहिता’ से उद्धृत

सत्यम् वाणी

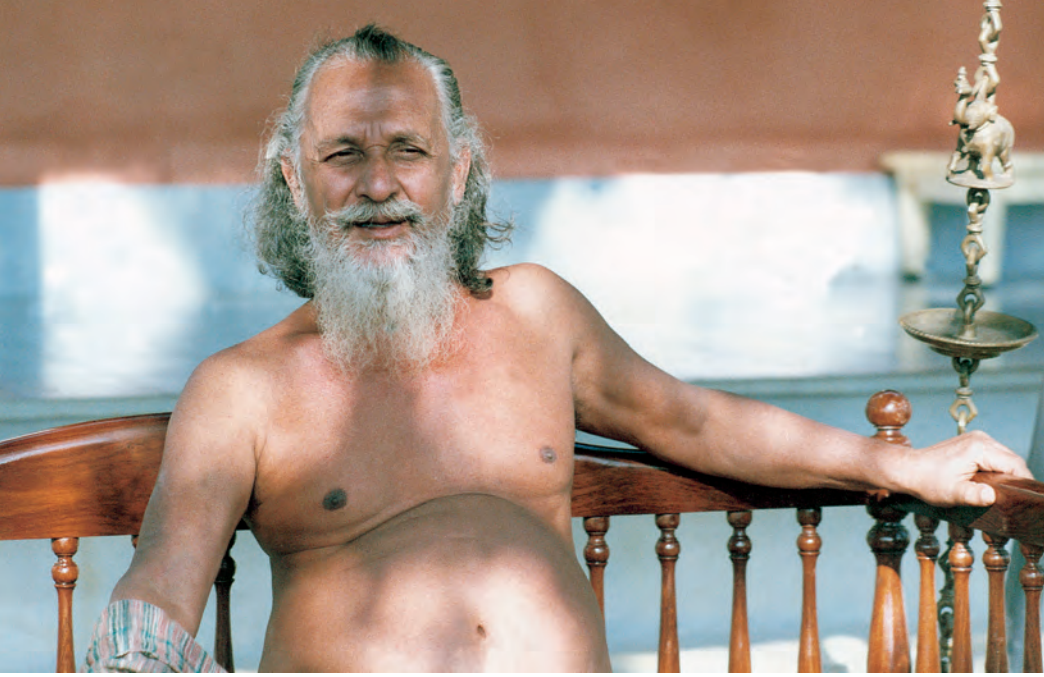
मनुष्यों, पशु-पक्षियों, वनस्पतियों या कीड़े-मकोड़ों का पैदा होना एक अद्भुत प्रक्रिया है। इसके पीछे एक बहुत बड़ा विज्ञान है। केवल यह कह देना कि संतान भगवान देता है उचित नहीं है। ऐसा जवाब वही देते हैं जो नहीं जानते हैं। मनुष्य के जन्म के पीछे एक बहुत महत्वपूर्ण तत्त्व है, जिसे डी.एन.ए. कहते हैं। डी.एन.ए. के संकरण से संतान की उत्पत्ति होती है, चाहे वह काला हो या गोरा, छोटा हो या लम्बा, स्वस्थ हो या बीमार। बहुत-से लोग बचपन से ही बीमार रहते हैं, उसके पीछे यही कारण है। यह डी.एन.ए. बहुत महत्वपूर्ण तत्त्व है जिसे लोग पहले नहीं जानते थे, पर जब से जैनेटिक विज्ञान की खोज हुई है, तब से लोगों ने इसे स्वीकार किया है।

हमारे वैदिक धर्म में विवाह की जो प्रथा थी, अब तो खैर खाली नाम रह गया है, उसमें भी यही मानते थे कि संकरण के लिए डी.एन.ए. का विपरीत होना आवश्यक है। डी.एन.ए. सिर्फ पशु या मनुष्य में ही नहीं, बल्कि वनस्पतियों में भी होता है। मकई के संकरण को संकर मकई कहते हैं, वह अच्छा होता है। वैसे ही धान और गेहूँ की कई प्रकार की जातियाँ हैं। ऐसे ही गायों में होता है, साहिवाल गाय के साथ जर्सी गाय का संकरण करते हैं। ये जातियाँ डी.एन.ए. के संकरण से ही बनती हैं।

डी.एन.ए. पर अभी बहुत प्रयोग हो रहे हैं। कैंसर जैसी बीमारियों का प्रायः अंतिम अवस्था में जाकर पता चलता है, जब वे इलाज के बाहर हो जाती हैं। यदि शुरू में ही कैंसर का पता लग जाए, तो कैंसर लाइलाज नहीं है, उसका इलाज हो सकता है। वैज्ञानिक डी.एन.ए. पर प्रयोग करके पता लगा रहे हैं कि अगर उसमें कैंसर का विकास हो सकता है तो शुरू में ही उसका इलाज कर देंगे। मगर यह जैनेटिक विज्ञान अभी प्रारम्भिक अवस्था में है।

विवाह, जिसमें स्त्री-पुरुष का सम्बन्ध होता है, बहुत ही महत्वपूर्ण क्रिया, घटना और पद्धति है। इसमें गलती हुई तो जन्म में गलती होती है। विवाह केवल स्त्री-पुरुष की आपसी रुचि का विषय नहीं। भावनात्मक दृष्टि से किसी में प्रेम हो गया, यह तो एक व्यक्तिगत चीज है। दो परिवार इकट्ठे हुए, यह तो सामाजिक चीज है। मगर विवाह इनसे ऊपर है।

विवाह एक सामाजिक व्यवस्था है, जिसमें एक प्राकृतिक क्रिया को जोड़ा जाता है। उस प्राकृतिक क्रिया में धनात्मकता और ऋणात्मकता को जोड़ा जाता है। इसमें स्त्री ऋणात्मक का प्रतिनिधित्व करती है और पुरुष धनात्मक का। उनकी जो संतान पैदा होगी, वह स्वस्थ होगी या रोगी, सदाचारी होगी या गुण्डा-बदमाश।



साधु-महात्मा, सदाचारी-व्याभिचारी, चोर-संत सब उसी क्रिया से पैदा होते हैं, मगर अंतर कहाँ पर आता है? अंतर आता है बीज-तत्त्व में। जिसे तुम डी.एन.ए. कहते हो, उसे हम लोग बीज कहते हैं।

कुछ लोग बहुत मजबूत होते हैं। जब भीम छोटे थे, तब उनके गिरने से पत्थर टूट गया था। हनुमान जी की वज्र जैसी देह थी। अभी भी दुनिया में बहुत मजबूत लोग हैं। एस्कियो लोग बर्फ में कैसे रहते हैं? हमें तो समझ में नहीं आता कि बर्फ के मकानों में वे कैसे रहते हैं? अफगानिस्तान के लोगों को मैंने देखा है, वे बहुत मजबूत होते हैं। कजाकिस्तान के लोग बहुत सुन्दर होते हैं। उनकी ओर देखो तो आँख हटाने को मन नहीं करता। कई जगह के लोग ऐसे होते हैं कि उनको देखने का मन नहीं करता। यह कैसे हुआ? यह सब बीज पर निर्भर करता है।

इस बीज के वपन करने की कुछ प्रणाली, कुछ नियम होते हैं। पहला नियम है कि स्त्री और पुरुष के बीच का संकरण जितना दूर हो उतना अच्छा है। इसलिये न केवल गोत्र, बल्कि वर्ण का भी संकर होना चाहिये, वर्णसंकर। तुम संकर मकई या संकर गेहूँ क्यों पैदा करते हो? क्योंकि फसल अच्छी होती है। केले में संकरण क्यों करते हो? क्योंकि उससे एक घौद में 500-600 केले होते हैं। गाय-भेड़ में संकरण क्यों करते हो? ज्यादा माल मिलता है, फायदा होता है। गाय 15-20 लीटर दूध देती है, भेड़ से ज्यादा ऊन मिलती है। फिर आदमी का संकरण क्यों नहीं करते? इससे बढ़िया संतान होगी। अगर कोई बच्चा मजबूत, बुद्धिमान, ज्ञानवान, धनवान हो, तो क्या नुकसान है?

आखिर विश्वामित्र और मेनका अलग-अलग देश के थे। मेनका एक अप्सरा थी और विश्वामित्र एक साधु। उनकी संतान कैसी निकली? उस संतान से जिस बच्चे की पैदाइश हुई, वह बच्चा कुत्ते के साथ नहीं, बाघ के साथ खेलता था। विश्वामित्र और मेनका की पुत्री थी शकुन्तला और शकुन्तला का बेटा था भरत। बालक बाघ के साथ खेले, यह क्या छोटा गुण है?

अर्जुन को तो विषाद हुआ था न कि युद्ध के बाद वर्णसंकर होगा?

नहीं, गीता में जो वर्णसंकर शब्द कहा गया है, वह दूसरे दृष्टिकोण से कहा गया है। पाँच हजार वर्ष पहले, जिस समय महाभारत हुआ, जिस समय गीता का उपदेश दिया गया, उस समय भारत की सामाजिक और राजनैतिक स्थिति गई-गुजरी थी। भारत बहुत पतन की स्थिति से गुजर रहा था, जिसका प्रमाण यह है कि भारत में गृहयुद्ध हो रहा था।

किसी भी देश में जहाँ राजनीति और समाज स्वस्थ हो, क्या वहाँ गृह युद्ध हो सकता है? अफगानिस्तान में गृहयुद्ध हो रहा है न? बोसनिया में हो रहा है न? गृहयुद्ध कहाँ होते हैं? जहाँ लोगों की खोपड़ी खराब हो गई हो। उस समय भारत की हालत बहुत ही दयनीय थी। क्योंकि गलत बातों को सही और सही बातों को गलत कहते थे।

वर्णसंकर और नाजायज में अन्तर है। अगर तुम्हारी शादी किसी भी व्यक्ति से करें, जो किसी भी जाति का हो, तो उससे जो संतान होगी उसे वर्णसंकर कहते हैं। परन्तु यदि तुमने किसी से नाजायज सम्बन्ध रखे और तुमको संतान हो गई, तो उसे वर्णसंकर नहीं, बल्कि उसे अवर्ण या जारज कहते हैं। विवाहित जीवन से उत्पन्न संतान को वर्णसंकर कहा जाता है, यह बहुत अलग चीज है।

पश्चिम के लड़के-लड़कियाँ कहते हैं कि हम अपने ढंग से शादी करेंगे, माँ-बाप के कहे मुताबिक नहीं। माँ-बाप की पसंद हमारी पसंद कैसे हो सकती है? माँ-बाप प्रेंच होंगे तो कहेंगे कि प्रेंच से शादी करो, जर्मनी वाला कहेगा कि जर्मन से शादी करो, यूनानी कहेगा कि यूनानी से शादी करो। पर हम किसी दूसरे देश जाकर शादी करेंगे, आजकल सब विदेशी लड़के-लड़की यही कहते हैं। वर्णसंकर कोई खराब शब्द नहीं है। जब दूसरे वर्ण में शादी होती है, तो जैनेटिक तत्वों का संकरण होता है।

