

योगविद्या

वर्ष 9 अंक 6

जून 2020

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरिः ॐ

योगविद्या 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 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 2020

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 : 56 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर : स्वामी शिवानन्द सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती एवं स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

अन्दर के रंगीन फोटो : गंगा दर्शन में होली पर्व, 2020



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

भावना और विचार

जब कोई विचार हमारे मन पर अधिकार स्थापित करने लगता है तब उस विचार के अनुरूप मानसिक भावना भी हमारे अन्दर आती है। अपने शत्रु के विषय में अगर कुछ देर सोचोगे तो तुम्हारे अन्दर शत्रुता के भाव आने लगेंगे। विश्व-प्रेम के विषय में सोचोगे तो प्रेम या करुणा का भाव प्रकट होगा। विश्व-सेवा की सोचागे तो सेवाभाव तुम्हारे अन्दर आ जाएगा। श्रीकृष्ण और उनकी वृन्दावन-लीला का विचार करोगे तो कृष्ण-भक्ति का जागरण होगा।

भावना और विचार हमेशा साथ-साथ चलते हैं। आन्तरिक अवलोकन द्वारा सदा मानसिक परिस्थितियों का ध्यान रखना चाहिए। मन में किसी प्रकार का निषेधात्मक या अनिश्चित भाव प्रकट नहीं होने देना चाहिए। क्लुषित भावना को शुद्ध-भावना में बदल देना चाहिए। सात्त्विक भावना अत्यन्त मूल्यवान् सम्पत्ति 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 9 अंक 6 जून 2020

(प्रकाशन का 58 वाँ वर्ष)

विषय सूची

- | | | | |
|----|----------------------|----|-----------------------------|
| 4 | यौगिक जीवनशैली साधना | 39 | यौगिक जीवन |
| 18 | मन जीता तो जग जीता | 41 | अच्छी नींद कैसे सोयें |
| 22 | मन का स्वामी बनो | 47 | अजपा जप का रोगों में प्रयोग |
| 31 | योग का दूसरा अध्याय | 51 | योगविद्या के आधार – यम-नियम |

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

यौगिक जीवनशैली साधना

अप्रैल 2020 में बिहार योग विद्यालय ने यौगिक जीवनशैली साधना को ऑनलाइन प्रस्तुत किया। स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रेरित यह समग्र योग साधना लॉकडाउन से प्रभावित दुनिया के लिए विशेष रूप से तैयार की गई है। डिजिटल दुनिया इस लॉकडाउन के बावजूद सबके लिए उपलब्ध है, और यह साधना, जिसमें संबंधित पुस्तकों और ऑडियो के लिंक सम्मिलित हैं, इस चुनौतीपूर्ण समय में सत्यम् योग प्रसाद (satyamyogaprasad.net) की साहित्य-निधि में मूल्यवान वृद्धि है।

योगविद्या पत्रिका को यह यौगिक जीवनशैली साधना प्रकाशित करते हुए हर्ष और संतोष हो रहा है, साथ ही पाठकों से विनम्र निवेदन है कि वे इस साधना को अपने मित्रों एवं इष्टजनों से साझा करें ताकि अधिक-से-अधिक लोग अपने जीवन में योग को अपना सकें।



आत्मस्वरूप

हरि: ॐ

आशा और श्रद्धा की शक्ति अंधकारमय काल में ही प्रबल रूप से प्रकाशित होती है। हृदय में पनपी एक छोटी-सी अभिलाषा कि कल की परिस्थितियाँ सुधरेंगी, जीवन को दिशा देने वाली ज्योति और सहारा देने वाली शक्ति बनती है। परिवर्तन और सुधार की क्षमता प्रत्येक मनुष्य के भीतर छिपी है, और यह रूपान्तरकारी ऊर्जा योगविद्या के माध्यम से संवर्द्धित होती है। योगविद्या जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने की एक सशक्त विधि है। वर्तमान दौर में हमारे पास पर्याप्त समय है कि हम अपनी दिनचर्या में यौगिक जीवनशैली के सिद्धान्तों को आत्मसात् एवं अभिव्यक्त कर सकें। शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति एवं आध्यात्मिक कल्याण हेतु एक-दूसरे को सहारा, सहायता एवं प्रेरणा दे सकें, और सभी दिशाओं में आशा एवं सकारात्मकता की किरणें प्रसारित कर सकें।

समस्त वैश्विक समुदाय के हित में, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की प्रेरणा से बिहार योग विद्यालय एक पूर्ण यौगिक जीवनशैली कैम्पस प्रस्तुत कर रहा है जिसमें संयम, यम, नियम, मंत्रपाठ, आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण, जप और ध्यान की विधियाँ सम्मिलित हैं। कृपया इसे सभी साधकों को प्रसारित करें जिससे जीवन में सत्यम्, शिवम् और सुन्दरम् के अन्वेषण के इस अवसर का पूरा लाभ उठाया जा सके।

सभी के स्वास्थ्य, सामंजस्य और शांति की प्रार्थना के साथ।

हरि: ॐ तत्सत्

यौगिक जीवन

आज जब हम अपने घर में ही ज्यादा समय बिता रहे हैं तो मन में यह स्वाभाविक प्रश्न उठता है कि 'दिनभर क्या करें?' 'अपने समय का उपयोग कैसे करें?'

यह एक विशेष समय है जब हम अपनी जीवनशैली को संतुलित और व्यवस्थित करने का प्रयास कर सकते हैं। इसके लिए एक यौगिक सकारात्मक दिनचर्या को अपनाना होगा जिसका प्रयोजन है :

- स्वास्थ्य को सुधारना ताकि शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़े
- मानसिक तथा भावनात्मक संतुलन लाकर जीवन में स्पष्टता, प्रसन्नता, सामंजस्य, संतोष, सकारात्मकता एवं रचनात्मकता को बनाए रखना
- जीवन में एक आध्यात्मिक संस्कृति का विकास करना



स्वामी शिवानन्द सरस्वती ने कहा है कि अपने जीवन रूपी खेत में विचार बोने से एक कर्म पैदा होता है, कर्म बोने से आदत, आदत बोने से चरित्र और चरित्र बोने से नियति पैदा होती है। उनके इस सिद्धान्त को चरितार्थ करने का यह सर्वोत्तम समय है।

इस लक्ष्य को पाने के लिए हमें अपने जीवन में संयम के सद्गुण को विकसित करना होगा। संयम का शाब्दिक अर्थ निग्रह करना या अंकुश लगाना है, लेकिन साथ ही यह एक ऐसी प्रक्रिया को दर्शाता है जिससे मानव व्यक्तित्व और जीवन के सभी आयाम संतुलित तथा सुन्दर बनते हैं। यौगिक जीवनशैली का वास्तविक आधार संयम ही है, जिसके साथ स्वयं को सुधारने का निरंतर प्रयास भी चलता रहता है।

हम अपना जीवन कैसे जीना चाहते हैं और अभी कैसे जी रहे हैं? अपने आपको एवं अपने जीवन को किस प्रकार बेहतर बना सकते हैं? इस विषय पर चिंतन करने के लिए लॉकडाउन का यह समय एक स्वर्णिम अवसर है। साथ ही एक आध्यात्मिक, यौगिक जीवनशैली जीने का और अपनी दिनचर्या को सुव्यवस्थित करने का सुअवसर है। यही संयम का व्यावहारिक स्वरूप है।

यदि हम इस कार्य को निष्ठापूर्वक कर सकें, अपने दोषों को पहचानकर उन्हें स्वीकार कर सकें, अपनी समस्याओं को सुलझाने के लिए सकारात्मक प्रयास करते रह सकें, तो यह हम सब के लिए एक सकारात्मक परिवर्तन का अवसर बन जाएगा। हम अपनी व्यक्तिगत जीवनशैली को बदलकर स्वयं के साथ और अपने परिवार, समाज तथा धरती माँ के साथ सुन्दर सम्बन्ध बना सकते हैं।

साधना कार्यक्रम

यहाँ पर प्रस्तुत यौगिक जीवनशैली साधना इस विशेष समय के लिए तैयार की गई है जब घर से बाहर निकलने की पाबन्दियाँ हैं। आप इस साधना में से एक, दो या अधिक अंशों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं। ऐसे अंशों को चुन लें जिनका आप आसानी से और उत्साह के साथ अनुसरण कर सकें। साथ ही अपनी व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक आकांक्षाओं एवं जिम्मेदारियों में संतुलन बनाए रखें। ख्याल रखें कि अपनी दैनिक चर्या में मिले इस अतिरिक्त समय को अपने जीवन को उन्नत बनाने तथा योग को क्षण-प्रतिक्षण जीने के लिए उपयोग में लाया जाए।

ध्यान दें कि यह कोविड-19 रोग के उपचार हेतु योग कार्यक्रम नहीं है। इस योग साधना का लक्ष्य व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं प्राणिक स्वास्थ्य को सुधारना तथा भविष्य में आने वाली हर प्रकार की स्वास्थ्य-समस्या के लिए प्रतिरोधक क्षमता विकसित करना है।

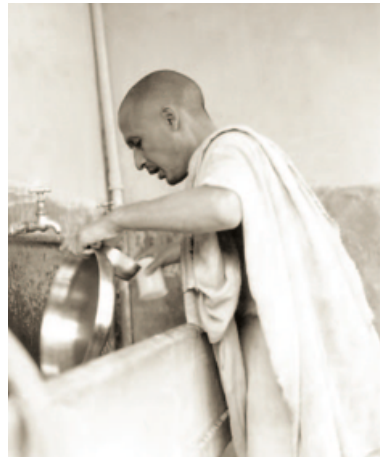
अपने स्वास्थ्य, उम्र तथा अनुभव के आधार पर इस साधना का सावधानीपूर्वक अभ्यास करें। शारीरिक क्रिया और श्वास के प्रति सजगता बनाए रखें, अनावश्यक तनाव या जोर लगाने से बचें।

यम एवं नियम

योग के इन यम-नियमों को अपने जीवन में अपनी सुविधानुसार उतारने का प्रयास कीजिये।

शौच एवं स्वास्थ्य

व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा वातावरण की स्वच्छता बनाए रखें। सभी स्थानों को साफ-सुथरा रखें और तौलिया, साबुन, टूथब्रश, टूथपेस्ट एवं शेविंग किट जैसे स्नानागार में प्रयुक्त होने वाले सामान के अलग-अलग सेट बनाकर रखें जिससे परिवार के सदस्य एक-दूसरे की चीजों का इस्तेमाल न करें। इसी तरह परिवार के हर सदस्य के लिए रसोईघर में अलग थाली, गिलास, कटोरी, चम्मच आदि रखा जाना चाहिए।





आसन, प्राणायाम, व्यायाम, ध्यान आदि के अभ्यास को नियमित बनाने का प्रयास कीजिये जिससे अच्छे स्वास्थ्य, प्रतिरोधक क्षमता, प्राण शक्ति, तनावमुक्ति तथा पूर्ण आरोग्य की प्राप्ति हो सके।

संतोष एवं अपरिग्रह

स्वयं का निरीक्षण करते रहें तथा हर परिस्थिति में संतुष्ट और शांत रहने का प्रयास करें।

न्यूनतम आवश्यकताओं और संसाधनों के साथ भी खुशी-खुशी जीने की आदत विकसित करें। लोभ, असुरक्षा और भय की भावना से बचें। याद रखें, आज जो चीज एक सीमा या बाधा लगती है, उसमें एक बेहतर कल की संभावना छिपी है।

क्षमा एवं नमस्कार

तनाव, चिड़चिड़ापन और प्रबल भावनात्मक उद्वेगों का क्षमा द्वारा शमन करें। क्षमा से मन शांत बना रहता है और स्पष्ट निर्णय ले पाता है।

अपने वाणी और व्यवहार में विनम्रता लाएँ। क्रोध और अहंकार जनित अनेक समस्याओं के लिए विनम्रता अचूक औषधि है।



दान्ति एवं इन्द्रिय-निग्रह

इनके द्वारा मन एवं इन्द्रियों के व्यवहार को उचित ढंग से निर्देशित करें। जब भी मन में कोई कामना या विचार उठे तो स्वयं से प्रश्न कीजिये, क्या मुझे यह वास्तव में चाहिए? क्या वाकई यह मेरी आवश्यकता है? और इस प्रकार के चिंतन से अपनी महत्वाकांक्षाओं को वास्तविक आवश्यकताओं से अलग करें।

मनःप्रसाद

सदा प्रसन्न रहें और दूसरों को भी प्रसन्न रखें। अगर खुश रहने के लिए आप बाहरी

चीजों पर निर्भर रहेंगे तो हमेशा प्रसन्नता और अप्रसन्नता के बीच झूलते रहेंगे। प्रसन्न रहने के लिए आपको अपने भीतर विद्यमान गहन सकारात्मकता से जुड़ना होगा।

निरंजन चुनौती

अपने जीवन में प्रसन्नता, आनन्द, विनम्रता, सहयोग और सामंजस्य के क्षणों को धीरे-धीरे बढ़ाएँ। कुछ मिनटों से शुरू कर इस अवधि को पूरे दिन तक बढ़ाने का प्रयास करें।



सुबह जगने पर (सूर्योदय से पहले जागने का प्रयास करें)

तीन मंत्र साधना

- महामृत्युंजय मंत्र, 11 बार
- गायत्री मंत्र, 11 बार
- दुर्गा जी के बत्तीस नाम, 3 बार

षट्कर्म

- जल नेती, हर तीसरे दिन
 - कुंजल क्रिया, सप्ताह में एक बार
 - लघु शंख प्रक्षालन, महीने में एक बार
- सबेरे जगने पर एक गिलास पानी में नींबू निचोड़कर पीयें, फिर नित्यकर्म करें।



प्रातःकालीन साधना

दैनिक मंत्र पाठ

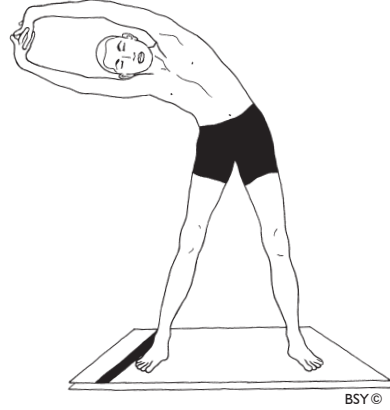
- गणेश अथर्वशीर्ष, 1-4 बार
- हनुमान चालीसा
- गुरु स्तोत्र

प्रातःकालीन अभ्यास

आसन कैप्सूल

रोग-प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि, तनाव-मुक्ति तथा प्राण-शक्ति की जागृति हेतु

- पवनमुक्तासन भाग 1
- पवनमुक्तासन भाग 2
- पवनमुक्तासन भाग 3
- ताडासन
- तिर्यक् ताडासन
- कटि चक्रासन
- सूर्य नमस्कार
- शवासन, आवश्यकतानुसार



प्राणायाम कैप्सूल

- कपालभाति, 10 बार
- भ्रामरी, 15 बार
- नाडी शोधन 1:1:1:1, 15 बार
- गहरा यौगिक श्वसन, 10 मिनट

आहार

घर पर ही सरल, सादा भोजन बनाना सीखें। यौगिक आहार सरल, प्राकृतिक होता है।

- नाश्ता – पोहा, दलिया, उपमा आदि
- दोपहर का भोजन – खिचड़ी
- शाम का भोजन – दाल, रोटी, सब्जी आदि
भोजन के लिए सुझाव
- आहार-ग्रहण से पहले मंत्र या प्रार्थना करने से भोजन के प्रति सम्मान और कृतज्ञता का भाव विकसित होता है। यह आज के दौर में विशेष रूप से मायने रखता है जब खाना नसीब होना भी खुशकिस्मती की बात है।



- दिन में कम-से-कम एक बार पूरा परिवार साथ बैठकर भोजन करे। इस अवसर पर परिवारवाले परस्पर अपने अनुभव साझा करें और एक-दूसरे को सकारात्मकता और प्रसन्नता की ओर उन्मुख करें।
- भोजन के समय सॉफ्ट ड्रिंक्स आदि का सेवन न करें।
- दिनभर कम-से-कम 6 से 8 गिलास पानी पीएँ।

प्रातःकालीन गृह सेवा योग चर्या

- नाश्ते के बाद सब मिलकर रसोईघर की सफाई कर दें।
- इसके बाद सब परिवारजन घर के अन्य कमरों और स्थानों की साफ-सफाई और रख-रखाव में हाथ बँटाएँ।
- हर दिन घर के किसी अलग स्थान को पूरी कुशलता और रचनात्मकता के साथ अच्छे से साफ करें।
- घर के लिए आवश्यक सभी मरम्मत और सजावट कार्यों की एक सूची बनाएँ और सूची के अनुसार प्रतिदिन कार्य करते जाएँ।
- मेहनत वाले काम सबेरे खत्म कर लें जिस समय शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा का स्तर ऊँचा रहता है।
- अपने व्यवसायिक, पारिवारिक तथा सामाजिक दायित्वों का दक्षतापूर्वक निर्वाह करने के लिए उपयुक्त समय निकालें। इनको बाद के लिए न टालें।



बागवानी

- अगर आपके घर के आगे, पीछे या छत पर छोटा-सा बाग-बगीचा है तो इस समय शाक-सब्जी उगाना एक बहुत ही लाभदायक शौक हो सकता है। एक छोटा-सा बगीचा टमाटर, लौकी, नींबू, बैंगन, भिण्डी, खीरा और करेला जैसी दैनिक उपयोग की कई सब्जियाँ उपलब्ध करा सकता है।
- अपने बगीचे या छत की देखभाल करें, उसे सुन्दर बनाएँ। उसे एक ऐसा स्थान बनाएँ जहाँ समय बिताने का मन करे। अपने बगीचे के माध्यम से प्रकृति के साथ अपने सम्बन्ध को गहरा बनाएँ, वहाँ शांति और प्रेरणा प्राप्त करें।



