# योगविद्या

वर्ष 8 अंक 11
नवम्बर 2019
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 ज्ञानसिद्धि 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 2019

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 एवं अन्दर के रंगीन फोटो* : अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2019

## आध्यात्मिक मार्गदर्शन

### थोड़ा-सा कीर्तन करो

भगवान के दिव्य नामों के संकीर्तन से उत्पन्न मृदुल स्पन्दन भक्तों और साधकों को आसानी से मनोनियंत्रण के लक्ष्य की ओर ले जाते हैं। इन स्पन्दनों का मन पर सौम्य, लाभकारी प्रभाव पड़ता है। वे मन को उसकी पुरानी आदतों एवं संस्कारों से ऊपर उठाकर दिव्यता के उत्तुंग शिखरों तक ले जाते हैं। यदि साधक भाव और प्रेम के साथ संकीर्तन करता है तो आसपास के पेड़-पौधे और पशु-पक्षी भी प्रभावित होते हैं, और तदनुसार प्रतिक्रिया भी करते हैं। संकीर्तन का ऐसा शक्तिशाली प्रभाव होता 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 ज्ञानसिद्धि सरस्वती

# योगविद्या

वर्ष 8 अंक 11 नवम्बर 2019
(प्रकाशन का 57 वाँ वर्ष)

## विषय सूची

4 सच्ची साधना
13 योग दर्शन में क्लेशों की अवधारणा
18 दु:ख से निवृत्ति
24 प्राण शक्ति की विवेचना
33 गीता का त्रिगुणातीत
37 प्रणव साधना
39 पंचम अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस
43 योग दिवस 2019 की झाँकियाँ
47 योग दिवस 2019 के संस्मरण
50 हे मेरे गुरुदेव
52 योग जीवनशैली कैप्सूल के अनुभव

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिक:। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

# सच्ची साधना

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

कोई व्यक्ति खादी के वस्त्र पहनता और खादी की टोपी लगाता है। पर उसमें उस महात्मा का कोई भी गुण नहीं जिन्होंने खादी को प्रचलित किया। वह उनके निर्देशों का अनुसरण भी नहीं करता है। उसमें त्याग का लेशमात्र भाव भी नहीं है। उसकी अलमारी में मिल के बने कपड़े भरे हुए हैं। वह केवल यश और प्रसिद्धि के लिए थोड़ा दान देता एवं कुछ लोगों को भोजन कराता है। वह स्वयं ही समाचार पत्रों को अपने दान-पुण्य के कार्यों के बारे में लिखकर भेजता है। वह किसी सार्वजनिक कार्य के लिए एक छोटी-सी रकम दानस्वरूप देता है और फिर उत्सुकतापूर्वक समाचार पत्रों के पन्ने उलटता है, यह देखने के लिए कि उसका नाम प्रकाशित हुआ या नहीं। जब तक वह अपना नाम समाचार पत्रों में नहीं देख लेता, तब तक बेचैन रहता है। ऐसे व्यक्ति को छद्म-कर्मयोगी कहा जाता है। संसार ऐसे नकली कर्मयोगियों से भरा हुआ है।

कोई जमीनदार या महाजन गरीब किसानों का रक्त चूसकर महल बनाता है। वह अपने लाखों रुपये के खजाने में से कुछ हजार किसी विश्वविद्यालय को दान देता है। वह कुछ हजार लगाकर एक मन्दिर बनवाता है तथा उसके सामने संगमरमर की पट्टी पर मोटे अक्षरों में अपना नाम खुदवाता है। यह कर्मयोग नहीं है। यह प्रतिष्ठा एवं प्रसिद्धि के लिए किया गया शानदार विज्ञापन है।

## सेवा का रहस्य

इसके विपरीत एक मजदूर को देखिये, जो खून-पसीना बहाकर कुछ रुपये कमाता है और स्वयं भूखा रहकर भी भाव से कुछ भूखे-बीमार लोगों को भोजन कराता है। यही वास्तविक आत्मत्याग है, यही असली कर्मयोग है।

प्राचीन काल में दक्षिण भारत के मदुरा में पाण्ड्य राजाओं का शासन था। एक पाण्ड्य राजा ने भगवान सुन्दरेश्वर की पूजा पर दो लाख रुपये खर्च किये। वह बहुत अहंकारी था। उसने अपने मन में सोचा, 'मैं भगवान शिव का बहुत बड़ा भक्त हूँ। मैंने भगवान की पूजा पर बहुत बड़ी रकम खर्च की है। हजारों भिक्षुकों, ब्राह्मणों एवं गरीबों को भोजन कराया है। मैंने ब्राह्मण पण्डितों को कीमती भेंट दी है। कोई भी दूसरा राजा मेरे समान धर्मपरायण नहीं है।'

उस रात भगवान शिव उसके स्वप्न में प्रकट हुए। उन्होंने कहा, 'हे राजन्! अपनी धर्मपरायणता, दानशीलता और भक्ति पर अभिमान मत करो। मैं तुम पर तनिक भी प्रसन्न नहीं हूँ। जहाँ भी घमण्ड रहेगा वहाँ तनिक भी पवित्रता या भक्ति

नहीं हो सकती। जाकर मेरे एक विनम्र लकड़हारे भक्त को देखो। वह नदी के किनारे एक छोटी-सी झोपड़ी में रहता है। वह चावल के टूटे-फूटे दानों और खाँड से बनी थोड़ी खीर प्रत्येक सोमवार को मुझे अर्पित करता है। सच्ची भक्ति का राज उससे सीखो।'

अगले दिन सुबह होते ही राजा लकड़हारे से मिलने चल पड़ा। मिलते ही राजा ने उससे पूछा, 'तुम भगवान शिव की पूजा किस प्रकार करते हो?'

लकड़हारे ने विनम्रतापूर्वक उत्तर दिया, 'हे राजन्! मैं प्रतिदिन दो आना कमाता हूँ। मैं एक आना अपने भोजन पर खर्च करता हूँ, नौ पाई दानस्वरूप देता हूँ तथा तीन पाई प्रतिदिन बचाता हूँ। प्रत्येक सोमवार को मैं चावल के टूटे-फूटे दानों और खाँड से थोड़ी खीर बनाकर भगवान शिव को अर्पित करता हूँ। लकड़ी काटते समय मैं सतत् 'शिव, शिव, शिव' दोहराते रहता हूँ और सदैव उन्हें याद करते रहता हूँ। भगवान के प्रति मेरी इतनी ही भक्ति है। इसके अलावा मैं और कुछ नहीं जानता।'

राजा लकड़हारे के प्रेममय स्वभाव, नम्रता, सरलता, भक्ति एवं शुद्धता से अत्यधिक प्रसन्न हुआ। उन्होंने उसके लिए एक छोटा भवन बनवाया तथा आजीवन उसके भरण-पोषण की व्यवस्था की। राजा को लकड़हारे के जीवन से व्यावहारिक शिक्षा प्राप्त हुई और वे भगवान शिव के एक सच्चे, विनम्र भक्त बन गए। उनके घमण्ड, अभिमान और अहंकार का अन्त हो गया।

ईसामसीह ने कहा है, 'आपके बाएँ हाथ को यह मालूम नहीं होना चाहिए कि दाहिना हाथ क्या करता है।' सेवा करते समय विनम्र बने रहें। किसी को भी आपके नाम का पता नहीं होना चाहिए, मरते समय भी आप गुमनाम ही हों। परन्तु दूसरों

के लिए कर्म और दूसरों की सेवा करते रहें। शाबाशी और वाह-वाही की अपेक्षा न करें। तभी आपकी आत्मा की वास्तविक सुगन्ध प्रकट होगी।

कर्मयोग के मार्ग पर चलनेवाले मेरे प्रिय मित्रों! हृदय से निष्कपट बनिए। यश और प्रसिद्धि के मायावी खिलौनों के पीछे मत दौड़िए। नाम और प्रसिद्धि अवास्तविक हैं। वे केवल वायु के स्पन्दन हैं। इस मायामय संसार में कोई भी व्यक्ति चिरस्थायी यश प्राप्त नहीं कर सकता। अनेक महान् लोग आए और चले गए। वर्तमान समय में लोग इक्के-दुक्के राजनीतिक नेताओं के नाम ही जानते हैं। कुछ वर्षों के बाद उनके नाम भी लुप्त हो जाएँगे। यश एवं प्रसिद्धि को कूड़ा-करकट, विष अथवा वमन के तुल्य मानिए। यह संसार असत्य है। छोटी-छोटी नश्वर वस्तुओं का ख्याल मत कीजिए। केवल विशुद्ध, शाश्वत सत्य पर ध्यान रखिए। दिव्यभाव एवं ईश्वरीय विचारों से युक्त होकर चुपचाप सतत् निष्काम सेवा में निरत रहते हुए, अपने अन्दर स्थित दिव्य सत्ता का अनुभव कीजिए। सब के लिए वरदान-स्वरूप एक सच्चा कर्मयोगी बनिए।

सेवा हेतु सदैव प्रस्तुत रहें। दयालुता, प्रेम और शिष्टता के भाव से युक्त होकर सेवा करें। सेवा करते समय शिकायत करना या बड़बड़ाना कदापि उचित नहीं है। सेवा करते समय कदापि अप्रसन्न या उदास न हों। जिस आदमी की आप सेवा कर रहे हैं वह इस प्रकार की सेवा को अस्वीकार कर देगा और आप सेवा का एक अवसर खो बैठेंगे। सेवा हेतु अवसर की ताक में रहें। एक भी मौका न खोएँ। सेवा के लिए अवसरों का, कार्यों का सृजन करें।

## दृष्टि में परिवर्तन और दुर्गुणों का उन्मूलन

हठीले व्यक्ति को अपने मानसिक दृष्टिकोण में परिवर्तन लाना चाहिए। उसे दूसरों की दृष्टि से चीजों को देखने की आदत डालनी चाहिए। उसे सत्य और न्याय के प्रति एक नई दृष्टि विकसित करनी चाहिए। एक सच्चे साधक को आदर और सम्मान को विष तथा निन्दा और अपमान को अमृत समझना चाहिए। आत्म-परीक्षण कीजिए। अपने अन्दर झाँकिए। अपनी समस्त त्रुटियों को दूर करने का प्रयास कीजिए। यह सर्वाधिक कठिन साधना है। यही वास्तविक साधना है। किसी भी मूल्य पर आपको यह कार्य करना ही होगा। मात्र बौद्धिक उन्नति महत्त्वपूर्ण नहीं है। यह कार्य तो आसान है। बड़ोदा या कोलकाता की लाइब्रेरी में एक शब्दकोष लेकर छः वर्षों तक बैठ जाइए। आपकी बुद्धि उन्नत हो जाएगी। किन्तु आध्यात्मिक रूपान्तरण अनेक वर्षों का घोर संघर्ष माँगता है। अनेक पुरानी, दूषित आदतों का उन्मूलन करना पड़ता है।

संसार में प्रसिद्ध और प्रबुद्ध संन्यासियों तथा पण्डितों की कमी नहीं है। वे गीता या उपनिषदों के एक-एक श्लोक पर एक सप्ताह तक व्याख्यान दे सकते

हैं। उन्हें सम्मान भी मिलता है। फिर भी सामान्य लोग उनकी अनेक बुराइयों के कारण उन्हें नापसन्द करते हैं। उन्होंने अपने दोषों एवं कमजोरियों को दूर करने के लिए कोई कठोर साधना नहीं की है। उन्होंने केवल अपनी बुद्धि को ऊँचे स्तर तक विकसित किया है। कितनी दयनीय स्थिति है!

दम्भ, दर्प, अभिमान, कुटिलता, धूर्तता, क्षुद्र-मानसिकता, आत्म-प्रशंसा, परनिन्दा तथा दूसरों को तुच्छ समझना जैसी बुराइयों के प्रभाव से अभी भी आपका मन ग्रस्त हो सकता है। जब तक आप इन दोषों से पूर्णत: मुक्त नहीं होते, आप दिव्य प्रकाश से आलोकित नहीं हो सकते। निम्न प्रकृति के इन अवांछित नकारात्मक गुणों के उन्मूलन बिना ध्यान में प्रगति असम्भव है।

जो लोग गरमागरम बहस, अनावश्यक वाद-विवाद या तू-तू मैं-मैं की जबानी लड़ाई में लगे रहते हैं वे अपने सूक्ष्म शरीर को गम्भीर क्षति पहुँचाते हैं। इसमें बहुत ऊर्जा नष्ट होती है और इसका परिणाम होता है शत्रुता। समय भी नष्ट होता है। गरमागरम बहस से सूक्ष्म शरीर उत्तेजित हो जाता है। उसमें एक खुला घाव पैदा हो जाता है। रक्त गर्म हो जाता है। यह आग पर रखे दूध के समान उबलने लगता है। अज्ञानी लोगों को अनावश्यक गरमागरम बहस के खतरनाक दुष्प्रभावों की तनिक भी जानकारी नहीं होती। जिन लोगों को निरर्थक तर्क-वितर्क की आदत है वे आध्यात्मिक मार्ग पर प्रगति की तनिक भी आशा नहीं कर सकते। उन्हें बहस और तर्क-वितर्क की इस आदत का पूर्णतया त्याग करना चाहिए।

थोड़े-से चिड़चिड़ेपन या नाराजगी से भी मन एवं सूक्ष्म शरीर प्रभावित हो जाते हैं। इसलिए साधकों को ऐसे दुर्विचारों को अपने मानसिक सरोवर में प्रकट ही नहीं होने देना चाहिए। यदि आप कमजोर और असावधान हैं तो किसी भी क्षण उनका क्रोध की विशाल तरंगों के रूप में विस्फोट हो सकता है। क्षमा, प्रेम और सहानुभूति के प्रयोग द्वारा उन्हें तत्क्षण नष्ट कर देना चाहिए। मन के सरोवर में तनिक भी हलचल नहीं होनी चाहिए। इसे पूर्णत: स्थिर एवं प्रशान्त रहना चाहिए। तभी ध्यान सम्भव हो सकेगा। जिस प्रकार एक बिगड़ैल घोड़ा घुड़सवार को ले भागता है, उसी प्रकार क्रोध संयमरहित जीवात्मा का हरण कर लेता है। वह असहाय होकर भावना का शिकार हो जाता है। जैसे एक सक्षम घुड़सवार घोड़े को नियन्त्रित करके अपने लक्ष्य पर सकुशल पहुँच जाता है, वैसे ही एक आत्मसंयमी व्यक्ति अपने क्रोध को नियन्त्रित करके शान्ति का आनन्द लेते हुए जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है।

चिन्ता, अवसाद, दुर्विचार, घृणा और क्रोध सूक्ष्म शरीर की सतह पर एक प्रकार की काली परत का निर्माण करते हैं। यह परत सकारात्मक प्रभावों को अन्दर प्रवेश नहीं करने देती जिससे अनिष्टकर शक्तियाँ अपने दुष्कार्य बराबर करती रहती हैं। सूक्ष्म शरीर एवं मन के लिए चिन्ता अत्यंत हानिकारक होती है। चिन्ता करने की आदत से ऊर्जा का अपव्यय होता है। इस प्रकार की आदत से कुछ भी प्राप्त नहीं

होता। इससे सूक्ष्म शरीर में जलन उत्पन्न होती है और आदमी की जीवन-शक्ति का क्षय होता है। सतर्क आत्मपरीक्षण द्वारा तथा मन को हमेशा किसी उपयोगी कार्य, जप अथवा ध्यान में पूरी तरह व्यस्त रखने से इस आदत का उन्मूलन किया जा सकता है।

निरर्थक टिप्पणी न करें। एक भी अनर्गल शब्द न बोलें। अर्थहीन बकवास तथा डींग का सर्वथा परित्याग करें। मौन धारण करें। इस भौतिक, मायिक जगत् में अधिकार के लिए हठ या संघर्ष न करें। अपने कर्त्तव्यों के बारे में अधिक तथा अधिकार के बारे में कम सोचें। अधिकार के लिए हठ का जन्म राजसिक अहंकार से होता है। अधिकार अनुपयोगी एवं बेकार होते हैं। अधिकार की प्राप्ति हेतु ऊर्जा का व्यय करना समय का दुरुपयोग है। दिव्य चेतना की प्राप्ति को ही अपना एकमात्र अधिकार समझकर कठोर साधना कीजिए। 'मैं ब्रह्म हूँ'—इस जन्मसिद्ध अधिकार को उद्घोषित कीजिए। इसी में आपकी बुद्धिमानी है।