अगर किसी ब्राह्मण की बेटे की शादी हिन्दुस्तान में शर्मा, पाठक या वाजपेयी परिवार में होती है, तो वह वर्णसंकर नहीं होता, वह सजातीय विवाह होता है। पर तुम यह नहीं कह सकते कि उससे उत्पन्न संतान प्रतिभाशाली होती। प्रतिभाशाली का मतलब होता है कि बच्चे कर्मठ हों, पुरुषार्थी हों, अपने पैरों पर खड़े हों, सही तरीके से मेहनत करके सम्पत्ति कमा सकते हों, आज के युग में विद्या का अर्जन









कर सकते हों, विज्ञान, साहित्य, कला, धर्म, अध्यात्म में उन्नति कर सकते हों, चिन्तनशील हों। आज तो ऐसे बच्चों की आवश्यकता है न? अब मान लो वह ब्राह्मण लड़की अमेरिका में चली गई, वहाँ किसी ऐंग्लो-सैक्सन लड़के से उसकी शादी हुई। ऐंग्लो-सैक्सन इण्डो-यूरोपियन जाति हुई। इण्डो-यूरोपियन जातियाँ हमेशा बुद्धिमान् होती हैं और वे लोग विज्ञान और टेक्नॉलाजी में बहुत आगे रहते हैं।

ऐंग्लो-सैक्सन विद्या विनोदी होते हैं, इन्हें पढ़ने में, सीखने में, घूमने में, जानने में बहुत रुचि रहती है। ये बहुत ही खुले दिमाग के होते हैं, धर्मनिरपेक्ष होते हैं। उनका अपना धर्म चाहे कुछ भी हो, मगर वे इस्लाम का भी अध्ययन कर लेंगे और कीर्तन-भजन भी कर लेंगे। उनको किसी खास धर्म से कोई लगाव नहीं होता। ये बहुत विद्या विनोदी होते हैं, इसलिये अंग्रेजी साहित्य में आपको आज दुनिया का कोई भी विषय प्राप्त हो सकता है। किसी भी देश का भूगोल, इतिहास, विज्ञान, काम-शास्त्र, धर्म-शास्त्र, अर्थ-शास्त्र, मोक्ष-शास्त्र, आपको सबका साहित्य अंग्रेजी में मिल जायेगा। उनके लिये पढ़ाई मनोरंजन है। तब उस जाति के साथ हमारी लड़की का विवाह होता है, तो उससे जो संतान होगी, उसमें तुम वह सब देखोगे और पाओगे।

यह लड़कियों के उन्नयन का काल है। पहले तो समाज 'न' कहता था न? अब तो समाज भी 'हाँ' कह रहा है, राजा भी 'हाँ' कह रहा है और परिस्थिति भी अनुकूल है, लड़की बाहर निकल सकती है। पहले तो निकल भी नहीं सकती थी। आज के दौर में जो लड़की विवाहित जीवन न चाहे, कोई व्यापार करना चाहे, वकालत करना चाहे या कोई विद्या अर्जन करना चाहे तो उसे करने देना चाहिये। उसके लिये सिर्फ शादी विकल्प नहीं रहा है। पहले जमाने में लड़की के लिये एक ही रास्ता था, उसके बिना उसकी गुजर-बसर नहीं होती थी। मगर आज लड़की के सामने विवाहित जीवन तीसरा विकल्प है। प्रथम विकल्प शिक्षा, द्वितीय विकल्प कैरियर और तीसरा विकल्प शादी है।

पहले के जमाने में लड़कियों को संन्यास नहीं दिया जाता था। जब हमने लड़कियों को संन्यास देना शुरू किया, तब कहीं भी महिला संन्यासी नहीं मिलती थीं। लोग कहते थे कि लड़कियाँ संन्यास मार्ग के लिये होती ही नहीं हैं। जब हमने उन्हें संन्यास देना शुरू किया तो लोगों के कान खड़े होने लगे, मगर अब तो लड़कियाँ संन्यास लेती हैं, गेरू वस्त्र पहनती हैं, सिर मुड़ाती हैं, कोई हर्ज नहीं लगता। पहले के जमाने में और आज के जमाने में बहुत अन्तर है, आगे और अन्तर आयेगा। लड़की आपकी हो या किसी और की, पढ़ना चाहे तो उसको पढ़ाना चाहिये, कैरियर बनाना चाहे तो कैरियर में भेजना चाहिये। अगर व्यापार में जाए तो बहुत अच्छा है, क्योंकि लड़कियाँ जो काम करती हैं, वह बहुत नियम, बड़े ढंग से करती हैं। यह मेरा अपना अनुभव है, मैंने तो लड़कियों से बहुत काम कराया है।

कहते हैं कि रामायण में कई जगह आकाशवाणी हुई, जैसे लक्ष्मण के क्रोध के समय। क्या उस समय सचमुच में कोई आवाज आती थी या मन में आवाज उत्पन्न होती थी, वह क्या चीज थी?

आकाशवाणी मनुष्य में अपने अन्दर से उत्पन्न होने वाली आवाज का नाम है। यह सबको सुनाई नहीं देती है। क्या विचार है, यह तुम्हें भले ही पता चल जाए, मगर वाणी का मतलब होता है, आवाज। किसी ने कुछ बोला, उसे वाणी कहते हैं। यह आकाशवाणी हर किसी को सुनाई नहीं देती, मगर यह बात निश्चित है कि कई लोगों ने सुनी है, हमने भी सुनी है। हमने तो इस जगह का नाम सुना कान से। हम त्र्यम्बकेश्वर में थे, गहरा ध्यान तो नहीं था, पर आँखें बन्द थीं। हमने आवाज सुनी है, शब्द सुने हैं। वे शब्द हमें याद हैं। और एक बार नहीं, कई बार मैंने यह आकाशवाणी सुनी है। आवाज आती है, पर वह आवाज बाहर से आती है, हम यह नहीं मानते। हम मानते हैं कि हमारे अन्दर जो हमारी आत्मा है, या जो ईश्वर है, या जो शुद्ध अन्तःकरण है, जो भी नाम दे दो, उसकी आवाज है। वह आवाज हमने सुनी है। त्र्यम्बकेश्वर में दो बार सुनी, यहाँ आकर भी सुनी है और उसके पहले भी सुनी है। आकाशवाणी होती है, मगर सबको सुनाई नहीं देती।



मगर जब लक्ष्मण को आकाशवाणी हुई, तो श्रीराम और सीता जी को भी सुनाई दी।

हाँ, उन्होंने सुना होगा। उस समय कोई भी सुन सकता होगा। कई मन आपस में जुड़े हुए भी हो सकते हैं।

क्या उस समय कुछ दिखाई भी देता है?

नहीं, कोई जरूरी नहीं है कि कुछ दिखाई भी दे। दिखाई दे भी सकता है और नहीं भी। कई बार बिजली जैसी कड़क होती है, कभी तूफान की तरह आवाज होती है, अलग-अलग तरह के अनुभव हो सकते हैं। हमें जब पहले त्र्यम्बकेश्वर में सुनाई दी, तो पहले तूफान आता हुआ मालूम पड़ा। लगता था बहुत जोर से तूफान है, बहुत जोर से बरसात हो रही है, उसके बाद आवाज सुनाई दी। यह आवाज सिर्फ हमें नहीं, बहुतों को सुनाई दी है। मीराबाई के पदों में आता है—

*बरसे बदरिया सावन की, सावन की मन भावन की।
दादुर मोर पपीहा बोले, भनक पड़ी पीय आवन की ॥*

‘पीया’ का मतलब यहाँ ईश्वर है। ‘भनक’, यह जो आवाज होती है, वह ईश्वर की आवाज मानी जाती है। जैसे तुम बाहर से आये। हमने तुम्हें देखा तो नहीं, मगर तुम्हारे पैरों की आवाज तो सुनाई दी न? तुम्हें देखा नहीं है, हमें केवल भनक पड़ी कि कोई आ रहा है। इसी तरह यह आकाशवाणी जो है, वह भनक जैसी है। उसी के बारे में उन्होंने अपने पद में बोला है, ‘बरसे बदरिया सावन की।’ यह उनका अनुभव है। उस समय पानी बरसने का अनुभव होता है, मानो लगातार मूसलाधार बारिश हो रही है। उसमें डर नहीं, बल्कि अच्छा लगता है। मन में उमंग छा जाता है। ‘दादुर मोर पपीहा बोले,’ ये सब उसके लक्षण हैं, जिसे आकाशवाणी या अन्तरवाणी कहो, कोई भी नाम दे दो।

अंग्रेजी में इसे *वॉयस ऑफ स्पिरिट* कहते हैं। लोगों ने अलग-अलग नाम दिये हैं। इस्लाम में भी इसका जिक्र है। मुहम्मद साहब तो अनपढ़ थे, वे स्कूल ही नहीं गये थे, पर सारी कुरान उन्होंने लिख दी। कैसे? अन्दर से जो आवाज आती है, उसे तुम ईश्वर की आवाज ही मानकर चलते हो, क्योंकि ईश्वर बाहर भी है और अन्दर भी। आकाशवाणी भगवान की ही आवाज है। उसी से वेद लिखे गये हैं। ऋषि-मुनियों ने जो वेद लिखे हैं, उन्हें श्रुति कहते हैं। श्रुति का मतलब होता है सुना हुआ।

जैसे कुरान श्रुति है, ईसाई लोग बाईबिल को श्रुति मानते हैं, वैसे हम लोग वेदों को श्रुति मानते हैं। अच्छा, उसी तरह से रामचरितमानस है। रामचरितमानस को तुलसीदास से लिखवाया गया। इसको कहते हैं अपौरुषेय। वाल्मीकि से भी

लिखाया गया, पर वाल्मीकि तो कवि थे। उन्हें आदिकवि कहा जाता है। तुलसीदास कवि नहीं थे, इसलिए हम कवि तुलसीदास नहीं कहते हैं। तुलसीदास संत थे, पर उन्हें कवि बनना पड़ा। संत होने के नाते जब उनकी ब्रह्मराक्षस से भेंट होती है, तब उनके अन्दर ज्ञान उजागर होता है और वे लिखना शुरू करते हैं।

तुलसीदास बनारस में संस्कृत पढ़ते थे, वे संस्कृत के विद्वान् थे, इसलिए पहले उन्होंने संस्कृत में लिखना शुरू किया। रात में लिखते थे, पर सुबह सब कागज गायब रहते थे। फिर उन्हें अपनी भाषा में लिखने का आदेश सुनाई दिया, तब जाकर उन्होंने अपनी भाषा में लिखा। उस भाषा को हिन्दी कहो, अवधी कहो या कुछ भी कहो, उस समय वही भाषा बोली जाती थी। उस समय खड़ी बोली नहीं बोलते थे।

रामायण का आधार इस युग में वाल्मीकि हैं, मगर एक बात आप याद रखना कि कथा का आधार सदा लोकवाणी होती है। लोग जो कथा करते हैं, कीर्तन-भजन गाते हैं, चित्र बनाते हैं, जिन परम्पराओं का पालन करते हैं, उसी आधार पर अक्सर बाद का साहित्य लिखा जाता है। रामचरितमानस की मौलिक संरचना वाल्मीकि रामायण से ली गयी है, पर दोनों में आमूल भिन्नताएँ भी हैं। जहाँ वाल्मीकि के लिये श्री राम मर्यादा पुरुषोत्तम और आदर्श पुरुष हैं, वहाँ तुलसीदास जी के लिये साक्षात् ईश्वर हैं। ईश्वर के अवतार नहीं, बल्कि साक्षात् ईश्वर हैं। उन्होंने काकभुशुण्डी के द्वारा यही बोलने की कोशिश की है। तुलसीदास के राम केवल मर्यादा पुरुषोत्तम नहीं, बल्कि परब्रह्म पुरुष थे।

यह रचना किसने की? वाल्मीकि ने तो इसे लिपिबद्ध किया है, लेकिन रामायण की रचना सबसे पहले कब हुई, किसने की?