दोपहर की चर्या

- भोजन के बाद तीस-चालीस मिनट विश्राम करें और इस समय योग निद्रा का अभ्यास करें।
- अथवा योगनिद्रा के लिए दिन में कोई अन्य समय निश्चित कर लें। यह साधना आधे घण्टे की है जिसके माध्यम से आप शांत, तनावमुक्त और ऊर्जान्वित होते हैं। योगनिद्रा के लिए संकल्प चुनते समय विवेक का प्रयोग करें।
- घर तथा बगीचे के रख-रखाव और साफ-सफाई में समय दें।
- शाम के भोजन की तैयारी को एक आनन्ददायक और प्रेम से परिपूर्ण खेल बना दें। भोजन की तैयारी में परिवार के सभी सदस्यों को योगदान देने के लिए प्रेरित करें।

संध्या की चर्या



संगीत, चित्रकारी आदि किसी ललित कला को एक शौक के रूप में विकसित करें। हम सबके भीतर रचनात्मकता है, केवल उसे खोजना और उजागर करना है। इसके लिए यह समय सर्वथा उपयुक्त है। अथवा कोई ऐसी किताब पढ़ें जो आपको प्रेरित करे और आपके ज्ञान के भण्डार को विकसित करे।

शाम का भोजन भी एक साथ करें। थाली, गिलास आदि साझा न करें। भोजन से पहले अपनी कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए निम्नलिखित मंत्र कहें:

ॐ ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविः ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥

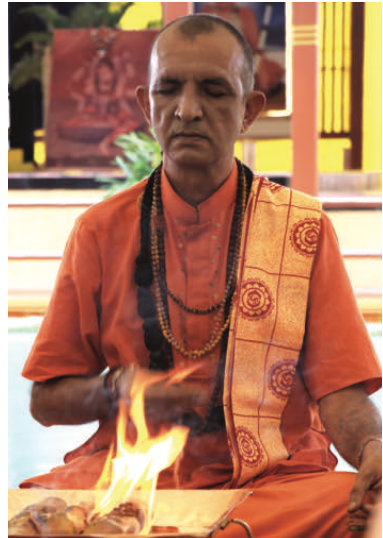
भोजन के बाद बर्तन, रसोई आदि की सफाई मिलकर करें।

श्री स्वामी सत्यानन्द जी के अनुसार संगीत में बहुत शक्ति होती है। मंत्र एवं संगीत के द्वारा हमारे भीतर तथा बाहर के स्पन्दन बदल जाते हैं और हमारी भावना प्रफुल्लित हो जाती है, हम सकारात्मक और रचनात्मक बनते हैं। श्री स्वामी शिवानन्द जी अपनी सभी शिक्षाओं में संगीत जोड़ा करते थे ताकि लोग उन शिक्षाओं को याद रख सकें और उनसे प्रेरित हो सकें। आपके लिए अनेक मंत्रों की रिकॉर्डिंग उपलब्ध है, उन्हें अपनी रुचि अनुसार दिन के अलग-अलग समय उपयोग में लाएँ। भोजन बनाते समय या दिन में अन्य अवसरों पर भी अन्नपूर्णा स्तोत्रम् जैसे मंत्रों, स्तोत्रों, भजनों या अन्य प्रकार के शास्त्रीय अथवा लोक संगीत को सुनें जिससे घर-परिवार में एक सकारात्मक, सामंजस्यपूर्ण वातावरण निर्मित हो सके। परिवार के साथ या फिर अकेले ही कीर्तन, भजन, स्तोत्र, गीत आदि गाते रहें।



महामृत्युंजय मंत्र का दैनिक पाठ, 108 बार

महामृत्युंजय मंत्र सुरक्षा, ऊर्जा और आरोग्य के लिए बहुत शक्तिशाली मंत्र है। दैनिक साधना के रूप में प्रतिदिन शाम के समय इस मंत्र की एक माला का जप करें। अगर इस समय आप कोई एक साधना ही कर पाते हैं, तो वह इस मंत्र का एक माला जप होना चाहिए।



प्रत्येक शनिवार महामृत्युंजय मंत्र का हवन

जिन अनुभवी साधकों को हवन की जानकारी और प्रशिक्षण प्राप्त है, तथा जिनके पास हवन के लिए हवन-कुण्ड, हवन-सामग्री और स्थान उपलब्ध है, वे प्रत्येक शनिवार शाम को गंगा दर्शन विश्व योगपीठ, मुंगेर की परम्परानुसार

महामृत्युंजय मंत्र का हवन सम्पन्न करें। हवन में आन्तरिक और बाह्य वातावरण को शुद्ध करने की क्षमता है। हवन में प्रयुक्त सभी वस्तुएँ शुद्ध और प्राकृतिक होनी चाहिए। हवन की राख को बगीचे में उपयुक्त किया जा सकता है।

गुरु मंत्र का जप

दीक्षा के समय मिले गुरु मंत्र का निर्देशित संख्या में जप करें। जिनके पास व्यक्तिगत गुरु मंत्र न हो वे ध्यान की किसी रिकॉर्डिंग की सहायता से शाम के समय ध्यान का अभ्यास करें। (गुरु मंत्र का जप समय मिलने पर अन्य अवसरों पर भी किया जा सकता है)



ध्यान

ध्यान का अभ्यास दिन में कभी भी किया जा सकता है, लेकिन एक साधना के रूप में इसे रात्रि के समय करना चाहिए जब परिवार के सभी सदस्य सो गए हों और घर शांत हो। शयन के पूर्व किए गए ध्यान से गहरी और आरामदायक निद्रा आती है।

योग निद्रा

योगनिद्रा के अभ्यास के लिए आपको satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की प्रारम्भिक, माध्यमिक और उच्च योगनिद्रा रिकॉर्डिंग मिलेगी। साथ ही देश और दुनिया की 25 से अधिक भाषाओं में भी प्रारम्भिक योगनिद्रा रिकॉर्डिंग उपलब्ध है।

अजपा जप

अजपा जप एक प्राचीन किंतु सरल ध्यान की विधि है जिसमें श्वास, मंत्र और प्राण की सजगता का उपयोग किया जाता है। विक्षिप्त मन को शांत और स्थिर करने के लिए यह ध्यान की एक शक्तिशाली विधि है, जो हमें अपनी चेतना के गहन, रचनात्मक आयामों से सम्पर्क स्थापित करने में मदद करती है। मन और प्राण को संतुलित करके अजपा जप की विधि हमारी प्रसुप्त प्रतिभाओं को जागृत करती है। इस समय जब लोगों का मन चिंता और भय से ग्रस्त है, अजपा जप मन को शांत करने की रामबाण औषधि है।

अंतर्मौन

ध्यान की इस विधि के माध्यम से हम अपने विचारों और विचार-प्रक्रिया के प्रति सजग बनते हैं, अपने मन के द्रष्टा बनते हैं। द्रष्टा का तात्पर्य यह है कि हम एक कदम पीछे हटकर अपने विचारों, प्रतिक्रियाओं और आदतों का निरीक्षण कर पाते हैं। हम स्वयं को स्पष्ट रूप से देख पाते हैं और अपने सीमित, तमोगुणी मानसिक ढाँचे को सुधारकर अपनी मानसिक ऊर्जाओं को सात्त्विक, सकारात्मक दिशा दे पाते हैं। तनाव और चिंता से भरे इन दिनों में अपने मन को सम्भाल पाना एक बहुमूल्य कला है। आपका जीवन वही है जो आप अपने मन में जीते हैं। इस अभ्यास द्वारा आप व्यर्थ, चिंतायुक्त विचारों को घटाकर मन में सकारात्मक और रचनात्मक विचार ला सकते हैं। आपमें यह क्षमता अवश्य है, जरूरत केवल इस बात की है कि आप सजग बनने का प्रयास करें और उन नकारात्मक मानसिक परिस्थितियों को तिलांजलि दें जो आपको रचनात्मक और प्रसन्न रहने से वंचित करती हैं।

क्रम समीक्षा

दिवस की समीक्षा रात को सोने से पहले बिस्तर में करनी चाहिए। इस अभ्यास में सुबह से लेकर रात तक की घटनाओं और परिस्थितियों को चलचित्र की भाँति अपने मानस पटल पर देखिये। अपनी मुख्य क्रियाओं, प्रतिक्रियाओं, व्यवहारों, विचारों और आदतों की समीक्षा कीजिये। इस समीक्षा के दौरान आपको अन्य लोगों या परिस्थितियों के साथ हुई उलझनें दिखेंगी। विश्लेषण कीजिये कि भविष्य



में यदि दुबारा ऐसी परिस्थिति आती है तो आप किस प्रकार बेहतर ढंग से उसका सामना कर पाएँगे और अपने जीवन में अधिक संतुलन और सामंजस्य ला पाएँगे। यह अपने व्यवहार और स्वभाव को देखने, परखने और बदलने की एक सरल, सशक्त विधि है।

स्वान साधना

समय निकालकर एकान्त में चार कागज़ लेकर बैठें और,

- पहले कागज़ पर अपने सामर्थ्यों को पहचान कर लिखें;
- दूसरे कागज़ पर अपनी कमजोरियों को पहचान कर लिखें;
- तीसरे कागज़ पर अपनी महत्वाकांक्षाओं को पहचान कर लिखें, और;
- चौथे कागज़ पर अपनी आवश्यकताओं को पहचान कर लिखें।



इन कागज़ों पर लिखी सूचियों को प्रतिदिन देखें और उनका विश्लेषण करके उपयुक्त संशोधन करें। यदि आप स्वयं के प्रति ईमानदार रहते हैं तो धीरे-धीरे आपके आन्तरिक व्यक्तित्व की एक सच्ची तस्वीर उभरेगी। अब किसी एक सामर्थ्य का चयन करें और कुछ समय तक उसे और विकसित करने का प्रयास करें। इसी तरह किसी एक कमजोरी को चुन लें और कुछ समय तक उसके विपरीत के सामर्थ्य को विकसित करने का प्रयास करें। किसी एक महत्वाकांक्षा को लें और ईमानदारी से उसका विश्लेषण करें, क्या यह वास्तव में मेरे जीवन में

प्रासंगिक है या मात्र कल्पना-जनित है? क्या यह प्राप्य है या अप्राप्य? अंत में अपनी आवश्यकताओं को देखें और उन्हें पूरा करने के अवसरों और साधनों के बारे में चिंतन करें।

निद्रा

- सोने से पहले एक गिलास पानी पियें।
- जल्दी सो जाएँ ताकि जल्दी उठ सकें। इससे आपके शरीर और मन को पर्याप्त विश्राम मिलेगा, और आपके शरीर की जैविक गतिविधियाँ सूर्य और पृथ्वी की प्राकृतिक गति से समस्वरित होंगी।

- देर रात तक टेलीविज़न, इंटरनेट या सोशल मीडिया पर समय बर्बाद न करें। स्वयं को वैश्विक परिस्थितियों से अवगत रखें, लेकिन नकारात्मक समाचार और मीडिया से दूर रहें। अपने समय का सदुपयोग मनीषियों और महात्माओं की प्रेरक पुस्तकों और लेखों को पढ़ने में करें।
- दिवस की समीक्षा बिस्तर में ही सोने से पहले कर लेनी चाहिए।

उपसंहार

स्वामी सत्यानन्द जी ने योग की संभावनाओं को पहचानते हुए साठ के दशक में ही घोषित कर दिया था कि योगविद्या विश्वव्यापी संस्कृति के रूप में उभरेगी और विश्व की घटनाओं को निर्देशित करेगी। आज जब सारा विश्व अप्रत्याशित चुनौतियों का सामना करते जा रहा है तो उनकी भविष्यवाणी खरी उतरती दिख रही है।

योग हर मनुष्य को स्वस्थ, सकारात्मक, सृजनात्मक और संतोषपूर्ण जीवन जीने के साधन उपलब्ध कराता है। योग के माध्यम से हम यह सीखते हैं कि अपनी जीवनशैली को उन्नत बनाकर किस प्रकार समाज के उत्थान में सकारात्मक योगदान दे सकते हैं। हमें पहले स्वयं को सुधारना है, तभी हमारे समाज में एक सकारात्मक परिवर्तन आ पाएगा। इस दिशा में लिया गया हर छोटा कदम मायने रखता है। योग को क्षण-प्रतिक्षण जीने का हम जो भी छोटे-से-छोटा प्रयास करेंगे उसका प्रभाव अवश्य महसूस होगा। संक्रामक रोग तुरंत फैलते हैं, लेकिन सकारात्मकता और मधुर मुस्कान उससे भी तेज गति से प्रसारित होती है!



यहाँ प्रस्तुत साधना आपकी एक यात्रा की शुरुआत है, स्वयं को यौगिक चेतना में स्थापित करने की। योग को पल-दर-पल जीने में अपने बहुमूल्य समय का आज निवेश कीजिये, आप जीवन पर्यन्त इसका लाभ उठाते रहेंगे। मुस्कुराते रहिये, चारों ओर खुशी बिखेरते रहिये। योग मानवता के लिए सबसे अनमोल उपहार है, इसका प्रकाश और प्रभाव आज भी उतना ही प्रासंगिक है जितना हजारों वर्ष पूर्व था।



मन जीता तो जग जीता

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

चेतन मन से भी अधिक महत्त्व अवचेतन मन का है। हमारी प्रत्येक क्रिया अवचेतन स्तर से होती है। अवचेतन मन पर प्रत्येक घटना सदा के लिए अंकित हो जाती है। अतः बुरी वस्तुओं को मत देखो, जिससे कि दुर्भावना तुम्हारे मन में प्रविष्ट ही न हो पाए। मन की गति गहन है। मन का प्रतिपल सूक्ष्मतम विश्लेषण करने से मनोविकास होता है। प्रत्येक क्रिया और वस्तु का महत्त्व उसके प्रति उठने वाले अपने भाव से है। अतः व्यक्ति-भाव का परित्याग कर समष्टि-भाव का अनुभव करो। भगवद् चिन्तन के अतिरिक्त सभी विचारों को तिलांजलि दे दो। सभी प्रकार के विचारों के लुप्त होने के पश्चात् जब एक ही विचार रहता है, तभी तो हम समाधि प्राप्त कर सकते हैं। मन के हाथ में ही आध्यात्मिक जीवन की कुंजी है। अतः मन पर आधिपत्य प्राप्त करो। फिर तुम केवल इस जग के नहीं, त्रिभुवन के अधिपति बन जाओगे।

शान्त होकर मन पर विजय प्राप्त करने में ही वास्तविक महानता है। यदि तुमने मन पर विजय प्राप्त कर ली है, तो तुम समस्त संसार के विजेता हो। मन ही मनुष्य के बन्धन और मोक्ष का कारण है। शरीर और प्राण पर विजय प्राप्त करने से भी अधिक कठिन मन पर विजय प्राप्त करना है। मन के साथ संग्राम करना ही सबसे बड़ा संग्राम है।

मनोनिग्रह का अभ्यास ही शान्ति-सदन को उन्मुक्त करने वाली कुंजी है। इन्द्रियों को विषय पदार्थों से दूर रखो और उन्हें उनके विशिष्ट केन्द्रों में संस्थापित करो। यही आत्मनिग्रह है। इन्द्रिय द्वारों को प्रत्याहार एवं आत्म-संयम के द्वारा बन्द करो। आत्म-संयम ही परम सौन्दर्य की कुंजी है। मन तथा इन्द्रियों की बहिर्मुखी वृत्ति पर नियंत्रण ही आत्म-संयम कहलाता है।

संकल्प-शक्ति के विकास तथा बुद्धि-बल के द्वारा इन्द्रियों का निग्रह होता है। बहिर्मुखी प्रलोभनों से मन को आकृष्ट मत होने दो। यही मानसिक समत्व है। जब इन्द्रिय-सर्प फुफकार करें, तब विवेक-दण्ड का सहारा लो। प्रत्याहार के द्वारा इन्द्रियाँ संयत होती हैं। मन एक निश्चित सीमा के अन्दर ही सक्रिय रहता है, अतः इसके द्वारा असीम का अनुभव करना सम्भव नहीं है।

मन एक प्रयोगशाला के समान है, जहाँ इन्द्रियों की अनुभूतियाँ विचारों में परिवर्तित होती हैं। अनुभव तथा कार्य, दोनों ही के लिए मनोयोग आवश्यक है। मन एक कार्यालय की तरह है, जिसमें विचार आते-जाते रहते हैं। यदि आध्यात्मिक मार्ग में शीघ्र प्रगति चाहते हो, तो प्रत्येक विचार का निरीक्षण करो। खाली मन सदा अशान्त रहता है। यह शैतान का कारखाना है। विचारशील बनो। अपने मन



पर सदा पहरा रखो। प्रत्येक वृत्ति तथा विचार पर दृष्टि रखो। अपनी वृत्तियों को आध्यात्मिकता में परिवर्तित कर दो। कुविचार ही सबसे हानिकारक चोर है। ज्ञान की तलवार के द्वारा इस चोर का संहार करो।

अपने मन में नित्य नये ईश्वरीय स्पन्दनों तथा विचार तरंगों का निर्माण करो। अपने विचारों को शुद्ध, शक्तिशाली तथा स्पष्ट बनाओ। तुम्हें अनन्त आध्यात्मिक शक्ति तथा शान्ति की प्राप्ति होगी। प्रत्येक विचार रचनात्मक तथा योग्य होना चाहिए।