## निष्ठा और कटिबद्धता

आपने विद्वान् संन्यासियों द्वारा दिए गए अनेक प्रेरणाप्रद व्याख्यानों को सुना होगा। आपने गीता, रामायण और उपनिषदों पर प्रवचन भी सुने हैं। आपने अनेक बहुमूल्य नैतिक एवं आध्यात्मिक निर्देशों को भी सुना है। किन्तु आपने उन्हें गम्भीरतापूर्वक आत्मसात् करने का तनिक भी प्रयास नहीं किया है और न दीर्घकालीन कठोर साधना ही की है। आपने आध्यात्मिक विचारों को केवल बौद्धिक स्तर पर स्वीकार किया है। आप सुबह-शाम कुछ क्षणों के लिए आँखें बन्द कर लेते हैं, अपने दैनिक आध्यात्मिक कार्यक्रम को कार्यान्वित करने और कुछ सद्गुणों को विकसित करने का आधा-अधूरा बेमन प्रयास करते हैं और गुरु के निर्देशों का लापरवाही से पालन करते हैं। ऐसे दृष्टिकोण और आचरण से आध्यात्मिक प्रगति नहीं हो सकती। इस प्रकार की मानसिकता का पूर्णत: परित्याग होना चाहिए। एक साधक को अपने गुरु के निर्देशों और शास्त्रों की शिक्षा का अक्षरश: पालन करना चाहिए। इस सम्बन्ध में मन को कदापि छूट नहीं मिलनी चाहिए। आध्यात्मिक मार्ग पर आधे-अधूरे प्रयास से आगे नहीं बढ़ सकते। आप ऐसा नहीं कह सकते कि 'इस पर बाद में गौर करूँगा। मैंने निर्देशों का यथासम्भव या थोड़ा-बहुत अनुसरण तो किया है, अवकाश प्राप्त करने के बाद मैं अधिक समय दूँगा।' यह 'थोड़ा-बहुत' और 'यथासम्भव' का दृष्टिकोण साधक के लिए अनर्थकारी साबित होता है। आध्यात्मिक निर्देशों के पालन में किसी प्रकार की ढील या छूट की गुंजाइश नहीं होती है। साधक से अपेक्षा की जाती है कि वह गुरु के निर्देशों का पूर्णतया पालन करे।

यदि आप किसी प्रबुद्ध सन्त के सान्निध्य में हैं तो उनके चुम्बकीय ऊर्जाक्षेत्र और आध्यात्मिक स्पन्दनों से आप अत्यधिक लाभान्वित होंगे। उनकी संगति आपके व्यक्तित्व के लिए रक्षा-कवच का कार्य करेगी। दुष्प्रभावों का आप पर असर नहीं होगा। आपका तेजी से आध्यात्मिक विकास होगा और पतन का खतरा भी नहीं रहेगा। संत की संगति से साधक के सात्त्विक गुणों का तीव्र विकास होता है। इससे उसे सुषुप्त शक्तियों को जगाने तथा अवांछित दोषों को दूर करने की शक्ति प्राप्त होती है। युवा साधकों को अपने गुरु या किसी सन्त के सान्निध्य में तब तक रहना चाहिए जब तक वे आध्यात्मिक मार्ग पर पूर्णत: आरूढ़ न हो जाएँ और गहन ध्यान में पूर्णता न प्राप्त कर लें। इन दिनों अनेक युवा साधक जहाँ-तहाँ निरुद्देश्य घूमते रहते हैं और अपने गुरु अथवा अनुभवी सन्तों के निर्देशों पर ध्यान नहीं देते। इसलिए वे तनिक भी आध्यात्मिक प्रगति नहीं कर पाते और समाज पर बोझ बने रहते हैं।

कोई भी कार्य अरुचि, लापरवाही, बेमन या यन्त्रवत् ढंग से न करें। इस मानसिक दृष्टिकोण को अपनाकर आप उन्नति नहीं कर सकते। कार्य में मन, बुद्धि, हृदय और आत्मा को पूरी तरह लगाना होगा। तभी आप इसे योग कह सकते हैं।

कुछ लोगों के हाथ कार्य में, मन बाजार में, बुद्धि कार्यालय में तथा आत्मा पत्नी या पुत्र में लगी होती है। यह ठीक नहीं है। आप समस्त कार्यों को दक्षतापूर्वक सम्पादित करें। एक समय में एक ही कार्य हाथ में लें और उसे अच्छी तरह निष्पादित करें। यह अति उत्तम नियम है।

## सद्‌गुणों का अर्जन

स्वाभाविक विनोदशीलता प्रकृति का एक दुर्लभ वरदान है। यह आध्यात्मिक मार्ग पर साधकों की प्रगति में सहायक होती है। यह अवसाद को दूर करती है और व्यक्ति को प्रसन्न रखती है। इससे दूसरे लोग भी आनन्द और प्रसन्नता प्राप्त करते हैं। किन्तु आप ऐसा मजाक न करें जिससे दूसरों की भावनाओं को आघात लगे। विनोदयुक्त टिप्पणियाँ शिक्षाप्रद एवं सुधारक होनी चाहिए। उनसे आध्यात्मिक शिक्षण के उद्‌देश्य की पूर्ति होनी चाहिए। व्यक्ति की हँसी मृदु एवं भद्र होनी चाहिए। मूर्खतापूर्ण हीं-हीं एवं अशिष्ट तरीके की अश्लील तथा अपरिष्कृत हँसी का पूर्णत: त्याग होना चाहिए। उनसे मानसिक शान्ति और गंभीरता नष्ट होती है तथा आध्यात्मिक प्रगति अवरुद्ध होती है। सन्तलोग तो अपने नेत्रों के माध्यम से मुस्कुराते हैं। उनकी मुस्कान भव्य और प्रेरक होती है। केवल बुद्धिमान् साधक ही इसे समझ सकते हैं।

शीघ्र आध्यात्मिक विकास हेतु जागरूक सतर्कता आवश्यक है। इस मार्ग पर थोड़ी-सी उपलब्धि से ही सन्तुष्ट मत होइए। थोड़ी-सी मनोशान्ति, थोड़ी-सी एकाग्रता, देवदूतों की थोड़ी-सी झलक, दूसरों के विचारों को जान लेने की थोड़ी-सी क्षमता—ऐसी छोटी-मोटी सिद्धियाँ मामूली बातें हैं। आपको अनेक उच्चतर क्षेत्रों से गुजरना है, अनेक उच्चतर शिखरों पर चढ़ना है।

भावयुक्त सेवा के प्रति अपने जीवन को समर्पित कीजिए। सेवा हेतु अपने हृदय को उत्साह एवं उमंग से भर दें। दूसरों के लिए वरदान बनें। ऐसा बनने के लिए आपको अपने मन और चरित्र को परिष्कृत करना होगा। आपको अपने अन्दर विनम्रता, स्नेह, सहानुभूति, सहिष्णुता और सद्‌भाव विकसित करना होगा। यदि अन्य लोगों से आपका मतभेद हो तो उनसे संघर्ष न करें। मन अनेक प्रकार के होते हैं। किसी विषय पर लोगों के भिन्न-भिन्न मत हो सकते हैं। अपनी दृष्टि से प्रत्येक व्यक्ति सही है। दूसरों के प्रति स्वयं को अनुकूल बनायें। उनके विचारों को प्रेम, सहानुभूति और सावधानी से सुनें तथा उचित स्थान दें। अपने अहंकार के संकुचित दायरे से बाहर आकर एक व्यापक दृष्टिकोण अपनायें। सार्वभौम और उदार विचार विकसित करें। सब के विचारों को समुचित स्थान दें। तभी आप विशाल हृदय एवं प्रफुल्लित जीवन से युक्त हो सकेंगे।

विनम्र, शिष्ट, दयालु और परोपकारी बनें; यदा-कदा ही नहीं, बल्कि सदा-सर्वदा। ऐसा एक भी शब्द न बोलें जो दूसरों को अप्रिय लगे या आघात पहुँचाये।

कुछ भी बोलने से पहले सोचिए और देखिए कि आपकी वाणी से दूसरों की भावनाओं को ठेस तो नहीं पहुँचेगी। आप जो कुछ भी बोलें वह मधुर, मृदु, सत्यनिष्ठ और तर्कसंगत होना चाहिए। ध्यानपूर्वक पहले सोचिए कि आपके विचारों, वाणी और कार्यों के क्या प्रभाव होंगे। प्रारम्भ में अपने इस प्रयास में आप अनेक बार असफल हो सकते हैं, किन्तु यदि आप अभ्यास करते रहेंगे तो अन्ततः अवश्यमेव सफल होंगे।

यदि आपके गुरु या मित्र आपसे एक तौलिया धोने को कहते हैं तो आप बिना उनकी जानकारी के उनके अन्य कपड़े भी धो डालिए। यदि कोई राहगीर आप से जल माँगे तो उसे मीठे शब्दों में कहिए, 'हे भाई, कृपा करके बैठ जाइए। यह आपके लिए जल है, और यह एक कप दूध भी। आप थके हुए हैं। इस जगह आप कुछ समय आराम कीजिए। मैं आपके पैरों की मालिश और आपको पंखा करूँगा।' यह है असली सेवा। यही असली योग है। यदि आप इस मनोभाव से

एक-दो वर्षों तक सेवा करेंगे तो आपका व्यक्तित्व पूर्णत: रूपान्तरित हो जाएगा। आप इस पृथ्वी पर दिव्य-दूत बन जाएँगे।

समाज में सेवा-कार्य करते समय सावधान रहें। मंच पर व्याख्यान देने से या किसी अन्य प्रकार के सार्वजनिक सेवा-कार्य से आपको निश्चित रूप से यश और ख्याति की प्राप्ति होगी। जैसे कीड़े पौधों को खा जाते हैं, वैसे ही यश और प्रसिद्धि आपको नष्ट कर देगी। यश और प्रसिद्धि के उन्माद का शिकार होने के कारण अनेक लोगों का पतन हुआ है। इनसे आध्यात्मिक विकास पूर्णतया बाधित और अवरुद्ध हो जाता है। इसलिए मैं आपको गम्भीर चेतावनी दे रहा हूँ। इन्हें विष समझिए और अत्यधिक विनम्र बनिए। विनम्रता का गुण आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका में व्याप्त होना चाहिए।

आपको बुद्धि, विवेक, सतर्कता, तत्परता और दक्षता के गुणों को एक उच्च स्तर तक विकसित करना होगा। ये गुण असमंजस की घड़ी में सही निर्णय लेने में आपके सहायक होंगे। तभी आप सही समय पर सही निर्णय ले सकेंगे। बाद में आपको तनिक भी पछताना नहीं पड़ेगा।

बार-बार असफल होने पर भी आपको अपने आदर्शों, संकल्पों और साधना में अडिग रहना है तथा साहसपूर्वक अपने मार्ग पर बढ़ते जाना है। अपने आप से कहिए, 'परिस्थितियाँ कैसी भी हों, मैं आध्यात्मिक मार्ग पर पूर्ण सफलता अवश्य प्राप्त करूँगा। मैं इसी जन्म में, इसी क्षण, आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करूँगा! असफलताएँ किसी भी प्रकार से मुझे प्रभावित नहीं कर सकती हैं।' इस प्रकार के दृढ़ निश्चय से आप अवश्य सफल होंगे।

मैं आपकी सहायता के लिए सदैव प्रस्तुत हूँ। मेरी सहानुभूति सतत् आपके साथ है। मैं आपके अन्दर आनन्द, शान्ति, प्रेम और प्रेरणा का संचार करूँगा। किन्तु आपका कार्य मैं नहीं कर सकता, प्रयास और पुरुषार्थ तो आपको ही करना होगा। एक भूखे आदमी को स्वयं भोजन करना होगा, एक प्यासे व्यक्ति को स्वयं जल पीना होगा। आध्यात्मिक सीढ़ी पर कदम-दर-कदम आपको ही चढ़ना है। यह तथ्य आपको सदैव स्मरण रहे।

# योग दर्शन में क्लेशों की अवधारणा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

योग में सिद्धान्त की अपेक्षा अभ्यास पर ज्यादा बल दिया जाता है, तथापि दार्शनिक पक्षों का मूलभूत ज्ञान रहने पर साधक यह जान सकेगा कि योग के द्वारा वह किस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सचेष्ट है, ध्यान की अवस्थाएँ कैसे उसे प्राप्त होंगी। यद्यपि योग दर्शन में अन्तर्दृष्टि की बहुत बातें भरी पड़ी हैं, परन्तु अन्ततः सबका उद्देश्य है कि साधक किस प्रकार आत्मदर्शन की ओर अग्रसर होता है। अनेक दर्शन, विशेषकर पाश्चात्य दर्शन अपने ही शब्दों की भूल-भुलैया में खो जाते हैं। वास्तविकता का एक सुन्दर शब्द-चित्र प्रस्तुत करने के लिए अपनी ही धारणाओं को अपने आस-पास की वस्तु-स्थिति के अनुरूप ढालने की उनकी प्रवृत्ति होती है। दार्शनिक अपने ही शब्दों में इतने लीन हो जाते हैं कि उन्हें ऐसा प्रतीत होने लगता है कि उनके द्वारा प्रस्तुत की गई तस्वीर सत्य का वास्तविक प्रतिबिम्ब है। वे यह नहीं समझते कि उनकी धारणा एक नमूना मात्र है। मकान का नक्शा मकान नहीं हो सकता। पूर्वी दर्शन में तंत्र और योग जैसे मत इस तथ्य की पुष्टि करते हैं कि साधक अपने ही प्रयासों से सत्य तक पहुँच सकता है। मौखिक या लिखित शब्द-चित्रों से सत्य का उद्घाटन न तो हुआ है और न होने की सम्भावना दिखती है।

## पंच-क्लेश

उपयोगी दर्शन की सबसे पहली आवश्यकता है कि उसका सम्बन्ध मानव जीवन से हो। वह यह बता सके कि मानवता को दुःखों और कष्टों से किस प्रकार ऊपर उठाया जा सकता है। योग का उद्देश्य यही है कि मनुष्य अपने कष्टों का उन्मूलन करे ताकि उसके सामने आध्यात्मिकता का स्वरूप प्रकट हो और वह अपने को देख सके। मनुष्य के दुःखों एवं कष्टों के कारणों का उल्लेख योग में किया गया है। वे पाँच प्रकार के होते हैं, जिन्हें पंच-क्लेश कहा जाता है। ये क्लेश जटिल सिद्धान्तों पर नहीं, बल्कि मनुष्य के जीवन और कार्यों के अध्ययन पर आधारित हैं। इन पंच-क्लेशों की अवधारणा उन ऋषियों ने की जिन्होंने स्वयं इन्हें अनुभव किया और इनका अतिक्रमण कर इनसे मुक्ति पाई, जिसके फलस्वरूप वे सम्पूर्ण चित्र का अवलोकन कर सके।

हम में से अधिकतर लोग अपने दुःखों में इस तरह लिप्त हैं कि उनके कारणों को पहचान नहीं पाते। योग में इन कारणों या क्लेशों को पाँच प्रकार का बताया गया है—अविद्या अर्थात् अज्ञान या वास्तविकता की जानकारी न होना, अस्मिता

अर्थात् अहंकार, राग अर्थात् वस्तओुं के प्रति आकर्षण, द्वेष अर्थात् वस्तुओं से विकर्षण तथा अभिनिवेश अर्थात् मृत्यु-भय।

वास्तव में ये क्लेश अलग-अलग नहीं हैं। एक से दूसरे क्लेश की उत्पत्ति होती है। सत्य या वास्तविकता के प्रति अज्ञान ही इनका मूल कारण है, जिसके फलस्वरूप प्रत्येक व्यक्ति अपने ही विषय में सोचता है। वह अपने अहं से एकात्म होकर अन्य व्यक्तियों और वस्तुओं से अपने को अलग देखने लगता है। वह अपने अहं से प्रेरित होकर इधर-उधर घूमता और कार्यों को करता है। अपने आनन्द और आराम के साधन जुटाने में वह सभी वस्तुओं को किसी-न-किसी रूप में अपना सेवक समझता है। इसी तरह उसके मन में पसन्द-नापसन्द की बात उठती है। वह ऐसे पदार्थों और लोगों की तरफ आकृष्ट होता है जो उसे आनन्द देते हैं, उसके अहं को पोषित करते हैं। जिन चीजों से उसे अप्रसन्नता या असुविधा होती है, वे उसकी घृणा का विषय बन जाती हैं। निश्चय ही सुखद और दु:खद वस्तुओं एवं विषयों के बीच इतनी स्पष्ट विभाजक रेखा नहीं खींची जा सकती है। कुछ विषय अथवा लोग अलग-अलग समय में कभी सुख और कभी दु:ख पहुँचा सकते हैं। कुछ विषयों और व्यक्तियों के प्रति वह उदासीन रह सकता है, उसे उनमें न रुचि होगी, न अरुचि। किन्तु उपयुक्त स्थिति में ये उदासीन पदार्थ भी आसानी से रुचि या अरुचि के विषय बन सकते हैं। विषयों एवं व्यक्तियों के प्रति हमारी आसक्ति और अहं की भावना के कारण जीवन के प्रति गहन आसक्ति एवं मृत्यु के प्रति जुगुप्सा का भाव उत्पन्न होता है। हम न अपनी निजी पहचान खोना चाहते हैं और न उन विषयों अथवा व्यक्तियों से बिछुड़ना चाहते हैं जो हमारे अहं को पोषित करते और तुष्टि प्रदान करते हैं।