रामायण की कथा तो *सत कोटि अपारा*, कितनी ही बार लिखी गयी है। इस समय जितनी भी राम कथाएँ प्रचलित हैं, चाहे जिस भी अस्त-व्यस्त-भ्रष्ट रूप में हैं, वे भारत के अलावा बर्मा, बाली, सुमात्रा, जावा, बोर्नियो और लाओस जैसे देशों में भी हैं।

क्या यहीं से गयी हैं?

देखो, अगर मुझसे पूछने लगोगे तो मुझे और ज्यादा बोलना पड़ेगा। तुम जो बात कह रहे हो, यह इस शताब्दी की बात कह रहे हो, जब जावा, बोर्नियो, इण्डोनेशिया और सुमात्रा एक भौगोलिक इकाई है। आज से दो लाख साल पहले इनकी भौगोलिक स्थिति क्या थी? लंका कहाँ थी? हिमालय कहाँ था? विन्ध्याचल कहाँ था? अरब सागर था या नहीं? अफ्रीका कहाँ था? आज से दो-चार लाख साल पहले महाद्वीपों की स्थिति क्या थी? श्री राम कब पैदा हुए? त्रेता के अन्त में। त्रेता के बाद पूरा द्वापर युग निकल गया, तब द्वापर युग के अन्त में श्रीकृष्ण का जन्म हुआ और उनके जाने के बाद कलियुग आया। कलियुग के भी पाँच हजार साल



निकल गये। ये पाँच हजार साल, फिर द्वापर युग और फिर उसके पहले तीन-चार हजार साल, सबको जोड़ लो तो श्री राम का समय पता चल जाएगा। उनका जन्म हर युग में होता है, हर बार सीता का हरण होता है, हर बार रावण का जन्म होता है, यही फिल्म बनती है, ऐसा लिखा है।

महाभारत भी?

अभी केवल रामायण की बात बोली जा रही है। जिस समय रामायण हुई, उस समय भारत की भौगोलिक स्थिति क्या थी? लंका कहाँ थी? यह मत कहो कि लंका यहीं थी, क्योंकि द्वीपों-महाद्वीपों की स्थिति में परिवर्तन बराबर होता रहता है। आज जहाँ हिमालय है, वहाँ एक समय समुद्र था। यह पक्की बात है, क्योंकि वहाँ से फॉस्सिल मिले हैं। तुम गंगोत्री-यमुनोत्री गये होगे तो वहाँ जगह-जगह पर गोल-गोल पत्थर देखे होंगे। ये गोल पत्थर वहीं होते हैं, जहाँ सैकड़ों-हजारों वर्षों तक पत्थर बहते पानी में पड़े रहते हैं। वहाँ तो ऐसा कुछ है नहीं, फिर भी पहाड़ों में गोल पत्थर मिलते हैं। विंध्याचल भी एक समय समुद्र था, अब उठ गया है।

डॉ. सम्पूर्णानन्द और लोकमान्य तिलक, इन दो विद्वानों ने पुस्तकें लिखी हैं। एक की पुस्तक का नाम है 'द ओरियंट' और दूसरे की पुस्तक का नाम है 'द आर्कटिक होम ऑफ द वेदाज़।' इसमें उन्होंने अच्छी तरह से, प्रमाणों के साथ इन बातों को समझाया है। मान लो कि जब श्री राम का जन्म हुआ, उस समय

अगर रामेश्वरम् यहीं था, लंका भी यहीं थी, चित्रकूट भी यहीं था, तब फिर वह दस-बीस हजार वर्ष पहले की बात है। यदि श्री राम का जन्म त्रेता के अन्त में हुआ और युगों का प्रमाण शास्त्रों के हिसाब से माना जाए कि इतने साल सतयुग, इतने साल त्रेता इत्यादि, तब तुम्हें यह उत्तर मिलेगा कि न तो यह रामेश्वरम् हो सकता है, न ही यह चित्रकूट और न ही यह लंका हो सकती है।

इण्डोनेशिया आज मुसलमानों का सबसे बड़ा राष्ट्र है। लेकिन वहाँ लोग हनुमान को मानते हैं, पूजते हैं। छोटे लड़के कहते हैं कि हम हनुमान बनेंगे। वहाँ रामायण का नृत्य, नाटक, गीत-संगीत सब होता है। उन लोगों के नाम, वहाँ के स्थानों के नाम रामायण से लिए गए हैं। बाली, जावा, सुमात्रा—एसे बहुत-से द्वीप हैं वहाँ। थाइलैण्ड में तो रामकथा का नाम ही रामकीर्ति है। इसी तरह बर्मा में भी है।

कहने का मतलब यह कि राम-कथा दक्षिण-पूर्व एशिया की ओर चलती हुई मालूम पड़ती है। अब किष्किंधा कहाँ है? जब तुम यह जानने की कोशिश करते हो, तो यह मानकर क्यों न चलो कि रामचन्द्र जी वनवास में दक्षिण-पूर्व की तरफ गये। आखिर बाली द्वीप तो उधर ही है। जिसे तुम अब किष्किंधा कहते हो, उसे बाली द्वीप कहो न! आज बाली द्वीप इण्डोनेशिया की तरफ है। वहाँ आज भी हिन्दू लोग रहते हैं, हिन्दी बोलते हैं।

एक और पुस्तक मैंने पढ़ी है, 'गोण्डवाना'। यह एक ऑस्ट्रेलियन की लिखी बहुत अच्छी पुस्तक है। उसमें बहुत-सी तस्वीरें और फोटो भी हैं। चट्टानों, पशु-



पक्षियों और पेड़-पौधों जैसी चीजों के आधार पर उसने शोध किया है। वह कहता है कि उस समय विंध्याचल से दक्षिण का भारत, आज का अरब सागर और बंगाल की खाड़ी, दक्षिण-पूर्व एशिया, ऑस्ट्रेलिया और अफ्रीका मिलकर गोण्डवाना नामक महाद्वीप था। यह बहुत अच्छी शोधपरक पुस्तक है, जिसमें उन्होंने इन चीजों को विस्तार से लिखा है। हमारे देश की भूतकाल की कथाओं को आज के भूगोल के परिपेक्ष्य में नहीं देखना चाहिये, यह मेरे कहने का मतलब है।

सन् 1950 में मैं अपने गुरुजी के साथ भारत भ्रमण पर गया था। उस यात्रा

के दौरान हम कच्छ से होते हुए भी गए थे। उस समय कच्छ नाव से पार करते थे, वहाँ इतना पानी था। जब मैं मुंगेर में था और मैंने वहाँ दुबारा यात्रा की तो कार से, पानी गायब हो गया था। बीस-पच्चीस साल में ही इतना परिवर्तन!

कॉन्टिनेन्टल शिफ्ट यानि महाद्वीपों का खिसकना एक प्राकृतिक वास्तविकता है। यह तो हम मानते ही हैं। दूसरी चीज है ग्लोबल वार्मिंग। इसका सिद्धांत भी यथार्थ है। अगर पृथ्वी गर्म होती जायेगी तो अगले सौ साल में कई द्वीप जो अभी समुद्र तट से दो-तीन फुट ऊँचे हैं, ये सब डूब जायेंगे। अगर तापमान बढ़ा औसतन 2 डिग्री भी बढ़ गया तो हमारे समुद्र-तट पर कई गाँव डूब जायेंगे। यदि तापमान कम हो गया तो बहुत-से द्वीप निकल भी आयेंगे। इन सब चीजों को देखने के बाद कभी-कभी मुश्किल हो जाती है। इसलिये जब हम रामचरितमानस पढ़ते हैं तो ऐतिहासिक दृष्टिकोण से नहीं पढ़ते। हम केवल भक्ति और भावना के दृष्टिकोण से पढ़ते हैं। हम यह नहीं देखते कि लंका कहाँ है। हमें केवल यही दिखाई देता है कि भगवान को प्राप्त करने का सबसे सरल साधन सब कुछ उन्हीं की कृपा पर छोड़ देना है। उनसे कहना, 'प्रभु! मैं जप कर रहा हूँ। मन नहीं लगता है, इसलिये कर रहा हूँ। भजन, पूजा-पाठ, सब कर्म भी करता हूँ, लेकिन मुझे मालूम है कि इस रास्ते से तुम मिलने वाले नहीं हो। तुम तभी मिलोगे जब तुम चाहोगे।' बस यही चीज तुम्हें रामचरितमानस में मिलेगी—'बिनु हरिकृपा मिलहिं नहिं संता।'

हमने आजकल रामचरितमानस को इसी दृष्टिकोण से अपनाया है क्योंकि इतिहास की गहराइयों में जाना किसी भी मनुष्य के लिये सम्भव नहीं है। एनी बेसेन्ट, कर्नल ऑलकॉट और मिस्टर लेडबीटर थियोसॉफिकल सोसायटी के कुछ मुख्य लोग थे। इन लोगों ने पृथ्वी के नक्शे की एक शृंखला निकाली कि आज से पचीस हजार साल पहले पृथ्वी कैसी थी, आज से डेढ़ लाख साल पहले पृथ्वी कैसी थी। आखिर जब से पृथ्वी सूर्य से अलग होकर एक पिण्ड के रूप में सघन हुई है, जब से इसमें पानी पड़ा है, तब से इसके द्वीप और महाद्वीप समय-समय पर परिवर्तित होते रहे हैं।