यदि तुम आत्म-साक्षात्कार करना चाहते हो तो मानसिक कल्पनाओं एवं व्यर्थ विचारों का त्याग करो। अपनी भावनाओं को शुद्ध बनाकर उन्हें नियंत्रित करो। तुम्हारे चेतन जीवन के परे अवचेतन जीवन का एक विस्तृत प्रदेश है। सारी आदतें अवचेतन स्तर से निर्मित होती हैं। अवचेतन जीवन साधारण दृष्टिगोचर चेतन की अपेक्षा अधिक शक्तिशाली है। योगाभ्यास के द्वारा तुम अवचेतन मन पर प्रभाव डालकर उसमें परिवर्तन ला सकते हो, उस पर नियंत्रण स्थापित कर सकते हो। एक बुरी आदत को लो। इसके विपरीत सद्गुण पर प्रतिदिन प्रातः ध्यान करो। दिन में इसका अभ्यास करो। वह दुर्गुण शीघ्र ही स्वतः समाप्त हो जाएगा। प्रतिदिन प्रातः दया पर ध्यान करो और दिन में उसका अभ्यास करो। तुममें शीघ्र ही दया का विकास होगा। सात्त्विकता ही परिपूर्णता है, सात्त्विकता में ही परम कल्याण है, सात्त्विकता ही मेरा लक्ष्य है – ये सब सत्त्व पर ध्यान करने के तरीके हैं। मन की चालें बहुत ही सूक्ष्म हैं। सतत् विचार के द्वारा ही तुम सावधान तथा सतर्क बने रहोगे।

अन्तर्दर्शन, आत्म-विश्लेषण, विवेक, सतर्कता, चिन्तन तथा प्रार्थना के द्वारा तुम मन के इन्द्रजाल को समझ सकते हो तथा उसकी चालों से मुक्त हो सकते हो। बैठ जाओ और अन्तर्दर्शन करो। अपने मन का अध्ययन इस प्रकार करो मानो वह तुमसे अलग हो। विक्षेप दो प्रकार के होते हैं, आन्तरिक तथा बाह्य। आन्तरिक विक्षेपों को समझना कठिन है। आन्तरिक विक्षेपों को जानने के लिए आत्म-विश्लेषण तथा प्रेरणा की आवश्यकता होती है। अन्तर्दर्शन के द्वारा मन शीघ्र ही शुद्ध हो जाता है। जहाँ भी मन जाय, वहीं पर ईश्वर का ही दर्शन करो। तब मन आसानी से तुम्हारे नियंत्रण में आ जाएगा। सतत् प्रार्थना तथा जप से मन शान्त हो जाएगा, मन की चंचलता दूर हो जाएगी और वह शान्ति तथा आनन्द से परिपूर्ण हो जाएगा।

मन को शान्त करो। इसी में शाश्वत स्वतंत्रता तथा अमर आनन्द है। मन को अन्तर्मुखी बनाओ। आत्मिक अनमोल खजाने को प्राप्त करने के लिए इसे शान्त बनाए रखो। मन रूपी रेडियो को अंतरात्मा की वाणी सुनने के उपयुक्त बनाओ। इन्द्रियों का निग्रह करो। मन को ईश्वर पर एकाग्र करो। यही साधना का सार है।

व्यष्टि भाव को नष्ट करो तथा समष्टि भाव में आस्था जमाओ। यही साधना है। यही योग है। जिसने अपने मन पर नियंत्रण किया है, उसकी इच्छा-शक्ति पूर्णतः स्वतंत्र रहेगी। भगवद् चिन्तन के अलावा सभी विचारों का परित्याग कर देना ही एकाग्रता है। धारणा तथा ध्यान के अभ्यास से मानसिक शुद्धि, स्मृति, मेधा, बुद्धि, विश्वास, आशावादिता, मानसिक शान्ति तथा मन और इन्द्रियों पर नियंत्रण की प्राप्ति होती है।

विचार में शक्ति तथा गति, दोनों ही हैं। विचार के द्वारा भविष्य का निर्णय होता है। जैसा तुम विचार करोगे, वैसा ही बनोगे। विचार के द्वारा सन्त और असन्त, दोनों का ही निर्माण होता है। विचार मनुष्य को परिवर्तित करता है। ऐसा विचार करो कि 'मैं ब्रह्म हूँ, मैं ब्रह्म ही बन जाऊँगा।'

पवित्र विचार दिव्य विचारों का सृजन एवं पोषण करते हैं। प्रत्येक बुरा विचार तुम्हारे पास लौट आता है। अतः अपने विचारों से सावधान रहो। घृणा के विचार हृदय के आन्तरिक समत्व में विघ्न डालते हैं। प्रत्येक निरर्थक विचार शक्ति का अपव्यय है। व्यर्थ विचार आध्यात्मिक उन्नति में बाधक हैं। प्रत्येक विचार का एक विशेष उद्देश्य होना चाहिए। कुविचार निषेधात्मक सुविचार के सामने नहीं टिक सकते। निर्भयता भय का नाश करती है। धैर्य क्रोध एवं उद्विग्नता को नष्ट करता है। प्रेम से घृणा समाप्त हो जाती है। सात्त्विकता के द्वारा काम का दमन होता है।

क्षण-क्षण मन का रंग एवं रूप परिवर्तित होता रहता है। जिन चीजों को हम चारों ओर देखते हैं, वे सारे-के-सारे मन के ही नाम-रूप हैं। मन ही सृष्टि करता है, मन ही विनाश करता है। तीखापन और माधुर्य, ये कर्मों में नहीं, वरन् कर्ता में पाए जाते हैं। मन के द्वारा ही इनका निर्माण होता है। मनोयोग द्वारा पदार्थों में निकटता

में दूरी का तथा दूरी में निकटता का भान होता है। मन में क्षण मात्र में ही इस समस्त संसार की सृष्टि करने एवं इसको विनष्ट करने की शक्ति है।

कठिन अनुशासित जीवन आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जा सकता है। आत्म-नियंत्रण के बिना आध्यात्मिक प्रगति में सफलता संभव नहीं। मन तथा इन्द्रियों के निग्रह के बिना आध्यात्मिक उन्नति अल्प मात्रा में भी संभव नहीं है। अनियंत्रित मन आत्म-साक्षात्कार का सबसे बड़ा बाधक है। परमात्म-ज्ञान में ही मन का सबसे बड़ा कल्याण है। मन द्वारपाल है, इन्द्रियाँ दरवाजे हैं। मन में ही काम, शंका, संकल्प, दृढ़ता, विश्वास, भय, निर्भयता, अशान्ति, शान्ति, आदि पाये जाते हैं।

योगी अपने मन का नियंत्रण करता है, परन्तु ज्ञानी अपने मन का नियंत्रण नहीं करता है। वह ब्रह्म-भाव के अभ्यास के द्वारा इसे ब्रह्म ही बना देता है। आत्म-विजय अनेक आत्मोसर्गों से भी श्रेष्ठतर है। जो पाशविक वृत्तियाँ तुम्हें सत्य से दूर ले जाती हैं, उन पर अनुशासन करना ही आत्म-नियंत्रण है। इस संसार के सारे पदार्थ असम्बन्धित हैं। तुम्हारी मानसिक कल्पना के द्वारा ही वे सम्बन्धित एवं संयोजित मालूम पड़ते हैं।

मन ही पदार्थों को रूप, रंग एवं गुणों से युक्त करता है। मन उसी चीज का रूप धारण कर लेता है, जिस पर वह गहन रूप से विचार करता है। शत्रु तथा मित्र, धर्म तथा अधर्म, ये सब मन में ही हैं। अपनी कल्पना के द्वारा मन अच्छे-बुरे एवं सुख-दुःख के संसार की सृष्टि करता है। अच्छा-बुरा, सुख-दुःख – ये मनोभाव के ही विषय हैं। स्वार्थपरता के विनाश के बिना न ध्यान सम्भव है और न समाधि। स्वार्थपरता के द्वारा आध्यात्मिक अवनति होती है। यदि तुम स्वार्थपरता का विनाश कर सकते हो तो तुम्हारी आध्यात्मिक साधना पूर्ण हो गई।

मन पर विजय ही सबसे बड़ी विजय है। जिसका मन शान्त नहीं है, वह ज्योति-दर्शन नहीं कर सकता। तुम्हारी इच्छाएँ और अनिच्छाएँ ही वास्तविक बन्धन के कारण हैं। शान्त तथा शुद्ध मन ही तुम्हारा गुरु बन जाता है। मन का मौन ही वास्तविक मौन है। वास्तविक मौन में वृत्तियाँ या मन की तरंगें नहीं रहतीं। कामनाओं की मूकता ही मन का असली मौन है। यदि तुम शुद्ध हो, तो ईश्वर तुम्हारे हृदय में अपने को प्रकट करेगा। जितना ही अधिक तुम दूसरों को ऊपर उठाने में अपनी शक्ति का व्यय करोगे, उतना ही अधिक तुममें दिव्य शक्ति का संचार होगा। यद्यपि यह कठिन है, फिर भी सन्मार्ग का अवलम्बन करो। इसका अन्त प्रसन्नता ही है। कुमार्ग पर न चलो। यद्यपि वह आसान है, पर उसके अन्त में विपत्ति है। चरित्र-बल ही इच्छा शक्ति है। प्रत्येक मनुष्य अपनी चारित्रिक शक्ति को ही विकीर्ण करता है।

यह विश्व तुम्हारे अन्दर है। इस चिरन्तन सत्य के प्रति अपने मन को जाग्रत करो। प्रत्येक मनुष्य को अनुशासन के द्वारा अपनी आध्यात्मिक शान्ति की खोज अपनी आत्मा में ही करनी चाहिए।

मन का स्वामी बनो

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

गीता में अनेक स्थानों पर आपको प्रभावमुक्त और जिसके मन पर कोई असर न पड़े, ऐसा बनने की सलाह दी गई है। अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों में सदा स्वस्थ और स्थिर-मति रहने का ही सर्वत्र उपदेश है। किये गये कर्म का मन पर असर न पड़े, इसके लिये मन को मजबूत बनाना पड़ता है। यदि किसी मोटर-कार की शक्ति केवल चार व्यक्तियों को ले जाने की है और उसमें चार के बदले आठ व्यक्तियों को बैठा दिया जाये, तो परिणाम क्या होगा? यही न कि कार बेकार हो जायेगी। इसी तरह से कमजोर दिमाग वाले के मन पर भी असर बहुत ज्यादा और जल्दी पड़ा करता है। मोटर में ज्यादा वजन हो, तो काम नहीं कर सकती। वैसे ही कमजोर मन और दिमाग वाले अति सुख या दुःख को सहन नहीं कर सकते। इसी वजह से वे कभी पागल तो कभी बीमार हो जाते हैं। किसी को हार्ट-अटैक और किसी को हिस्टीरिया हो जाता है। उनका दिल और दिमाग दुनिया के वजन को संभाल नहीं पाता। दुनिया के वजन का मतलब है, दुनिया में होने वाली घटनायें, जिनका असर मन पर पड़ता है, चाहे वे सुख की हों या दुख की। कमजोर व्यक्ति इनकी चपेट में जल्दी आ जाते हैं।

कुछ लोग दुनिया में साधक बनकर पैदा होते हैं। ऐसे लोगों के जीवन में चाहे कैसी भी घटना घटे, वे संभाल लेते हैं। चाहे मृत्यु हो, चाहे धन लुट जाये, चाहे



चोर आ जायें या कितनी भी खुशी हो जाये, लाखों रुपये, वैभव, यश, उच्च-पद, कुछ भी मिल जाये, ऐसे लोगों के ऊपर असर नहीं होता। वे अपना संतुलन कभी नहीं खोते। ऐसे लोगों को कहते हैं, जीवनमुक्त। इसीलिये मैं कहता हूँ कि आप अपने दिमाग को मजबूत बनाइये। संसार में हर एक आदमी के दिमाग की ताकत अलग-अलग होती है। प्रत्येक के दिमाग पर वैसा ही असर पड़ता है, जितनी उसके दिमाग की ताकत होती है।

शरीर-विज्ञान और चिकित्सा-विज्ञान के शोधों से यह मालूम हुआ है कि हर व्यक्ति के दिमाग की ताकत अलग-अलग है। मनोविज्ञान में कुछ ऐसे प्रयोगों का निर्माण हुआ है, जिससे बौद्धिक शक्ति व महत्वाकांक्षा का स्तर नापने का प्रयत्न किया जाता है। कुछ लोगों की शक्ति इतनी कम होती है कि वे जरा भी सुख-दुःख सहन नहीं कर सकते। उनके मन व व्यक्तित्व पर उसका तुरंत असर पड़ता है। परन्तु कई लोग प्रिय-अप्रिय, किसी भी परिस्थिति में समझौता कर लेते हैं। या समझौता न कर सकने के कारण शराब, जुआ, सिगरेट जैसी बुरी आदत लगा लेते हैं। बुरी आदतों का मतलब है कि उनके मन पर असर जरूर पड़ा है। अंतर यही है कि कुछ लोगों ने उससे समझौता कर लिया, परन्तु उनसे सहन नहीं हुआ तो उन्होंने मन को बहलाये रखने के अन्य साधन ढूँढ लिये। कुछ, जिनका दिमाग बहुत ही मजबूत रहता है, उन्हें सुख और दुःख का पता नहीं चलता।

आदमी को बदलने के लिये उसकी विचारधारा को बदलना पड़ता है। विचारों में परिवर्तन लाने के लिये योग की आवश्यकता है। योगाभ्यास करना जरूरी है, क्योंकि अभी तो विचार ही हमारे मालिक हैं। वे जो कराना चाहते हैं, वही हम करते हैं। यदि मेरा विचार चाहे कि मुझे नींद आनी चाहिए, तो सचमुच ही नींद आने लगती है। हम कितनी भी कोशिश करें जगे रहने की, परन्तु नींद जरूर आयेगी। यदि आपको यह विचार आ जाये कि अब भोजन करना चाहिए, तो आपको जरूर भूख मालूम पड़ेगी। कहने का मतलब यही है कि विचार हमारे स्वामी हो गये हैं और हम विचारों के नौकर। जब विचार इस तरह के हो चुके हैं, तब उन्हें बदलने के लिये आत्म-संयम की बड़ी आवश्यकता है। आत्म का अर्थ होता है अपने को और संयम का अर्थ है नियंत्रित करना। आत्म-संयम का अर्थ है अपने विचारों को अपने नियंत्रण में रखना। हम मन के नौकर क्यों हो जाते हैं? इसलिए कि हमारा विचारों पर नियंत्रण नहीं है।

हमें अपने मन का स्वामी बनना चाहिए, और मन का स्वामी बनने का एक ही तरीका है – कुछ दिनों तक मन या विचार जो कहे, ठीक उसका उल्टा करना। उसकी आदतों को बदलना चाहिए। यह साधक के लिये एक साधना है। अगर आज मन चाहे कि बहुत बढ़िया कपड़ा पहनना चाहिए, तो उस दिन जरूर फटा-पुराना कपड़ा पहनिये। जिस दिन आपका मन बढ़िया भोजन खाना चाहे, उस दिन

आप सिर्फ दाल-रोटी खाइए। यदि मन सोना भी चाहे, तो कोई काम करने लग जाइये। इस तरह जो मन चाहे, ठीक उसका उल्टा करो। शुरू में आपको बहुत कठिन लगेगा, परन्तु मन के विरोध का काम करने से धीरे-धीरे यह मजबूत होगा।

जीवन में सुख और दुःख हमेशा आते ही रहते हैं, परन्तु जो अपने मन का मालिक बन जाता है, उसे हर परिस्थिति में आनन्द मिलता है। उसको कहते हैं, मन का स्वामी। यह मन दस इन्द्रियों के द्वारा कार्य करता है, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ और पाँच कर्मेन्द्रियाँ। यह मन चीफ मिनिस्टर की तरह काम करता है। इसके चार पोर्टफोलियो हैं और उनके अनुसार वह चार रूप में कार्य करता है। ये चार रूप हैं – मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार। ये सब एक ही हैं, पर नाम अलग-अलग हैं। जिस तरह एक ही आदमी पुत्र भी कहलाता है, पिता भी और भाई भी, लेकिन वस्तुतः वह एक ही व्यक्ति है, उसी तरह मन के भी उसके कार्यों के अनुसार भिन्न-भिन्न नाम हैं।

मनुष्य मनन करता है, संकल्प करता है, यह है मन का कार्य। जब सोच-विचार करके किसी निश्चय पर पहुँचता है, याने जब मन निर्णय करता है, तो उसे कहते हैं बुद्धि। जब पुरानी घटी हुई बातें याद आती हैं, जैसे पिछले साल या बीस साल पहले की, तो उसे कहते हैं चित्त। जब हम रात को सो जाते हैं और मन में यह विचार रहता है, 'मैं हूँ', तो इसे कहते हैं अहंकार। ये मन के चार अलग-अलग नाम हैं। मन जो भी कार्य करता है, वह दस इन्द्रियों के द्वारा करता है। ज्ञानेन्द्रियाँ पाँच हैं – आँख, कान, नाक, जिह्वा और त्वचा। कर्मेन्द्रियाँ पाँच हैं – हाथ, पैर, गुदा, उपस्थ और वाणी। ज्ञानेन्द्रिय का मतलब है, ज्ञान ग्रहण करने के यंत्र। कर्मेन्द्रिय का अर्थ है, जिनसे कर्म होता है। ये इन्द्रियाँ क्या हैं? ये इन्द्रियाँ ही तो रावण के दस सिर हैं और मन है रावण। इन्द्रियाँ मन के सिर हैं। जब यह मन दस इन्द्रियों के द्वारा कार्य करता है, तो इसे बड़ा आनन्द मिलता है। स्मृति का असर भी मन पर पड़ता है। अतः मन जो काम कराना चाहता है, जब चाहे कराता है और जहाँ चाहे कराता है।