क्लेश व्यक्ति को क्षणभंगुर निस्सार वस्तुओं से तादात्म्य का अनुभव कराकर दु:ख पहुँचाते हैं। व्यक्ति अपने को शरीर, मन और अहंकार मान बैठता है। इसीलिए वह जाने-अनजाने हमेशा दु:खी रहा करता है कि ये सारी चीजें मृत्यु के समय तिरोहित हो जाएँगी। वह अपनी पहचान नित्य आत्मा के साथ नहीं बना पाता, जो शाश्वत और चिरंतन है। यही बात उन विषयों के साथ लागू होती है जिनसे तृष्णा पैदा होती है। वे चिरन्तन नहीं हैं और काल-क्रम में उनका विनाश हो जाएगा। वे तुष्टि प्रदान नहीं कर पायेंगे। वितृष्णाओं के बारे में क्या कहें? यह बात सही है कि वे हमारे अहं को इस प्रकार पोषित नहीं कर पातीं जिससे हमें सुखानुभूति हो। इसलिए बाह्यत: वे हमारे दु:ख का कारण हैं, लेकिन वास्तव में अरुचि रुचि से तत्त्वत: भिन्न नहीं है। वे एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। हम लोग तृष्णा और वितृष्णा, राग और द्वेष, दोनों चक्कियों के बीच पिस रहे हैं। इस कथन में बड़ी सच्चाई है, 'जिससे आप सबसे अधिक प्रेम करते हैं, उसी से आप सबसे अधिक घृणा भी करते हैं।' जिस व्यक्ति से हम घृणा करते हैं, परिस्थितियों के अनुकूल होने पर उसी से हम प्रेम करने लग जाते हैं।

क्लेश निरन्तर हमें दु:ख पहुँचाते रहते हैं, क्योंकि हम उनकी वर्तमान स्थिति को बरकरार रखने की चेष्टा में लगे रहते हैं। आपको अपनी नयी मोटर कार से भारी लगाव हो जाता है। यदि कोई उसे चुरा लेता है तो आप दु:खी और अवसादग्रस्त हो जाते हैं। कोई टिप्पणी कर देता है कि आपका काम संतोषजनक नहीं है तो आप दु:खी हो जाते हैं, क्योंकि काम आपके व्यक्तित्व का ही विस्तार है, आपके अहं का एक अविभाज्य अंग है। इसी प्रकार जीवन में हम जो कुछ करते हैं, उससे हमारा लगाव हो जाता है। यदि हम अपने जीवन के समस्त कृत्यों पर सावधानीपूर्वक विचार करें और उन कृत्यों से प्राप्त क्षणिक या चिरस्थायी दु:खों का विश्लेषण करें, तो इसी निष्कर्ष पर पहुँचेंगे कि जीवन में अनुभूत हर प्रकार के दु:ख इन्हीं पंच क्लेशों के अन्तर्गत आ जाते हैं।

## कामना और क्लेश

वासनाएँ और कामनाएँ हमें निरन्तर ऐसे परिवेश की ओर आकृष्ट करती रहती हैं जहाँ उनकी तृप्ति हो सके। यदि हम सावधानीपूर्वक अपने समस्त मानसिक और शारीरिक क्रियाकलापों का विश्लेषण करें तो यही निष्कर्ष निकलेगा कि वे किसी-न-किसी रूप में हमारी वासनाओं से परिचालित होते हैं। जीवन के प्रत्येक विचार और कार्य के पीछे वासना ही प्रेरक तत्त्व है। वही हमें उद्दीपन प्रदान करती है। मन और शरीर उसी दिशा में गमन करते हैं जिधर व्यक्ति की अन्तर्निहित वासना या कामना को तृप्ति मिलती है।

इस तरह वह चेतन शक्ति भी, जो हमारे मन को प्रकाश देती है, इच्छापूर्ति की इस भाग-दौड़ में शामिल होने को विवश हो जाती है। सभी इच्छायें एक साथ पूरी नहीं होतीं, इसलिये उपयुक्त अवसर पाते ही अपने को प्रकट कर देती हैं।

इन इच्छाओं का कारण क्या है? वही क्लेश जिनकी चर्चा हम पहले करते आए हैं। अगर क्लेश न हों तो इच्छायें भी न होंगी। वस्तुओं के प्रति आकर्षण, विकर्षण, अहंभाव, जीवन के प्रति आसक्ति और सत्य की अनभिज्ञता ही इच्छाओं को जन्म देते हैं। ये इच्छायें किस प्रकार हमारे ध्यानाभ्यास पर विपरीत प्रभाव डालती हैं? ये सदा हमारे मन को ध्यान के विषय से दूर रखती हैं। ये इच्छायें अपनी तृप्ति के लिए हमारे मन को किसी-न-किसी बाह्य पदार्थ पर टिकाये रखती हैं। फलत: भटकता हुआ मन एकाग्र नहीं हो पाता। एकाग्रता के अभाव में ध्यान भी नहीं लग पाता।

बिना आत्मज्ञान के क्लेशों का निवारण बिल्कुल संभव नहीं। अधिक-से-अधिक हम यही कर सकते हैं कि उन्हें क्रमश: कम करते चलें। यह क्रिया कई विधियों से की जा सकती है। सर्वप्रथम हमें क्लेशों की उत्पत्ति पर विचार करके यह समझना होगा कि वास्तव में ये क्लेश कष्टों के वाहक हैं। भली प्रकार विचार करने पर हम समझ जायेंगे कि ये क्लेश किस प्रकार दु:खों एवं कष्टों का सृजन करते हैं। यद्यपि इस विषय में यहाँ पर कुछ विचार-विमर्श किया गया है तथापि व्यक्तिगत रूप से अनुभव कर लेना अच्छा है। स्वानुभव के बाद व्यक्ति अपनी रुचि-अरुचि तथा अहं को दूर करने के लिए अपने मन का पुनर्संयोजन कर सकता है।

कुछ सशक्त आत्म-सुझावों के माध्यम से शरीर एवं मन के साथ तादात्म्य-भाव को दूर किया जा सकता है। इससे अहं भाव कम होगा और व्यक्ति शाश्वत सत्य एवं आत्मा से सम्बन्ध स्थापित कर सकेगा। इसी के साथ राजयोग में वर्णित यम और नियम का अभ्यास क्लेशों का निवारण करने में सहायक होगा। कर्मयोग और भक्तियोग भी जीवन के क्लेशों को दूर करने के सफल उपाय हैं।

आध्यात्मिक पथ पर अग्रसर होने के साथ ही क्लेशों का प्रभाव स्वभावत: कम होने लगता है। हो सकता है कि आप कहें, 'क्लेशों की अनुपस्थिति में जीवन का रस ही समाप्त हो जायेगा, जीवन का कोई अर्थ ही नहीं रह जायेगा। इच्छा और अनिच्छा

ही जीवन को विशिष्टता प्रदान करने वाले तत्त्व हैं। उनके अभाव में जीवन सूना हो जायेगा।' इन बातों से पता लगता है कि हम जीवन के प्रति कितने आसक्त हैं। जिस जीवन को हम देख रहे हैं वह तो अपने सबसे स्थूल स्वरूप में है। जैसे-जैसे मनुष्य आध्यात्मिक पथ पर प्रगति करता जाता है, वह सत्य के निकट आता जाता है। उसे स्पष्ट रूप से समझ में आने लगता है कि चेतना की वर्तमान स्थिति में जो जीवन अभी दिख रहा है वह शनैः शनैः दिखाई पड़ने वाले सूक्ष्मतर जीवन तत्त्व के सम्मुख कुछ भी नहीं है। दोनों प्रकार के जीवन में बड़ा अन्तर है। हमें यह भी स्पष्ट होने लगेगा कि जीवन के वर्तमान स्वरूप से जितनी आसक्ति हमने पाल रखी है, यह जीवन उसके योग्य नहीं है। इस तरह हम स्वतः ही क्लेशों के प्रभाव से मुक्त होने लगेंगे।

# दु:ख से निवृत्ति

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

जब हम शास्त्रों को पढ़ते हैं, चाहे वे वैदिक ग्रन्थ हों या सांख्य, तंत्र, योग अथवा अन्य किसी दर्शन के, इन सबमें एक सामान्य वस्तु दिखलाई देती है। मनुष्य को अपने जीवन में दु:खों का निदान खोजना है। तंत्र शास्त्र में माता पार्वती भगवान शिव से पूछती हैं, 'संसार में तो दु:ख ही दु:ख है, क्या संसार में आदमी केवल दु:ख को झेलने के लिये जन्म लेता है?' भगवान आशुतोष कहते हैं, 'नहीं, जिस संसार को तुम दु:खालय कहती हो, वास्तव में यह दु:खों का आलय नहीं है। यह तो एक प्रशिक्षण केन्द्र है, जहाँ पर मनुष्य अलग-अलग परिस्थितियों और परिवेशों में आकर अपने आपको उन परिस्थितियों से ऊपर उठाने का प्रयास करता है। जब जीवन में दु:ख रहता है, तब मनुष्य दु:खों से मुक्ति चाहता है। जब जीवन में रोग रहता है, तब मनुष्य रोग से मुक्त होना चाहता है। जब जीवन में कष्ट होता है, मनुष्य कष्ट से मुक्त होना चाहता है। जैसे-जैसे वह अपने आपको अपने दु:खों और कष्टों से मुक्त करेगा, वैसे-वैसे उसकी उन्नति होगी, उसका विकास होगा, वह अधिक सामर्थ्यवान्, सक्षम, निष्ठावान् एवं श्रद्धावान् बनेगा और उसे आत्मबल की प्राप्ति होगी।'

माँ पार्वती आगे पूछती हैं, 'भगवन्, दु:ख कितने प्रकार के होते हैं, और इनसे मुक्ति का क्या उपाय है, यह आप हमें बताइए।' फिर भगवान शिव तंत्र शास्त्र की व्याख्या करते हैं। तंत्र शास्त्र की व्याख्या ईश्वर-साक्षात्कार से संबंधित नहीं है। भले ही हम लोग उसका ऐसा अर्थ लगा दें, लेकिन तंत्र के विचारों और साधनाओं का लक्ष्य मनुष्य के जीवन से दु:ख की निवृत्ति है। वही चीज महात्मा बुद्ध ने भी कही है। महात्मा बुद्ध ने भी अपने जीवन में तीन प्रश्न किए—दु:ख क्या है? कहाँ से आता है? और इसका अन्त कैसे होता है? इन्हीं तीन प्रश्नों ने उनके जीवन के आचरण और व्यवहार को बदलकर

उनके चिन्तन को एक नई दिशा प्रदान की। इसी तरह सांख्य दर्शन में महर्षि कपिल से उनकी माता ने पूछा था, 'संसार में सुख कब होता है? संसार में तो चारों ओर दु:ख दिखलाई देता है।' तब महर्षि कपिल ने सांख्य दर्शन के सन्दर्भ में अपनी माता को दु:ख-निवृत्ति का उपाय बताया था।

भारत के ग्रन्थों-शास्त्रों को पढ़कर हमारा अनुभव रहा है कि किसी भी ग्रन्थ में यह नहीं कहा गया कि साधना के द्वारा तुम ईश्वर-दर्शन करोगे, बल्कि सभी ग्रन्थों में कहा गया है कि साधना के द्वारा तुम अपने दु:खों से मुक्त हो सकते हो। इससे यह साबित होता है कि हमलोगों की दर्शन-प्रक्रिया जीवन से जुड़ी हुई है। मनुष्य का जीवन किस प्रकार उत्तम हो सकता है? किस प्रकार मनुष्य दु:ख, क्लेश, चिंता और परेशानी से मुक्ति पाकर एक शान्तिपूर्ण, सुखमय जीवन व्यतीत कर सकता है, यह दर्शनों का विषय है। लेकिन जब हम साधना मार्ग में आगे बढ़ते हैं, तब गुरु निर्देश देते हैं, समझाते हैं, तरीका बतलाते हैं, सिखलाते हैं, साधना करवाते हैं कि अपने मन के द्वैत को तुम कैसे झेल पाओगे। गुरु ही मन को एक लक्ष्य देते हैं। वह लक्ष्य क्या है? उस परम-तत्त्व में अपने मन को एकाग्र करो, जिसे तुम परमात्मा, इष्ट या आराध्य कहते हो।

यहाँ विचित्र बात हो रही है। शास्त्र कहता है कि दु:ख से निवृत्त होना है और गुरु कह रहा है कि परम-तत्त्व में अपने ध्यान को लगाओ। हमसे बहुत लोग पूछते हैं, 'स्वामीजी, आप लोग कहते हैं कि भगवान का दर्शन होना जीवन का लक्ष्य है। लेकिन शास्त्रों में तो कहीं नहीं कहा गया है।' इसे हम एक दृष्टान्त से समझाते हैं।

## प्रतिपक्ष भावना

एक तराजू में आप एक तरफ सब्जी भर देते हो और दूसरे पलड़े पर तौलने के लिये वजन रखते हो। अगर हमें पाँच किलो सब्जी चाहिए और तीन किलो का वजन रखा है, तो उस पर हम और वजन रखेंगे। जब पाँच किलो का वजन हो जाएगा, तब दोनों पलड़े संतुलित हो जाएँगे। यदि एक पलड़े में हम पाँच किलो का वजन और रख देंगे, तो वह भारी होकर नीचे हो जाएगा और सब्जी वाला पलड़ा ऊपर चला जाएगा।

इसी सिद्धान्त को अपने मन के साथ लागू करो। तुम्हारे जीवन में अच्छाई भी है और बुराई भी, प्रतिभा भी है और दोष भी। तराजू के एक पलड़े पर अपनी बुराइयों और दोषों को रख दो, दूसरे पलड़े पर अपनी अच्छाइयों, खूबियों, सामर्थ्यों और प्रतिभाओं को। देखो कि कौन-सा भारी है, अच्छाइयों का या बुराइयों का। अगर तुम्हें अच्छाइयों को भारी बनाना है, तो अच्छाइयों पर ही वजन दोगे। अगर तुम बुराइयों को निकालने का प्रयास करोगे तो तुम्हारा ध्यान हमेशा वहीं रहेगा और तुम अच्छाइयों को नहीं बढ़ा पाओगे।

इसलिए हम अच्छाइयों पर ध्यान दें और उस पलड़े को भारी बनाते जाएँ। बुराइयाँ अपने आप हल्की हो जाएँगी। इसे हमारी योगभाषा में प्रतिपक्ष-भावना कहते हैं। जो तुम अभी अनुभव कर रहे हो, उसका उल्टा देखो। अगर तुम्हारे जीवन में दु:ख है, तो दु:ख से तादात्म्य मत करो। अगर बुरे विचार आ रहे हैं, तो विचार को बदलो। माई का दूध पिये हो तो इतनी क्षमता तो होनी चाहिए कि अपने विचार को बदल सको। नहीं तो दूध पीने का क्या फायदा! अगर माई का दूध पीया है, तो तुम अपने मन को अपने नियन्त्रण में, अपने वश में कर सकते हो। तुम्हारा मन ही तुम्हारे जीवन में चंचलता, उद्विग्नता और विक्षेप का कारण होता है, और वही तुम्हारे व्यवहार को निश्चित करता है। दु:ख के समय एक सुखद विचार के साथ अपने आपको जोड़कर रखना, संघर्ष के समय उस स्रोत का ध्यान करना, जिससे तुम्हें शक्ति मिलती है, यही प्रतिपक्ष-भावना है।

## दु:खों का वर्गीकरण

इसलिए सिद्धान्त कहता है कि दु:खों की निवृत्ति जीवन का कर्म है और गुरु कहते हैं कि ईश्वर से जुड़ना जीवन का धर्म है। दोनों के मिलन से हम अपने दु:खों को देख पाते हैं और उनसे अप्रभावित रह सकते हैं। वैसे तो दु:ख अनेक प्रकार के हैं, लेकिन इन्हें तीन मुख्य भागों में बाँटा गया है—आधिदैविक, आधिभौतिक और आध्यात्मिक।

*आधिदैविक*—आधिदैविक दु:ख का मतलब भूकम्प या बाढ़ जैसा दैवी प्रकोप होता है, जिसपर हमारा कोई नियन्त्रण नहीं रहता। इस दैवी प्रकोप के दु:ख को झेलने के लिए ईश्वर के प्रति समर्पण का भाव होना आवश्यक है, क्योंकि जो चीज तुम्हारे नियन्त्रण से बाहर है, उसे तो स्वीकार करना ही पड़ेगा। क्या तुम भूकम्प रोक पाओगे? नहीं, उसे स्वीकार करना पड़ेगा और यथासम्भव अपनी रक्षा करनी होगी। परिस्थिति से अपने आपको जोड़ना होगा और उसके अनुसार अपने आपको संभालना भी होगा। समझ और समर्पण, इन दो विधियों द्वारा आधिदैविक दु:खों से हम अपने आपको सम्भाल सकते हैं।