आज जो नक्शे आप देख रहे हैं, कुछ अरसे बाद यही नक्शा नहीं रहने वाला है। दक्षिण के जितने भी देश हैं, वे सब स्थानांतरित होकर उत्तर की तरफ चले जायेंगे। जैसे-जैसे उत्तर की तरफ सरकेंगे, वैसे-वैसे उत्तर की तरफ पहाड़ निकलते आयेंगे। हो सकता है कि उनमें से कुछ टूटते भी जाएँ। यकीनन कुछ कहना बहुत मुश्किल है, ये विचार हैं।

डॉ. सम्पूर्णानन्द और लोकमान्य तिलक का तो यह कहना है कि वेद उत्तरी ध्रुव में लिखे गये हैं, जिसे अंग्रेजी में नॉर्थ पोल कहते हैं। सम्पूर्णानन्द जी और तिलक जी ज्योतिष के विद्वान् भी थे। उनका कहना है कि अभी पृथ्वी का ध्रुव

उत्तर की तरफ है, पर धीरे-धीरे, धूमते-धूमते ध्रुव की दिशा बदलती है। उन्होंने एक कहानी का उल्लेख किया है और उस कहानी के आधार पर यह बताने की कोशिश की है कि उत्तरी ध्रुव में जो बर्फ रहती है, वह कब से शुरू हुई। यह कहानी पुराणों से ली है। पुराणों में एक कहानी आती है कि किसी समय एक बहुत बड़ा राज्य था। एक बार वहाँ का राजकुमार, मंत्री का बेटा और अन्य सब राजपुत्र खेल रहे थे। वहाँ एक ऋषि गये, उन्होंने उन बच्चों से बातचीत करना शुरू किया। उस बच्चे ने बड़े अपमानजनक तरीके से उस महात्मा को जवाब दिया। महात्मा को बड़ा गुस्सा आया, तब उन्होंने कहा कि सब बर्फ हो जाए। रात-दिन बर्फ पड़ती रही और लगातार बर्फ पड़ते-पड़ते वह उत्तरी ध्रुव बन गया। यह तो कहानी है, मगर यह कहानी 'आईस एज' यानि बर्फानी युग की अवधारणा को दर्शाती है। बर्फ इस उत्तरी ध्रुव में तब आई जब इसकी दूरी थोड़ी-सी खिसकी और इसे उन्होंने कहानी से दर्शित किया है।

फिर डॉ. सम्पूर्णानन्द जी ने यह बताने की कोशिश की है कि किस तरह से हिन्दुस्तान के लोग यहाँ से बाहर गये। काराकोरम तरफ से हिमालय उठने लगा, समुद्र घटने लगा, कश्मीर में नीलांचल उठने लगा। कश्मीर तो पहले समुद्र था। यह दो-चार हजार साल पहले की बात नहीं है। समुद्र घटने लगा, सब लोग भागे उस समय। उस समय एक जाति यहूदियों की थी, जिन्हें इब्राहिम की संतानें, सोलोमन की संतानें कहते हैं। ये लोग भागे और इजरायल में बसे।

लोगों का जो दूसरा समूह भागा, उन्हें पारसी कहते हैं। पारसियों के धार्मिक ग्रंथ, जेन्दावेस्ता में लिखा हुआ है कि कहाँ उन्हें मक्खी-मच्छर, खटमल, बिच्छू, सर्प मिले। कहाँ गर्मी मिली, कहाँ पानी कम मिला, कहाँ पत्थर मिले, यह सारा वर्णन इनके ग्रंथ में है। ये लोग जब देश छोड़कर जा रहे थे, तब कहाँ-कहाँ रहे, उनकी गाथा में इसका पूरा-का-पूरा इतिहास है, जिससे पता चलता है कि पारसी पहले हिन्दुस्तान के रहने वाले थे।

हिन्दुस्तान से पहले भी बहुत बड़े स्तर पर लोगों का पलायन हुआ है। कई लाख साल पहले जब विंध्याचल और हिमालय पर्वत उठे, तब बहुत भूकम्प हुए होंगे। उसी समय इस देश में डायनासॉर की मृत्यु हुई है। यह बीस-तीस लाख साल पहले की बात है। हिन्दुस्तान में डायनासॉर जैसे बड़े-बड़े जानवर हुआ करते थे। वे डायनासॉर उस समय मरे हैं। सम्पूर्णानन्द जी उनको दानव और असुर कहते हैं। खैर ये सब कहानियाँ हैं, लोगों की अटकलें हैं या, लोगों का अपना अनुमान है, हम लोग वास्तव में नहीं जानते। प्राचीन इतिहास में जाना हम लोगों के बस की बात नहीं है, कोई इसके बारे में निश्चित रूप से नहीं कह सकता। क्रमशः

—15 नवम्बर 1997, रिखियापीठ

व्यावहारिक हठयोग कैप्सूल

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

योग का अभ्यास और अनुभव केवल कक्षा तक सीमित नहीं है। योग को तुम बेशक कक्षा में सीखते हो, लेकिन उसके बाद उन सिद्धांतों और विधियों को अपने दैनिक जीवन में सम्मिलित करना चाहिए। योग कक्षा में डेढ़-दो घण्टे बिताकर जब लोग यह सुनते हैं कि उन्हें इन विधियों का प्रतिदिन घर पर भी अभ्यास करना होगा, तो सामान्य प्रतिक्रिया घबराहट और झुंझलाहट की होती है। लोग सोचने लगते हैं, 'मैं अपनी व्यस्त दिनचर्या में दो घण्टे का योगाभ्यास कैसे शामिल कर पाऊँगा? इसके लिए मुझे सबेरे बहुत जल्दी उठना पड़ेगा, अपनी दिनचर्या में बहुत-से परिवर्तन लाने होंगे?' वे इस तरह की अनेक अटकलें लगाने लगते हैं और दुविधाग्रस्त हो जाते हैं। कुछ लोग कक्षा में सिखाये गये अभ्यासों को एक-दो घण्टे घर पर करने का प्रयास भी करते हैं, लेकिन कुछ समय बाद उनका उत्साह ढीला पड़ जाता है। दूसरी परिस्थितियाँ और जिम्मेदारियाँ उनकी दिनचर्या पर हावी होने लगती हैं और कुछ हफ्तों या महीनों बाद उनका योगाभ्यास छूट जाता है।

योग का अभ्यास इस तरीके से नहीं होना है। कक्षा में चाहो जितना सीखो और अभ्यास करो, लेकिन घर पर वह सब करने की कोशिश मत करो। बल्कि जो सीखा है, उसका छोटे-छोटे कैप्सूल रूप में दिन में जब भी अनुकूल समय मिले तब अभ्यास कर लो। इस प्रकार से अपने योगाभ्यास में थोड़ा फेर-बदल करके उसे अपनी दिनचर्या के अनुकूल बनाना चाहिए। तुम्हें यह देखना होगा कि कौन-से अभ्यास तुम प्रतिदिन कर सकते हो, कौन-से अभ्यास प्रति सप्ताह, कौन-से अभ्यास प्रति माह और कौन-से अभ्यास प्रति वर्ष। इस तरह से अपने लिए योग का सालाना कार्यक्रम तैयार कर लो। अगले साल वह कार्यक्रम बदल सकता है और धीरे-धीरे तुम योग मार्ग में प्रगति कर सकते हो।

आसन

आसनों के अभ्यास में कौन-से आसन शामिल होने चाहिए, योगाभ्यासियों को



इस बिन्दु पर प्रायः दुविधा रहती है। वे प्रारम्भिक से लेकर उच्च अभ्यासों को सीख तो लेते हैं, लेकिन उन्हें समझ नहीं आता कि नियमित रूप से किसका अभ्यास करें। कुछ आसनों को वे थोड़े दिनों के लिए करते हैं, फिर सोचते हैं कि अब कुछ और आजमाना चाहिए। उनके अभ्यास में किसी प्रकार की निरंतरता नहीं रहती।

यौगिक दृष्टिकोण से दैनिक अभ्यास के लिए पाँच आसन ही पर्याप्त हैं। तुम्हारा शरीर सामान्य रूप से किस प्रकार हिल सकता है, मुड़ सकता है? शरीर को तानना एक गतिविधि है। आगे और पीछे झुकना एक अन्य गतिविधि है। बगल की ओर झुकना एक और गतिविधि है और शरीर को मोड़ना एक और। अपने शरीर से तुम यही मुख्य गतिविधियाँ करते हो। जब तुम रात को सोते हो तो शारीरिक गतिविधि के अभाव में जोड़ों में विभिन्न अम्लीय पदार्थ एकत्र हो जाते हैं जिनसे जोड़ों में कड़ापन होता है। शरीर को इस कड़ेपन से मुक्त करना चाहिए और इसके लिए शरीर की सामान्य गतिविधियों की समझ होनी चाहिए।

नहा-धोकर तैयार होकर, नाश्ते के लिए जाने से पहले पन्द्रह मिनट आसनों का अभ्यास कर लो। यह बात हम एक सामान्य व्यक्ति के लिए बतला रहे हैं, एक बीमार आदमी के लिए नहीं। बीमार आदमी किसी योग कक्षा में जाकर अपनी बीमारी के लिए अगर योग सीखेगा और उसके अनुसार अभ्यास करेगा तो बीमारी से मुक्त हो सकता है। लेकिन यहाँ पर हम योग को एक साधना के रूप में प्रस्तुत कर रहे हैं जो हमारी दिनचर्या से जुड़ी है।

ताड़ासन—आसनों का अभ्यास ताड़ासन से शुरू करो। इससे पूरा शरीर तनेगा। हर जोड़ और पेशी में तान उत्पन्न होगा। मेरुदण्ड, कूल्हों, घुटनों, टखनों और पैरों के जोड़ों में जो दबाव और संकुचन होता है, वह समाप्त हो जाता है। कशेरुकाएँ फिर से फैल जाती हैं। पीठ और कन्धों से कड़ापन दूर होता है। शरीर में पैरों से लेकर हाथों की अंगुलियों तक माँसपेशियों का पूरा विस्तार हो जाता है। फेफड़े खुल जाते हैं, हम ठीक से श्वास ले पाते हैं। धमनियाँ और शिराएँ खुलती हैं और रक्त-संचार में सुधार होता है। अभ्यास करते समय कल्पना करो कि तुम अपनी हथेलियों से छत को छूने जा रहे हो, और हर बार शरीर को एक सेंटीमीटर और तानने का प्रयास करो। ताड़ासन का यह अभ्यास श्वास के साथ जोड़कर इस तरह दस बार करो।

याद रखो कि अगर तुम योग के केवल शारीरिक लाभ पाना चाहते हो तो योगाभ्यासों को गत्यात्मक ढंग से करो। गत्यात्मक अभ्यासों द्वारा तुम अपने पेशीय-तंत्र, तंत्रिका-तंत्र और अस्थि-तंत्र की संरचना को प्रभावित करते हो। लेकिन अगर तुम योग के सूक्ष्म परिणामों का अनुभव करना चाहते हो, प्राणिक स्तर पर लाभ चाहते हो तो अभ्यास को धीरे-धीरे, सजगता और श्वास के साथ जोड़कर करो। शरीर की हर गतिविधि का अवलोकन और अनुभव होना चाहिए, कोई भी गतिविधि यंत्रवत् नहीं होनी चाहिए।