इस संसार में ऐसे लोग मुट्टी भर हैं, जिनका अपने मन पर नियंत्रण है, वे मन से जो चाहते हैं करा लेते हैं। मन के अधीन न होकर, जो मन को अपने अधीन कर लेते हैं, वे सदा आनन्द में रहते हैं। उन्हें दुःख-सुख के झंझटों से छुट्टी मिल जाती है। जिस आदमी के भीतर आत्म-संयम है, उसका मन होशियार घोड़े की तरह होता है। उसका मन बहुत ही मजबूत होता है। जिसका सारथी कमजोर है और जिस रथ का घोड़ा घास का लोभी है और जिसकी चाल धीमी है, जिसका मालिक लापरवाह है, ऐसे रथ को कितनी चौड़ी राह क्यों न मिले, वह एकसीडेन्ट जरूर करेगा। लेकिन जिस रथ के पहिये मजबूत, घोड़े घास के लालची नहीं, जिसकी चाल तेज व चुस्त है और सारथी चौकस है, वह रथ कितने ही ऊबड़-खाबड़ और संकीर्ण पथ पर चले, कभी अपघात नहीं करता। उसी तरह यह शरीर एक रथ है और मन घोड़ा है तथा सारथी जीवात्मा है।



जो व्यक्ति इन्द्रियों के मुताबिक काम करता है, वह कितना भी धनी क्यों न हो, उसके पास कितनी भी सुख-संपत्ति क्यों न हो, वह कभी सुखी नहीं रह सकता। जो अपने हाथों में मन, विवेक और बुद्धि का चाबुक उठाये हुए है, वह सदा मन पर शासन करता है। अब प्रश्न उठता है कि शासन करने के लिये तो विवेक की जरूरत है। जैसे यदि मन कहे कि मिठाई खा लो, तो विवेक कहेगा कि नहीं, मिठाई नहीं खानी चाहिए। मनुष्य को चाहे मधुमेह क्यों न हो, लेकिन कमजोर मन वाला फिर भी मिठाई खा लेगा। मजबूत मन वाला विवेक से काम लेगा। इस प्रकार विवेक से चलने वाला आदमी अपने मन का स्वामी बनता है। मन का स्वामी बनने के लिये चित्त की शुद्धि जरूरी है।

कर्म के बिना तो चित्त की शुद्धि होती नहीं। संतों की बात छोड़ देनी चाहिए, बाकी सब लोगों को तो कर्म करना ही पड़ता है। अपनी बुद्धि को स्थिर करके कुशलतापूर्वक कर्म करना चाहिए। चित्त शुद्धि के बाद ही ध्यान, भक्ति, पूजा-पाठ इत्यादि शुरू करना चाहिए। चित्त शुद्धि के पहले चाहे कितना भी ध्यान, भक्ति, पूजा-पाठ इत्यादि क्यों न किया जाए, आत्म-ज्ञान व प्रकाश नहीं मिलेगा। मान लो, मैंने 18-20 साल तक खूब कर्म किया, किन्तु यह कैसे पता चले कि मन की शुद्धि हुई है या नहीं? उसकी पहचान यही है कि मन पर सुख-दुःख का असर पड़ता है या नहीं। जिस व्यक्ति का चित्त शुद्ध है, चाहे उसके घर में शादी हो, जन्मोत्सव हो, कोई खुशी हो या घर में मृत्यु हो जाये, लेकिन वह किसी घटना से प्रभावित नहीं होता। कर्म करते-करते उसका मन इतना शुद्ध और मजबूत हो जाता है कि मन में सुख और दुःख का अनुभव नहीं होता। ऐसे साधक को समझना चाहिए कि उसका चित्त शुद्ध हो चुका है। ऐसे कितने ही लोग होते हैं जो दिनभर 108 माला जप करते हैं, खूब घण्टी बजाकर पूजा करते हैं, घण्टों आँखें बंद करके बैठते हैं,

तीर्थ करके आते हैं, किन्तु फिर भी कुछ होता नहीं। न उन्हें शान्ति मिलती है, न ज्ञान और प्रकाश, क्योंकि कर्म के द्वारा चित्त की शुद्धि नहीं हुई है।

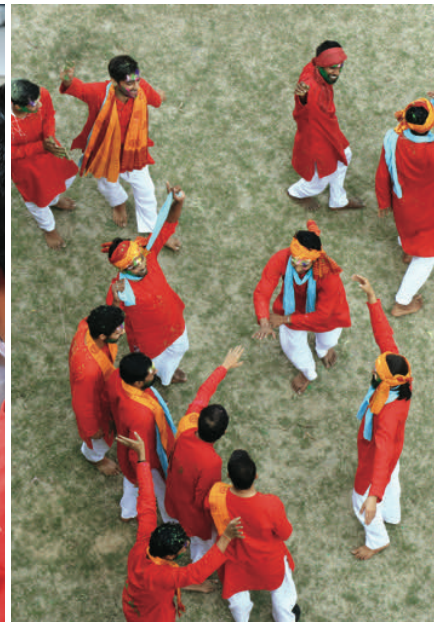
जब तक आदमी लायक न बने, तब तक आत्मज्ञान नहीं होता। यदि आत्मज्ञान चाहते हो, तो चित्त की शुद्धि आवश्यक है। आत्मज्ञान कभी अशुद्ध चित्त में नहीं होता है। शुद्ध चित्त माने निर्मल चित्त, जिस मन पर असर न पड़े। योगाभ्यास के लिये चित्त शुद्ध करना पड़ता है। चित्त को बत्तख की तरह बनाओ, जो पानी के बाहर आते ही शरीर के पानी को ऐसे झाड़ लेती है कि पानी की एक बूँद भी उसके शरीर पर नहीं रह जाती। तुम कमल के पत्ते की तरह बनो, संसार के पानी के संग रहो, किन्तु अपने मन को भींगने मत दो। कमल पत्र की तरह सुख-दुःख रूपी जल से ऊपर रहो।

गृहस्थाश्रम कर्मयोग के लिये ही बनाया गया है। चित्त शुद्धि के बाद ही माला जपनी चाहिए। जैसे अच्छी साफ खोदी हुई जमीन पर बीज डालेंगे, तो फल ज्यादा और अच्छा मिलेगा, लेकिन यदि जमीन सख्त और ऊबड़-खाबड़ होगी, तो बीज कितना भी क्यों न डालें, उसका फल नहीं होगा। जब मन रूपी जमीन में चित्त शुद्धि रूपी खाद होगी, तो वह ध्यान भी अच्छी तरह से कर सकेगा। उर्वरा जमीन का मतलब है जिसका मन शुद्ध हो, एकाग्र हो और संसार मिथ्या भासता हो। ऐसे व्यक्ति को इतनी जल्दी आत्मज्ञान होता है जैसे आँखें खोलते ही रोशनी का होना।

आत्मज्ञान कहीं बाहर नहीं है। वह अपने अन्दर ही है। जो मन को जानता है, वह परमात्मा को भी जानता है। जिसने अच्छी तरह से मन का अध्ययन किया है, वह उतनी ही जल्दी परमात्मा का दर्शन करता है। यह मन इन्द्रियों के माध्यम से ज्ञान को छिपा देता है। जैसे रावण ने सीता को अशोक वन में छिपा रखा था, उसी तरह से मन भी ज्ञान को इन्द्रिय-समूहों के वन में छिपा देता है, और जैसे राम ने रावण का संहार किया था, उसी तरह से आपको भी अपनी वासनाओं का संहार करना है। इन्द्रियों का संहार करने से कुछ नहीं होता। यदि आप आँखें बन्द कर लें, तो भी आपका मन तो इधर-उधर जाएगा ही। अगर आप काम बन्द भी करेंगे, तो उससे क्या फायदा होगा? मन में तो विचार उठते ही रहेंगे। कहने का तात्पर्य यह कि इन्द्रियों को दबाना नहीं। इनका संयम करना चाहिए। मन को जिन चीजों में आनंद आता है, उसे कहते हैं भोग। मन को जिन चीजों से दुःख मिलता है उसे कहते हैं रोग। जिसका मन किसी से भी प्रभावित नहीं होता, उसे कहते हैं योग।

तृष्णा का अर्थ भोग की प्यास है। इसका पहले नाश करना होगा। जब तक तृष्णा का नाश नहीं होगा, योग नहीं सध सकता। आत्म-चिन्तन से तृष्णा का संहार करना चाहिए। कर्म एक साधना है। तुम कर्म करो कर्ता मत बनो, यही गीता का सार संदेश है। गुरु के सत्संग से इसका ज्ञान होता है और योगाभ्यास द्वारा उसकी अनुभूति होती है।









योग का दूसरा अध्याय

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

सन् 2014 से मैं योग यात्राओं पर निकल रहा हूँ जिनमें देश के विभिन्न शहरों में चार-पाँच दिन के कार्यक्रम संचालित किए जाते हैं। इन यात्राओं के दौरान मुझे समाज में व्याप्त योग के विभिन्न रूपान्तरों का अवलोकन और समाज की वास्तविक आवश्यकताओं का मूल्यांकन करने का अवसर मिल रहा है। लोगों की योग के प्रति रुचि इतनी है कि हमारा हर कार्यक्रम स्थल खचाखच भरा रहा है। यह देखकर मुझे हैरानी होती है कि आखिर योग में इतनी रुचि अचानक कहाँ से पैदा हो गई?

कार्यक्रमों में लोगों से बातचीत के दौरान मैंने एक बात बार-बार सुनी – लोग अपने योगाभ्यास में किसी-न-किसी बाधा का अनुभव कर रहे हैं जिससे उनकी प्रगति रुक गई है। उनका कहना था, 'हमने यह योग कर लिया, वह योग कर लिया, हठ योग आजमाकर देख लिया, आसन-प्राणायाम का अभ्यास कर लिया, पर हमें लगता है हम एक जगह ठहर गए हैं, जहाँ से आगे प्रगति नहीं हो रही।' जब मैंने उनसे पूछा कि वे किस तरह का योगाभ्यास करते हैं, तो नब्बे प्रतिशत ने कहा कि वे योग के शारीरिक पक्ष, हठ योग का ही अभ्यास करते हैं। आज के समाज में हठ योग को ही योग कहकर उसका शिक्षण और अभ्यास प्रचलित है। योग का अनुभव गहन नहीं हो पाता क्योंकि वह मात्र शरीर तक सीमित रहता है। योग के आध्यात्मिक पक्ष का अभ्यास तो दूर, चर्चा भी शायद कहीं नहीं होती। यह सब देख-समझ कर नए विचार आए कि कैसे योग को बेहतर ढंग से प्रस्तुत किया जाए जिसे आम आदमी न केवल समझ सके, बल्कि अपने जीवन में अपना भी सके। यह सब ध्यान में रखते हुए इन यात्राओं में योग प्रशिक्षण को पुनर्गठित किया गया और साधकों ने पाया कि उनका यौगिक अनुभव निश्चित रूप से पहले से अधिक गहन एवं प्रेरणास्पद रहा।

योग यात्राओं का क्रम समाप्त होने के पश्चात् आगामी योजनाओं पर ध्यान केन्द्रित किया गया। यौगिक विधियाँ किस प्रकार लोगों की जरूरतों को पूरा कर सकती हैं? योग प्रशिक्षण में अगल चरण कैसा होना चाहिए? यौगिक अनुभव को गहन बनाना – यही मुख्य ध्येय-बिन्दु के रूप में उभर कर आया।

हमलोगों की योग के प्रति दृष्टि, योग की प्रशिक्षण विधि और योग संबंधी सभी गतिविधियाँ बदल गई हैं। पिछले पचास वर्षों की तुलना में योग की प्रस्तुति अब अधिक गहन और स्पष्ट है। यह एक पूर्णतया नवीन अध्याय है जिसमें अतीत की कोई झलक नहीं। हमारा अभिप्राय स्पष्ट है – हम योग के नए आयाम में प्रवेश कर रहे हैं और बिहार योग विद्यालय के लिए यह एक नई शुरुआत है। सब कुछ

बदलेगा, रूपान्तरित होगा, संशोधित होगा। कुछ भी पहले जैसा नहीं रहेगा। इस प्रक्रिया में योग से हमारा संबंध गहन और घनिष्ठ बनेगा। वह मात्र सतही जानकारी और बेतरतीब अभ्यासों तक सीमित नहीं रहेगा। जो अपनी यौगिक समझ और अनुभव को गहन बनाना चाहते हैं उनका इस प्रयास में स्वागत है।

सन् 2016 से योगपीठ के प्रशिक्षण कार्यक्रमों में पूर्ण परिवर्तन हुआ है ताकि योग और योगाभ्यास की बेहतर समझ हासिल हो सके। ये सत्र बिहार योग विद्यालय के दूसरे अध्याय की शुरुआत के परिचायक हैं। सन् 2013 के विश्व योग सम्मेलन के पश्चात् हम इसी काम पर लगे हैं, और उस समय बोया गया बीज बड़े सुंदर रूप में अंकुरित और पल्लवित हुआ है।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस

जहाँ एक ओर ये यौगिक कार्यक्रम विकसित किए जा रहे थे, वहीं दूसरी ओर वैश्विक स्तर पर योग संबंधी एक रोचक घटनाक्रम प्रारम्भ हुआ – अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस का प्रस्ताव, अनुमोदन और अंततः बड़े पैमाने पर आयोजन। अचानक योग सुर्खियों में आ गया और लोगों ने मानव समाज पर इसके व्यापक प्रभाव के बारे में जाना-समझा।

योग के इस विश्वव्यापी उत्कर्ष ने दो घटनाचक्रों को जन्म दिया है। पहला, योग की विभिन्न शैलियों और किस्मों का बड़ी द्रुत गति से आविर्भाव और प्रसार हुआ है। आज दुनियाभर में योग के 75 से अधिक पंजीकृत ब्रैण्ड हैं जिनमें डोगा (डॉग योगा), कारेयोकी योगा, हिल्ली-बिल्ली योगा और एरियल योगा जैसे नाम शामिल हैं! योग की ये झक्की शैलियाँ केवल आसनों पर आधारित हैं – ऐसे आसन जो बिना किसी पारम्परिक स्रोत या समझ के बड़े बेतरतीब ढंग से किए जाते हैं। दूसरा, योग शिक्षकों की अभूतपूर्व माँग पैदा हो गई है, जिसका परिणाम है योग शिक्षक तैयार करने वाले सप्ताह भर के प्रशिक्षण सत्र। एक महीने का प्रशिक्षण भी आजकल बहुत लम्बा समझा जाने लगा है।

एक तीसरा परिणाम भी दृष्टिगोचर होता है। आज हर किसी की योग पर कोई-न-कोई राय है। अगर किसी से भी पूछो कि योग क्या है तो कहेंगे कि योग एक आध्यात्मिक विज्ञान है जिसका संबंध अपने आपको जानने से है। फिर वे दर्शन की ऊँची-ऊँची बातें करने लगेंगे और आत्मा, मोक्ष, तुरियातीत चेतना, मुक्ति या आत्म-साक्षात्कार जैसे शब्दों का उल्लेख करेंगे। उसी व्यक्ति से अगर पूछो कि योग के किस पारम्परिक शास्त्र से ये सब बातें कह रहे हो तो जवाब मिलेगा – महर्षि पतंजलि के योग सूत्र। हो सकता है वह आपको भी यह पुस्तक पढ़ने की सलाह दे। लेकिन अगर आप पूछोगे, 'क्या आपने यह किताब पढ़ी है?' तो शायद नब्बे प्रतिशत लोग कहेंगे, नहीं। अंत में जब आप कहेंगे, 'ठीक है, आपने मुझे मानसिक

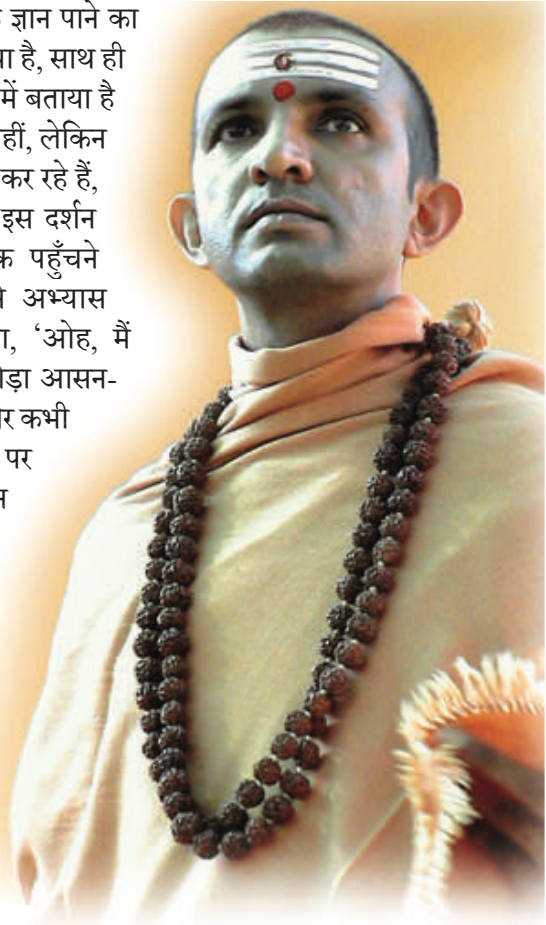
शांति और आध्यात्मिक ज्ञान पाने का बड़ा सुन्दर दर्शन बतलाया है, साथ ही एक ऐसी पुस्तक के बारे में बताया है जो खुद तो आपने पढ़ी नहीं, लेकिन मुझे पढ़ने के लिए प्रेरित कर रहे हैं, अब यह बतलाइये कि इस दर्शन द्वारा निर्दिष्ट लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आप कौन-से अभ्यास करते हैं?’ उत्तर मिलेगा, ‘ओह, मैं सप्ताह में एक-दो बार थोड़ा आसन-प्राणायाम कर लेता हूँ और कभी थकावट महसूस करने पर शिथिलीकरण या ध्यान का थोड़ा-सा अभ्यास कर लेता हूँ।’