*आधिभौतिक*—दूसरे प्रकार का दु:ख आधिभौतिक है, जिसका मतलब वह चीज जो बाहर से हमें प्रभावित कर रही है। खाना खाया, पेट गड़बड़ा गया। प्रदूषण में श्वास ले रहे हैं, फेफड़ों में तकलीफ होने लग गई। जीवन में अनुशासन नहीं तो उच्च रक्तचाप हो जाता है। हम अपने लोभ को नहीं रोक सकते हैं, अपनी जिह्वा के स्वाद को नहीं रोक सकते हैं, तो मधुमेह की बीमारी हो जाती है। ये सांसारिक रोग कीटाणुओं से, भौतिक परिस्थितियों से उत्पन्न होते हैं। हम जिन भौतिक परिस्थितियों को झेल नहीं सकते, उनके कारण हम जिस रोग से ग्रस्त हो जाते हैं, उसे आधिभौतिक कहते हैं। इन दु:खों को झेलने का उपाय अनुशासन और योग है। अनुशासन है जीवन की व्यवस्था और योग है साधना।

अनुशासन का मतलब क्या हुआ? सोने, जागने, खाने का समय निश्चित होना, प्रकृति के नियमों के अनुसार होना। विज्ञान बतलाता है कि सूर्योदय के समय हमारी ऊर्जाएँ जाग्रत होती हैं और सूर्यास्त के समय हमारी प्राणशक्ति दुर्बल हो जाती है। इसीलिए हमारी भारतीय परम्परा में पहले प्रावधान था कि सूर्योदय और सूर्यास्त के बीच भोजन कर लो। यह एक अनुशासन था जिसके पीछे एक वैज्ञानिक चिंतन रहा है कि तुम उस समय अन्न ग्रहण करो जब तुम्हारे प्राण जाग्रत हों। अगर तुम्हारे प्राण सुषुप्त हैं और उस समय अन्न ग्रहण करोगे, तब तुम स्वस्थ के बदले बीमार पड़ोगे।

आजकल ऐसा ही होता है। आदमी रात को खाता है दस बजे, सोता है ग्यारह बजे। सबेरे उठता है तो कब्जियत, डकार, गैस, वायु, पित्त के साथ। फिर डॉक्टर के पास जाकर पेट की दवाई माँगता है। ऐसा होगा ही, क्योंकि तुम भोजन तब कर रहे हो, जब तुम्हारे प्राण सुषुप्त हैं। जब प्राण सुषुप्त हैं, तब तुम्हारा शरीर पौष्टिक आहार कैसे ग्रहण कर पाएगा? पौष्टिक तत्त्व के अभाव में शरीर रोगग्रस्त होगा ही।

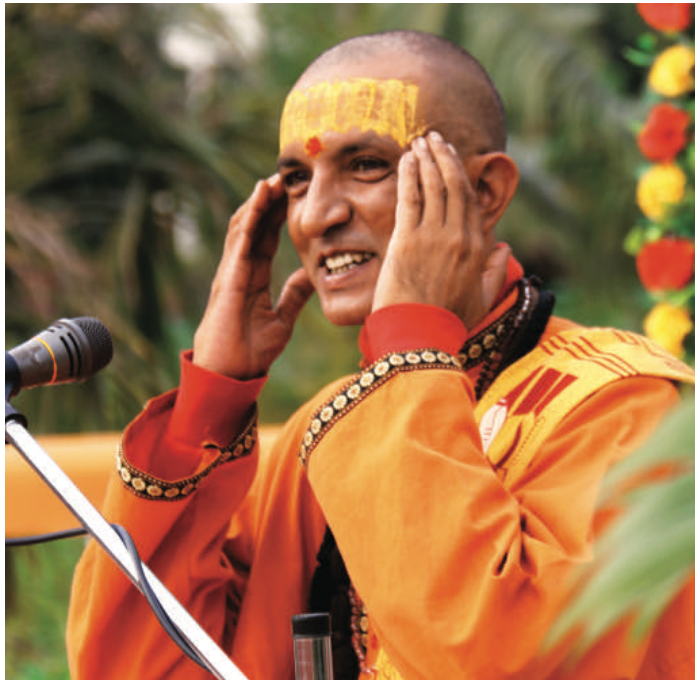
लेकिन जब हम जीवन में एक व्यवस्था कर देते हैं, तब हमारे अंगों का कार्य सुचारू रूप से होता है। पाचन कार्य और श्वसन सुचारू होता है, सोचना अच्छा होता है, दिमाग की प्रक्रिया तीव्र हो जाती है, इन्द्रियों में शक्ति आती है और मनुष्य शक्ति-सामर्थ्य को प्राप्त करता है। लेकिन अगर वह अनुशासन का पालन नहीं करेगा, तो सबसे पहले उसकी शक्ति क्षीण होगी, और वह दुर्बलता को प्राप्त करेगा। शरीर दुर्बल हो जाएगा, मन दुर्बल हो जाएगा। इसलिए आधिभौतिक दु:खों से निवृत्ति के लिये समय की व्यवस्था आवश्यक मानी गई है, क्योंकि समय की व्यवस्था से तुम अपने जीवन के कार्यों को अधिक अनुशासित कर पाओगे। जब जीवन के कार्य अनुशासित हो जायेंगे, तब तुम्हें निश्चित रूप से स्वास्थ्य लाभ होगा।

जब हम रोगग्रस्त हो जाते हैं, चाहे वह शारीरिक रोग हो या मानसिक, उससे मुक्ति का उपाय खोजना है। जो आधुनिक चिकित्सा है, वह रोग का नहीं, बल्कि रोग के लक्षणों का उपचार करती है। अगर उच्च रक्तचाप या दमा हो जाए, स्नायु-संस्थान कमजोर हो जाए या शरीर में दुर्बलता आ जाए, तो वह परिस्थिति शरीर को अन्दर से प्रभावित कर रही है। योग में इसका निदान है। योग के अभ्यास तुम्हारे शरीर, प्राण और सूक्ष्म ऊर्जा, इन तीन चीजों को एक साथ नियन्त्रित करते हैं। प्राणशक्ति और मन की ऊर्जा, दोनों में संतुलन होने पर स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है, ऐसा योग का मत है।

स्वास्थ्य की प्राप्ति किस प्रकार होती है? शरीर की अपनी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, ताकि वह किसी भी रोग का विरोध कर सके। अगर नियति में था कि तुम्हें पन्द्रह दिन बुखार रहेगा, पर तुम योग से अपने शरीर को साध सकते हो, तो पन्द्रह दिन नहीं, तुम पाँच दिन में ही ठीक हो जाओगे। अगर नियति में था कि तुम्हें इतनी उम्र के बाद मधुमेह होने वाला है, जिससे तुम जिन्दगी भर पीड़ित रहोगे, तो तुम योग साधना के द्वारा बीमारी होने के बाद भी अपने आपको कुछ महीनों में ठीक कर सकते हो। इस प्रकार हम अपने जीवन में एक व्यवस्था को लाकर आधिभौतिक प्रकोपों से अपने आपको मुक्त कर सकते हैं।

*आध्यात्मिक*–तीसरे प्रकार का दु:ख आध्यात्मिक बतलाया गया है, जिसकी उपज भीतर से होती है। चिंता, परेशानी, तनाव जैसी विभिन्न प्रकार की मनोस्थितियाँ होती हैं। अगर किसी से द्वेष, घृणा या ईर्ष्या हो जाए, तब उस मनोरोग से भी हमारा रक्तचाप बढ़ जाता है, अनिद्रा हो जाती है, भूख समाप्त हो जाती है, शरीर के सभी सामर्थ्य और शक्तियाँ हड़ताल पर चले जाते हैं। तनाव, चिंता, परेशानी मनोरोग के कारण बनते हैं, आध्यात्मिक रोगों के कारण बनते हैं। आज सबको इसी चीज ने परेशान कर रखा है।

नौकरी, घर, समाज–सब जगह तनाव है। चारों तरफ तनाव का यह वातावरण आदमी की अपनी उपज है। अगर इस परिस्थिति को सुधारना है, तो पहले अपने



मन को सुधारो, अपने भीतर के तनाव को दूर करो, परेशानियों से दूर रहो। इसके लिए साधनाएँ हैं, उपाय हैं। इतना सब करते हुए हम अपने आपको दु:ख से मुक्ति तो दिला सकते हैं, लेकिन उसके बाद क्या? दु:खों से मुक्ति के पश्चात् मन की सुखपूर्ण अवस्था में पूर्णता का आभास होता है। आप लोगों ने अनुभव किया होगा कि कभी-कभी हमारा सामना ऐसी परिस्थिति से हो जाता है, जिसमें मन से अनायास यह उद्‌गार प्रकट होता है कि अब कुछ नहीं चाहिए, मैं तृप्त हो गया। कभी-कभी तीर्थ में दर्शन हो जाता है, अच्छा लगता है, आनन्द की अनुभूति होती है, उद्‌गार निकलता है कि मैं तृप्त हो गया, मुझे अपने इस जीवन में और कुछ नहीं चाहिए। तृप्ति का वह एक क्षण जो आपने अनुभव किया, उसके कारण आपके मुँह से ये शब्द निकले कि अब मुझे कुछ नहीं चाहिए। तृप्ति का मतलब क्या हुआ? पूर्णता। मैं पूर्ण हो गया, अब कुछ नहीं चाहिए। तृप्ति का सुख ही शान्ति और आनन्द प्रदान करता है, और तृप्त होने का जो मार्ग है, वह अपने आपको तनाव से दूर करना है।

इन तीनों दु:खों की जड़ द्वैतभाव है। ऐसा केवल सन्तों ने नहीं, बल्कि शास्त्रों ने भी कहा है। हम अपने आपको हर प्राणी से अलग देखते हैं। और हमें इसका अभिमान है। यही अभिमान हमें माया के वश में करता है। इस अभिमान का त्याग कर देने से हम माया के बंधन से मुक्त हो जाते हैं।

# प्राण शक्ति की विवेचना

*स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती*

प्राण शक्ति शरीर में अलग-अलग आवृत्तियों के कम्पन उत्पन्न करती है। ये विभिन्न आवृत्तियाँ भौतिक शरीर के अतिरिक्त सूक्ष्म अंगों की भी रचना करती हैं। शारीरिक स्तर पर हम भिन्न-भिन्न अंगों और उनके अवयवों को देख सकते हैं, जबकि सूक्ष्म स्तर पर ऊर्जा के अंगों और उनके अवयवों का भी अनुभव कर सकते हैं। तंत्र एवं योग के अनुसार इन्हें चक्र, नाड़ी, कुण्डलिनी शक्ति, चित्त शक्ति, प्राण वायु एवं पंचतत्त्व कहा जाता है।

प्राण जीवन का आधार है। बिना प्राण के हम शव के समान हो जायेंगे, हममें देखने, चलने, सुनने इत्यादि की क्षमता नहीं रहेगी। इसे समझाने के लिए *प्रश्नोपनिषद्* की एक सुन्दर कथा है—एक दिन सभी इन्द्रियों एवं प्राण के बीच विवाद चल रहा था। एक के बाद एक, सभी इन्द्रियों ने हठपूर्वक यह कहना आरम्भ किया कि यदि वे कार्य करना बन्द कर दें तो जीव की मृत्यु हो जायेगी, इस प्रकार उसका सम्पूर्ण अस्तित्व उन पर ही निर्भर करता है। कानों ने कहा, 'यदि मैं श्रवण शक्ति को रोक लूँ तो मनुष्य अवश्य ही जीवित नहीं रह पायेगा।' आँखों ने कहा, 'बिना दृष्टि के मनुष्य अन्धकार में भटक जाता है, और यदि मैं स्वयं को समेट लूँ तो वह जीवित नहीं रहेगा।' इस प्रकार सब ने अपने-अपने गुणों का बखान किया।

अन्त में प्राण, जो यह सब शान्तिपूर्वक सुन रहा था, बोला, 'दुराग्रही मित्रों, यदि मैं इस क्षण स्वयं को समेट लूँ तो तुम सब में कार्य करने की क्षमता नहीं रह जायेगी।' इतना कहकर प्राण ने स्वयं को समेटना प्रारम्भ कर दिया, सबसे पहले कानों से, उसके बाद आँखों से, नाक से तथा अन्य अंगों से भी। ज्यों-ज्यों शरीर पर से इन्द्रियों का प्रभाव समाप्त होता गया, वे भय से काँपने लगीं, और तब उन्हें प्राण का महत्त्व समझ में आया। उन्होंने अपनी भूल स्वीकार करते हुए अपनी हार मान ली और प्राण से लौट आने का निवेदन किया।

इस कथा से यह स्पष्ट होता है कि प्राण के बिना जब आँखों की पलकें भी झपक नहीं सकतीं, तो उन सभी कार्यों का क्या कहा जाए जो पूरे जीवन में हमें करना होता है। यद्यपि हम प्राण के सहारे ही कार्य कर पाते हैं, फिर भी हममें से अधिकतर लोग इसका पूर्ण विकास नहीं कर पाये हैं। अधिकांश लोगों में प्राण इतना क्षीण होता है कि ऐसा कोई दिन व्यतीत नहीं होता जब थकान का अनुभव न होता हो। ऐसे में अतिरिक्त प्राण उत्पन्न करके आन्तरिक आध्यात्मिक अनुभूति के प्रकट होने की आशा कैसे की जाए?

## प्राण शक्ति के स्वरूप

मनुष्य के शरीर में ब्रह्माण्डीय महाप्राण की अभिव्यक्ति कुण्डलिनी शक्ति के रूप में होती है। सृष्टि से प्रलय तक की सम्पूर्ण ब्रह्माण्डीय अनुभूति कुण्डलिनी की परतों में सन्निहित होती है। इसलिए इसे आत्म शक्ति या परा शक्ति कहते हैं। सभी जीवित प्राणियों में दिव्य चेतना सबसे पहले प्राण में परिवर्तित होती है और चूँकि कुण्डलिनी प्राण का विशाल भंडार है इसलिए इसे प्राण शक्ति भी कहते हैं।

कुण्डलिनी शब्द की उत्पत्ति 'कुण्ड' से हुई है। यह मूलाधार चक्र में अन्तर्निष्ठ ऊर्जा है जो सामान्य व्यक्तियों में निष्क्रिय रूप में पड़ी रहती है। जब यह ऊर्जा पूरी क्षमता के साथ विमुक्त होती है तब भौतिक शरीर के केन्द्रीय स्नायु तंत्र या प्राणिक शरीर की सुषुम्ना नाड़ी से होती हुई आरोहण करती है। सामान्यत: प्राण शक्ति

आंशिक रूप में ही सुषुम्ना की संयोजक नाड़ियों, इड़ा एवं पिंगला के द्वारा मूलाधार चक्र से मुक्त होती है। इड़ा एवं पिंगला कम तीव्रता वाली ऊर्जा का संवहन करने में ही सक्षम हैं—वे मन और शरीर को अनुप्राणित करती हैं किन्तु पूर्ण क्षमता के साथ नहीं। केवल कुण्डलिनी शक्ति या प्राण शक्ति या आत्म शक्ति की पूर्ण प्रबलता ही सम्पूर्ण चेतन एवं प्राणिक कार्यों को सक्रिय कर सकती है। पिंगला नाड़ी भी प्राण शक्ति का संवहन करती है, लेकिन यहाँ हमें प्राण शक्ति के दो अर्थों से भ्रमित नहीं होना चाहिए। एक स्तर पर यह कुण्डलिनी शक्ति के रूप में परा है; दूसरे स्तर पर यह प्राण शक्ति के रूप में पिण्ड है जिसका संवहन पिंगला द्वारा किया जाता है।

प्राण शक्ति की अभिव्यक्ति छ: प्रमुख चक्रों के रूप में होती है, जो प्राणों के भण्डारगृह होते हैं और मेरुदण्ड में अलग-अलग स्थानों पर स्थित रहते हैं। इस ऊर्जा परिपथ में सबसे निचला चक्र मूलाधार है जो पुरुषों में जननेन्द्रिय व गुदा के मध्य तथा स्त्रियों में गर्भाशय-ग्रीवा के पास स्थित रहता है तथा अनुत्रिक तंत्रिका जालक से सम्बद्ध रहता है। मूलाधार चक्र के दो अंगुल ऊपर अगला चक्र है जो स्वाधिष्ठान चक्र कहलाता है तथा वस्तिप्रदेश तंत्रिका जालक से सम्बद्ध रहता है। इनके भी ऊपर मणिपुर चक्र रहता है जो सौर तंत्रिका जालक से सम्बद्ध रहता है। मेरुदण्ड के हृदय क्षेत्र में अनाहत चक्र रहता है जो हृदय तंत्रिका जालक से सम्बद्ध रहता है। गर्दन के मध्य स्थित कण्ठ कूप में विशुद्धि चक्र रहता है, जो ग्रीवा तंत्रिका जालक से सम्बद्ध रहता है। मेरुदण्ड के सबसे ऊपरी सिरे पर, जहाँ मेरुदण्ड कपाल से संधि करता है, वहाँ आज्ञा चक्र स्थित है और यह भौतिक शरीर के पीयूष तंत्रिका जालक से सम्बद्ध रहता है।

