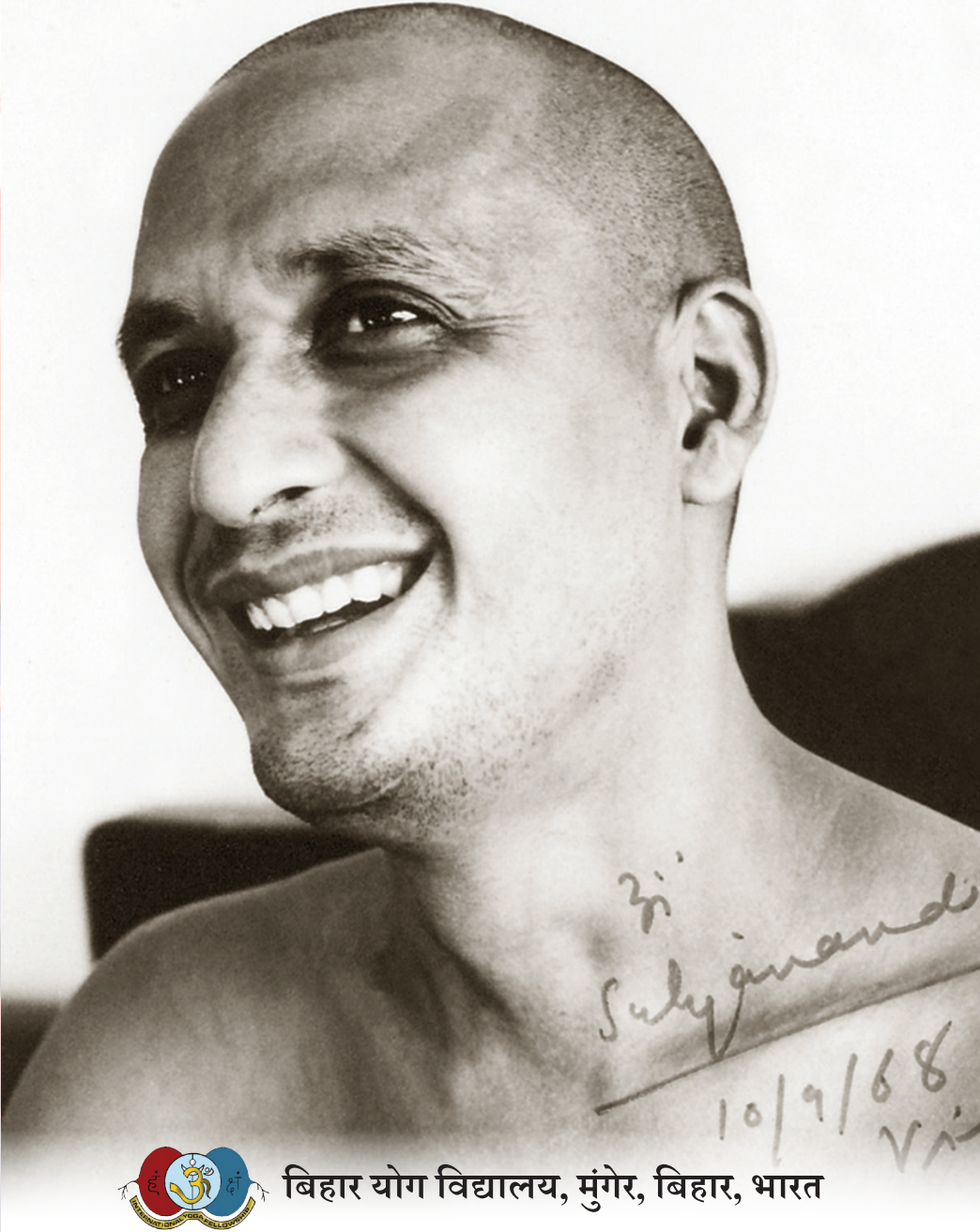


योगविद्या

वर्ष 9 अंक 11

नवम्बर 2020

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि: 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 जानकारीयों 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 एवं अन्दर के रंगीन फोटो: श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की प्रथम विश्व योग यात्रा, 1968