तिर्यक् ताड़ासन—दूसरा आसन तिर्यक् ताड़ासन है, जिसमें सीधे खड़े होकर, पैरों को फैलाकर अपने शरीर को बाँयी और दाँयी ओर मोड़ते हैं। ऐसा करने से शरीर के एक ओर संकुचन होगा और दूसरी ओर प्रसारण। इस संकुचन-प्रसारण से हमारी आँतें, पेट, गुर्दे, जिगर आदि जितने भी आन्तरिक अंग हैं, उन पर जोर पड़ता है। वहाँ पर स्पंज जैसा प्रभाव अनुभव करोगे। जैसे स्पंज को दबाने से उससे सारा पानी निकल आता है और छोड़ने पर वह फिर पानी सोख लेता है, वैसे ही भीतर में जो स्थाई खून रहता है, वह इस अभ्यास द्वारा वहाँ से हटेगा और नया खून अन्दर जायेगा, जिससे सभी आन्तरिक अंग ठीक तरीके से अपना कार्य करने लगेंगे।

इस अभ्यास को दोनों ओर दस-दस बार करो, और हर बार थोड़ा और झुकने का प्रयास करो, एक सेंटीमीटर और झुकने की कोशिश करो। जब तुम अपने शरीर की सीमा तक पहुँच जाओगे तब उस स्थिति में थोड़ी देर रहने का प्रयास करो।

कटिचक्रासन—तीसरा अभ्यास कटिचक्रासन का है, जिसमें खड़े होकर अपने शरीर को मोड़ते हैं। गीले कपड़े से पानी को कैसे निकाला जाता है? निचोड़कर न? उसी प्रकार जब हम शरीर को भी पहले एक तरफ, फिर दूसरी तरफ निचोड़ते हैं, तब ऐसा करने से हमारे मेरुदण्ड में जो कड़ापन रहता है और हमारे बैठने का सही तरीका नहीं होने के कारण मेरुदण्ड की आकृति जो विकृत हो जाती है, वह इससे दूर हो जाती है। कंधों का दर्द खत्म हो जाता है, कमर लचीली बनती है, और माँसपेशियों से स्थाई खून हटकर वहाँ नया खून जाता है।

याद रखो, जैसे भवनों का वजन उनके स्तम्भ ढोते हैं, वैसे ही मेरुदण्ड शरीर का आधारस्तम्भ है। वजन ठीक से ढोने के लिए स्तम्भों का सीधा होना जरूरी है। अगर कोई स्तम्भ टेढ़ा हुआ तो भवन ज्यादा दिन नहीं टिकेगा। लोग प्रायः ठीक



से नहीं बैठते, वे काम करते समय आगे की ओर झुके रहते हैं। इससे शरीर के आधारस्तम्भ में विकृति आ जाती है।

कटिचक्रासन से मेरुदण्ड की स्वाभाविक आकृति पुनः लौट आती है। ऐसा होने पर मेरुदण्ड से गुजरने वाली सभी तंत्रिकाएँ सुचारु रूप से कार्य करने लगती हैं। मस्तिष्क, तंत्रिका-तंत्र और शरीर के विभिन्न अंगों में पूर्ण सामंजस्य रहता है।

इस अभ्यास को करते समय तुम अपने पैरों की दूरी को कम-ज्यादा करके मेरुदण्ड पर अलग तरह के प्रभाव डाल सकते हो। अगर पैरों का फासला ज्यादा रखोगे तो असर मेरुदण्ड के निचले भाग और कटि क्षेत्र में महसूस होगा। अगर पैरों को पास रखोगे तो पूरा मेरुदण्ड प्रभावित होगा। जब बहुत देर तक बैठे रहने के कारण कूल्हों में कड़ापन अनुभव हो तो पैरों को फैलाकर इस आसन का अभ्यास कर लो। ऐसी स्थिति में प्रभाव मुख्य रूप से कूल्हों पर पड़ेगा। जब लगे कि बहुत देर तक काम करने से कन्धों में कड़ापन है तो पैरों को पास रखकर यह अभ्यास करो। इसका प्रभाव पूरे मेरुदण्ड पर पड़ेगा।

सूर्य नमस्कार—इस अभ्यास में क्रमबद्ध ढंग से शरीर को आगे और पीछे झुकाया जाता है जिससे चक्रों और उनसे सम्बन्धित नर्वस प्लेक्ससों पर असर पड़ता है। उदाहरण के लिए, इस अभ्यास की दूसरी स्थिति, हस्त उत्थानासन में जब भुजाओं को सिर के ऊपर उठाकर पीछे की ओर झुकते हैं, तो गर्दन पर खिंचाव पड़ता है। इसका सीधा प्रभाव विशुद्धि चक्र पर पड़ता है। जब तुम आगे झुकते हो तो मणिपुर चक्र प्रभावित होता है। इस प्रकार इस अभ्यास की हर भंगिमा, हर गति विभिन्न चक्रों में प्राणशक्ति के संचार को प्रभावित करती है।

चौथी और नौवीं स्थिति में शरीर के एक ओर संकुचन होता है और दूसरी ओर विस्तार। इससे इड़ा और पिंगला नाड़ियों पर असर पड़ता है। जब इड़ा और पिंगला नाड़ियों में संतुलन एवं सामंजस्य रहता है तब शरीर तथा मन में स्फूर्ति का अनुभव होता है। सूर्य नमस्कार के अभ्यास से बहुत ऊर्जा प्राप्त होती है क्योंकि यह प्राण शक्ति को उद्दीप्त करता है।

जब मैं छोटा था तब आश्रम में संन्यासियों के बीच स्पर्धा हुआ करती थी कि कौन सूर्य नमस्कार के ज्यादा राउण्ड कर सकता है। हम लोगों का लक्ष्य एक सौ आठ राउण्ड करना रहता था। कई महीनों तक हमने ऐसा किया भी। उस दौरान यही हमारा एकमात्र योगाभ्यास हुआ करता था। अभ्यास से जो ऊर्जा मिलती थी उससे हम दिनभर की दौड़-भाग और काम-काज आसानी से कर लिया करते थे। हमें किसी विशेष पौष्टिक आहार की जरूरत नहीं पड़ती थी। पौष्टिक आहार तो दूर, आश्रम के प्रारम्भिक दिनों में पैसे की इतनी तंगी थी कि कई बार दो-तीन दिन तक खाने को कुछ भी नसीब नहीं होता था। उन दिनों मैं एक बड़ा-सा बोरा लेकर मुंगेर के बाज़ार जाता और रास्ते पर फेंके हुए पत्तों को उठाता। उन पत्तों

को बोरे में भरकर आश्रम ले आता, जहाँ हम उन्हें साफ करते, सड़े-गले हिस्सों को निकाल देते और बचे हुए भाग को पकाते। दस लीटर पानी में शायद पालक के तीन पत्ते होते। यही हमारा भोजन था। अगर हमें नमक मिल जाता, तो मानो दावत हो गई।

हमारा प्रारंभिक जीवन निश्चित रूप से बहुत कठिन था। आप में से कोई कल्पना भी नहीं कर सकता कि हम किन परिस्थितियों से गुजरे हैं। अगर मैं वैसी जीवनशैली आज यहाँ शुरू करूँ तो सब-के-सब संन्यासी आश्रम छोड़कर चले जाएँगे। पर उस कठिन दौर में आसनों ने ही हमें ऊर्जान्वित रखा। मत पूछो कैसे, लेकिन प्राण शक्ति का स्तर बढ़ाकर हम लम्बे समय तक अपने आपको चला सके।

इन चार आसनों से शरीर की पाँचों मुख्य गतिविधियाँ सम्पन्न हो जाती हैं। इसके बाद सामान्य, स्वस्थ लोगों के लिए आसन शृंखला में अंतिम अभ्यास है सर्वांगासन का।

सर्वांगासन—गुरुत्वाकर्षण के कारण हम लोगों का जो खून पैरों की तरफ जाता रहता है, पैरों में भार बना रहता है और पैर थकते रहते हैं, उसे हम इस अभ्यास के माध्यम से कुछ क्षणों के लिए उल्टा कर देते हैं। अगर पाँच मिनट के लिए भी करोगे तो मस्तिष्क में रक्त-संचार बढ़ जाएगा। वास्तव में खून तो मस्तिष्क को चाहिए, पैरों को नहीं। दिनभर हम लोगों का खून नीचे ही ज्यादा जाता है और मस्तिष्क में कम। जब शरीर को उल्टा करोगे तब खून मस्तिष्क में जायेगा और वहाँ तीव्रता आएगी।

प्रारंभिक अभ्यासियों को अंतिम स्थिति में ग्यारह की गिनती तक रहना चाहिए, उससे अधिक नहीं। अभ्यास के साथ धीरे-धीरे इस अवधि को बढ़ाया जा सकता है। जिन लोगों को उच्च रक्तचाप, हृदय रोग या स्पाण्डिलाइटिस जैसी बीमारियाँ हों, उन्हें यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

दैनिक योगाभ्यास के लिए ये पाँच आसन पर्याप्त हैं। इनके अतिरिक्त और कुछ करने की आवश्यकता नहीं। मैं आपको गारन्टी के साथ कह रहा हूँ। चक्रासन, शीर्षासन, मयूरासन या किसी और आसन की आवश्यकता नहीं है। हर व्यक्ति के लिए मात्र ये



पाँच अभ्यास उपयोगी हैं, क्योंकि इनके माध्यम से शरीर अपनी सभी सम्भव गतियों से गुजरता है। ताड़ासन से शरीर का विस्तार, तिर्यक् ताड़ासन से शरीर का दायें-बायें झुकना, कटि चक्रासन से शरीर का मुड़ना-निचोड़ना और सूर्य नमस्कार से आगे और पीछे झुकना—इन अभ्यासों से आदमी ऊर्जा-स्फूर्ति प्राप्त करता है, प्राण शक्ति जाग्रत होती है। अन्त में सर्वांगासन गुरुत्वाकर्षण को उलटने के लिए। इन पाँच आसनों के अतिरिक्त एक स्वस्थ व्यक्ति को किसी छठे अभ्यास की आवश्यकता नहीं है। अन्य अभ्यासों का उपयोग शरीर की एक विकृत अवस्था को ठीक करने या किसी रोग का उपचार करने में हो सकता है, लेकिन ये जो पाँच सामान्य आसन हैं, सभी व्यक्तियों के लिए सम्भव हैं, चाहे वह बूढ़ा हो, जवान हो, पुरुष हो, महिला हो, लड़का हो या लड़की हो।