प्रत्येक चक्र की रचना एक मौलिक तत्त्व से होती है। मूलाधार में पृथ्वी तत्त्व, स्वाधिष्ठान में जल तत्त्व, मणिपुर में अग्नि तत्त्व, अनाहत में वायु तत्त्व तथा विशुद्धि में आकाश तत्त्व होता है। जिस तत्त्व विशेष के द्वारा प्रत्येक चक्र नियन्त्रित होता है, वह संकेत देता है कि चक्र किस स्तर पर कम्पित होता है और कार्य करता है।

हमारी चेतना, विचारों एवं कार्यों का सम्पूर्ण क्षेत्र इन चक्रों की क्रियाओं के द्वारा ही नियन्त्रित होता है। चक्रों को पिंगला नाड़ी से ऊर्जा प्राप्त होती है और वे कुण्डलिनी के आरोहण से पूरी तरह क्रियाशील होते हैं। वे जब तक पूर्णत: क्रियाशील नहीं होते हैं तब तक हमारे सभी कार्य और अनुभव सीमित होते हैं। प्रत्येक तत्त्व पर ध्यान करने से ये चक्र सीधे प्रभावित होते हैं।

## ऊर्जा क्षेत्रों के रूप में प्राण शक्ति

शरीर की क्रियाओं को नियन्त्रित करने के लिए प्राण शक्ति पाँच प्रमुख वायुओं के रूप में भी प्रकट होती है जिन्हें प्राण, अपान, समान, उदान एवं व्यान कहा जाता है। इनके अतिरिक्त पाँच उपप्राण भी होते हैं। दोनों मिलाकर ये दस प्राण मानव

पादुका दर्शन, मुंगेर

मुंगेर कार्यक्रम

राष्ट्रीय कार्यक्रम

अन्तरराष्ट्रीय कार्यक्रम

शरीर की सभी प्रक्रियाओं को नियन्त्रित करते हैं, जैसे पाचन, उत्सर्जन, छींकना, पलक झपकाना, बोलना, हिलना, श्वास लेना इत्यादि।

इन सबमें सबसे प्रभावशाली वायु प्राण एवं अपान हैं। प्राण अन्दर की ओर गतिमान शक्ति है और ऐसा माना जाता है कि वह नाभि से गले तक ऊर्ध्वमुखी गतिमान क्षेत्र का निर्माण करता है। अपान बहिर्गामी शक्ति है जिसके विषय में कहा जाता है कि वह नाभि से गुदा तक अधोमुखी गतिमान क्षेत्र का निर्माण करता है। प्राण एवं अपान, दोनों शरीर के अन्दर स्वत: गतिमान रहते हैं, लेकिन तांत्रिक एवं यौगिक अभ्यासों के द्वारा इन्हें नियन्त्रित किया जाता है। उपनिषदों में कहा गया है कि विपरीत दिशाओं में गतिमान प्राण एवं अपान पर ऐसी विधि का प्रयोग किया जाता है जिससे वे दोनों नाभि में समान पर आपस में मिलते हैं और उसके परिणामस्वरूप कुण्डलिनी जागरण होता है।

## देवी के रूप में प्राण शक्ति

शक्ति शब्द स्वयं ही स्त्री तत्त्व को दर्शाता है और इसी अवधारणा के आधार पर देवियों के समूह का विकास हुआ। शक्ति के अनेक पक्ष हैं और वे सभी व्यक्ति के अन्दर शक्तियों के विभिन्न पक्षों को दर्शाते हैं। काली, दुर्गा, लक्ष्मी, सरस्वती एवं पार्वती पूर्ण शक्तियाँ हैं; अंश रूपिणियों में से कुछ हैं डाकिनी, राकिनी, लाकिनी, काकिनी, शाकिनी एवं हाकिनी।

मानव शरीर में पूर्ण शक्तियों को कुण्डलिनी के आरोहण के माध्यम से दर्शाया गया है और अंश रूपिणियाँ चक्रों की सक्रियता के रूप में प्रकट होती हैं। जिस प्रकार पौधे में पानी डालने के कुछ दिनों के बाद सारे पुष्प प्रस्फुटित हो जाते हैं, उसी प्रकार जब कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होती है तो वह अंश रूपिणियों की क्षमता को पूर्णत: प्रकट करने के लिए ऊर्जा प्रदान करके उन्हें क्रियाशील कर उनका पोषण करती है।

## प्राण शक्ति का मण्डल

तंत्र शास्त्र में प्राण शक्ति के रूप में कुण्डलिनी को एक सुन्दर देवी के रूप में दर्शाया गया है। मानव अस्तित्व के हर पक्ष को एक मण्डल के रूप में दर्शाने की परम्परा तंत्र का एक आवश्यक अंग है। ये मण्डल मात्र प्रतीक नहीं होते, ये मनुष्य के अज्ञात, अवचेतन एवं अचेतन पक्ष को दर्शाते हैं। ऐसा माना जाता है कि इन प्रतीकों पर ध्यान करने से उन संस्कारों का विस्फोट होता है जो रचनात्मकता एवं प्रतिभा को अवरुद्ध किये रहते हैं।

तत्त्व शुद्धि की विधि में इस प्रक्रिया को प्रभावित करने के लिए प्राण शक्ति का मण्डल बनाया जाता है। उनके स्वरूप के विभिन्न पक्षों को अकारण नहीं चुना

गया है, बल्कि चेतना के विशेष स्तरों को अभिव्यक्त करने के लिए सावधानीपूर्वक उनका चुनाव किया गया है। प्राण शक्ति की त्वचा का वर्ण उगते हुए सूर्य के समान लाल होता है, जो उनके द्वारा दिये जाने वाले वरदानों का संकेत है। अपनी हीनताओं पर विजय पाने के लिए, और हमें सांसारिक जीवन के अधीन रखने वाली शक्तियों को वशीभूत करने के लिए देवी के लाल रंग के स्वरूप पर ध्यान किया जाता है। लाल मूल रंग है जो रजोगुण या गत्यात्मकता के गुण को दर्शाता है। चूँकि प्राण एक जीवनदायिनी शक्ति के रूप में सभी जीवित प्राणियों को क्रियाशील होने के लिए प्रेरित करता है, लाल रंग भी प्राण की गत्यात्मक प्रवृत्ति की ओर संकेत करता है।

उनके छः हाथ उनके द्वारा किये गये प्रत्येक कार्य में उनकी दक्षता के उच्च स्तर को दर्शाते हैं और छहों हाथों में धारण की गयी प्रत्येक वस्तु मानव अस्तित्व के विभिन्न पक्षों पर उनकी विजय का प्रतीक है। अंकुश द्वेष को नष्ट करने का प्रतीक है और पाश विभिन्न प्रकार के राग या इच्छाओं पर विजय का प्रतीक है। धनुष मन की पूर्ण एकाग्रता की स्थिति का प्रतीक है। पाँच बाण पाँच तन्मात्राओं, पाँच तत्त्वों, पाँच ज्ञानेन्द्रियों एवं पाँच कर्मेन्द्रियों के प्रतीक हैं जो एकाग्र हुए मन द्वारा नियन्त्रित किये जाते हैं। त्रिशूल तीन गुणों की साम्यावस्था और सन्तुलन की अवस्था का प्रतीक है; और अन्ततः टपकते हुए रक्त वाला नरमुण्ड अहंकार के विनाश और विलोपन का प्रतीक है।

उनकी मुस्कराती हुई सद्भावपूर्ण मुखाकृति यह दर्शाती है कि प्राण शक्ति सहर्ष वरदान देने के लिए तत्पर हैं, इस प्रकार उनके स्वरूप पर किया गया ध्यान निश्चित रूप से सफल होता है। उनके तीनों उन्मीलित चक्षु हर क्षेत्र में उनकी दृष्टि का होना दर्शाते हैं और विशेष रूप से तीसरा नेत्र उनकी ब्रह्माण्डीय दृष्टि का प्रतीक है। कमल के जिस पुष्प पर वे विराजमान हैं, वह दिव्य शक्तियों या सिद्धियों का प्रकट होना दर्शाता है।

चूँकि विभिन्न आवृत्तियों पर प्राण के कम्पन द्वारा तत्त्वों का सृजन होता है इसलिए हम प्राण शक्ति के प्रति श्रद्धा व्यक्त करते हैं, जो चेतना से पदार्थ और पदार्थ से चेतना के रूप में हमारे विकास में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। तंत्र शास्त्र में प्राण शक्ति पर ध्यान करना इस प्रक्रिया का चरम बिन्दु है।

# गीता का त्रिगुणातीत

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

गीता में प्रकृति के तीन गुणों की चर्चा की गयी है। यह संसार इन तीनों गुणों से ही बना है। साधारणत: सुनने में आता है कि अमुक व्यक्ति सतोगुणी, रजोगुणी या तमोगुणी है, इसके परे कोई चौथा गुण नहीं है, पर इन सब के परे एक ऐसी अवस्था होती है, जिसे त्रिगुणातीत कहते हैं। ऐसी अवस्था में आदमी अवधूत हो जाता है।

केवल व्यक्ति ही नहीं, बल्कि देश, समाज, ऋतुएँ, साहित्य, साधनायें, यहाँ तक कि सम्पूर्ण सृष्टि भी किसी-न-किसी गुण विशेष से प्रभावित रहती है। मनुष्य तो मनुष्य, उसका एक-एक आचरण भी किसी गुण विशेष से प्रभावित रहता है।

गीता में चर्चा आयी है कि सत्त्वगुण सुख पैदा करता है, रजोगुण कर्म करने की जिज्ञासा उत्पन्न करता है और तमोगुण आलस्य एवं निद्रा पैदा करता है।

सतोगुण के क्षण में व्यक्ति को परम शान्ति प्राप्त होती है। उसकी रुचि त्याग, वैराग्य, विवेक, सत्संग और साधना में होती है। रजोगुण की अवस्था में लोभ, कर्म, आसक्ति एवं स्पृहा की ओर रुचि अधिक होती है। तमोगुण की अवस्था में आलस्य, निद्रा, भोजनप्रियता, तप-संयम से घबड़ाहट एवं प्रमाद में अधिक प्रवृत्ति होती है।

प्रत्येक व्यक्ति में इन तीनों गुणों का सम्मिश्रण मिलेगा। किसी के अन्दर केवल एक गुण नहीं हो सकता। निकृष्ट-से-निकृष्ट प्राणी के भीतर भी सतोगुण का प्रभाव देखा जा सकता है। आलसी में भी रजोगुण मिल सकता है और महान् वैरागी में भी तमोगुण एवं रजोगुण हो सकता है। मनुष्य इन तीनों गुणों की खिचड़ी है। यदि इनमें से किसी एक गुण का भी लोप हो जाए तो आदमी का व्यक्तित्व ही समाप्त हो जायेगा। वह विक्षिप्त हो जायेगा। यहाँ तक कि केवल सतोगुणी होने से भी आदमी असंतुलित हो जाता है।

ये तीनों गुण एक-दूसरे को समय-समय पर संतुलित करते रहते हैं। यह आदमी के व्यक्तित्व को सबल बनाने का एक प्राकृतिक नियम है। उदाहरणार्थ हम देख सकते हैं कि यदि कोई आदमी अधिक काम करता है तो उसकी इस रजोगुणी अवस्था को सीमित करने के लिये आलस्य एवं निद्रा स्वाभाविक रूप से आती है। ठीक इसके विपरीत यदि आदमी अधिक सोता है तो उसे काम करने में अधिक रुचि लगेगी। यहाँ रजोगुण तमोगुण को संतुलित करता है।

ऐसी स्थिति में हम यह कह सकते हैं कि व्यक्ति विशेष में किसी गुण विशेष की प्रधानता होती है। वह सतोगुण प्रधान, रजोगुण प्रधान या तमोगुण प्रधान होता है। कोई भी व्यक्ति सर्वांशत: सतोगुणी, रजोगुणी अथवा तमोगुणी नहीं हो सकता।

जिस समाज में सत्त्वगुण की प्रधानता रहती है, वहाँ निर्भयता दिखाई पड़ती है। रजोगुणी समाज में ईर्ष्या और तमोगुण प्रधान समाज में भय व्याप्त रहता है। सतोगुण प्रधान समाज विधान का आदर करता है। आज का हमारा समाज तमोगुण-प्रधान रजोगुणी है।

एक ही व्यक्ति दिन में कई बार तमोगुण, रजोगुण या सतोगुण प्रधान बनता रहता है। इन गुणों पर मनुष्य के विचारों का ही नहीं, संगति का भी प्रभाव पड़ता रहता है। अपने विचारों की अभिव्यक्ति मनुष्य स्वयं करता है। वह अपने विचारों के माध्यम से ही अपने अंदर के संस्कारों का अभ्युदय, विकास और ह्रास करता है।

विचार शक्ति का नाम है। यह केवल अधीनस्थ होकर अंदर ही नहीं रहता, बल्कि दूर तक जाता है। जैसे फूल की गंध दूर तक फैलती है, वैसे ही अच्छे विचारों का भी प्रसारण होता है। एक मनुष्य का विचार दूसरे को प्रभावित करता है। एक का विचार जब दूसरे के पास जाता है तो उसकी क्षमता दुगुणी और वहाँ से निकलने पर चौगुणी होकर आगे बढ़ती है।

विचार भी साहित्य एवं आचरण की तरह गुणपूर्ण होता है। मनुष्य में संतुलित रूप से तीनों गुणों का रहना आवश्यक है। कोई एक गुण ही वरेण्य नहीं।

सामान्यत: सतोगुण का प्रभाव विचारों पर, रजोगुण का कर्म पर और तमोगुण का निद्रा पर पड़ता है। यही वजह है कि सोते समय सोचना मना है। एक कार्य करते समय उस पर दूसरे का प्रभाव पड़े, यह ठीक नहीं।

मनुष्य जो सोचता है, वही बोलता है और वही करता है। इसीलिये जीवन में अच्छे विचारों का चयन करना अत्यावश्यक है। विचारों की प्रतिक्रियायें भी होती है, चाहे वे अच्छी हों या बुरी। इसीलिये संतों ने बुरे विचारों से दूर रहने का उपदेश दिया है।

अब प्रश्न उठता है कि यदि जीवन में किसी एक गुण की प्रधानता हो जाय और उसे दूर करने की इच्छा हो तो कौन-सा उपाय है।

उदाहरणार्थ हम तमोगुण को लें। इसे दूर करने के लिये सतोगुण का सहारा नहीं लिया जा सकता। रूप में तमोगुण और सतोगुण, दोनों एक-से ही होते हैं, केवल गुण में फर्क होता है। अत: तमोगुण पर विजय प्राप्त करने के लिये रजोगुण का सहारा ही लिया जा सकता है। रजोगुण बड़ा शक्तिशाली होता है। जब कभी निद्रा, आलस्य, प्रमाद आदि का प्रकोप हो तो उसे दूर करने के लिये कर्म का ही सहारा लेना होगा।

कुछ दिन रजोगुण प्रधान वृत्ति होने से स्वयं सतोगुण का उदय होने लगेगा। जीवनमुक्त महात्मा और ज्ञानरत साधक त्रिगुणातीत होते हैं। साधक को चाहिये कि अपने जीवन में तीनों गुणों का सामंजस्य उत्पन्न करे, उन्हें संतुलित रखे। तभी वह सफल होगा।

मनुष्य के कर्म के पीछे उसकी श्रद्धा होती है। वह भी तीन प्रकार की होती है—सात्त्विकी, राजसी और तामसी।

साधारणत: लोग श्रद्धा और विश्वास, दोनों का प्रयोग एक ही अर्थ में एक-सा करते हैं, पर दोनों में बड़ा अंतर है। श्रद्धा का सम्बन्ध प्रत्यक्ष अनुभव से है और विश्वास का अप्रत्यक्ष ज्ञान अथवा श्रवण से। जो जैसा है, उसका वैसा ही अनुभव करना श्रद्धा है। यह सत्य का साधारणीकरण है। इसका आधार आन्तरिक अनुभूति है। यह जीवन का सम्बल है। यह चमत्कारों का भी आधार है और मानव जीवन को कुछ-से-कुछ बना सकता है। इसमें शांति है।

साधना में तामसी श्रद्धा उसको कहते हैं, जिसमें आदमी अपनी भलाई के लिये या दूसरे का अनिष्ट करने के लिये तंत्र की सहायता लेता है और दैत्यों या प्रेतों की उपासना करता है। भगवान के घर रूपी इस शरीर को कष्ट देता है, भले ही वह कष्ट स्वयं भगवान की प्राप्ति के लिये ही क्यों न हों। इससे न अपनी भलाई होती है, न दूसरों की। उसमें कभी सफलता और कभी विफलता मिलती रहती है।