जहाँ योग का इस प्रकार का विखण्डित और विक्षिप्त अभ्यास हो, जहाँ योग की कोई वास्तविक जानकारी या सजगता न हो, वहाँ लोग मानसिक शांति

और आध्यात्मिक प्रगति की अपेक्षा रखें, यह कितनी बड़ी विडम्बना है! लेकिन आज सब जगह यही हाल है। लोगों ने अभ्यासों और विधियों पर ही ध्यान दिया है, योग की समझ और अनुभव को सुदृढ़ बनाने पर नहीं। लोगों की कथनी और करनी में मीलों की दूरी है। इस दूरी को हटाना है। एक योग साधक होने के नाते यह आवश्यक है कि आपके जीवन में कोई विरोधाभास न हो, बल्कि आप योग की वास्तविक गहराइयों को अनुभव करने का प्रयास करें।

मुंगेर से संदेश

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर मुंगेर से जो संदेश गया वह इस प्रकार था – ‘योग की प्राचीन आध्यात्मिक विद्या के वास्तविक स्वरूप और लक्ष्य को बनाए रखने



के लिए इस दिवस का प्रयोजन यह होना चाहिए कि लोग योग को केवल एक शारीरिक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि एक जीवनशैली के रूप में अपनाने के लिए प्रेरित हों। जब योग जीवनशैली बनता है तब शारीरिक स्वास्थ्य एवं ऊर्जा में वृद्धि, मानसिक स्पष्टता एवं आंतरिक सृजनात्मकता का विकास और जीवन में शांति और पूर्णता का अनुभव होता है। इसलिए अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हर योग अभ्यासी और साधक को अपने जीवन और अपनी दिनचर्या में योग का समावेश करने का संकल्प लेना चाहिए ताकि समाज के लिये आने वाला समय आरोग्य, आनन्द, आशा और शांति से परिपूर्ण हो।’

इस तरह यह स्पष्ट कर दिया गया कि नए अध्याय में योग को अपनी जीवनशैली में समाविष्ट करना होगा। हमें अभ्यास से साधना और साधना से जीवनशैली की ओर बढ़ना है। जिन्हें योग में वर्षों का अनुभव है, उन्हें अब योग को साधना और जीवनशैली के परिप्रेक्ष्य में देखना और जीना है। उन्हें चाहिए कि वे योग के सिद्धान्तों को अपने जीवन में यथासम्भव उतारें, एक यम तथा एक नियम अपनाएँ, योग के क्षेत्र में अधिकतम विकास लाने हेतु सहयोगपूर्ण तरीके से काम करें और दूसरों के लिए एक आदर्श, एक प्रेरणा-स्रोत बनें।

मेरी दृष्टि में योग के चार मुख्य सोपान हैं। पहला सोपान है योग का अभ्यास। आपकी कोई अपेक्षा, कामना या महत्त्वाकांक्षा रहती है जिसकी पूर्ति के लिए आप योग सीखते हैं। यह कामना तनाव से मुक्ति पाने, शरीर को लचीला बनाने, एकाग्रता बढ़ाने या पीठदर्द से छुटकारा पाने की हो सकती है। जब आप अपनी किसी कामना या आवश्यकता को पूरा करने के लिए योग की शरण में जाते हैं तो यह योग अभ्यास कहलाता है। विश्वभर में योग का यही आयाम प्रचलित है।

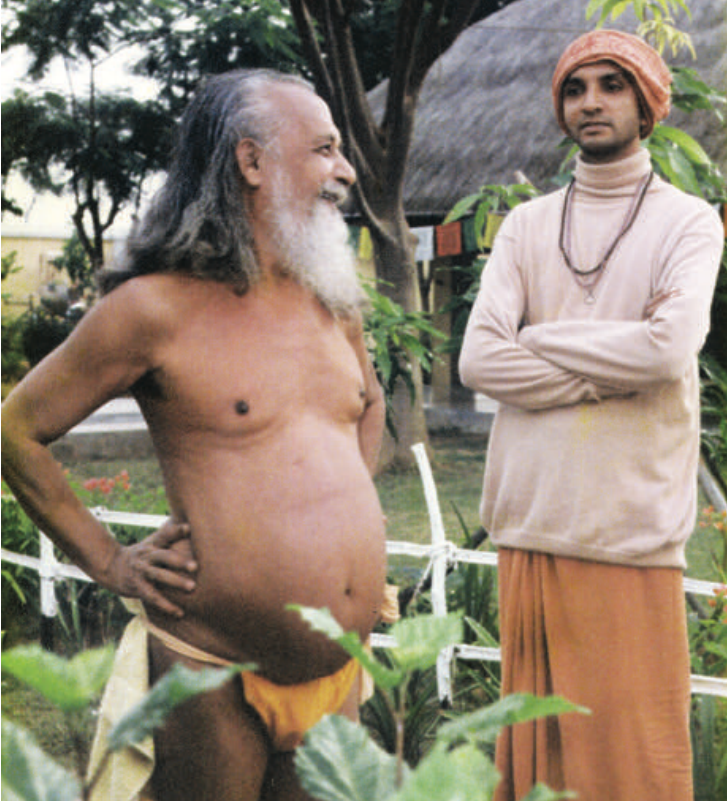
दूसरा सोपान योग साधना का है, जहाँ आप योग के लक्ष्यों का अनुसरण करते हैं। हठ योग का लक्ष्य क्या है? इडा और पिंगला नाड़ियों की शुद्धि और संतुलन। अगर हठ योग के अभ्यास से आप इडा-पिंगला की सामंजस्यपूर्ण स्थिति की ओर अग्रसर हो रहे हैं तो आप हठ योग का लक्ष्य सिद्ध कर रहे हैं। राज योग का लक्ष्य क्या है? चित्तवृत्तिनिरोधः – मन की चंचल वृत्तियों पर नियंत्रण। राज योग का अभ्यास आपको इसी दिशा में ले जाए तो यह राज योग की साधना है। क्रिया योग का लक्ष्य क्या है? प्राणों, चक्रों और कूण्डलिनी शक्ति की क्रमबद्ध ढंग से जागृति। जिस क्षण आप योग के लक्ष्यों को सिद्ध करने का प्रयास करते हैं, आपका प्रयास योग साधना बन जाता है, लेकिन जब आप अपनी मर्जी या पसंद को प्राथमिकता देते हैं तो वह मात्र योग अभ्यास रह जाता है। साधना के सोपान से आप तीसरे सोपान में प्रवेश करते हैं जहाँ योग एक जीवनशैली, एक अभिव्यक्ति, एक व्यवहार बन जाता है, और जीवनशैली के सोपान से आप अंततः चौथे सोपान में आते हैं जहाँ योग एक संस्कृति बन जाता है।



योग के प्रथम अध्याय का प्रयोजन योग-प्रचार था। स्वाभाविक है कि इसमें योग अभ्यास के प्रथम सोपान को प्राथमिकता मिली। योग का दूसरा अध्याय साधना और जीवनशैली के सोपानों पर केन्द्रित होगा। अगर आज समाज में योग का उपयोग एक व्यवसाय के रूप में हो रहा है तो इसमें कोई हर्ज नहीं, क्योंकि जीविकोपार्जन भी एक यथार्थता है। लेकिन साथ ही एक योग शिक्षक की क्षमता और जिम्मेदारी को ठीक से समझा जाना चाहिए। एक सक्षम योग शिक्षक बनने के लिए यह कोई जरूरी नहीं कि आप ढेर सारे अभ्यास जानते हों या उनका प्रदर्शन बढ़िया ढंग से करते हों। आवश्यकता इस बात की है कि योग शिक्षण के प्रति आपका दृष्टिकोण सही हो, योग के अभ्यास-साधना-जीवनशैली क्रम के अनुरूप हो।

द्वितीय अध्याय का ध्येय – योग विद्या को जीवन में उतारना

योग के द्वितीय अध्याय में हमें किस चीज पर ध्यान देना है? विश्व योग सम्मेलन में की गई घोषणा इसे स्पष्ट करती है – ‘अब दूसरा अध्याय प्रारम्भ होता है जो योग के संघटन पर, योग का निष्ठा, गम्भीरता और कटिबद्धता के साथ बेहतर उपयोग करने पर केन्द्रित होगा।’ दूसरे अध्याय में हमारा ध्येय यौगिक जीवनशैली को अपनाना और योग की सच्ची विद्या से जुड़ना होना चाहिए। योग प्रचार का अध्याय समाप्त हो गया है, अब यौगिक साधना और जीवनशैली पर ध्यान केन्द्रित करना है ताकि योग विद्या को आत्मसात् किया जा सके।



योग विद्या क्या है? यह और कुछ नहीं, स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी और उनके जैसे मूर्धन्य मनीषियों एवं आध्यात्मिक विभूतियों द्वारा प्रदत्त प्रबल प्रेरणा है। अब हमारा लक्ष्य उस प्रेरणा से, उस ज्ञान से जुड़ना है। जिस तरह ट्रान्सफॉर्मर से बिजली लेने के लिए अपने तार को उससे जोड़ना पड़ता है, उसी तरह हमें प्रेरणा के स्रोत से स्वयं को जोड़ना पड़ेगा। बिना तार जोड़े हमें बिजली नहीं मिल सकती, भले ही हम ट्रान्सफॉर्मर के एकदम समीप क्यों न हों। यही बात विद्या ग्रहण करने पर भी लागू होती है। योग विद्या के प्रेरणा-स्रोतों से जुड़े बिना आपका योग के लक्ष्यों और रहस्यों से हमेशा वियोग ही बना रहेगा।

योग के अगले अध्याय में आसन और प्राणायाम ही नहीं, योग के समस्त क्षेत्र को देखना होगा। योग का प्रारम्भ हठ योग से शारीरिक स्तर पर होता है, फिर राज योग द्वारा मानसिक स्तर पर पहुँचता है और क्रिया योग के माध्यम से आध्यात्मिक स्तर तक। तत्पश्चात् इसकी परिणति कर्म योग, ज्ञान योग और भक्ति योग में होती है। यही योग का सम्पूर्ण चक्र है।

बिहार योग विद्यालय ने दूसरे अध्याय की यात्रा शुरू कर दी है और यहाँ की योग प्रशिक्षण पद्धति तथा यौगिक विधियों की प्रस्तुति में अनेक परिवर्तन हुए हैं। इस दिशा में प्रयोग निरंतर जारी हैं। इन प्रयोगों में ऐसे अनेक लोग सम्मिलित हैं जो योग के इस नए आयाम को वास्तव में समझना और अनुभव करना चाहते हैं, न केवल योग शिक्षण के सन्दर्भ में, बल्कि व्यक्तिगत जीवन में भी। इस दिशा में ठोस प्रगति हेतु तीन चीजों को एक साथ आना और मिलना है – पहला है वह साधक जिसे इस कार्य के लिए पुरुषार्थ करना है, दूसरा है वह संकल्प जो इस कार्य का लक्ष्य एवं मार्ग निर्धारित करता है और तीसरा है वह आश्रम या संस्था जहाँ प्रशिक्षण एवं प्रयोग का कार्य सम्पन्न होता है, और जो साधक और संकल्प, दोनों का सम्पोषण करता है।

आश्रम की भूमिका

आश्रम न केवल आध्यात्मिक अध्ययन एवं शिक्षण का स्थान है, बल्कि इसके अंतर्गत मठ व्यवस्था और व्यक्तिगत पुरुषार्थ भी सम्मिलित हैं। व्यक्तिगत पुरुषार्थ वह साधना है जो योग के लक्ष्य को सिद्ध करने के लिए की जाती है और मठ या संस्था इन दोनों का आधार है। जिस तरह से कोई पुष्प तभी आकर्षक प्रतीत होता है जब उसमें रूप, रंग और गंध का समन्वय हो, उसी तरह योग के लक्ष्य, व्यक्तिगत पुरुषार्थ और इन दोनों का सम्पोषण करने वाली संस्था को एक साथ आना है, तभी इस कार्य में सफलता मिल सकती है। जिस स्थान पर तीनों आकर मिलते हैं वह आश्रम कहलाता है।

आश्रम एक ऐसा स्थान है जहाँ व्यक्तिगत पुरुषार्थ के माध्यम से दर्शन को व्यावहारिकता के धरातल पर उतारा जाता है। किसी भी विद्या का व्यावहारिक प्रयोग सबसे कठिन काम है। जब योग विद्या का व्यावहारिक प्रयोग नहीं हो पाता तो प्रबल इच्छा और प्रयास के बावजूद भी हम कुछ अनुभव नहीं कर पाते और योग मात्र शारीरिक व्यायाम रह जाता है जिसे हम कुछ वर्षों तक मन बहलाने के लिए करते हैं। अगर हमें प्रेरित और प्रोत्साहित किया जाए तो हो सकता है हम पाँच-दस साल तक अपना अभ्यास करते रहें, लेकिन इससे आगे बहुत कम लोग जारी रख पाते हैं। दुनिया में लाखों-करोड़ों योगाभ्यासी हैं, लेकिन अगर हम गौर करें तो पाएँगे कि पाँच-छः साल से ज्यादा बहुत कम लोगों ने योग को अपनाया है।

आश्रम एक ऐसा स्थान है जहाँ संकल्प के रंगों और व्यवस्था की सुगंध की मदद से व्यक्तिगत पुरुषार्थ को एक स्पष्ट रूप दिया जाता है। व्यक्तिगत पुरुषार्थ अपने में रंग-रूप-विहीन होता है। संकल्प और संस्थागत व्यवस्था के बिना वह साकार नहीं हो पाता। जब तीनों साथ आते हैं तभी सुन्दर रूप बनता है, पुरुषार्थ सफल होता है। किसी भी कार्य को विकसित करने के लिए ठोस आधार की आवश्यकता होती है और यह आधार संस्था प्रदान करती है।

आश्रम की यही अवधारणा है, जिसमें व्यक्तिगत पुरुषार्थ, योग का संकल्प और संस्थागत व्यवस्था के माध्यम से योग का व्यावहारिक प्रयोग सम्मिलित हैं। ये तीनों मिलकर उस स्थान की परम्परा का निर्माण करते हैं। आश्रम उन योग केन्द्रों की तरह नहीं होता जहाँ लोग सप्ताह में कुछ घण्टे जाकर योग सीखते हैं। यहाँ गंगा दर्शन आश्रम में आवासीय सत्रों को अहमियत दी जाती है। चाहे कोई यहाँ एक सप्ताह के लिए आए, या एक महीने, एक साल या जीवनभर के लिए, उसे यहीं रहना पड़ता है और आश्रम में रहते हुए यौगिक शिक्षाओं को अपने जीवन में आत्मसात् करने का प्रयास करना पड़ता है।

सुखी कौन?