यह बात हमेशा याद रखना कि योग मात्र थेरेपी नहीं है, भले ही हम लोग अपनी नासमझी में योग को केवल एक इलाज पद्धति मान लेते हैं। योग तो स्वास्थ्यवर्द्धक और सुरक्षात्मक है। यह स्वास्थ्य की वृद्धि और रोगों की रोकथाम करता है। इससे शरीर, प्राण और मन में स्फूर्ति एवं हल्केपन का अनुभव होता है।

प्राणायाम

आसनों के बाद प्राणायामों का अभ्यास आता है, जिनमें सामान्य व्यक्ति के लिए दो महत्त्वपूर्ण हैं।

नाड़ीशोधन प्राणायाम—एक नासिका से श्वास लेना और दूसरी नासिका से छोड़ना, फिर दूसरी नासिका से श्वास लेना और पहली से छोड़ना, जिसे आजकल आप लोग टी.वी. में देखकर अनुलोम-विलोम कहने लगे हो, लेकिन वास्तव में इसका नाम नाड़ीशोधन प्राणायाम है। इससे स्नायु संस्थान की चंचलता, उत्तेजना और विकृति दूर हो जाती है। स्नायविक असंतुलन को दूर करने के लिए नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास कम-से-कम दस बार होना चाहिए, जिसे करने में तीन-चार मिनट का समय लगेगा।

जब इस प्राणायाम को करते हो, तब केवल यंत्रवत् श्वास लेने और छोड़ने की बजाय, अपनी श्वास की लम्बाई को नियंत्रित करने का प्रयास करो। अगर क्षमता है तो पाँच सेकेण्ड के लिए श्वास अन्दर खींचो, पाँच सेकेण्ड के लिए श्वास बाहर छोड़ो। अगर बिना किसी तनाव के ज्यादा कर सकते हो तो अवश्य करो। योगी तो कहते हैं कि नाड़ी शोधन प्राणायाम तब सिद्ध होता है जब तुम तीस सेकेण्ड तक श्वास लेते हो और उतनी देर तक श्वास छोड़ते हो।

मैं श्वास की अवधि के लिए सेकेण्ड शब्द का प्रयोग कर रहा हूँ, लेकिन योगी गायत्री का प्रयोग करते हैं। गायत्री मंत्र में चौबीस मात्राएँ होती हैं। चौबीस मात्राओं का मतलब चौबीस सेकेण्ड। एक गायत्री मंत्र का जप करते हुए श्वास

लेना, एक गायत्री तक श्वास छोड़ना। चौबीस सेकेण्ड का पूरक होता है, चौबीस सेकेण्ड का रेचक।

नाडीशोधन प्राणायाम से नाड़ियों की शुद्धि होती है, नाड़ियों में प्राणों का संचार सुचारू रूप से होने लगता है। इससे मानसिक चिंता और उद्विग्नता का शमन होता है, स्नायविक विकार और असंतुलन स्वतः दूर होने लगते हैं। जब कभी मन अशांत हो या मस्तिष्क में थकान का अनुभव हो तब इस प्राणायाम का लघु अभ्यास कर लिया करो।

मैंने नाडीशोधन प्राणायाम पर वैज्ञानिक अनुसंधान भी किये हैं। सन् 1977 में ऑस्ट्रेलिया में मैंने किल्लियन फोटोग्राफी का प्रयोग करते हुए एक अनुसंधान किया। कुछ स्वामियों और अन्य व्यक्तियों के हाथों की सबेरे तस्वीर ली जाती, जिससे उनके प्राणिक प्रभामण्डल की जानकारी मिलती। फिर सभी लोग अपने काम-काज पर चले जाते। शाम को वे आते और एक बार फिर उनके हाथों की तस्वीर ली जाती। दिनभर के काम-काज से हुए प्राणशक्ति के ह्रास को तस्वीर में साफ देखा जा सकता था। फिर वे थोड़ी देर प्राणायाम का अभ्यास करते। हमने पाया कि पाँच मिनट तक इस प्राणायाम का अभ्यास करने से खोई हुई प्राणशक्ति की भरपाई हो जाती थी।

भ्रामरी प्राणायाम—दूसरा प्राणायाम भ्रामरी है। अपनी तर्जनी अंगुलियों से दोनों कानों को बन्द कर लो, आँखों को बन्द कर लो। गहरी श्वास अन्दर लेकर श्वास छोड़ते हुए कण्ठ से गुंजन की आवाज करना और इसी आवाज पर अपना ध्यान केन्द्रित रखना। इसका अभ्यास सात से दस बार करना।

हम लोगों ने अनुसंधान में पाया है कि भ्रामरी प्राणायाम मस्तिष्क के तनाव को दूर करता है। जब हम कण्ठ में ध्वनि पैदा करते हैं, तब मस्तिष्क के अन्दर एक



रसायन, मेलाटॉनिन का उत्पादन होने लगता है। वैज्ञानिक मानते हैं कि सामान्य रूप से मस्तिष्क में मेलाटॉनिन रसायन का स्त्राव रात को दो से चार बजे के बीच में ही होता है, अन्य समय नहीं। लेकिन सब वैज्ञानिकों को आश्चर्य हुआ जब उन्होंने देखा कि दिन के किसी भी समय भ्रामरी प्राणायाम करने से मस्तिष्क में मेलाटॉनिन का उत्पादन होने लगा जिससे तुरन्त शारीरिक विश्रांति तथा मानसिक तनावमुक्ति हो जाती है, उच्च रक्तचाप कम हो जाता है। जिन लोगों को उच्च रक्तचाप है, अगर वे बीस-तीस बार भ्रामरी प्राणायाम करेंगे, तो दिनभर के लिए उनका रक्तचाप नियंत्रित रहेगा। उसके लिए फिर दवाई खाने की आवश्यकता नहीं। रोज सबेरे तीस बार भ्रामरी प्राणायाम कर लिया करो, और रात को सोने के पहले भी। तुम देखोगे कि एक सप्ताह के भीतर ही उच्च रक्तचाप गायब।

पाँच आसन और दो प्राणायाम, इतना करने में कुल बीस मिनट का समय लगता है और निश्चित रूप से अपने स्वास्थ्य के लिए आप रोज इतना समय तो खर्च कर ही सकते हो। जब हम योग सिखाया करते थे, तब हम लोगों से कहते थे कि अगर आपको घर में बिल्कुल समय नहीं मिल पाता, तो ये पाँच आसन कर लो और प्राणायाम अपने ऑफिस में जाकर कर लो। कहाँ? ऑफिस के टॉयलेट में। वहाँ कोई नहीं देखेगा। या ऑफिस का दरवाजा बन्द कर दो। कोई नहीं कहेगा कि इनका सिर फिर गया है। ये दो प्राणायाम करके फिर अपने टेबल-कुर्सी पर बैठकर काम-काज और लेन-देन शुरू कर देना।

पाँच आसनों और दो प्राणायामों का अभ्यास, यह ऐसी दिनचर्या है, जिसका पालन हर व्यक्ति प्रतिदिन अवश्य कर सकता है। इस अनुशासन का पालन हर व्यक्ति को करना चाहिए, निश्चित रूप से फायदा होगा। यह प्रतिदिन का नियम होना चाहिए और यह नियम सोमवार से शनिवार तक छः दिन का होता है।

रविवार के दिन षट्कर्म

रविवार को छुट्टी, पर इस दिन षट्कर्मों के दो अभ्यास—कुंजल और नेति कर लो। अगर सक्षम हो तो पहले कुंजल का अभ्यास कर लो। पानी पीकर उसे बाहर वमन कर देना। कुंजल करने से क्या होगा? पाचन तंत्र में पित्त, कफ और वायु के रूप में जो विकार उत्पन्न होते हैं, उन्हें अपने शरीर में संतुलित रख पाओगे। पित्त, वायु और कफ के विकार शरीर के लिए हानिकारक होते हैं। समय-समय पर चाहिए कि हम अपने पेट को साफ रखें ताकि इन विकारों की वृद्धि न हो।

कुंजल के पश्चात् नेति का अभ्यास कर लो। लोटे से एक नासिका में पानी डालकर दूसरी नासिका से बाहर निकालना। नेति से नासिकाएँ साफ हो जाती हैं, साइनस साफ हो जाता है। भ्रूमध्य में बहुत-सी सूक्ष्म नाड़ियाँ होती हैं, जिनका सम्बन्ध आँखों, कानों, नाक और मस्तिष्क से रहता है। जल प्रवाह के कारण इन



नाड़ियों में संवेदना की उत्पत्ति होती है। यह संवेदना आँखों को प्रभावित करती है। जो लोग निकट दृष्टि-दोष से पीड़ित हैं, वे अगर नेति करेंगे तो उन्हें फायदा होगा। धूल-गर्मी से जो परेशानी होती है, आँखें लाल हो जाती हैं, इस तरह की समस्याओं में भी लाभ होगा। लोगों को कानों की भी समस्या होती है। बहुत बार कान बंद हो जाते हैं, बहुत बार लोगों का सुनना कम हो जाता है। नाक की समस्या होती है, सर्दी में हमेशा बंद रहता है, आदमी ठीक से बोल नहीं पाता है, नाक से श्वास नहीं ले पाता है, मुँह से श्वास लेता है। कई लोगों को माइग्रेन और सरदर्द की समस्या होती है। इस तरह की जितनी भी समस्याएँ हैं, उन्हें तुम नेति से दूर कर सकते हो। नेति के बाद मस्तिष्क में हल्केपन का अनुभव करोगे। इसलिए सप्ताह में एक दिन षट्कर्म का अभ्यास अवश्य करो। अगर कुंजल और नेति करने की आदत पड़ गई है तो इसके लिए दस मिनट से ज्यादा नहीं लगेगे। यह हुई पूरे सप्ताह की हठयोग चर्या।

—‘यौगिक जीवन’ से उद्धृत

देवी कुल-

वह है पूर्णानन्दमयी,
सुख-दुःख है उसके पास कहाँ
विमल मरीचि शरत् चन्द्र की
फैली है सर्वत्र जहाँ

उद्भव, पालन, प्रलय-बीज की
बनी हुई पावन-माला
कम्बु-कुण्डली ब्रह्मद्वार में
लगा रखी निज-फण-ताला

सत, रज, तम के तीन आवरण
डाल रखे हैं ऊपर में
शीत-भीतवत् मस्त पड़ी है
त्रिगुणित-पट के भीतर में

यही है वह शक्ति जिसे
सारी दुनियाँ है ढूँढ रही
मदोन्मत्त-कस्तूरी-मृगवत्
इतस्ततः है सूँघ रही

अब भी ज्ञान नहीं है उसको
गंधमयी यह शक्ति कहाँ छिपी हुई है
जल में, थल में
नभ में, या फिर और कहाँ

ओ मानव! कहते जिसको तुम
सरस्वती, लक्ष्मी, काली
उद्भव, पालन, प्रलयकारिणी
जग-जननी, खप्परवाली