तमोगुणी साधना मनुष्य को पतन की ओर ले जाती है। इससे नास्तिकता उत्पन्न होती है, समाज खराब होता है। निम्न कोटि के देवता कभी सर्वशक्तिमान् नहीं होते। इसमें जब साधक असफल होता है तो उसकी श्रद्धा खत्म हो जाती है।

राजसी साधना मिश्रित श्रद्धा पर आधारित रहती है। इसमें साधक आकांक्षाओं को लेकर बढ़ता है। यही सकाम साधना है। इसमें यक्षों की उपासना होती है। लेकिन राजसी साधना वाला साधक जहाँ-का-तहाँ पड़ा रह जाता है।

सात्त्विकी साधना चित्तशुद्धि के लिये की जाती है, परहित के लिये होती है। यह मनुष्य को ऊपर उठाती है।

साधक को साधना प्रारम्भ करने के पूर्व अपनी श्रद्धा का निश्चय कर लेना चाहिये। जो जैसी श्रद्धा करता है, अपनी साधना से उसको वैसे ही फल की प्राप्ति होती है। जो साधक जितना ही सरल होता है, उसको उतनी ही श्रद्धा की विभूति का पता चलता है।

शक्ति स्वयं मनुष्य के अंदर है, पर आवश्यकता है उसको जगाने की। यह संतों में भी है और दुष्टों में भी। जब एक शक्ति जागती है तो दूसरी नियंत्रित हो जाती है।

सत्य को पहचानने के लिये तो अपने अंदर ही जाना पड़ेगा। वह सभी प्राणियों के भीतर स्थित है। जो जानता है, उसे प्राप्त होता है। परमात्मा या खुदा कहीं दूर स्वर्ग में नहीं है, वह तो अंदर है। उस महान् शक्ति को पहचानना चाहिये।

वह शक्ति इतनी गहराई में रहती है कि जहाँ साधारण आदमी की पहुँच नहीं है। भले ही वह रॉकेट पर चढ़कर कहीं चला जाय, पर वहाँ पहुँचना इतना आसान नहीं। इसे हम देख भी नहीं सकते, सुन भी नहीं सकते। यदि इसे जाग्रत किया जाय तो बड़ा काम हो सकता है। आज तक जितने भी प्रतिभावान् व्यक्ति हुए हैं, उनकी प्रतिभा का सीधा सम्बन्ध इसी शक्ति से रहा है। यह मूल शक्ति ही हर प्रकार की प्रतिभा का रहस्य-स्रोत है।

इसे जाग्रत करने के उपाय तो अनेक हैं, पर अपनी-अपनी श्रद्धा और सामर्थ्य के अनुकूल ही इसे ढूँढना चाहिये। श्रद्धा व्यावहारिक होनी चाहिये। श्रद्धा स्वयं सत्य नहीं है, सत्य का आधारमात्र है। सत्य तो कहीं और है, जो अनिर्वचनीय है।

बड़े-बड़े संत-महात्मा बोलते-बोलते थक गये, पर उसकी असली शक्ति का पता नहीं चला। जिस दिन उसका पता चल जायेगा, उस दिन वह शक्ति ही नहीं रहेगी। आत्मा अनन्त है, इसे कौन नाप सकता है? परम सत्य क्या है, कोई नहीं जानता। सत्य के प्रकटीकरण का दम्भ किसी को नहीं करना चाहिये। इसकी तो मात्र झलक भर किसी-किसी को मिलती है। पर चाहे जैसी भी श्रद्धा हो, उसे जाग्रत करने का प्रयास करना चाहिये। भक्त को चाहिये कि शास्त्रोचित मर्यादा का पालन करते हुए अपने मन में सात्त्विक भावना को ही स्थान दे।

*गीता में जीवन-साधना की प्रक्रिया बतलायी गयी है। मैं अपने संन्यासियों से पूछता हूँ कि तुम कितने दिनों से संन्यास मार्ग में हो तो कोई कहता है दस वर्ष, कोई बारह वर्ष, कोई चौदह-पन्द्रह वर्ष। पुन: पूछता हूँ कि संन्यासी क्यों बने। उत्तर मिलता है मोक्ष की प्राप्ति के लिए, भगवत् साक्षात्कार के लिए। मैं कहता हूँ कि मोक्ष तो तुम्हें सात सौ दिनों में दे सकता हूँ, केवल एक शर्त का पालन करना होगा। प्रतिदिन गीता के एक श्लोक को जीने का प्रयास करो।*

*– स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती*

# प्रणव साधना

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

श्रीकृष्ण गीता के आठवें अध्याय में अर्जुन को ध्यान की एक ऐसी विधि बताते हैं, जिसे हमारे शास्त्रों में सर्वश्रेष्ठ माना गया है, जिसकी व्याख्या वेदों, उपनिषदों और स्मृतियों में भी की गई है। इस विधि का नाम है प्रणव ध्यान। श्रीकृष्ण कहते हैं–

*सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च ।*
*मूध्न्यार्धायात्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम् ॥ 8.12॥*
*ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् ।*
*यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥ 8.13॥*

'सब इन्द्रियों के दरवाजों को बन्द करके और मन को हृदय में स्थिर करके, फिर मन के द्वारा प्राण को मस्तिष्क में स्थापित करके, योगधारणा में स्थित होकर जो पुरुष 'ॐ' इस एक अक्षर रूप ब्रह्म का उच्चारण करते हुए और मुझ निर्गुण ब्रह्म का चिन्तन करते हुए शरीर का त्याग करता है, वह पुरुष परमगति को प्राप्त होता है।'

यहाँ पर भगवान कहते हैं कि सबसे पहले इन्द्रियों के सभी दरवाजों को बन्द कर दो। इसका मतलब यह कि इन्द्रियों द्वारा प्रेषित कोई भी जानकारी तुम्हारे मन को विचलित न करे। फिर मन को हृदय में स्थित कर दो। इस शरीर में भगवान का वास कहाँ होता है? श्वेताश्वतर उपनिषद् में कहा गया है–

*अंगुष्ठमात्रः पुरुषोऽन्तरात्मा सदा जनानां हृदये संनिविष्टः।*

अर्थात् हृदय में अंगूठे के नाप के बराबर ईश्वर की अनुभूति छिपी रहती है। वही हमारी अन्तरात्मा है। इसलिए हृदय में अपने मन को स्थित करो। जब हृदय स्थित ईश्वर के रूप में तुम्हारा मन एकाग्र हो जाता है, तब प्राणों को ऊर्ध्वगामी बनाकर अपने मस्तिष्क में स्थापित करो और प्रणव का, ॐ मंत्र का उच्चारण करो।

यहाँ पर अब भगवान प्रत्याहार, प्राणायाम या मंत्र-जप नहीं, ध्यान की अवस्था और अभ्यास समझा रहे हैं। अपने आप को संसार से एकदम अलग कर दो। इन्द्रियों से कोई भी सम्प्रेषण न हो। यह मानकर चलो कि न तो मैं शरीर हूँ और न ही शरीर से जुड़ा कोई अनुभव। अपने आप से कहो, 'मैं मन भी नहीं हूँ और न मन से जुड़ा हुआ कोई अनुभव हूँ।' इस तरह अपनी मानसिक सजगता का शरीर और मन के व्यवहारों से सम्बन्ध-विच्छेद कर दो और हृदय में परमेश्वर की धारणा करते हुए, ॐ मंत्र का जप करो। अगर ऐसा करते हुए शरीर का, प्राणों का त्याग भी हो जाता है, तो भी मनुष्य परमगति को प्राप्त करता है।

इन दो श्लोकों में श्रीकृष्ण ने ध्यान और समाधि का संकेत दिया है। इतिहास में वर्णन आता है कि साधु-महात्मा ध्यान लगाकर अपने प्राणों को ऊपर खींचकर, ॐ का उच्चारण करते हुए प्राणों का त्याग करते हैं। इस अवस्था को समाधि कहते हैं। सामान्य रूप से लोग, चाहे वे साधु-संन्यासी क्यों न हों, अंत समय में अस्पताल में भर्ती होते हैं। नाक में ट्यूब घुसे रहते हैं, भुजा में सुई घुसी रहती है, अस्पताल में ही नब्बे प्रतिशत लोग *'हरिः ॐ तत्सत्'* कह देते हैं। लेकिन हमने अपने गुरुजी के जीवन में इन्हीं श्लोकों को चरितार्थ होते देखा। जब गुरुजी की महासमाधि का समय समीप आया तो उन्होंने कहा, 'मुझे आज और अभी जाना है। अभी मुहूर्त है, कल के लिए प्रतीक्षा नहीं करनी है।' यह कहकर वे पद्मासन में बैठ गए, गुरुमंत्र का जप किया, फिर आँखें खोलकर हाथों को जोड़कर भगवान से प्रार्थना की, 'मैं तैयार हूँ, मुझे ले जाओ।' फिर अपने हाथों से अपने मुँह में तुलसी दल और गंगा जल धारण किया। इसके बाद वे ध्यान में बैठे, तीन बार ॐ मंत्र का उच्चारण किया और प्राणों को ऊपर लाकर, ब्रह्मरन्ध्र से बाहर निकाल दिया। यह ध्यान की, समाधि की सिद्धि है, जिसमें मनुष्य अपनी आत्मिक ऊर्जा पर इतना नियंत्रण प्राप्त कर लेता है कि आत्मा उसके कहे अनुसार शरीर से बाहर निकलती है या फिर शरीर में प्रवेश करती है।

बहुत-से साधु-संन्यासी अस्पताल में रोते-बिलखते चेलों के बीच अपने प्राण त्यागते हैं, लेकिन योगारूढ़ योगी शांतिपूर्वक ध्यान लगाकर अपने प्राणों को ऊपर खींचते हैं और अपनी आत्मा को परमात्मा से एकाकार कर देते हैं। यह प्रणव साधना है। इस प्रणव साधना से ध्यान की अंतिम अवस्था को भी प्राप्त कर सकते हो, और महासमाधि को भी। इसलिए इसे भारतीय दर्शन में सर्वश्रेष्ठ साधना माना गया है।

# पंचम अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2019

## बिहार योग विद्यालय, मुंगेर द्वारा प्रस्तुत

# योग – उन्नत और उत्तम जीवन का मार्ग

पंचम अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हम सभी योग प्रेमियों और साधकों को अपनी शुभकामनाएँ प्रेषित करते हैं। सन् 2015 से अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस सभी योग साधकों के लिए एक विशेष अवसर बन गया है जब वे यौगिक कल्पतरु की छत्रछाया में एकत्र होकर इस प्राचीन विद्या से अपने सम्बन्ध को मजबूत बना सकें। बिहार योग विद्यालय योग के प्रति इस वैश्विक सद्भाव और रुचि का पूरी तरह समर्थन करते हुए साधकों को प्रेरित करता आ रहा है कि वे अपने यौगिक अनुभवों को गहन बनाएँ तथा योग को मात्र एक शारीरिक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि एक सुव्यवस्थित जीवनशैली के रूप में भी अपनाएँ।

वास्तव में योग के अभ्यास पक्ष से कहीं अधिक महत्त्वपूर्ण है इसका जीवनशैली पक्ष, जिसमें साधक को क्षण-प्रतिक्षण सजग रहकर अपने विचारों, प्रतिक्रियाओं और व्यवहार को सुव्यवस्थित करना पड़ता है। स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के अनुसार, 'अगर आप अपनी जीवनशैली को सुधारने के लिए योग का उपयोग करना चाहते हैं तो आपको जीवन में सकारात्मक विचार और गुण लाने होंगे। जैसे ही आप अपने विचार सकारात्मक बनाते हैं, आप अपने जीवन में यौगिक रूपान्तरण प्रारम्भ कर देते हैं। विचारों को सकारात्मक बनाने की प्रक्रिया *प्रतिपक्ष भावना* कहलाती है। स्वामी शिवानन्द जी कहा करते थे कि विचार रूपी बीज ही अन्ततः नियति रूपी वृक्ष बन जाता है। इसलिए हमें अपने मन में अच्छे, सकारात्मक बीजों को रोपित करना है। जब भी मन में कोई नकारात्मक विचार, भावना, परिस्थिति या प्रतिक्रिया उभरे तो तुरन्त उसे सकारात्मकता द्वारा संभालना है।'

इसी लक्ष्य को दृष्टि में रखते हुए इस वर्ष के कार्यक्रम में क्षमा का यम और नमस्कार का नियम रखा गया है। ये सद्गुण जीवन में शान्ति और सामंजस्य अनुभव करने का मार्ग प्रशस्त करते हैं। सजगता और निष्ठा से इनका पालन किया जाए तो अपनी मनोदशा के साथ-साथ आस-पास का वातावरण भी रूपान्तरित हो सकता है।

# अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2019 के लिए आपका योग कार्यक्रम

प्रात: 6 से 7.30 बजे लोग अपने घर अथवा सामुदायिक केन्द्र की छत, बरामदे, आँगन या अन्य खुली जगह में एकत्र होकर निम्नांकित अभ्यास करेंगे–

1. काया स्थैर्यम्, शरीर और मन में संतुलन व सामंजस्य के अनुभव के साथ

**मंत्र**

2. शांति मंत्र

   *ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै।*
   *तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥*

3. महामृत्युंजय मंत्र – *आरोग्य, ऊर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि के संकल्प के साथ (11 बार)*

   *ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।*
   *उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥*

4. गायत्री मंत्र – *विवेक, आन्तरिक स्पष्टता, अन्तर्प्रज्ञा, विद्या और बुद्धि के सुषुप्त क्षेत्रों को जाग्रत करने के संकल्प के साथ* (11 बार)

   *ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।*
   *भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥*

5. दुर्गा जी के बत्तीस नाम – *जीवन से दुर्गति को दूर कर, शान्ति और सामंजस्य का अनुभव करने के संकल्प के साथ (3 बार)*

   *ॐ दुर्गा दुर्गार्तिशमनी दुर्गापद्विनिवारिणी । दुर्गमच्छेदिनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी ॥*
   *दुर्गतोद्धारिणी दुर्गनिहन्त्री दुर्गमापहा । दुर्गमज्ञानदा दुर्ग दैत्यलोकदवानला ॥*
   *दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी । दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता ॥*
   *दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी । दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी ॥*
   *दुर्गमासुरसंहन्त्री दुर्गमायुधधारिणी । दुर्गमांगी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी ॥*
   *दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गभा दुर्गदारिणी ।*

**आसन**

6. ताड़ासन* (9 बार)
7. तिर्यक् ताड़ासन (9 बार)

8. कटि चक्रासन (9 बार)
9. शवासन**
10. सूर्य नमस्कार, सूर्य मंत्रों सहित (5 बार)
11. विपरीतकरणी आसन (1–2 मिनट)
12. मत्स्यासन, प्रकारान्तर 3 (1 मिनट)
13. मार्जारि आसन (9 बार)
14. सिंह गर्जनासन (5 बार)
15. शशांकासन (1 मिनट)

*आसनों का यह सरल, संक्षिप्त कैप्सूल स्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए लाभदायक है।*

## प्राणायाम

16. शीतली अथवा शीतकारी प्राणायाम (10 बार)
17. नाड़ी शोधन प्राणायाम 1:1 (10 बार)
18. भ्रामरी प्राणायाम (10 बार)

## यम-नियम

कुछ मिनटों के लिए क्षमा के यम और नमस्कार के नियम पर मनन करें और इन गुणों को अपने भीतर विकसित करने का प्रयास करें।

19. *क्षमा*– अतीत की कोई ऐसी घटना याद कीजिये जिसमें आप दूसरे व्यक्ति को अभी तक क्षमा नहीं कर पाए हैं। उस स्मृति से आपके भीतर क्रोध या दु:ख जैसी जो भावना प्रबल रूप से उभरती है, उसे पहचानिये और उसका विश्लेषण करके वह मूल कारण खोजिये जिस वजह से आप उस व्यक्ति को क्षमा नहीं कर पा रहे हैं। उसके बारे में अपने विचारों को देखिये और उस व्यक्ति के सकारात्मक पक्षों पर ध्यान देते हुए अपने नकारात्मक विचारों को बदलने का प्रयास कीजिये। अब क्षमा का विचार लाइये और दिल से क्षमा करने की कोशिश कीजिये। ऐसा करके क्या आप प्रसन्नता अनुभव करते हैं, क्या उस व्यक्ति के बारे में सोचकर मुस्कुरा सकते हैं, क्या मैत्री और सद्भावना के साथ उससे मिलने को तैयार हैं?
20. *नमस्कार*– स्वामी निरंजनानन्द कहते हैं, 'नमस्कार के अभ्यास से विनम्रता अभिव्यक्त होती है और अहंकार पृष्ठभूमि में चला जाता है। जब आप किसी का अभिवादन करते हैं, उसे देखकर मुस्कुराते हैं तो उसके जीवन में प्रसन्नता