कवर: विवेना

अन्दर के रंगीन फोटो: 1: मुम्बई, भारत; 2a: संयुक्त राज्य अमेरिका; 2b: इंग्लैण्ड; 2c: जापान; 3a: आस्ट्रेलिया; 3b: फ्रांस; 4: सिंगापुर



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

सच्चा सुख

संसार के किसी पदार्थ में सुख नहीं है। यह समझना कि सुख विषय-पदार्थों अथवा मन से प्राप्त होता है, निरा अज्ञान है। सच्चा सुख आपके अंदर आत्मा में है। मन की एकाग्रता में यह प्रकट हो जाता है। जब इन्द्रियों को बाह्य वस्तुओं से हटा लिया जाता है, जब मन एकाग्र हो जाता है, जब वासनाक्षय और मनोनाश हो जाता है, जब आप कामनाओं और विचारों से रहित हो जाते हैं, तब आत्मानन्द प्रकट होकर पुलकित करने लगता है।

कस्तूरी मृग की नाभि में ही होती है, परन्तु वह उसे सूँघने के लिए इधर-उधर भागता है। अमूल्य हीरा आपके अंदर ही है, परन्तु व्यर्थ ही आप कांच के टुकड़ों के पीछे भागते हैं। आध्यात्मिक सुख सबसे उत्कृष्ट है। यह अपनी आत्मा का आनन्द है। यह पदार्थों से स्वतंत्र है, एकरस और शाश्वत है।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर-811201, बिहार के लिए स्वामी शिवध्यानम् 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 11 नवम्बर 2020

(प्रकाशन का 58 वाँ वर्ष)

विषय सूची

- 4 योग का प्रयोजन
- 7 योग तरी तीरे तीरे
- 8 अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020
- 20 अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अनुभव
- 24 व्यक्तिगत और वैश्विक शान्ति
- 33 अन्तर्मौन और एकाग्रता
- 42 विद्यार्थी और योग
- 47 तंत्र शास्त्र में मंत्र, यंत्र एवं मण्डल

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

योग का प्रयोजन

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

जीवन में हमें तमस् से सत्त्व की ओर, माया से भक्ति की ओर जाना है, लेकिन इसका व्यावहारिक तरीका क्या हो सकता है? हमारे प्राचीन योगियों और मनीषियों ने सोचना शुरू किया, 'मनुष्य का जन्म क्यों होता है?' हम जन्म लेते हैं, बचपन में खेल-कूद करते हैं, विद्यालय में भावी जीवन के लिए शिक्षा और हुनर प्राप्त करते हैं, बड़े होकर कोई नौकरी या व्यवसाय करते हैं, अपने परिवार की परवरिश करते हैं। इसमें अनेक प्रकार के संघर्षों और समस्याओं का सामना करना पड़ता है और चिंता जीवन का अभिन्न अंग बन जाती है। अगर नौकरी नहीं है तो चिंता, अगर है तो भी चिंता। बच्चे नहीं हैं तो चिंता, हैं तो भी चिंता। धन-सम्पत्ति नहीं है तो चिंता, है तो भी चिंता। इस प्रकार जीवन में चिंता निरंतर बनी रहती है।

योगियों ने अपने आप से पूछा, 'क्या सभी को इसी तरह का जीवन जीना पड़ेगा? कभी किसी से दोस्ती तो कभी किसी से दुश्मनी, कभी किसी की प्रशंसा तो कभी किसी की निंदा, क्या जीवन का यही प्रयोजन है?' परिस्थितियाँ और घटनाएँ बदल सकती हैं, लेकिन पीढ़ी-दर-पीढ़ी कर्म और उनके परिणाम वही होते हैं।



इस प्रकार का चिंतन करके योगियों ने कहा, 'नहीं। जीवन जीने का बेहतर तरीका भी होना चाहिए। जीवन की सीमाओं में रहते हुए भी इन सीमाओं से मुक्त होने का प्रयास करना चाहिए।' कालान्तर में हमारे मनीषियों ने इस हेतु जिस पद्धति का विकास किया, उसे योग का नाम दिया। उन्होंने कहा कि अगर तुम इस प्रणाली का पालन करते हो, तो अपने जीवन से असंतोष और अशांति को दूर कर तमस् से सत्त्व की ओर जा सकते हो; अपने आपको माया के चंगुल से मुक्त करके अपनी आंतरिक प्रतिभा को जाग्रत कर सकते हो; अपने आप को भक्ति भावना से युक्त कर सकते हो। इस तरह की बातें तो बहुत कही जाती हैं, लेकिन इसका व्यावहारिक उपाय योग है।

हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी कहते थे कि योग के द्वारा तुम अपने जीवन की विक्षिप्त अवस्थाओं को एकाकार कर सकते हो। उन्होंने यह नहीं कहा कि योग का अंतिम उद्देश्य मोक्ष या ईश्वर-दर्शन या आत्म-साक्षात्कार है, बल्कि उन्होंने इस चिन्तन को व्यावहारिक रूप दिया। जिन लोगों ने योग और अध्यात्म के सिद्धांतों को ठीक से नहीं समझा है, वही लोग ईश्वर-दर्शन या आत्म-साक्षात्कार को योग का लक्ष्य मानते हैं। लेकिन किसी भी सिद्ध महापुरुष या योगशास्त्र ने यह बात नहीं कही है। क्यों? इसलिए कि वे जानते थे कि यह मनुष्य के लिए बहुत कठिन यात्रा है। क्या तुम परमाणु का विस्फोट करने में सक्षम हो? नहीं। इससे पहले कि तुम यह करना सीख सको, तुम्हें अक्षर-ज्ञान सीखना होगा, साक्षर बनना होगा। फिर स्कूल-कॉलेज के लम्बे दौर से गुजरकर, विभिन्न वैज्ञानिक विषयों को सीख-समझकर, उनपर प्रयोग करके तुममें कहीं यह क्षमता आएगी कि तुम प्रयोगशाला में परमाणु-विस्फोट कर सको।

योगियों के अनुसार ईश्वर-साक्षात्कार की कामना रखना उसी तरह है जिस तरह एक अंधा व्यक्ति चाहे सूरज को देखना। सूरज को देखना अंधे की चाह हो सकती है, लेकिन यह उसकी जरूरत नहीं। अंधे व्यक्ति की जरूरत है नेत्रों की ज्योति। एक बार उसे दृष्टि प्राप्त हो जाएगी तो वह सूरज, चाँद, सितारे, सब कुछ देख सकता है। सूरज को देख पाने की बजाय दृष्टि प्राप्त करना अंधे की प्राथमिकता है। इसी प्रकार आत्म-साक्षात्कार या ईश्वर-दर्शन मनुष्य जीवन की प्राथमिकता नहीं है। अपने मन की अशुद्धियों और विकारों का परिष्कार करते हुए एक शुद्ध, संतुलित, सामंजस्यपूर्ण अवस्था प्राप्त करना ही हर व्यक्ति का लक्ष्य, प्रयोजन और पुरुषार्थ होना चाहिए।

योग द्वारा जीवन की फाइन-ट्यूनिंग

इस सम्बन्ध में योगियों ने तानपूरे का उदाहरण दिया। तानपूरे में चार तार होते हैं। अगर सभी तारों का आपस में तालमेल रहे तो उसके साथ आप सा-रे-गा-मा-

पा-धा-नी-सा, सभी स्वरों को गा सकते हो। लेकिन अगर इन चारों में से किसी एक का भी तालमेल ठीक नहीं, तो आप एक भी स्वर, एक भी राग ठीक तरीके से नहीं पकड़ पाओगे।

जैसे राग को निकालने के लिए तानपूरे के चार तारों को सही प्रकार से फाइन-ट्यून करना पड़ता है, सुनियोजित करना पड़ता है, वैसे ही अपने जीवन के साथ भी करना पड़ता है। जीवन का एक तार है शारीरिक, दूसरा मानसिक, तीसरा भावनात्मक और चौथा आध्यात्मिक। इन चारों के बीच सही तालमेल बैठाना है, फाइन-ट्यूनिंग करना है। जब जीवन के इन चार तारों को ठीक से रखोगे, तब तुम्हारे जीवन में गजब का संगीत पैदा होगा। वह संगीत ब्रह्माण्ड को नचा सकता है। हमारे प्रबुद्ध ऋषि-मुनियों ने आखिर क्या किया? उन्होंने अपनी तारों को ही ठीक किया। आज भी उनकी ध्वनि, उनकी शिक्षा, उनका आदर्श, उनका चरित्र इस ब्रह्माण्ड में गूँज रहा है।