एक गाँव में एक ब्रह्मचारी रहता था। वह हनुमान मन्दिर में रहता, लंगोट पहनता, भिक्षा मांगता और उपासना-भजन करता हुआ आनन्द से दिन गुजारता था। एक दिन एक रईस उस मन्दिर में आया। उसके नौकर-चाकर और ठाठ-बाट देखकर ब्रह्मचारी को लगा कि यह बड़ा सुखी आदमी होना चाहिए। उसने उससे आखिर पूछ ही लिया। रईस बोला, 'मैं सुखी कहाँ! मेरे विवाह को दस बरस होने को आए, मगर आज तक मैं पिता नहीं बन पाया। एक संतानहीन व्यक्ति कैसे सुखी हो सकता है?' अमुक गाँव में एक धनवान रहता है, उसके चार लड़के हैं, वही सच्चा सुखी है।'

ब्रह्मचारी उस श्रीमन्त के यहाँ गया। वह बोला, 'अरे, मैं कहाँ का सुखी! मेरे लड़के मेरी आज्ञा नहीं मानते। पढ़े-लिखे भी नहीं हैं। दुनिया में विद्या का मान है, पर ये विद्या को छोड़कर गलत रास्तों पर चलने लगे हैं। इन्होंने मेरा जीना हराम कर रखा है। फलाना गाँव में जो विद्वान् पंडित रहता है, वही सच्चा सुखी हो सकता है।'

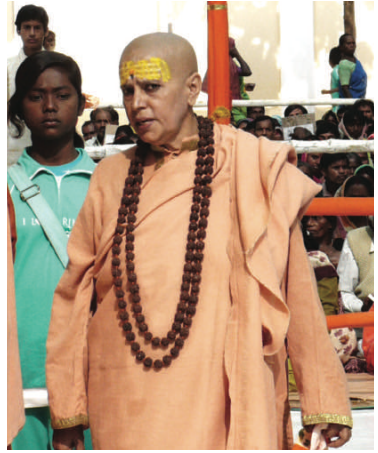
ब्रह्मचारी उस विद्वान् के पास गया। उसने कहा, 'मुझे सुख कहाँ? तमाम हड्डियाँ सुखाकर मैंने विद्या अर्जित की, पर मुझे पेट भरने लायक भोजन भी नहीं मिलता। अमुक गाँव में जो नेताजी रहते हैं, वे यशस्वी भी हैं और लक्ष्मी भी उन पर मेहरबान है। वही सबसे सुखी हो सकते हैं।'

ब्रह्मचारी उस नेता के पास गया। नेता बोला, 'मुझे सुख कैसे हो? मेरे पास धन है, विद्या है, कीर्ति है, बाल-बच्चे हैं, सब है, पर लोग मेरी बड़ी निन्दा करते हैं, यह मुझे सहन नहीं होता। यहाँ से चार गाँव छोड़कर एक गाँव में हनुमान के मन्दिर में रहने वाला, भिक्षा माँगकर भगवान का भजन करते हुए हमेशा मस्त रहने वाला एक ब्रह्मचारी है। इस दुनिया में उससे सुखी कोई और नहीं हो सकता।' ब्रह्मचारी अपना ही वर्णन सुनकर शर्माया और पास गाँव के मन्दिर में लौटकर पहले की तरह सुख से रहने लगा।

यौगिक जीवन

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

योग का मुख्य विषय और लक्ष्य है, अपने अन्दर छिपी दिव्यता को जानना और जागृत करना। अभी आप अपनी दिव्यता से अनभिज्ञ हैं। योग के माध्यम से आपको यह कार्य करना है। रामायण के सुन्दरकाण्ड में एक प्रसंग आता है, सीता जी की खोज में निकले हनुमान अन्य वानरों के साथ समुद्र के किनारे आकर उसके विस्तार को देखकर जब हताश हो जाते हैं, तब उस समय जाम्बवन्त हनुमान को उनकी शक्ति और सामर्थ्य की याद दिलाते हैं। हनुमान आकाश में उड़ना



जानते थे, लेकिन वे अपनी सिद्धि भूल चुके थे। तब जाम्बवन्त ने उन्हें आकाश में छलांग लगाकर समुद्र को पार करने के लिए प्रेरित किया।

हम भी आपको यहाँ केवल एक ऐसे तथ्य का स्मरण कराने आए हैं, जिसे आप पहले से जानते हैं लेकिन भूल गये हैं। आप उस योग विद्या को भूल गये हैं जो इस धन्य भारतभूमि में पैदा होने के कारण आपकी अपनी धरोहर है। ये आपके पूर्वज ऋषि-मुनियों का आपके लिए अमूल्य वरदान है।

हम आपको कुछ सिखाने-पढ़ाने नहीं आए हैं, केवल आपको याद दिलाने आए हैं। आप पहले से ही सब कुछ जानते हैं। हम केवल उस परदे को हटायेंगे जिसने आपकी स्मृति को ढक रखा है। यह महान् विद्या हमें ऋषि परम्परा से प्राप्त हुई है और इसकी प्रासंगिकता प्रत्येक युग में है, चाहे वह सत्य युग हो या त्रेता युग। कलियुग में तो इसका अत्यधिक महत्त्व है ही क्योंकि इस युग में मनुष्य अपनी वास्तविक प्रकृति से बहुत दूर चला गया है।

यहाँ पर यह प्रश्न स्वाभाविक रूप से उठ सकता है कि आखिर योग है क्या? योग सरल, स्वाभाविक जीवन जीने की कला है, जिसमें आप अपने आप को जानना सीखते हैं। इस समय आप ऐसा जीवन नहीं जीते। यदि आप एक सहज, प्राकृतिक जीवन जीते तो आपको किसी से पूछने की जरूरत नहीं पड़ती, आपका मन और शरीर ही आपको बतलाते कि क्या करना चाहिए। पंच महाभूतों से निर्मित यह शरीर प्रकृति की ही उपज है, इसलिए आप जिस भी जीवनशैली का चयन

करते हैं, वह इनके अनुरूप होनी चाहिए। वह प्राकृतिक होनी चाहिए, कृत्रिम नहीं। आधुनिक युग में हम ऐसे अनेकों पदार्थ ग्रहण करते हैं जो प्राकृतिक नहीं होते और हमारे शरीर में असंतुलन पैदा करते हैं। इसलिए जब हम योग की चर्चा करते हैं, तब हमें केवल आसन या प्राणायाम तक ही सीमित नहीं रहना चाहिए। ये तो योग के अंश मात्र हैं। योग का वास्तविक अभिप्राय यौगिक जीवन शैली से है।

मात्र योगासन सिखलाने के बजाय हमें लोगों को यौगिक जीवन जीने के लिए प्रेरित करना है। दिनभर में केवल दस मिनट आसनों का अभ्यास कर लेना पर्याप्त नहीं। यह तो वैसे ही हुआ जैसे सालभर पापों की गठरी बढ़ाने के बाद साल के अन्त में गंगास्नान करके दुबारा अगले साल दुराचार के लिए तैयार हो जाना। एक ओर आप लगातार विषाक्त पदार्थ ग्रहण कर रहे हैं और साथ ही यह चाह रहे हैं कि दस मिनट के योगाभ्यास से उनका निष्कासन हो जाय! यह सम्भव नहीं।

यदि आप अपनी जीवनशैली की गुणवत्ता को बढ़ाना चाहते हैं तो आपको यौगिक जीवन अपनाना होगा। लोग योग की ओर प्रायः तब अग्रसर होते हैं जब उनका जीवन असंतुलित हो जाता है, जब उनके शरीर, विचारों और भावनाओं में असामंजस्य आ जाता है। इस असंतुलन का निदान करने के लिए मात्र योगाभ्यास पर्याप्त नहीं, इसके लिए तो यौगिक जीवनशैली अपनानी होगी।

यौगिक जीवन के दो आधार हैं – संतुलन और अनुशासन। संतुलन का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण हमें अपने चारों ओर की प्रकृति से मिल सकता है। प्रकृति पूर्णतया संतुलित है। दिन को रात संतुलित करती है और गर्मी को सर्दी। इस प्रकार प्रकृति अपने प्रत्येक आयाम में संतुलन बनाये रखती है। यही संतुलन आपको अपने जीवन के हर क्षेत्र में लाना है। आप कितनी देर सोते हैं, कितना भोजन लेते हैं, कितना बोलते हैं, कितना सोचते हैं – आपको इन सब चीजों को देखना और संयत करना होगा। संतुलन का यही अर्थ है। अति सर्वत्र वर्जयेत्, जीवन के हर क्षेत्र में मध्यम मार्ग अपनाइये। शरीर और मन तभी जवाब देने लगते हैं जब जीवन के किसी क्षेत्र में अति होती है। और तब आपको उस अति की भारी कीमत भी चुकानी पड़ती है।

अनुशासन एक ऐसा शब्द है जिसे सुनकर अधिकतर लोग घबरा जाते हैं। लेकिन देखा जाए तो जीवन के किसी भी क्षेत्र में उपलब्धि पाने के लिए आपको स्वयं को अनुशासित करना होगा। चाहे आप संगीतकार हों या व्यवसायी या गृहिणी, अपने कार्य को अच्छी तरह संपादित करने के लिए अनुशासन आवश्यक है। योग और अनुशासन कंधे से कंधा मिलाकर एक साथ चलते हैं। अनुशासन के बिना आप योग का अभ्यास करना तो दूर, उसके बारे में सोच भी नहीं सकते।

संतुलन और अनुशासन की नींव पर ही यौगिक जीवन का निर्माण होता है। आपको इसी यौगिक जीवनशैली को आत्मसात् करना है, मात्र आसन या प्राणायाम का अभ्यास नहीं। इसी मुख्य संदेश को आपको ग्रहण करना है।

अच्छी नींद कैसे सोयें

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

श्वसन-क्रिया के बाद नींद जीवन की सबसे बड़ी आवश्यकता है। यदि श्वसन-क्रिया जीवन को चलाती है, तो निद्रा जीवनी-शक्ति को वह आवश्यक अन्तराल प्रदान करती है, जिससे शरीर की क्षति-पूर्ति हो सके। यदि श्वसन-क्रिया से जीवन का संरक्षण होता है, तो निद्रा से दैनिक कार्यकलापों में व्यय होने वाली ऊर्जा की पूर्ति होती है। यदि श्वसन हमारे चारों ओर व्याप्त दिव्य ऊर्जा के स्रोत से, हिरण्यगर्भ से जीवन-शक्ति और ऊर्जा हमें लाकर देता है, तो नींद इनको हमारे अन्दर स्थित आत्मा से लाकर देती है। इसलिए उस



निद्रा देवी को प्रणाम, जो अचेतन अवस्था में आपको लोरी सुनाती है, जिससे आप अगले दिन के काम के लिए जीवनी-शक्ति प्राप्त कर सकें।

निद्रा बहुत-से विशिष्ट सत्त्यों के लिए सूत्र प्रदान करती है। यह गुप्त रूप से प्रकट करती है कि आत्मा निःसंदेह एक सदृश और एक है। यह प्रकट करती है कि अत्मा समस्त कष्टों से परे है और यह भी कि आत्मा शुद्ध आनन्द का पुंज है। गहन निद्रा में अनुभूत किये जाने वाले सुख तथा उसके सदृश अनुभव आपको किसी भी प्रकार के भौतिक अनुभव से नहीं प्राप्त होते। गहन निद्रा में एक ही दोष है, वह यह कि आप इसमें अपनी आत्मा के प्रति जाग्रत नहीं रहते। तुरीयावस्था सुषुप्ति के सदृश ही होती है, उसमें सबसे अधिक भिन्नता यह है कि तुरीयावस्था में आप आत्मा के प्रति चैतन्य रहते हैं, किन्तु यदि अनुभवों से जुड़े अन्य रूपों को देखा जाए, तो वे बिलकुल एक जैसे हैं। दोनों में से किसी भी अवस्था में दर्द की कोई अनुभूति नहीं होती।

याद रखें, जब आप स्वयं को थका हुआ और शक्तिहीन अनुभव करते हैं, उस समय निद्रा की अनिवार्य आकांक्षा यह दर्शाती है कि सच्चा सुख और सच्ची शक्ति हमारे भीतर है। यदि इन्द्रिय सुख आपको सच्चा सुख प्रदान करते, तो मात्र एक गहरी नींद के लिए आप अपना सब कुछ छोड़ने के लिए तैयार न हो जाते। जब नींद आप पर आधिपत्य जमा लेती है, या अन्य शब्दों में इन्द्रियाँ और मन थके

हुए हों, तो सबसे स्वादिष्ट व्यंजन भी आपको नहीं ललचाता, सबसे सुन्दर दृश्य भी आपको नहीं लुभाता, सबसे मधुर संगीत आपको उबाऊ लगता है। सुगन्ध का भी अनुभव नहीं होता और पत्थर की शय्या महँगे नर्म बिस्तर का सुख देती है। यदि सुख इनमें ही होता, तो आप इन्हीं में लगे रहते, इन्हें छोड़कर सुख को स्वयं के भीतर न खोजते।

यदि आप जागते हुए गहरी नींद में चले जायें, यदि आप बाह्य जगत् के लिए पूर्ण मृत होते हुए आन्तरिक रूप से पूर्ण चैतन्य रहें, तो आप सर्वोच्च चेतना की स्थिति, निर्विकल्प समाधि का आनन्द उठा सकते हैं। इसके द्वारा जो ज्ञान, जो शक्ति, जो आनन्द आप प्राप्त करेंगे, वह अवर्णनीय होगा। निद्रा इस परमावस्था का संकेत मात्र है, और कुछ नहीं।

निद्रा की आवश्यकता

जिस प्रकार एक चिड़िया अपने भोजन की खोज में प्रातःकाल से आकाश में ऊँची उड़ती है और उच्च स्थानों में इधर-उधर घूमती है और रात के समय अपने घोंसले में पूर्ण विश्राम करती है, उसी प्रकार जीव सारे दिन इन्द्रिय-वस्तुओं के घने वन में घूमने के बाद अपने गृह, कारण शरीर में जाता है और सुषुप्ति या गहन निद्रा के आनन्द का उपभोग करता है।

मन दिनभर कठिन परिश्रम करता है, जिससे वह अपनी इच्छित वस्तु को प्राप्त कर सके। वह राग और द्वेष, दोनों वृत्तियों द्वारा इधर-उधर भेजा जाता रहता है, इसलिए वह थक जाता है। प्रकृति रात के समय उसे अपनी गोद में लेकर जाती है, जिससे उसकी थकी नाड़ियों और मस्तिष्क को शान्ति मिले, उसे विश्रान्ति प्राप्त हो, और उसे वह ऊर्जा एवं शक्ति मिले जिससे वह अगले दिन की गतिविधि को अच्छी तरह कर सके।

निद्रा प्राकृतिक शक्तिवर्धक है, जो स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। व्यक्ति जितनी गहरी नींद सोयेगा, वह उतना अधिक स्वस्थ होगा। थकान को दूर करने की आपकी शारीरिक और मानसिक योग्यता पर ही आपकी नींद की अवधि निर्भर करती है। अगर आपकी नींद पूरी नहीं होगी, तो आप काम दक्षतापूर्वक नहीं कर सकेंगे। नींद की मात्रा आयु, स्वभाव और श्रम पर निर्भर करती है। एक पुरानी कहावत के अनुसार पुरुष के लिए 6 घण्टे, स्त्री के लिए 7 घण्टे और मूर्ख के लिए 8 घण्टे की नींद आवश्यक होती है। एक बच्चे के लिए 10 घण्टे की नींद आवश्यक होती है। साठ वर्ष के वृद्ध के लिए 6 घण्टे की नींद पर्याप्त है।

10 बजे रात को सोने जायें और 4 बजे प्रातः उठ जायें। जल्दी सोना और जल्दी जागना मनुष्य को स्वस्थ, समृद्ध और बुद्धिमान् बनाता है। बहुत अधिक सोने से मनुष्य आलसी और सुस्त हो जाता है। निद्रा की गुणवत्ता ही मायने रखती है। यदि

आप एक या दो घण्टे स्वप्न रहित नींद सो लें, तो आप पूर्ण विश्रान्त हो जायेंगे। घण्टों बिस्तर पर लेटे रहकर करवटें बदलते रहने से कोई लाभ नहीं।

रात को देर से न सोयें। जब आप सोयें, अपने कमरे की सारी खिड़कियाँ खोल दें। नींद के समय आप जितनी अधिक प्राणवायु भीतर लेंगे, अगले दिन आप उतनी अधिक विश्रान्ति का अनुभव करेंगे। नींद लाने के लिए किसी औषधि का प्रयोग न करें। यदि आपको स्वाभाविक रूप से नींद न आती हो, तो शान्त मन से 15 मिनट खुली हवा में घूमने चले जायें, फिर सोने जायें। आपको निश्चय ही विश्रान्तिदायक निद्रा आयेगी।

रात्रि में पाचन अंग शान्तिपूर्वक और निर्बाध रूप से कार्य करते हैं, इसलिए रात के समय आपको हलका भोजन ग्रहण करना चाहिए, चाय या तेज कॉफी नहीं लेनी चाहिए। बारीं करवट लेट कर सोना चाहिए। यह आमाशय को रिक्त करने में सहायक है। इससे सूर्य नाड़ी या पिंगला नाड़ी चलने लगती है। प्रतिदिन एक निश्चित समय पर सोने जायें। ढीले और हल्के कपड़े पहनें।

जब आप सोने जायें, अपने मन तथा शरीर को शिथिल रखें। कुछ प्रार्थनाएँ या गीता और उपनिषद् के पवित्र श्लोक पढ़ें। दस मिनट तक माला फेरें तथा ईश्वर के कुछ दिव्य गुणों का ध्यान करें। हवाई किले न बनायें। अभी योजनार्ये न बनायें, कल्पनार्ये न करें। यदि आपके मन में किसी के प्रति बुरा अनुभव या दुर्भावना है, तो उसे भूल जायें। मात्र सुखदायक और स्वच्छ विचार रखें।