लाते हैं।' देखिये कि विगत सप्ताह में आपने कब-कब दूसरों का अभिवादन किया। यह भी देखिये कि कब यह मात्र एक सामाजिक औपचारिकता के रूप में किया और कब वास्तविक भावना के साथ। दूसरों के भीतर विद्यमान अच्छाई का अभिवादन करने के भाव के साथ नमस्कार करने का संकल्प लीजिये।

**प्रत्याहार**

21. अजपाजप (नाभि से कण्ठ के प्राणिक पथ में सोऽहं मंत्र की सजगता, 5 मिनट)
22. संक्षिप्त योग निद्रा (चरण 3 एवं 4, 10 मिनट)
23. यौगिक प्रार्थना का पाठ

*असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्माऽमृतं गमय।*
*सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु। सर्वेषां शान्तिर्भवतु। सर्वेषां पूर्णं भवतु।*
*सर्वेषां मंगलं भवतु। लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु।*
*ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥*

इस संकल्पयुक्त प्रार्थना में यौगिक शिक्षाओं का सार निहित है। हर साधक के लिये यह योग के व्यक्तिगत और सामाजिक लक्ष्यों का प्रतीक है। असत्य से सत्य, अंधकार से प्रकाश तथा मृत्यु से अमरता तक पहुँचना ही वह व्यक्तिगत लक्ष्य है जिसे योग ने हमें खोजने के लिये दिया है। योग का सामाजिक लक्ष्य यही है कि सब जगह अच्छाई, शांति, पूर्णता और मांगल्य व्याप्त हो तथा सभी सुखी हों।

---

* *गत्यात्मक अभ्यासों में सजगता पहली तीन आवृत्तियों में शारीरिक गतिविधि और संवेदनाओं पर, अगली तीन आवृत्तियों में श्वास व प्राणों पर और अंतिम तीन आवृत्तियों में अभ्यास के मानस दर्शन पर रहे।*

** *शवासन का अभ्यास समूह की आवश्यकतानुसार किया जा सकता है।*

सभी योग साधकों को एक वर्ष तक इन अभ्यासों का अनुसरण करने और उनके परिणामों पर चिंतन करने का सुझाव दिया जाता है। हम आशा करते हैं कि योग की प्रेरणा आपके जीवन में बनी रहेगी और आप दूसरों को भी यौगिक जीवन जीने के लिए प्रेरित कर सकेंगे।

*हरिः ॐ तत्सत्*
स्वामी शिवध्यानम्
*संयोजक*

# अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2019 की झाँकियाँ

21 जून को बिहार योग विद्यालय ने पादुका दर्शन में पंचम अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रात: 6 से 7.30 बजे तक योग कार्यक्रम संचालित किया। कार्यक्रम में शामिल हुए 600 से अधिक प्रतिभागियों को आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण, धारणा और यम-नियम ध्यान के सरल एवं उपयोगी अभ्यास कराए गए।

'योग नगरी' मुंगेर के 100 से अधिक स्थानों पर बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों, युवा योग मित्र मण्डल के युवा सदस्यों एवं रामायण मण्डली की महिलाओं द्वारा इसी तरह के योग कार्यक्रम संचालित किए गए जिनमें हजारों लोग शामिल हुए।

असरगंज, बरियारपुर, भागलपुर, धरहरा, हवेली खडगपुर, लक्खीसराय, पटना, सहरसा, संग्रामपुर, सूर्यगढ़ा एवं तारापुर जैसे बिहार के अनेक स्थानों तथा अमरावती, बेंगलुरु, भिलाई, भोपाल, चण्डीगढ़, चेन्नई, दिल्ली, धनबाद, गोलाहाट, जयपुर, जबलपुर, जमशेदपुर, कानपुर, लखनऊ, मुम्बई, नाशिक, सतना एवं विजयवाडा जैसे भारत के विभिन्न शहरों एवं नगरों में भी बिहार योग विद्यालय से सम्बद्ध केन्द्रों एवं शिक्षकों द्वारा इसी तरह के योग कार्यक्रम संचालित किए गए।

साथ ही बल्गेरिया, कोलोम्बिया, यूनान, ईरान, ईराक, इटली, कज़ाखस्तान, नेपाल, सर्बिया, स्पेन, स्वीडन, स्विट्ज़रलैण्ड, उरुग्वे, थायलैण्ड और संयक्त राज्य अमेरिका जैसे विभिन्न देशों में भी इसी प्रकार के कार्यक्रम संचालित किए गए।

# अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2019 के संस्मरण

आज पंचम अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मैं शिक्षक के रूप में स्काई विज़न पब्लिक स्कूल, लखीसराय गया था। आज तक यह होता आया था कि मैं स्कूल में बैठा रहता था और शिक्षक आकर पढ़ाते थे, सिखाते थे, लेकिन आज शिक्षक वहाँ बैठे थे और मैं उनको सिखा रहा था! जब मैं स्कूल पहुँचा तो वहाँ सारी तैयारियाँ हो चुकी थीं, ऐसा लगता था कि मानो बस हमारा इंतजार हो। हमलोगों ने भी वहाँ पहुँचकर बिना समय व्यर्थ किये, सीधे-सीधे अपनी योग कक्षा को आगे बढ़ाया।

जब हमारी कक्षा शुरू हुई तो वहाँ एक चीज जो सबसे पहले दिखी कि लोग वहाँ पहले से ही योग को जान रहे थे। उन्हें ज्यादा समझाना नहीं पड़ा कि इस आसन को इस प्रकार से कीजिये, इसको इस प्रकार से कीजिये। पहले मैं जहाँ भी गया वहाँ अगर लोगों से पूछता कि भाई, आप आसन को जानते हैं, योग को जानते हैं तो उनका कहना होता था कि नहीं। परमहंस जी का जो संकल्प था योग को डगर-डगर, नगर-नगर पहुँचाने का, वहाँ एकदम सफल रहा, इसका प्रत्यक्ष अनुभव मैंने वहाँ किया। वहाँ के जितने भी शिक्षक, कर्मचारी और विद्यार्थी थे, उन सभी ने पूरा सहयोग दिया। ऐसा नहीं कि कुछ आदेश दिया जा रहा है तो कोई कुछ कर रहा है तो कोई फोन चला रहा है। मतलब बहुत अच्छा अनुभव रहा योग प्रशिक्षण का। शब्द नहीं हैं मेरे पास अपने अनुभव को कहने के लिये, क्योंकि इसको समझा पाना मेरे लिये मुश्किल होगा। वहाँ से मुझे जो सम्मान दिया गया वह मैं स्वामीजी को अर्पित करना चाहूँगा क्योंकि यह सिर्फ उनकी वजह से है। जय हो!

*– अंकित, बाल योग मित्र मण्डल*

पंचम अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मैं लखीसराय जिला के किरणपुर ग्राम में गई थी। मजेदार बात यह थी कि जहाँ मैं योग सिखलाने गई थी वह मेरी नानी का घर था। मैं वहाँ करीब बारह साल बाद गई थी। मेरे लिए यह एक सुनहरा अवसर था कि मैं वहाँ के लोगों को योग के महत्त्व के बारे में बता सकूँ। मैं निर्धारित समय पर वहाँ पहुँची तो पाया कि वहाँ केवल पाँच ही लोग उपस्थित हैं। जब मैंने उन लोगों से पूछा कि और सभी कहाँ गए तो उन्होंने बताया कि वे लोग सबेरे 4.30 बजे ही आ गए थे। लेकिन मैंने तो उन लोगों को 5.45 का समय बताया था! तब वे लोग बोले कि गाँव के लोग शहरी लोगों की तुलना में जल्दी उठते हैं। वे लोग योग को सीखने के लिए इतने उत्सुक थे कि बिछावन से उठने के बाद सीधे योग के मैदान पहुँच गए, लेकिन 5 बजे तक इन्तजार करने के बाद वे लोग वापस चले गए।

उन लोगों के उत्तर को सुनकर मुझे प्रसन्नता हुई कि इन लोगों के अन्दर योग को सीखने की भावना कितनी प्रबल है। खुशी के साथ-साथ मुझे यह चिन्ता भी घेरने लगी कि मैं उन लोगों को कैसे बुलाऊँ। तभी कुछ देर बाद हनुमान जी की पूंछ की तरह सभी लोग पहुँचने लगे। देखते-ही-देखते संख्या 400-450 तक पहुँच गई। वहाँ करीब 5 वर्ष से लेकर 80 वर्ष तक के लोग शामिल हुए।

मैंने शान्ति पाठ के साथ कक्षा की शुरुआत की। क्रमानुसार योग की कक्षा चलने लगी। जब मैंने उन लोगों को श्वासन के अभ्यास के बारे में बताया तो वे लोग हँस पड़े, 'वाह! इस आसन को करने में तो और भी मजा आएगा।' मानो उनकी तो प्रसन्नता की सीमा नहीं रही! आसन करवाते-करवाते मेरी नजर उन लोगों पर पड़ी जो मैदान के किनारे दर्शक के रूप में खड़े थे। वे लोग आसन तो नहीं कर रहे थे, लेकिन खड़े होकर जोर-जोर से तालियाँ बजा रहे थे, मानो हमलोगों को प्रोत्साहित कर रहे हों।

सूर्य-नमस्कार करवाने के क्रम में मैंने वहाँ एक और दृश्य देखा। उन लोगों में दो-तीन अंकल मोटापे के शिकार थे। वहाँ पर उपस्थित कुछ बच्चे उनको देखकर हँस रहे थे। मैंने उनके अन्दर की सहनशीलता को देखा कि इतना मजाक उड़ाने के बाद भी वे बच्चों के साथ मिलकर हँस रहे हैं। इस दृश्य को देखकर मुझे स्वामीजी की कही बातें याद आने लगीं। वे हमेशा कहते हैं कि अगर व्यक्ति सहनशील हो तो कठिन-से-कठिन कार्य को भी आसानी से कर सकता है। मैंने उनके बताये इस उदाहरण को सच होते देखा। मुझे विश्वास था कि उनका धैर्य ही उनका मोटापा दूर करने में उनकी मदद करेगा।

अब बारी थी सिंह गर्जनासन करने की। जैसे ही उन लोगों ने जाना कि उन्हें सिंह की तरह दहाड़ना है तो सामने से बहुत ही ऊँचे स्वर में एक आवाज आई, 'दीदी! हमलोग तो ऐसा ही चिल्लाने वाला आसन खोज रहे थे।' उसके बाद तो सब बच्चों के मन में शरारत सूझी। वे इतनी जोर-जोर से आवाज निकालने लगे कि मानो सच में शेर आ गए हों। उन्हें रोकना मुश्किल हो गया था!

फिर बारी थी प्राणायाम की। नाड़ी शोधन, शीतली और भ्रामरी—तीनों प्राणायामों को इन लोगों ने बहुत ही आनन्द और उत्साह के साथ किया। फिर शान्ति पाठ के साथ योग की कक्षा को सम्पन्न किया। कक्षा सम्पन्न होने के बाद भी वे लोग बैठे ही रह गए, उठने का नाम ही नहीं ले रहे थे। उनमें से कुछ लोग खड़े होकर बोले, 'हमलोगों को और आसन करना है, जाने का तो मन ही नहीं कर रहा है।'

हरेक साल योग दिवस पर कुछ-न-कुछ नया देखने और सीखने को मिलता है। इस साल मैंने लोगों के अन्दर अटूट श्रद्धा, प्रेम और विश्वास को देखा। दो दिन पहले तक कुछ भी संभव नहीं था। लेकिन उनके इस विश्वास ने असंभव को भी संभव बना दिया।

कक्षा समाप्त होने के कुछ देर बाद एक अंकल आए और प्रश्न पूछना प्रारम्भ किया। पहले तो पूछा, 'आसन और प्राणायाम में क्या अन्तर है?' सही जवाब मिलने के बाद वे चुपचाप आगे बढ़ गए और कुछ दूरी पर खड़े हो गये। फिर बोले कि आसन की कक्षा में आप लोगों ने चॉकलेट क्यों बाँटा? उनके इस प्रश्न को सुनकर मैं सोच में पड़ गई कि अब मैं इनको क्या उत्तर दूँ। तभी मुझे दादा गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी की कहानी याद आई। मैंने उनसे कहा कि हमारे दादा गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी जब योग की कक्षाएँ लेते थे तो वे बीड़ी बाँटा करते थे, क्योंकि वे जानते थे कि बीड़ी की लालच में ज्यादा संख्या में लोग उपस्थित होंगे, और जब उनको योग के लाभ के बारे में पता चलेगा तो वे धीरे-धीरे बीड़ी को भी छोड़ देंगे। ठीक उसी प्रकार मैंने भी चॉकलेट का वितरण किया ताकि लोग ज्यादा-से-ज्यादा संख्या में लाभ ले सकें, और अपने जीवन को स्वस्थ बना सकें। मेरे उत्तर को सुनकर अंकल ने खुश होकर मुझे आशीर्वाद दिया।

*– गरिमा भारती, बाल योग मित्र मण्डल*

आज हम सब ने पंचम योग दिवस मनाया। मैंने पहले अपने घर में इसके लिये तैयारी की थी, लेकिन जब मुझसे कहा गया कि आपको योग शिविर के लिए संग्रामपुर जाना है तो मैं खुशी-खुशी तैयार हो गई। वहाँ पर व्यवस्थापकों की बहुत अच्छी व्यवस्था थी। हमारे महिला और बच्चे वाले शिविर में लगभग 80-85 बच्चे और महिलाएँ थीं, और पुरुष वर्ग के शिविर में लगभग 150। अब समाज में योग का प्रभाव दिखना शुरू हो गया है, विचार और व्यवहार में थोड़ा परिवर्तन आना प्रारम्भ हो गया है। आने वाले सालों में अगर इसी तरह से योग का आन्दोलन चलता रहेगा तो इस क्रांति का असर बहुत व्यापक होगा। मैं कुछ पंक्तियों के साथ अपनी बात खत्म करूँगी–

*आया-आया योग दिवस, चलो मनाते हैं*
*निराश होते चेहरों पर मुस्कान लाते हैं*
*सोच-विचार बदल जाते हैं यम-नियम के अभ्यास से*
*प्राण शक्ति मजबूत होती है नाड़ीशोधन प्राणायाम से*
*प्रस्तावना भारत ने रखी, एक सौ अस्सी देश साथ आये*
*जलवा कायम रखेंगे चाहे तेज गर्मी सताये*
*मैंने समझ लिया है, औरों को समझायेंगे*
*गुरुदेव का आशीर्वाद लेंगे, विश्व योग दिवस मनायेंगे।*
*जय हो!*

*– नारायणी, रामायण मण्डली*

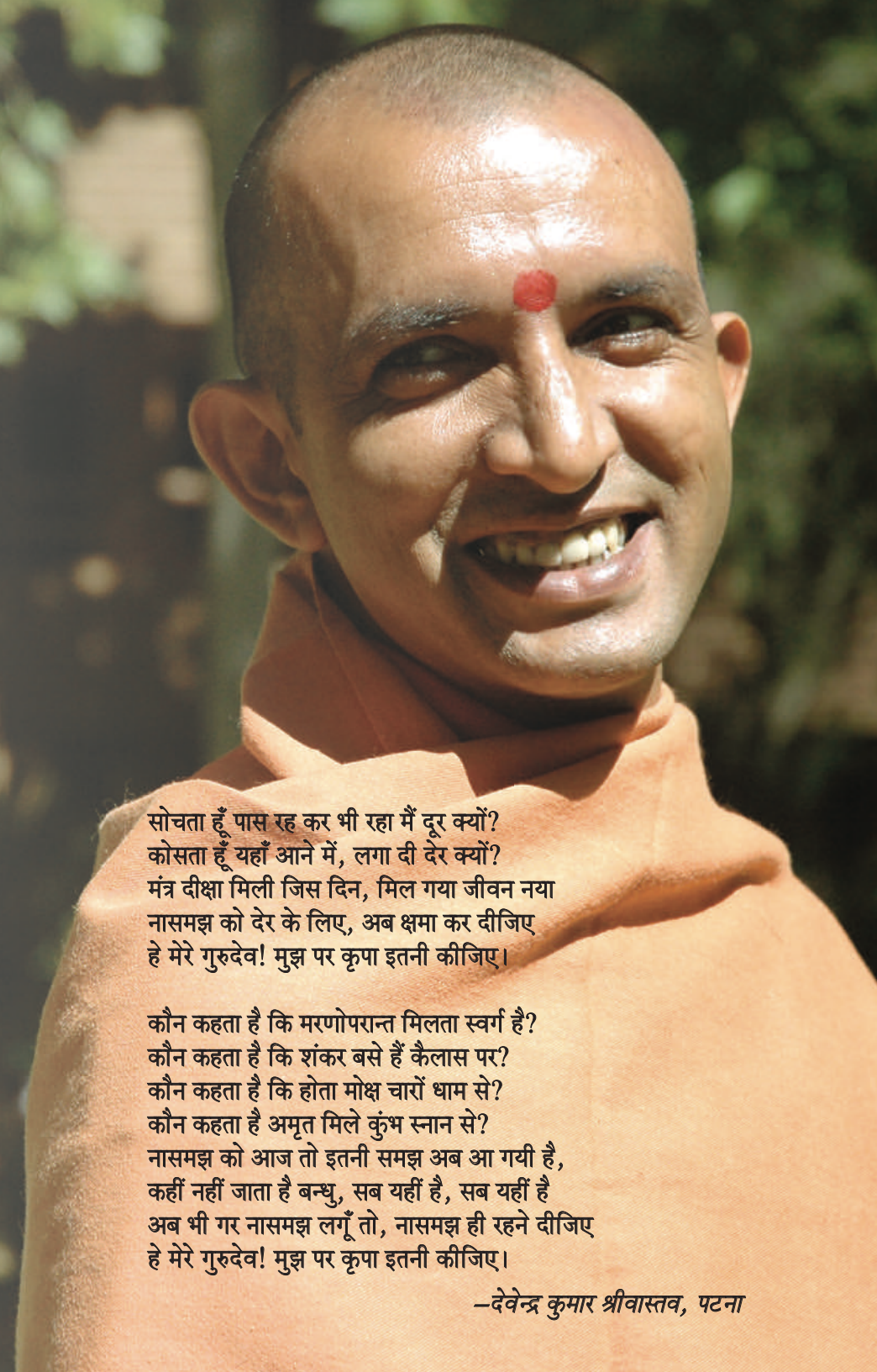
# हे मेरे गुरुदेव

हे मेरे गुरुदेव! मुझ पर कृपा इतनी कीजिए
मोह-माया से ग्रसित मैं,
'मैं' और 'मेरा' से भ्रमित मैं
क्रोध और अहंकार के वश
चल रहा जीवन हमारा
इन सबों से दूर मुझको यथाशीघ्र कर दीजिए
हे मेरे गुरुदेव! मुझ पर कृपा इतनी कीजिए।