कुण्डलिनी

ज्योत्सनामयी, शिवा, शर्वाणी
रुद्राणी, सर्व मंगला
चण्डी, कात्यायनी, भवानी
जगदम्बा, गौरी, बाला

सदा विराजित मूलाम्बुज पर
भासित विद्युन्मण्डलिनी
कहलाती है अखिल विश्व में
वह, देवी कुल-कुण्डलिनी

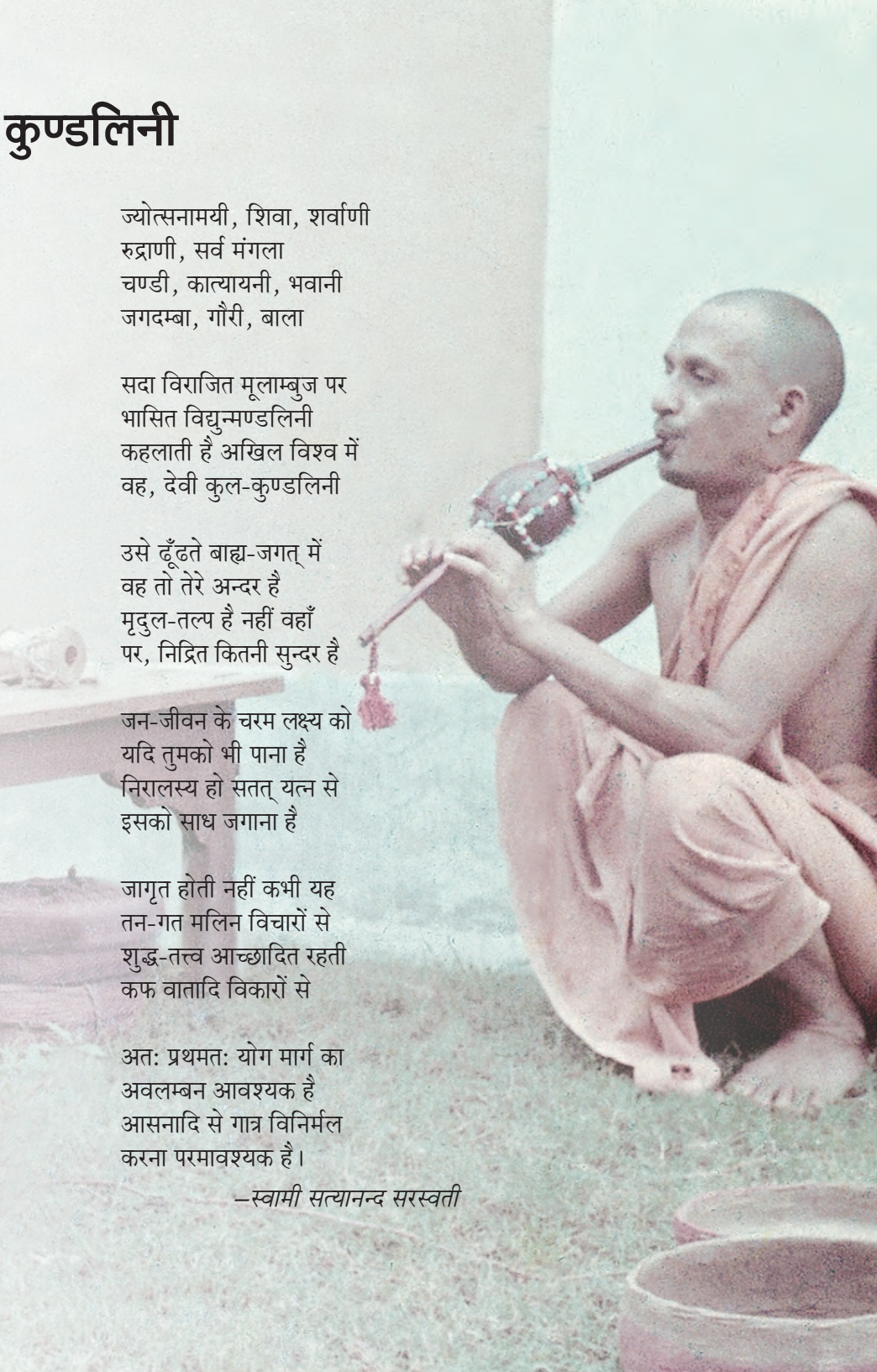
उसे ढूँढते बाह्य-जगत् में
वह तो तेरे अन्दर है
मृदुल-तल्प है नहीं वहाँ
पर, निद्रित कितनी सुन्दर है

जन-जीवन के चरम लक्ष्य को
यदि तुमको भी पाना है
निरालस्य हो सतत् यत्न से
इसको साध जगाना है

जागृत होती नहीं कभी यह
तन-गत मलिन विचारों से
शुद्ध-तत्त्व आच्छादित रहती
कफ वातादि विकारों से

अतः प्रथमतः योग मार्ग का
अवलम्बन आवश्यक है
आसनादि से गात्र विनिर्मल
करना परमावश्यक है ।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग करे हर जीवन में सुधार

स्वामी भक्तानन्द, हंगरी

अगर योग केवल आसनों तक सीमित होता तो दुनिया में कई लोग इसके अभ्यास से वंचित रह जाते। सौभाग्यवश योग की प्राचीन परम्परा न केवल हमारे शारीरिक पक्ष से संबंधित है, बल्कि अपनी विभिन्न शाखाओं के माध्यम से मानव व्यक्तित्व के सभी स्तरों और आयामों को सम्पोषित करती है। इसलिए दिव्यांग व्यक्ति भी इस विद्या से लाभ उठा सकते हैं।

यह एक ऐसी महिला की कहानी है जो न केवल योग के सम्पर्क में आई, बल्कि एक निष्ठावान् योगाभ्यासी बन गई, अपनी विकट शारीरिक समस्याओं के बावजूद। जब मैं उससे मिला तो वह पहले से ही यौगिक जीवन जी रही थी। भले ही वह योग के सिद्धान्तों या विधियों के बारे में कुछ नहीं जानती थी, मगर उसके विचार, व्यवहार और वाणी में यौगिक दृष्टिकोण स्पष्ट रूप से झलकता था। आज तक मैं जितने भी लोगों से मिला हूँ, उनमें वह सबसे मेधावी और आशावादी प्रतीत हुई।

एक दिन एक मित्र ने मुझसे एक लकवाग्रस्त महिला से मिलने का अनुरोध किया। उसे लगा होगा कि शायद योग से उस महिला को कुछ फायदा पहुँच सके। मैंने उससे पूछा, 'एक अपाहिज महिला की भला मैं क्या मदद कर सकता हूँ?' उसने कहा, 'योग शिक्षक तुम हो, मैं नहीं। एक बार जाकर उससे मिलो तो सही, फिर पता लगाओ कि कुछ हो सकता है या नहीं।'

मैं राजी हो गया। वह व्हीलचेयर पर बैठी मेरा इन्तजार कर रही थी। शिष्टाचार के बाद हम दोनों वार्तालाप करने लगे। बातचीत के दौरान उसने बतलाया कि वह 60 साल की है और 20 साल पहले एक सड़क दुर्घटना में उसकी रीढ़ की हड्डी गर्दन के पास टूट गई थी। चोट से उसकी स्पाइनल कॉर्ड भी टूटी जिसके कारण गर्दन के नीचे का पूरा शरीर लकवाग्रस्त हो गया।

उसने मुझे समझाया कि लकवे के अलग-अलग स्तर होते हैं। कुछ लकवाग्रस्त लोग कम-से-कम अपने शरीर के ऊपरी भाग का यानि अपने हाथों और भुजाओं का इस्तेमाल कर पाते हैं। लेकिन उसका लकवा सबसे गंभीर किस्म का था। वह केवल अपने सिर को थोड़ा-बहुत हिला पाती थी। इसके अतिरिक्त अन्य कोई शारीरिक गतिविधि सम्भव नहीं थी। इसलिए दिन-रात नर्सों की सहायता आवश्यक थी। उसने यह भी कहा कि वह मुझसे योगाभ्यास सीखने का बेसब्री से इन्तजार कर रही थी क्योंकि मेरे मित्र ने उसे बताया था कि योग उसके लिए लाभकारी साबित होगा। सच कहूँ तो उस समय मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा था कि इस महिला को क्या सिखाऊँ, फिर भी मैंने कह दिया कि मैं सप्ताह में दो बार आऊँगा।

पहला उपहार—योग निद्रा

अपनी पहली कक्षा के दौरान मेरे दिमाग में एक ही बात कौंधी—योग निद्रा! आखिर योग निद्रा के निर्देशों में यही तो कहा जाता है कि 'हिलना नहीं; शरीर को एकदम स्थिर रखो।' उसके शरीर की बिल्कुल यही हालत थी। वह बिना किसी प्रयास के स्थिर और शिथिल था। यह सोचकर मैंने उसे योग निद्रा का अभ्यास कराना शुरू किया। प्रारम्भ में मुझे अभ्यास की गति धीमी करनी पड़ी क्योंकि उसे अपने शरीर में चेतना घुमाने में सामान्य से अधिक समय लगता था। पर योग निद्रा के फलस्वरूप इतने सालों में पहली बार वह अपने शरीर के विभिन्न अंगों के प्रति पुनः सजग हो सकी, उनका अनुभव कर सकी। कुछ सप्ताह बाद मैं सामान्य गति से निर्देश देने लगा और वह आराम से उन निर्देशों का अनुसरण करने लगी। कालान्तर में मैं उसे योग निद्रा का सम्पूर्ण अभ्यास कराने लगा जिसमें संकल्प, मानस दर्शन और विपरीत भावनाओं के अनुभव शामिल रहते हैं। फिर मैंने उसके लिए एक सी.डी. रिकॉर्ड कर दी ताकि वह मेरी अनुपस्थिति में भी योग निद्रा का अभ्यास कर सके।

कई महीने बीत गए। हम हर हफ्ते मिलते रहे, जिसमें योग निद्रा का अभ्यास जारी रहा। अभ्यास कराने के बाद मैं थोड़ी देर उसके साथ बातचीत करने के लिए रुक जाता। एक बार बातचीत के दौरान उसने कहा कि यह उसकी बहुत बड़ी खुशकिस्मती थी जो मुझसे भेंट हुई क्योंकि उसे योग निद्रा से बहुत लाभ मिल रहा था। योग निद्रा का अभ्यास समाप्त होते-होते उसका सारा दर्द छू-मंतर हो जाता था। यह अनुभव उसे पहले ही अभ्यास के बाद हुआ था, पर उस समय उसे यह विश्वास नहीं हुआ कि ऐसा योग निद्रा की वजह से संभव हो पाया। लेकिन जब ऐसा अनुभव हर अभ्यास के दौरान होने लगा तो उसे यकीन हो गया कि योग निद्रा के कारण ही उसे दर्द से छुटकारा मिल रहा था। इससे उसे अकल्पनीय राहत मिली।