गहन निद्रा प्राप्ति के उपाय

- चिन्ता करने की आदत छोड़ें। यह जीवन-शक्ति का हास करती है। जो चिन्ता करता है, सो नहीं सकता। ईश्वर पर विश्वास रखें। ईश्वर तथा उनके नाम में, उनकी कृपा में शरण लें। अपनी प्रार्थना और ध्यान में नियमित रहें। आपकी चिन्ता करने की आदत दूर हो जायेगी। आपको अच्छी विश्रान्तिदायक निद्रा आयेगी।
- प्रसन्न रहें। सदा मुस्करायें। कीर्तन करें। ईश्वर की प्रार्थना करें। सारी चिन्ताएँ नौ दो ग्यारह हो जायेगी। आप अच्छी नींद सोयेंगे।
- हलकी चादर का प्रयोग करें। बहुत-से कम्बल ओढ़कर न सोयें। भारी कम्बल आपकी नींद में बाधा डालेंगे।
- नींद लाने के लिए किसी औषधि का प्रयोग न करें, क्योंकि उनकी आदत बन जाती है। औषधियों से निराशा की भावना जन्मती है। प्राकृतिक विधियों से नींद लाने का प्रयास करें।
- पेट को अधिक न भरें। अपना भोजन हलका और शीघ्र पचने योग्य रखें। अपच अनिद्रा का एक कारण है। अपना सायंकालीन भोजन 5 बजे समाप्त कर दें। इसमें कुछ फल और दूध ही लें। रात में कुछ न लें, आपको गहरी नींद आयेगी।
- अपने मन और शरीर को पूर्ण शिथिल करें। निद्रा आपके पास आने हेतु बाध्य होगी।
- आवेगपूर्ण विवादों, अनावश्यक तर्कों और विवेचनों को त्याग दें। अपने स्वभाव को नियन्त्रित रखें।
- चाय-कॉफी को पूर्णरूपेण त्याग दें। वे मस्तिष्क और नाड़ियों की कोशिकाओं को अनावश्यक रूप से उत्तेजित करती हैं।
- किसी प्रकार के उत्तेजक पदार्थ न लें। मद्य, गांजा, अफीम आदि त्याग दें।
- उपन्यास, भूत की कहानियाँ, हत्या की कहानियाँ और उत्तेजक साहित्य न पढ़ें।
- सोने से पहले गम्भीर बुद्धि से सम्बन्धित कोई कार्य न करें।
- मानसिक चंचलता या वाद-विवाद से बचें। सदा शान्त रहने का प्रयास करें। आवेगों पर नियंत्रण रखें। क्रोध पर नियंत्रण रखें।
- मन को सुझाव दीजिए, 'हे मन! तुमने हर काम किया, तुमने सब-कुछ प्राप्त किया। किसी भी बात की चिन्ता मत करो। अब तुम्हें कुछ करने और पाने की आवश्यकता नहीं है। पूर्ण आराम से रहो। ध्यान करो। यह सम्पूर्ण जगत् मिथ्या है।' यह सुझाव आपको पूर्ण विश्रान्तिदायक निद्रा प्रदान करेगा और आपके मन को चिन्ताओं से मुक्त करेगा।
- अपनी आवश्यकताओं को कम कीजिए। सभी कामनाओं और अभिलाषाओं को पूर्णरूपेण नष्ट कीजिए। कम बोलिए। अधिक लोगों से मिलें-जुलें नहीं। अत्यधिक श्रम द्वारा स्वयं को न थकायें।

- शान्तिपूर्वक लेटें। मन और शरीर को शिथिल रखें। इससे आपको निद्रा की भाँति आरोग्यता भी प्राप्त होगी।

शिथिलीकरण की क्रियाविधि

यदि आप शिथिलीकरण का अभ्यास करेंगे, तो आप अत्यन्त क्रियाशील तथा ऊर्जावान् होंगे। शिथिलीकरण में मांसपेशियाँ और नाड़ियाँ विश्राम की स्थिति में होती हैं। उनमें प्राण ऊर्जा का संग्रहण और संरक्षण होता है। शिथिलीकरण की क्रिया एक सटीक विज्ञान है। इसे बहुत सरलतापूर्वक सीखा जा सकता है। मैं मन और नाड़ियों के शिथिलीकरण तथा मांसपेशियों के शिथिलीकरण पर बहुत अधिक बल देता हूँ। शिथिलीकरण के दो प्रकार हैं, शारीरिक और मानसिक।

शारीरिक शिथिलीकरण – दिनभर के समस्त कार्यों को समाप्त करने के बाद अपने शरीर की मांसपेशियों को किस प्रकार शिथिल किया जाए, इसका आपको अवश्य ज्ञान होना चाहिए। शरीर की मांसपेशियों को शिथिल करने से शरीर और मन को विश्राम प्राप्त होता है। शरीर का तनाव दूर हो जाता है। वे लोग, जो शिथिलीकरण की क्रिया का ज्ञान रखते हैं, वे ऊर्जा का अपव्यय नहीं करते। वे अच्छी तरह ध्यान कर सकते हैं।

आसनोँ और व्यायामों को पूर्ण करने के बाद चित लेट जायें। अपने हाथों को शरीर के बगल में पूरी तरह ढीला और शिथिल रखें। यह शवासन है। सिर से पैर तक समस्त मांसपेशियों को शिथिल कर दें। अपने मन को सिर के शीर्ष से पंजों तक घुमायें। आप पायेंगे कि कुछ मांसपेशियाँ अभी भी शिथिल नहीं हुई हैं, उन्हें भी शिथिल करें। शरीर को एक ओर ढुलकायें और शीघ्र ही शिथिल हो जायें। किसी भी मांसपेशी को खींचें नहीं, पूर्ण शिथिल करें। अब इसी तरह दूसरी ओर शरीर को ढुलका दें और पुनः शिथिल करें। जब हम सोते हैं, तो ऐसा स्वयं ही होता है।

जो आन्तरिक और बाह्य शिथिलीकरण की क्रियाविधि का ज्ञान नहीं रखते, वे अपनी शारीरिक और मानसिक ऊर्जा का बहुत अधिक हास करते हैं। जो इस क्रिया का अभ्यास करते हैं, वे अपनी शारीरिक और मानसिक ऊर्जा को संरक्षित करके इसका प्रयोग अपने अधिकतम लाभ हेतु कर सकते हैं। योगियों को इस क्रिया का भलीभाँति ज्ञान होता है। वे इस विज्ञान के पूर्ण स्वामी होते हैं। जो इस क्रियाविधि का अभ्यास करते हैं, उन्हें कभी थकान का अनुभव नहीं होता। वे खड़े-खड़े ही कुछ क्षणों के लिए आँखों को बन्द करके स्वयं को आगामी कार्य हेतु तैयार कर लेते हैं। जिस प्रकार नल खोलने से पानी प्रवाहित होता है, उसी प्रकार शिथिलीकरण करने से ऊर्जा नाड़ियों में प्रवाहित होती है।

मानसिक शिथिलीकरण – जिस प्रकार आप आसनोँ और शारीरिक व्यायामों के बाद अपनी मांसपेशियों को शिथिल करते हैं, उसी प्रकार आपको एकाग्रता,



ध्यान, स्मृति के अभ्यास या संकल्प-शक्ति के विकास के अभ्यास के बाद मन को शिथिल करके विश्राम करना चाहिए। मन के शिथिलीकरण से शरीर को भी विश्राम मिलता है। शरीर और मन का अन्तरंग सम्बन्ध है। शरीर मन के द्वारा उसके आनन्द के लिए बनाया हुआ ढाँचा है।

मन शरीर द्वारा अनुभव करता है और प्राण इन्द्रियों और शरीर के संयोग से काम करता है। मन शरीर पर प्रभाव डालता है। यदि आप प्रसन्न रहेंगे, शरीर भी शक्तिशाली होगा। यदि आप हताश रहते हैं, शरीर काम नहीं कर सकता।

शिथिलीकरण द्वारा आप मन को, थकी हुई नाड़ियों और अत्यधिक थकी हुई मांसपेशियों को विश्राम प्रदान करते हैं। आपको मन की आन्तरिक शान्ति, शक्ति, ओज, शारीरिक और मानसिक बल प्राप्त होता है। मन का शिथिलीकरण करते समय मस्तिष्क में विभिन्न प्रकार के बाहरी विचार नहीं होने चाहिए। क्रोध, निराशा, असफलता, अनिच्छा, कष्ट, दुःख, विवाद – ये सभी आन्तरिक और मानसिक तनाव के कारण हैं। मन का शिथिलीकरण करने से मानसिक तनाव दूर हो जाता है और मन नयी मानसिक ऊर्जा से परिपूर्ण हो जाता है। इससे आपको प्रसन्नता और सुख प्राप्त होता है। चिन्ता और क्रोध अगर दूर कर दिये जायें, तो मन का सन्तुलन और शान्ति प्राप्त की जा सकती है।

समस्त भय, चिन्ता, क्रोध को बाहर निकाल दें। साहस, प्रसन्नता, आनन्द, शान्ति तथा सन्तुष्टि के बारे में विचार करें। 15 मिनट तक आरामदायक और सहज स्थिति में बैठें। आँखें बन्द कर लें। अपने मन को बाहरी वस्तुओं से वापस खींच लें। मन में उभरते विचारों को शान्त करें। किसी सुखकर वस्तु के बारे में सोचें। यह मन को आश्चर्यजनक ढंग से शिथिल करेगा। विशाल हिमालय, पवित्र गंगा या कश्मीर के किसी आकर्षक दृश्य के बारे में, सुन्दर सूर्यास्त, विस्तृत समुद्र या अनन्त नीले आकाश के बारे में सोचें। आप सोचें कि इस ब्रह्माण्ड के महासागर में सारा जगत् और आपका शरीर तिनके की भाँति तैर रहा है। अनुभव करें कि आप परमात्मा के सम्पर्क में हैं। अनुभव करें कि भगवान आपको अपने बृहत् वक्षस्थल में धीरे-धीरे झुला रहे हैं। अब अपनी आँखें खोलें। आपको बहुत मानसिक शान्ति, मानसिक बल और मानसिक शक्ति का अनुभव होगा। इसका अभ्यास करें और अनुभव करें।

अजपा जप का रोगों में प्रयोग

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

अजपा-जप के द्वारा अपनी बीमारियों को भी अच्छा किया जा सकता है। बीमारियाँ मुख्यतः तनावों के कारण होती हैं। शरीर, मन और भावनाओं पर रोज ही अनुकूल और प्रतिकूल आघात पड़ते रहते हैं, यही रोग का कारण है। इन तनावों को दूर करने की मनोवैज्ञानिक पद्धति अपनायी पड़ेगी। वह मनोवैज्ञानिक और यौगिक पद्धति है अजपा-जप का अभ्यास। अजपा के अभ्यास से उपर्युक्त तीनों प्रकार के तनाव दूर होते हैं। अजपा से विश्राम मिलता है और चेतना भी रहती है, पर यह कैसे?

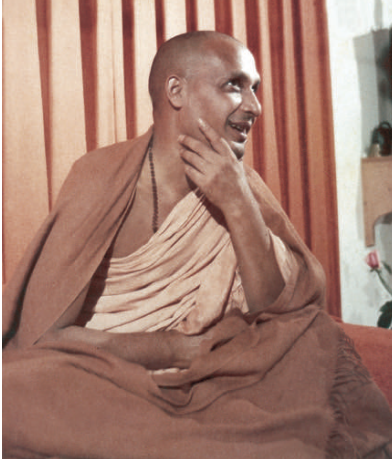
अजपा करते-करते व्यक्ति पहले दैहिक तनाव दूर करता है। दैहिक शांति होने पर वह अपने अन्दर के कमरों में एक-एक कर प्रवेश करता है। अन्दर जाने पर उसे चेतना के कई स्तर मिलते जाते हैं, जहाँ मनुष्य के पूर्वचेतन के तनाव विचार रूप में प्रकट होते हैं। जो-जो बातें व्यक्ति के अन्तःकरण में रहती हैं, वे सम्बन्धित विचारों के माध्यम से आने लगती हैं। उनके आने से घबराना नहीं चाहिए और न उन्हें रोकना चाहिए। उन्हें प्रकट होने देना चाहिए।

अजपा के द्वारा तनाव दूर होते हैं, शिथिलीकरण होता है और शिथिलीकरण जितना गहरा होगा उतने ही दबे हुए संस्कार प्रकट होते जाएँगे। ये दबे, पुराने संस्कार मनुष्य की चेतना के हर स्तर पर रहते हैं। अजपा के द्वारा मनुष्य जितनी गहराई में उतरता जाएगा, वहाँ-वहाँ के संस्कार उसके सामने प्रकट होते जाएँगे। चेतना के विचार, पूर्वचेतना के संस्कार, फिर अवचेतन की वासना, फिर अचेतन की अविद्या। इन संस्कारों के प्रकट होने पर इन्हें रोकना कभी नहीं चाहिए, बल्कि अजपा के द्वारा इनकी निकासी होनी चाहिए।

दबे हुए संस्कार पहले विचार, फिर स्वप्न, फिर यौगिक स्वप्न के रूप में प्रकट होते हैं। जब संस्कार प्रकट हों तो तीन पहलुओं का ख्याल रखना चाहिए। पहला, नींद न आने पाए; दूसरा, अजपा का तार न टूटे; तीसरा, संस्कारों को भी द्रष्टा की भाँति देखते हुए चलो। ऐसा करते-करते तुम्हारी चेतना के एक-एक स्तर के संस्कार प्रकट होकर खत्म होते जाएँगे और तुम चेतना की अन्य गहराइयों में उतरते जाओगे।

अजपा का अभ्यास

संस्कार एकदम तो नहीं मिटते। निर्विकल्प अवस्था प्राप्त करने तक रहते ही हैं, किन्तु उनका बोझ अवश्य हल्का हो जाता है। इन संस्कारों को निकाल देने से रोग की जड़ कट जाती है। इसलिए अजपा का अभ्यास हर एक आदमी के लिए बहुत जरूरी है। इसके साथ ही तुम संकल्पों के द्वारा अपने दोषों को दूर कर सकते हो। रोगों



को दूर करने के लिए व्यक्ति को अजपा का अभ्यास इस प्रकार करना चाहिए।

पहले आसन में बैठकर अजपा करो और जब अर्ध-जागृति और अर्ध-निद्रा सी मालूम पड़े, उस समय कुछ संकल्पों के द्वारा अपने अन्तःकरण में ऐसे संस्कार भरो, जिन्हें तुम अपने अंदर लाना चाहते हो। उदाहरण के लिए, 'मैं सिगरेट की आदत छोड़ दूँगा', 'मैं चिन्ता नहीं करूँगा', 'मेरा स्वास्थ्य ठीक है', 'मैं अच्छा हो रहा हूँ', 'मुझमें दिव्य शक्ति भर रही है'।

अन्तःकरण जब अन्दर चला जाता है उस समय उसे जो कुछ भी आज्ञा तुम देते हो, वह तुरन्त ही ग्रहण कर लेता है। इसलिए रोग उपचार के लिए भी अजपा जप का अभ्यास शुरू कर देना चाहिए। अन्तःकरण में जहाँ ग्रन्थियाँ होंगी, जहाँ रोग के संस्कार दबे होंगे, जहाँ भावनाओं को ठेस पहुँची होगी या दैहिक चोट लगी होगी – उन सबके संस्कार दृश्य बनकर चेतना की सतह पर आएँगे तथा वे सब प्रकट हो जाएँगे। संस्कारों को दो रास्तों से हल्का किया जा सकता है, वैराग्य से अथवा ध्यान में प्रकट कर देने से। इस तरह तुम अपना उपचार खुद कर सकते हो।

अजपा का अभ्यास दिन में तीन बार किया जा सकता है। इसका पहला अभ्यास प्रातःकाल चार बजे से छः बजे तक करो। उस समय अभ्यास में श्रम नहीं लगता। निद्रा से उठने के कारण मन स्वयं अन्दर रहता है और बहिर्मुखी नहीं होना चाहता। अन्तर्मुख अवस्था में जो कुछ किया जाएगा, वह तुरन्त अन्दर चला जाएगा। ऐसे समय में उठकर पहले अजपा का अभ्यास करो, उसके बाद शुभ विचार और संस्कार अपने अन्दर भरो।

अजपा का दूसरा अभ्यास सन्ध्या के समय होना चाहिए। कार्य समाप्त कर घर आते ही पहले आराम कुर्सी पर बैठो। पैरों को फैला लो और आरामदायक स्थिति में बैठो या अधलेटे रहो। आधे घण्टे अजपा करो। अजपा को साधुओं की साधना न समझ कर विश्राम की विधि समझो। बीच में स्वप्न या संस्कार दिखें, तो उन्हें देखते जाओ, मन में नोट करो और बाद में लिख भी लो। इसके बाद उठकर हाथ-मुँह धोओ, घर के काम-काज में लगो, बीबी-बच्चों की फरियाद सुनो, जलपान करो या जो कुछ भी करना हो करो। इतना नियम बनाओ कि बाहर से घर में आते ही पहले अजपा और स्वास्थ्य के संस्कार भरो।

तीसरी बार रात में सोने के समय लेटकर अजपा का अभ्यास करो। रात में अजपा लेटकर किया जा सकता है, किन्तु प्रातः नहीं। रात में अजपा करते-करते सोओ, किन्तु निद्रा और जागृति की देहरी पर पहुँचते ही अपने निश्चित संकल्पों को दुहराओ। अन्तःकरण को आदेश देना, नीरोग होने की आज्ञा देना मत भूलो।

सुबह और शाम की अजपा में तुम्हें नींद को रोकना है, इसका ध्यान हमेशा रखो। अतः प्रातःकाल की अजपा निष्ठापूर्वक आसन में बैठकर ही करो। सन्ध्या में किसी आरामदायक आसन में, किन्तु सोने के पूर्व लेटकर करो और करते-करते संकल्प दुहराने के बाद सो जाओ।

अजपा द्वारा रोगोपचार

अजपा केवल पूजा और जप का तरीका नहीं है। अजपा केवल समाधि की साधना नहीं है। अजपा सिर्फ प्राणायाम नहीं, फिर क्या है अजपा? अगर तुम्हें नींद नहीं आती हो तो अजपा 'ट्रैक्विलाइजर' है। यदि दिल की बीमारी हो तो अजपा है 'कोरेमिन' और अगर तुम्हें सिर में दर्द है तो अजपा बनेगी 'एनासिन'। यदि तुम्हें मोटापे का रोग है तो अजपा चर्बी को जला देगी।

कहने का मतलब यह है कि अजपा रामबाण है। यह हर रोग की अचूक दवा है, क्योंकि यह शरीर के आधारभूत तत्त्वों, क्रियाओं तथा अवयवों से सीधा सम्बन्ध रखने वाली है। जिस तरह यदि रक्त संचरण का कार्य रुक जाए तो शरीर में कोई कार्य सम्पादित नहीं हो सकता, उसी तरह अजपा भी मनुष्य के सब कोशों को पोषित करने वाला तत्त्व है।