कामना और वासना से हूँ घिरा मैं
सच कहूँ तो अपनी नजरों में गिरा मैं
दास बन कर रह गया आलस्य का मैं
सत्य का साहस कभी न कर सका
हो सके तो इन सबों का दण्ड मुझको दीजिए
हे मेरे गुरुदेव! मुझ पर कृपा इतनी कीजिए।

फोन, टी.वी. और पेपर–अपने सखा लगते रहे
भजन, कीर्तन, पाठ का बस स्वांग हम रचते रहे
योग, आसन, ध्यान–समझा साधुओं की चीज है
होश तब आया, शुरू जकड़न हुई जब जोड़ में
दिन बीतते अवसाद में और रात नींद के इन्तजार में
थक गये जब डॉक्टरों के पीछे भागते-भागते
सही किसी ने सुझाया, 'मुंगेर आश्रम की शरण लें'
स्वास्थ्य रक्षा सत्र में दाखिला जाकर ले लिया
धीरे-धीरे ऊर्जा का प्रवाह मुझमें होने लगा
षट्कर्म के पश्चात् सहसा लगा मैं कोई और हूँ
चल के आया था मैं घर से, उड़ के जाऊँगा इधर से
तन भी हल्का, मन भी हल्का, कौन सा जादू हुआ?
उसी जादुई मुस्कान से बस कष्ट सब हर लीजिए
हे मेरे गुरुदेव! मुझ पर कृपा इतनी कीजिए।

'स्वास्थ्य रक्षा सत्र' पूरा कर मुझे ऐसा लगा
कर लिया हो जैसे मैंने 'जीवन रक्षा सत्र' पूरा
धरती के इस स्वर्ग में बार-बार आने लगा



सोचता हूँ पास रह कर भी रहा मैं दूर क्यों?
कोसता हूँ यहाँ आने में, लगा दी देर क्यों?
मंत्र दीक्षा मिली जिस दिन, मिल गया जीवन नया
नासमझ को देर के लिए, अब क्षमा कर दीजिए
हे मेरे गुरुदेव! मुझ पर कृपा इतनी कीजिए।

कौन कहता है कि मरणोपरान्त मिलता स्वर्ग है?
कौन कहता है कि शंकर बसे हैं कैलास पर?
कौन कहता है कि होता मोक्ष चारों धाम से?
कौन कहता है अमृत मिले कुंभ स्नान से?
नासमझ को आज तो इतनी समझ अब आ गयी है,
कहीं नहीं जाता है बन्धु, सब यहीं है, सब यहीं है
अब भी गर नासमझ लगूँ तो, नासमझ ही रहने दीजिए
हे मेरे गुरुदेव! मुझ पर कृपा इतनी कीजिए।

*–देवेन्द्र कुमार श्रीवास्तव, पटना*

# योग जीवनशैली कैप्सूल के अनुभव

*गंगा दर्शन में 2 से 6 जून तक योग जीवनशैली कैप्सूल सत्र संचालित किया गया। इसमें सम्मिलित कुछ प्रतिभागियों के अनुभव यहाँ उद्धृत किए जा रहे हैं–*

यह कैप्सूल सत्र करते हुए मुझे अलौकिक अनुभूति हुई, जिसे मैं शब्दों में बयान नहीं कर सकती। सचमुच मेरा अनुभव शानदार रहा, बस इतना कह सकती हूँ। जीवन के 57 वर्ष पार कर चुकी हूँ, फिर भी मुझे संतुलित जीवन जीने की अनेक जानकारियाँ प्राप्त हुईं, जैसे संकल्पशक्ति, आसन, प्राणायाम, जप आदि का महत्त्व। स्वामीजी का आध्यात्मिक सत्संग बहुत ही अद्‌भुत रहा, जिसे मैं कभी भूल नहीं पाऊँगी। बिहार योग विद्यालय की मैं सदा आभारी रहूँगी।

*– गीता धरमसी चौहान, नागपुर*

यहाँ आने से पूर्व मेरे मन में अनेकों जिज्ञासाएँ थीं। मन में किसी रूटिन योग विद्यालय के माहौल की कल्पनाएँ थीं, जहाँ कुछ आसन-व्यायाम सिखाकर बीमारियों पर साधारण परिचर्चा की कल्पना थी। लेकिन आश्रम के अन्दर का आध्यात्मिक वातावरण, मौन का आनन्द और सुरक्षा का पूर्ण वातावरण किसी दिव्यलोक में प्रवेश की अनुभूति के जैसा था, जहाँ ईर्ष्या, लोभ, लालच एवं अहंकार का कोई स्थान नहीं है। हर जगह ईश्वर एवं सत्य की विद्यमानता एवं संन्यास का उद्‌घोष है। ईश्वर करे हमारी आने वाली पीढ़ियों के आध्यात्मिक उन्नयन के लिए यह विद्यालय नालंदा

और तक्षशिला की तरह कालजयी हो। मुझे भी यहाँ आने से बहुत लाभ मिला। शरीर में जो भी समस्याएँ थीं, वे कम हो गईं और साथ ही मानसिक शांति भी प्राप्त हुई।

*– अनामिका प्रसाद, पटना*

मैं पेशे से एक अधिवक्ता हूँ। मेरी कार्यशैली और जीवनशैली में तालमेल का सर्वथा अभाव रहा है। गृहस्थी एवं मेरे कार्य सम्बन्धी विभिन्न प्रकृति के कामों में सामंजस्य बिठाते हुए किसी तय दिनचर्या का पालन नहीं कर पाता हूँ।

एक मित्र की सलाह पर पटना उच्च न्यायालय में हुए ग्रीष्मावकाश के दौरान यौगिक जीवनशैली कैप्सूल से जुड़ने का मौका मिला। हालाँकि यहाँ आते वक्त मन एक आशंका से पीड़ित था कि क्या मैं अपनी अनियमित दिनचर्या में से योग के लिए समय निकाल पाऊँगा या नहीं। परन्तु इस पाँच दिवसीय कैप्सूल का कार्यक्रम सर्वथा अनुकूल प्रतीत हुआ। उम्मीद है कि इस कार्यक्रम का पूर्ण-लाभ अपने अन्दर की आसक्ति को त्यागते हुए उठा सकूँ। इस दोषरहित कार्यक्रम को संचालित करने के लिए बिहार योग विद्यालय के प्रति हार्दिक आभार।

*– प्रियदर्शी मातृशरण, पटना*

मैंने पहली बार मुंगेर योगाश्रम में रहकर योग जीवनशैली नामक पाँच दिवसीय सत्र में भाग लिया। अद्‌भुत एवं आनन्ददायी अनुभव से साक्षात्कार हुआ। वैसे तो लग रहा था कि यहाँ आने और रहने की प्रक्रिया अपेक्षाकृत जटिल है, परन्तु यहाँ रहते हुए ऐसा लगा कि यहाँ की परम्परा, प्रशिक्षण एवं विधान अत्यन्त ही सरल एवं

जीवनोपयोगी है। अंतत: इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि यहाँ के सत्संग एवं यौगिक जीवनशैली का कुछ प्रतिशत भी आत्मसात् कर पाऊँ तो मेरा जीवन बदल जायेगा।

*– अजय कुमार, नालन्दा*

मैं स्वामीजी और यहाँ के अन्य संन्यासियों का सान्निध्य और स्नेह पाकर धन्य हो गया। एक सप्ताह का यौगिक जीवनशैली सत्र करते हुए मुझे अपार हर्ष है और आपकी कृपा से इतना सुन्दर, सुव्यवस्थित संचालन इस सत्र का हुआ कि एक सप्ताह कैसे बीत गया पता ही नहीं चला। मन तो यहाँ से जाने का नाम ही नहीं लेता, परन्तु सांसारिक होने के कारण जाना पड़ रहा है। ईश्वर ने मेरे कंधे पर जो पारिवारिक और सामाजिक जिम्मेदारियाँ दी हैं, उन्हें आपके निर्देशों के अनुसार सफलतापूर्वक पूरा करने के संकल्प के साथ यहाँ से जा रहा हूँ। बिहार योग विद्यालय हमारे देश के लिए ही नहीं, विदेश के लिए भी गौरव की बात है। यहाँ जो भी आयेगा वह बड़ा ही भाग्यशाली होगा, ऐसा मेरा मानना है। बहुत ही अच्छा अनुभव लेकर यहाँ से जा रहा हूँ।

*– नवलेश कुमार मिश्र, राँची*

शहरों में चारों ओर वायु-प्रदूषण है, लेकिन आश्रम के स्वच्छ वातावरण में इससे मुक्ति मिली। सादा, स्वास्थ्यकर भोजन जीवन में पहली बार मिला। पवनमुक्तासन भाग 1 तथा 2 के अभ्यासों से ऊर्जा स्तर में बढ़ोत्तरी का अनुभव हुआ। योगनिद्रा एवं अजपा-जप से मन को शान्ति मिली। स्वामीजी द्वारा दिये गये सत्संग शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार लाने हेतु काफी व्यवहारिक और लाभकारी थे।

*– राकेश कुमार, गया*

# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

## श्रीकृष्ण योग पद्धति

*स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती*

पृष्ठ 78, ISBN: 978-93-81620-42-7

उपलब्ध

*'गीता न तो धर्म शास्त्र है, न ही दर्शन शास्त्र। यह जीवन का शास्त्र है। जीवन की घटनाओं से गुजरता हुआ मन स्वाभाविक रूप से निराशा, शोक और विषाद को प्राप्त करता है। इस मानसिक अवस्था को किस प्रकार सुव्यवस्थित कर सकते हैं, कैसे अपनी प्रतिभा को जाग्रत कर जीवन में आगे बढ़ सकते हैं, यही गीता का संदेश है।'*

श्रीकृष्ण योग पद्धति, स्वामीजी द्वारा बैद्यनाथेश्वर शंकरबाग, मुंगेर में फरवरी 2012 में दिये सत्संगों का विषय थी। इन सत्संगों में स्वामीजी ने गीता को एक नवीन दृष्टिकोण से समझाते हुए, इस शास्त्र में वर्णित विभिन्न साधनाओं का व्यावहारिक एवं प्रेरक निरूपण प्रस्तुत किया है।

**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।

## वेबसाइट और एप्प

SATYANANDA YOGA BIHAR YOGA

### www.biharyoga.net

बिहार योग पद्धति की मुख्य वेबसाइट पर सत्यानन्द योग, बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती तथा योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट संबंधी जानकारियाँ उपलब्ध हैं।

### सत्यम् योग प्रसाद

*www.satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में उपलब्ध*

मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 के अवसर पर स्वामी सत्यानन्द जी एवं स्वामी निरंजनानन्द जी की समस्त प्रकाशित कृतियाँ ऑनलाइन प्रस्तुत की जा रही हैं।

### बिहार योग विकी

*www.yogawiki.org*

मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 के अवसर पर ऑनलाइन विश्वकोश प्रस्तुत किया जा रहा है जहाँ सभी साधकों के लिए यौगिक शिक्षाएँ सुगम रूप में उपलब्ध होंगी।

### योगा एवं योगविद्या ऑनलाइन

*www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/*
*www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yogavidya/*

योगा एवं योगविद्या पत्रिकाएँ Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में भी उपलब्ध हैं।

### अन्य एप्प (Android एवं iOS उपकरणों के लिए)

- योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की लोकप्रिय पुस्तक, *ए.पी.एम.बी.* अब सुविधाजनक एप्प के रूप में उपलब्ध है।
- *बिहार योग एप्प* साधकों के लिए प्राचीन और नवीन यौगिक ज्ञान आधुनिक ढंग से पहुँचाता है।

- Registered with the Department of Post, India
  Under No. MGR-01/2017
  Office of posting: Ganga Darshan TSO
  Date of posting: 1st-7th of every month
- Registered with the Registrar of Newspapers, India
  Under No. BIHHIN/2002/6306

issn 0972-5725


# यौगपीठ कार्यक्रम एवं यौग विद्या प्रशिक्षण 2019-2020

| | |
|---|---|
| *नवम्बर 7- जनवरी 25* | त्रिमासिक योग अध्ययन (अंग्रेजी) |
| *नवम्बर 4-10* | क्रिया योग यात्रा 1 एवं 2 |
| *नवम्बर 11-17* | क्रिया योग यात्रा 3 |
| *दिसम्बर 18-22* | योग चक्र शृंखला (अंग्रेजी) |
| *दिसम्बर 25* | स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस |
| *जनवरी 27-29* | श्री यंत्र आराधना |
| *जनवरी 30* | बसंत पंचमी महोत्सव, बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस |
| *फरवरी 9-13* | योग कैप्सूल-श्वास सम्बन्धी (हिन्दी) |
| *फरवरी 9-13* | योग कैप्सूल-गठिया सम्बन्धी (हिन्दी) |
| *फरवरी 14* | बाल योग दिवस |
| *फरवरी 23-27* | योग कैप्सूल-पाचन सम्बन्धी (हिन्दी) |
| *फरवरी 23-29* | पूर्ण स्वास्थ्य कैप्सूल (हिन्दी) |
| *फरवरी- मार्च* | द्विमासिक यौगिक अध्ययन (हिन्दी) |
| *मार्च 14-20* | हठ योग यात्रा 1 एवं 2 |
| *अप्रैल 1-30* | एकमासिक योग प्रशिक्षण (हिन्दी) |
| *अप्रैल 4-8* | योग जीवनशैली कैप्सूल (हिन्दी/अंग्रेजी) |
| *अप्रैल 13-19* | राज योग यात्रा 1 एवं 2 |
| *सितम्बर 19-25* | राज योग यात्रा 1 एवं 2 |
| *अक्टूबर 1-30* | बिहार योग शिक्षकों के लिए प्रगतिशील प्रशिक्षण 1 (अंग्रेजी) |
| *नवम्बर - जनवरी 2021* | त्रिमासिक योग अध्ययन (अंग्रेजी) |
| *नवम्बर 2-8* | क्रिया योग यात्रा 1 एवं 2 |
| *नवम्बर 21-27* | हठ योग यात्रा 1 एवं 2 |
| *दिसम्बर 2-6* | योग जीवनशैली कैप्सूल (हिन्दी/अंग्रेजी) |
| *दिसम्बर 25* | स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस |
| *जनवरी 3-6 2021* | योग चक्र शृंखला (अंग्रेजी) |
| *प्रत्येक शनिवार* | महामृत्युंजय हवन |
| *प्रत्येक एकादशी* | भगवद् गीता पाठ |
| *प्रत्येक पूर्णिमा* | सुन्दरकाण्ड पाठ |
| *प्रत्येक 4, 5 एवं 6 तारीख* | गुरु भक्ति योग |
| *प्रत्येक 12 तारीख* | अखण्ड रामचरितमानस पाठ |

**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


**कार्यक्रमों एवं प्रशिक्षणों के आवेदन-पत्र यहाँ उपलब्ध हैं**

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