बुद्धि, भावना और कर्म का समन्वय

योग एक ऐसी प्रणाली है जिससे हम अपने दिमाग, दिल और हाथों की प्रतिभाओं, अर्थात् अपनी बुद्धि, भावना और कर्म को समन्वित और परिष्कृत कर सकते हैं। यही स्वामी शिवानन्द जी का मत और संकल्प था। वे कहा करते थे कि बुद्धि, भावना और कर्म की अभिव्यक्ति कभी रुकने वाली नहीं है। यह तो चलती रहेगी। संसार और समाज से व्यापार होता रहेगा। लेकिन इसे बेहतर बनाया जा सकता है। इसमें सामंजस्य और निःस्वार्थ भाव लाया जा सकता है, जिसका तुम्हारे वर्तमान विक्षिप्त जीवन में अभाव है।

मन का विक्षिप्त स्वभाव ही जीवन में दुःख का कारण बनता है। मन हमेशा किसी व्यक्ति या वस्तु से चिपकना चाहता है। घर में पति-पत्नी या सास-बहू के बीच अनबन होती है तो दुःख का अनुभव होता है। क्यों? एक सम्बन्ध, एक आसक्ति, एक अपेक्षा के कारण। सिर्फ घर में नहीं, दफ्तर में भी अनबन होती है तो वह दुःख, तनाव और उद्विग्नता का कारण बन जाती है। इसके लिए योग ने एक बहुत सरल प्रक्रिया विकसित की। योगियों ने कहा, 'सबसे पहले मन प्रभावित होता है, इसलिए पहले मन को संभालो।' इसी बिन्दु से महर्षि पतंजलि ने राजयोग की शुरुआत की – अपनी चित्तवृत्तियों को संभालना सीखो, अपने मन की अभिव्यक्तियों को समन्वित करने का प्रयास करो।

इस प्रकार योग एक ऐसे विषय और विज्ञान के रूप में विकसित हुआ जिसके माध्यम से हम अपने जीवन की सीमित, दुःखप्रद अवस्थाओं से हटकर, अपनी असीम, आनन्दमयी प्रकृति का अनुभव कर सकें।