उसने मुझे समझाया कि यह दर्द 'सेन्ट्रल नर्वस पेन' के नाम से जाना जाता है, जो लकवाग्रस्त लोगों में सामान्य होता है। जब मैंने उसे दर्द के स्तर को समझाने के लिए कहा तो वह बोली, 'मान लो तुम्हारा शरीर कहीं रेज़र ब्लेड से कट गया और गहरा घाव हो गया। अब कल्पना करो कि ऐसे घाव तुम्हारे शरीर के हजारों स्थानों पर हो गए। बस कुछ ऐसा ही दर्द अनुभव होता है।' उसने आगे बताया कि यह पीड़ा प्रायः असहनीय होती है, जिसके लिए डॉक्टर सामान्यतया मॉर्फिन की दवा देते हैं। इससे दर्द कम तो होता है, लेकिन नकारात्मक पार्श्व प्रभाव भी होते हैं। योग निद्रा का अभ्यास उसके लिए योग का प्रथम उपहार बनकर आया जिससे वह अपने दर्द को बिना दवा के सहारे झेल पाई। तब से वह प्रतिदिन इसका अभ्यास कर रही है।

'सूँ-सूँ' प्राणायाम

उसके जीवन में जो दूसरा बड़ा सकारात्मक परिवर्तन आया, उसका माध्यम था प्राणायाम। मैंने पाया कि उसका शरीर कम-से-कम दो कम्बलों से हमेशा ढका रहता, गर्मियों के दिनों में भी। जब मैंने नर्स से कारण पूछा तो उसने कहा कि शारीरिक गतिविधि के अभाव में मरीज का शारीरिक तापमान कम रहता है। इसका एक और परिणाम होता है रक्तचाप की कमी। विशेषकर सुबह के समय इस वजह से चक्कर आता है, अन्य असुविधाएँ भी होती हैं। उसके शरीर को सामान्य स्थिति में आने में लगभग दो घण्टे लगते।

मैंने उसे कुछ मौलिक श्वसन विधियाँ सिखाने का निर्णय लिया। श्वास की सजगता से शुरुआत की और फिर धीरे-धीरे उदर श्वसन और पूर्ण यौगिक श्वसन तक पहुँचे। उसके लिए यह सब कर पाना बहुत कठिन था, इसलिए अभ्यासों को सिखाने में काफी समय लगा। फिर एक दिन उसे उदर श्वसन का अभ्यास कराते समय मैंने उसे श्वसन गति को थोड़ा-सा तेज करने को कहा। धीरे-धीरे इसने भस्त्रिका प्राणायाम का सरल स्वरूप ले लिया। इसे वह बहुत पसंद करती और 'सूँ-सूँ' प्राणायाम कहती। अगली बार जब मैं उससे मिला तो वह पहले से ही बिस्तर पर बैठी हुई थी और काफी खुश लग रही थी। मेरे पूछने पर उसने कहा कि सूँ-सूँ प्राणायाम ने उसकी जिन्दगी बदल दी।

अब सुबह उठते ही वह भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करती है। इससे उसके शरीर का तापमान और रक्तचाप तुरंत बढ़ता है। पहले उसके शरीर को सामान्य होने में जहाँ दो घण्टे लगते थे, अब केवल दस मिनट लगते हैं।

यह जानकर मुझे बहुत खुशी हुई। मुझे लगा कि यह सुखद परिवर्तन हमारी योग और गुरु परम्परा के बिना सम्भव नहीं होता। यह योग की क्षमता को स्पष्टतः दर्शाता है। सरल-से-सरल अभ्यास भी कितने आश्चर्यजनक परिणाम लाकर जीवन में सुधार ला सकते हैं, यह इस महिला के जीवन में मैंने प्रत्यक्ष रूप से देखा।

हठयोग प्रशिक्षण मॉड्यूल 1-षट्कर्म



स्वामी निरंजनानन्द ने बिहार योग परम्परा में योग प्रशिक्षण के जिस नए अध्याय का श्रीगणेश किया है, उसके अंतर्गत 24 से 30 सितम्बर तक गंगा दर्शन में हठयोग प्रशिक्षण का प्रथम मॉड्यूल संचालित किया गया। स्वामीजी ने हठयोग के इतिहास और उद्देश्य पर प्रकाश डालते हुए बतलाया कि इस योग का प्रयोजन इसके नाम में निहित है। हठ शब्द 'ह' और 'ठ' बीज मंत्रों से बना है जो इड़ा और पिंगला नाडियों से संबंधित हैं। हठयोग की विधियों से प्राण और चित्त शक्तियों के प्रवाह में अवरोध दूर हो जाते हैं और ये ऊर्जाएँ संतुलित एवं सामंजस्यपूर्ण ढंग से काम करने लगती हैं। हठयोग सिद्ध होने पर मानव व्यक्तित्व के पाँचों कोशों अर्थात् अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय एवं आनंदमय कोशों का परिष्कार होता है और अंत में आज्ञा चक्र जागृत होता है।

अपने सत्संगों में स्वामीजी ने हठयोग की दो प्रमुख शाखाओं की चर्चा की। प्रथम शाखा महर्षि घेरण्ड की है और दूसरी शाखा योगी स्वात्माराम की। इन शाखाओं से संबंधित ग्रंथ घेरण्ड संहिता तथा हठयोग प्रदीपिका हैं, जिनके अनेक सूक्ष्म पक्षों पर स्वामीजी ने प्रकाश डाला।

हठयोग के प्रारम्भिक अभ्यास षट्कर्म हैं जो शरीर, मन और इन्द्रियों के स्तर पर कार्य करते हैं। षट्कर्म शरीर के तीन दोषों—वात, पित्त और कफ में संतुलन लाते हैं, सिर से लेकर मूलाधार क्षेत्र तक शरीर का शुद्धिकरण करते हैं, मणिपुर एवं आज्ञा चक्रों को उद्दीप्त करते हैं और मानसिक एकाग्रता का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

स्वामीजी के इन प्रबोधक एवं शोधपरक सत्संगों के अतिरिक्त प्रतिभागियों के लिए व्यावहारिक कक्षाएँ भी संचालित की गईं जहाँ हठयोग के सिद्धांतों को व्यावहारिक रूप दिया गया। प्रत्येक षट्कर्म, आसन अथवा प्राणायाम की विधि का गहराई में अध्ययन और अभ्यास किया गया। अनेक अभ्यासों के रूपान्तरों के प्रभावों को भी बारीकी से देखा गया। षट्कर्मों के अभ्यास के बाद प्रतिभागियों को लगा कि वे इन अभ्यासों को एक नए ढंग से और ज्यादा गहराई में अनुभव कर पाए।

स्वामीजी ने कहा कि प्रत्येक अभ्यास के तीन भिन्न प्रयोजन होते हैं। पहला प्रयोजन है अच्छा स्वास्थ्य कायम रखना, दूसरा प्रयोजन है किसी विशेष दोष या रोग को दूर करके पुनः आरोग्य की स्थिति लाना तथा तीसरा प्रयोजन है साधना। इस प्रकार स्वामीजी ने प्रतिभागियों के लिए हठयोग की गहन समझ और अनुभव के द्वार खोल दिए जिससे वे अंततः इस विद्या का व्यक्तिगत, प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त कर सकें।





योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

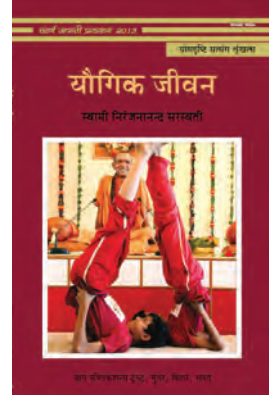
यौगिक जीवन

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 74, ISBN: 978-93-81620-69-4

‘हम योग को मात्र एक अभ्यास नहीं मानते, बल्कि ‘निरंजनानंद योग संहिता’ में योग को चार श्रेणियों में विभाजित किया गया है— अभ्यास, साधना, जीवनशैली और संस्कृति। हम योग को इन्हीं चार रूपों में देखते हैं, और यही योग के विकास का स्वाभाविक क्रम भी है।’

अगस्त 2011 में गंगा दर्शन विश्व योगपीठ में स्वामीजी द्वारा दिये गये सत्संगों का विषय दैनिक जीवन में योग का समावेश था। स्वामीजी ने मनुष्य जीवन में योग की भूमिका और प्रयोजन पर प्रकाश डालते हुए समझाया कि शरीर, मन और आत्मा के समन्वित विकास के लिए विभिन्न योग प्रणालियों को जीवन में किस प्रकार संयोजित किया जा सकता है।



उपलब्ध

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

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गरुड विष्णु, 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।



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 जानकारीयाँ उपलब्ध हैं।



वेबसाइट

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।

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

योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2016-2017

जनवरी 28-31

फरवरी 1

फरवरी 6-मई 28

फरवरी 12-18

फरवरी 14

फरवरी 26-मार्च 4

मार्च 19-25

अप्रैल 9-19

अक्टूबर 1-30

अक्टूबर 2-जनवरी 28

अक्टूबर 16-20

अक्टूबर 16-20

नवम्बर 4-10

नवम्बर 4-10

नवम्बर 1-जनवरी 30 2018

दिसम्बर 11-15

दिसम्बर 18-23

दिसम्बर 18-23

दिसम्बर 25

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक 5 एवं 6 तारीख

प्रत्येक 12 तारीख

श्री यंत्र आराधना

बसंत पंचमी महोत्सव, बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस

चातुर्मासिक योग अध्ययन (हिन्दी)

योग कैम्पूल-शवास सम्बन्धी (हिन्दी)

बाल योग दिवस

योग कैम्पूल-पाचन सम्बन्धी (हिन्दी)

योग कैम्पूल-गठिया सम्बन्धी (हिन्दी)

योग कैम्पूल-पूर्ण स्वास्थ्य (हिन्दी)

प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण (अंग्रेजी)

चातुर्मासिक योग अध्ययन (अंग्रेजी)

क्रिया योग-मॉड्यूल 1 (अंग्रेजी)

क्रिया योग-मॉड्यूल 2 एवं तत्त्व शुद्धि (अंग्रेजी)

हठ योग 1-षट्कर्म का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

हठ योग 2-आसन-प्राणायाम का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

यौगिक जीवनशैली का अनुभव (विदेशी प्रतिभागियों के लिए)

योग चक्र शृंखला (अंग्रेजी)

राज योग 1-आसन-प्राणायाम का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

राज योग 2-प्रत्याहार का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

महामृत्युंजय हवन

भगवद् गीता पाठ

सुन्दरकाण्ड पाठ

श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि का स्मरणोत्सव

अखण्ड रामचरितमानस पाठ

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

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

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, 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।