एनासिन, ट्रैक्विलाइजर, कोरेमिन इत्यादि केवल शारीरिक उपचार करते हैं। जहाँ एक अंग के रोगों की ये दवा होती हैं, वहाँ दूसरे अंगों पर भी उनका असर होता है, जहाँ उसकी जरूरत नहीं है। इन दवाओं से रोग में तत्काल फायदा तो होता है, परन्तु रोगों के मूल कारण दूर करने में वे असमर्थ होती हैं। बीमारियों का केवल शारीरिक कारण नहीं होता, बल्कि मनोवैज्ञानिक कारण भी होता है। किन्तु मानसिक कारणों के उपचार का तरीका डॉक्टरों को नहीं मालूम और न वे प्रयोग करते हैं।

रोगों का कारण मनुष्य की अतृप्त इच्छाएँ भी रहती हैं, जिनकी पूर्ति एवं निराकरण का साधन न डॉक्टरों के पास है, न घरवालों के पास और न समाज के पास। पुनः रोग का कारण मनुष्य के मानसिक विकार – काम, क्रोध, मोह, मद और लोभ होते हैं। इसके लिए कोई उपाय और उपचार दुनिया के पास नहीं है। प्राणमय कोश और मनोमय कोश के विकारों को एलोपैथिक, आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक दवाएँ दूर करने में असमर्थ हैं। कुछ हद तक शरीरोपचार से मानसोपचार हो सकता है, किन्तु यह सीमित है। मन को नियन्त्रित करने के लिए और पुनः मन की शक्ति ऊर्ध्वगामी करने के लिए दवाएँ काफी नहीं हैं।

चूँकि बीमारियों का कारण प्रायः मानसिक होता है, इसलिए मन में ही बीमारियों का संस्कार पहले आरोपित होता है। अतः मन का ही उपचार सब दवाओं से पहले होना चाहिए। अजपा का प्रयोग इसलिए बीमारियों में किया जाना चाहिए। रोग होने के पूर्व अभ्यास होना ही चाहिए, किन्तु रोग होने पर भी अजपा का अभ्यास सबसे पहले शुरू कर देना चाहिए। जो संसारी और गृहस्थ मनस-तत्त्व को नहीं पहचानते और आलोचना करते हैं, उन्हें सबसे पहले अजपा के प्रायोगिक क्षेत्र में उतरना चाहिए। अजपा का ठीक ढंग से और पूरी तत्परता के साथ अभ्यास करने से यह कभी नहीं हो सकता है कि रोग अच्छा न हो।

उपचार के रूप में मैं अजपा का असंख्य बार प्रयोग कर चुका हूँ। बड़ी और छोटी अनेक बीमारियों में मैंने अजपा का अभ्यास करा कर उन्हें दूर कराया है। पागलपन और हिस्टीरिया में मैंने अजपा के प्रयोग कई बार किए हैं। मैंने उच्च रक्तचाप और थ्रॉम्बोसिस में अजपा का प्रयोग कराया है और सभी जगह मुझे सफलता ही मिली है। जिसने भी तत्परता से थोड़ा भी अभ्यास किया, उसे सफलता मिली और वह चंगा हो गया। अजपा के अभ्यास से सैकड़ों ने जीवन में नया मोड़ पाया है।

तर्क करने वाले प्रश्न करेंगे कि एक ही साधन सब बीमारियों में कैसे? उत्तर यह है कि शरीर की बनावट और तत्त्व एक ही हैं, प्राणशक्ति के द्वारा ही शरीर चलता, बोलता, खाता-पीता और सोता है। मनुष्य दवाइयों से नहीं, बल्कि प्राणशक्ति के प्रवाह से चंगा होता है। अजपा के द्वारा प्राणशक्ति अधिक मात्रा में शरीर में प्रविष्ट होती है और इसे शरीर में ज्यादा-से-ज्यादा भरने से मनुष्य की आयु लम्बी होती है।

प्राणशक्ति हर आदमी के शरीर में बहती रहती है। जिनमें यह शक्ति अधिक मात्रा में होती है, वे स्वस्थ, प्रसन्न, शान्त और सौम्य दिखते हैं। उनके पास बैठने से रोगियों को बहुत आराम मिलता है। रोगी के शरीर में प्राणशक्ति आवश्यकता से बहुत कम होती है, इसलिए वे दुर्बलता और पीड़ा का अनुभव करते हैं। शरीर में जीवनी शक्ति को आपूरित करने का रास्ता है, अजपा का नित्य अभ्यास। अजपा का अभ्यास अधिक से अधिक मात्रा में करने से जीवनी शक्ति का संग्रह और संचार होता है। यह जीवनी शक्ति ही रोगों में उपचार का काम करती और प्राणदान देती है।

अजपा मन का भी इलाज करता है। मन को नियंत्रित करने और सूक्ष्म में प्रवेश कराने का एक ही द्वार है, 'अजपा नामक श्वासों की सुरंग'। चेतना, प्राण और मन को संयुक्त करने से अजपा बनता है। अजपा प्राणों के सहारे चलता है। प्राण से मन संचालित होता है। इसलिए अजपा करने से मन का स्वतः संयम भी होता है और उसके तत्त्व भी बदलते हैं। अजपा से मन और चित्त का पुराना तत्त्व एकदम बदल जाता है और नये तत्त्व आपूरित हो जाते हैं।

योगविद्या के आधार – यम-नियम

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



योग के वास्तविक स्वरूप और महत्त्व को आज तक शायद ही कोई समझा है। प्रायः सभी लोगों ने योग को केवल आसन-प्राणायाम तक ही सीमित किया है, लेकिन वास्तव में योग एक विद्या और विज्ञान है जिसका उद्देश्य है व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन लाना, स्वयं को सद्विचार, सद्व्यवहार एवं सत्कर्म से युक्त करना। उसी से जीवन में सुख, शान्ति और तृप्ति आती है। अगर आप कहते हो कि योग का उद्देश्य चित्तवृत्ति-निरोध है तो क्या आप आठ-दस आसनों और दो-तीन प्राणायामों से चित्तवृत्तियों का निरोध कर पाओगे? क्या यह संभव है?

चित्तवृत्तियों का निरोध तभी संभव होगा जब हम अपनी ऊर्जाओं को संतुलित कर पायेंगे, अपनी इच्छाओं एवं महत्त्वाकांक्षाओं को व्यवस्थित कर पायेंगे, अपने ऊपर थोड़ा संयम का अंकुश रख पायेंगे। इसीलिये योग की सभी शाखाओं में यम और नियम की चर्चा होती है। लोग व्याख्यान तो बहुत देते हैं कि योग का मतलब होता है चित्तवृत्ति-निरोध, लेकिन जब अभ्यास की बारी आती है तो गठिया के लिये केवल तीन-चार आसन कर लिये, दमा के लिये एक प्राणायाम का अभ्यास

कर लिया, अनिद्रा की शिकायत के लिये योगनिद्रा का अभ्यास कर लिया और मन को संतुष्ट करने के लिये पाँच मिनट अजपा-जप या अन्तर्मौन का अभ्यास कर लिया। राजयोग में महर्षि पतंजलि ने पाँच यम और पाँच नियम बताये हैं, लेकिन उनका अभ्यास कोई नहीं करता। स्वात्माराम जी ने हठयोग-प्रदीपिका में दस यमों और दस नियमों की चर्चा की है, लेकिन उनके बारे में कोई बात नहीं करता। मतलब हर व्यक्ति पहली और दूसरी कक्षा को छोड़कर सीधे तीसरी कक्षा में प्रवेश करना चाहता है। इसी वजह से योग हमलोगों के जीवन में सिद्ध नहीं हो पाता।

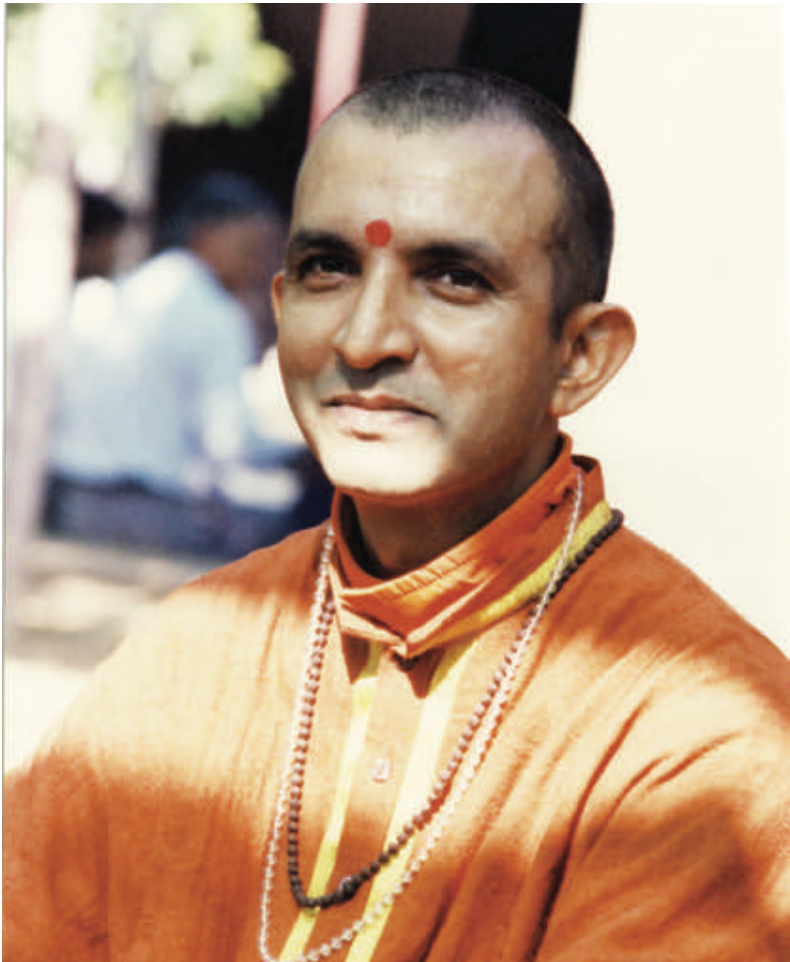
हर योग में यम और नियम आवश्यक हैं। वे उस योग के पूरक होते हैं। राजयोग को सिद्ध करने के लिये महर्षि पतंजलि ने उन पाँच यमों और पाँच नियमों की चर्चा की है, जो उस योग के लिये पर्याप्त हैं। हठयोग को सिद्ध करने के लिये स्वात्माराम जी ने दस यम और दस नियम बताए हैं जो राजयोग से एकदम अलग हैं। इसी प्रकार अन्य योग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

योग शास्त्र में, मैं अब किसी शाखा विशेष की बात नहीं कर रहा हूँ, न राजयोग, न हठयोग, न कर्मयोग, न भक्तियोग, बल्कि योग शास्त्र में जो पहला यम और जो पहला नियम बताया गया है, वह है मनःप्रसाद और जप। मनःप्रसाद का अर्थ होता है प्रसन्नता। आप जरा समय निकालकर देखो कि आपके दिन में प्रसन्नता के कितने मिनट होते हैं और चिंता के कितने। आपको तुरन्त अनुमान हो जायेगा कि आपके जीवन में कितनी प्रसन्नता है और कितनी चिंता। अगर पूरे दिन में आप एक-दो घंटा प्रसन्न रहे होंगे तो आठ-नौ घंटा चिन्ता और परेशानी में। मेरी बात पर यकीन न हो तो एक बार गणित लगाकर आजमा लीजिये। तुरन्त आपको आभास हो जायेगा कि आपकी मनोदशा किस तरह की है।

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

उसके बाद पहला नियम है जप। दिनभर हम अपनी इन्द्रियों के माध्यम से संसार के विषयों के साथ जुड़े रहते हैं। क्या पाँच मिनट भी हम अपने आपको संसार

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



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

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

पचास साल तक हमलोगों ने योग प्रचार का कार्य देश-विदेश में सब जगह जमकर किया। लेकिन एक बात याद रहे कि बिहार योग विद्यालय योग प्रशिक्षण केन्द्र नहीं है। योग प्रशिक्षण के सैकड़ों अन्य केन्द्र हैं, लेकिन बिहार योग विद्यालय योग संवर्धन केन्द्र है जहाँ पर हमलोग योग के नये-नये आयामों पर शोध करके उन्हें समाज में लाते हैं। अब हमलोगों का एक पूर्णतः नया कार्यक्रम आरम्भ हुआ है, जिसका उद्देश्य योगविद्या को आत्मसात् करना है। इसके अन्तर्गत योग के अनेक अल्प-चर्चित किंतु अति-व्यावहारिक पक्षों को प्रस्तुत किया जाएगा। अभी मैंने आपको एक यम और एक नियम के बारे में बतलाया, पर अपने सत्रों में हमलोगों ने बहुत-से यम-नियमों के बारे में चर्चा की है। हर कार्यक्रम में एक-एक यम-नियम प्रस्तुत किया जा रहा है। अपने जीवन में एक सच्ची यौगिक संस्कृति को स्थापित करने के लिये अब हमें योग के वास्तविक उद्देश्यों को ग्रहण करना है। चार-पाँच आसन और एक-दो प्राणायाम करके अगर हम ढिंढोरा पीटें कि हम योगी बन गये हैं, तो वह अपनी ही फजीहत करने के बराबर है। इसलिये अब हमलोग योगविद्या के मूल चिंतनों को सिखलाने और अपने जीवन में आत्मसात् करने का प्रयास कर रहे हैं।

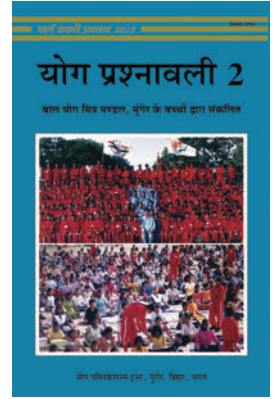


योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

योग प्रश्नावली 2

पृष्ठ 320, ISBN: 978-93-81620-66-3

योग प्रश्नावली 2 का संकलन बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के बच्चों द्वारा किया गया है। बच्चों के योग सम्बन्धी ज्ञान को बढ़ाने के लिए इसमें रुचिकर प्रश्नावलियों के माध्यम से व्यावहारिक जीवन में योग की उपयोगिता पर प्रकाश डाला गया है। पुस्तक के द्वितीय भाग में राज योग तथा हठ योग के विभिन्न आयामों – आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का परिचय तथा इनसे सम्बन्धित प्रश्नावलियाँ दी गयी हैं। पुस्तक की रचना इस उद्देश्य से की गयी है कि इन सरल प्रश्नावलियों के माध्यम से बच्चे योग के आधारभूत ज्ञान को सहजता से आत्मसात् कर सकें।



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, 9162783904

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



वेबसाइट और एप्प

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

स्वामी सत्यानन्द जी एवं स्वामी निरंजनानन्द जी की समस्त प्रकाशित कृतियाँ www.satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में प्रस्तुत हैं।

यौगिक जीवनशैली साधना

biharyoga.net तथा satyamyogaprasad.net पर स्वस्थ जीवन हेतु यौगिक जीवनशैली साधना उपलब्ध है।

बिहार योग विकी

www.yogawiki.org ऑनलाइन विश्वकोश है जहाँ बिहार योग पद्धति की शिक्षाएँ सुगम रूप में उपलब्ध हैं।

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
- Bihar Yoga एप्प साधकों के लिए प्राचीन और नवीन यौगिक ज्ञान आधुनिक ढंग से पहुँचाता है
- For Frontline Heroes एप्प कोरोनावायरस के विरुद्ध अभियान में संघर्षरत कार्यकर्ताओं के लिए सरल योग अभ्यास प्रस्तुत करता है जो महामारी से उत्पन्न तनाव को सम्हालने में सहायक हैं

- 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

आत्मस्वरूप

हरिः ॐ

देशभर में फैली कोरोनावायरस महामारी और उसके परिणामस्वरूप चल रहे लॉकडाउन के कारण बिहार योग विद्यालय, मुंगेर अप्रैल 2020 अंक के बाद योगा एवं योगविद्या पत्रिकाओं का मुद्रण एवं डाक द्वारा प्रेषण नहीं कर पाया है।

वर्तमान अंक के साथ-साथ इन पत्रिकाओं के सभी पूर्व अंक Bihar Yoga, Satyam Yoga Prasad एवं YOGA/Yoga Vidya magazine एप्प पर तथा www.biharyoga.net एवं www.satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर निःशुल्क उपलब्ध हैं।

योगा एवं योगविद्या पत्रिकाओं के ग्राहकों को परिस्थिति सामान्य होने पर पुराने अंक डाक द्वारा प्रेषित कर दिए जाएँगे।

इस बीच satyamyogaprasad.net पर अपलोड की गई नई पुस्तकों तथा ऑडियो एवं वीडियो रिकॉर्डिंग देखना न भूलें। इस विशेष समय का उपयोग आध्यात्मिक ज्ञान की नई-पुरानी निधियाँ खोजने तथा क्षण-प्रतिक्षण योग जीने में करें।

बिहार योग विद्यालय के Android एवं iOS उपकरणों पर उपलब्ध एप्प :

बिहार योग पत्रिकाएँ: Yoga (अंग्रेजी) एवं Yoga Vidya (हिन्दी)

बिहार योग प्रकाशन: Satyam Yoga Prasad

बिहार योग शैक्षणिक: Bihar Yoga

Asana Pranayama Mudra Bandha

बिहार योग जीवनशैली: Yoga Lifestyle Program

For Frontline Heroes

आपके स्वास्थ्य, कल्याण और शांति के लिए श्री स्वामी सत्यानन्द जी के आशीर्वाद सहित,

ॐ तत्सत्

सम्पादक