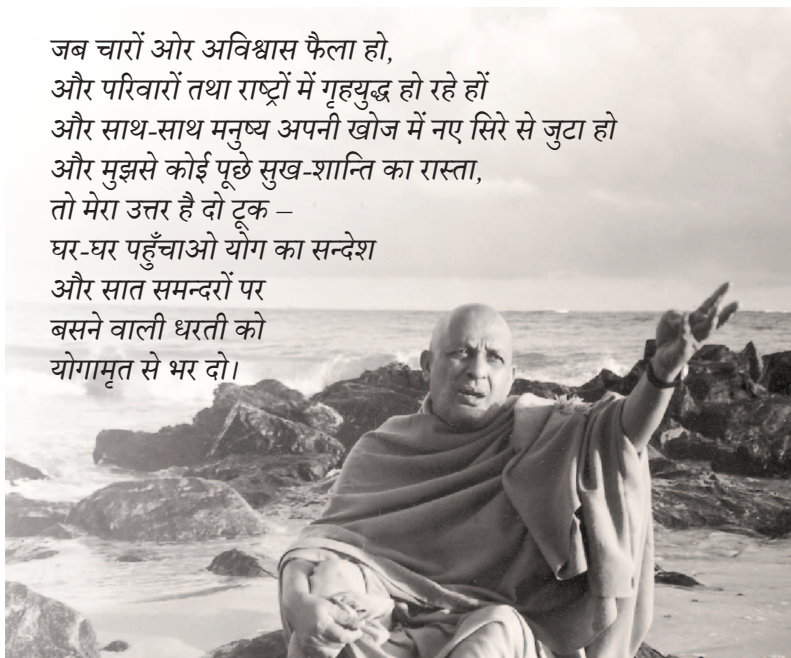
योग तरी तीरे तीरे

सन् 1968 में स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने अपनी प्रथम विश्व योगयात्रा के लिए प्रस्थान किया था। इस यात्रा के दौरान विश्व के प्रमुख देशों का दौरा करते हुए उन्होंने सब जगह योगयुग का शंखनाद किया और आने वाले वर्षों में योग के व्यापक प्रचार-प्रसार की आधारशिला रखी। आज जब उस ऐतिहासिक यात्रा के पचास से अधिक वर्ष हो चुके हैं, योग की विश्वव्यापी लोकप्रियता और मान्यता सर्वविदित है। सन् 2015 से पूरे विश्व में 21 जून को मनाया जा रहा अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस इसका एक प्रत्यक्ष प्रमाण है।

सन् 2020 में मनाया गया छठा अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस कोरोना महामारी के कारण विगत वर्षों से भिन्न रहा। बिहार योग विद्यालय ने इस दिवस पर प्रतिपादित अपने कार्यक्रम के माध्यम से योगप्रेमियों को एक सकारात्मक यौगिक जीवनशैली अपनाने तथा अपने सामाजिक सम्बन्धों को सुदृढ़ करने के लिए प्रेरित किया।

श्री स्वामीजी द्वारा अपनी प्रथम विश्व यात्रा में कही गई निम्नांकित पंक्तियाँ आज के इस चूनौतीपूर्ण दौर में भी उतनी ही प्रासंगिक और प्रेरक हैं जितनी उस समय थीं –

जब चारों ओर अविश्वास फैला हो,
और परिवारों तथा राष्ट्रों में गृहयुद्ध हो रहे हों
और साथ-साथ मनुष्य अपनी खोज में नए सिरे से जुटा हो
और मुझसे कोई पूछे सुख-शान्ति का रास्ता,
तो मेरा उत्तर है दो टूक –
घर-घर पहुँचाओ योग का सन्देश
और सात समन्दरों पर
बसने वाली धरती को
योगामृत से भर दो।



अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रस्तुत साधना



आत्मस्वरूप

हरि: ॐ

छठे अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हम सभी योग साधकों को अपनी शुभकामनाएँ प्रेषित करते हैं और उनके सुख, शांति एवं स्वास्थ्य के लिए हार्दिक प्रार्थना करते हैं। सन् 2015 से यह दिवस सभी योग साधकों के लिए योग की प्राचीन विद्या एवं परम्परा से अपने सम्बन्ध को मजबूत करने का एक विशेष अवसर बन चुका है।

बिहार योग विद्यालय योग के प्रति इस वैश्विक सद्भाव और रुचि का पूर्णतया 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, स्वास्थ्यवर्धक एवं कल्याणकारी जीवनशैली के रूप में भी अपनाएँ।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रस्तुत साधना



आज हर कोई सामाजिक दूरी की बात कर रहा है, पर **स्वामी निरंजनानन्द जी** कहते हैं, 'आज जरूरत है शारीरिक दूरी की, और उसके साथ-साथ एक सकारात्मक, प्रगाढ़ सामाजिक सम्बन्ध की। यह तभी सम्भव है जब मन सकारात्मक रहे, और इसके लिए हमें मानसिक तनावों और उलझनों से खुद को उबारना होगा।'

इस योग दिवस का लक्ष्य शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति, मानसिक सकारात्मकता की वृद्धि तथा सभी के साथ एक स्वस्थ, करुणापूर्ण, उत्थानकारी सामाजिक सम्बन्ध का विकास होना चाहिए।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रस्तुत साधना



यौगिक जीवनशैली में क्षण-प्रतिक्षण सजग रहकर अपने विचारों, प्रतिक्रियाओं और व्यवहार को सुव्यवस्थित करने पर जोर दिया जाता है, ताकि जीवन के प्रति एक सकारात्मक, आशावान् भाव कायम रखा जा सके और साथ ही अपना तथा पर्यावरण का ख्याल रखा जा सके। अनिश्चितता और परिवर्तन के इस दौर में यौगिक दृष्टिकोण और सजगता नितान्त आवश्यक हैं। इस वर्ष का कार्यक्रम योग साधकों को यौगिक सिद्धान्तों और आदर्शों को दिनभर जीने के लिए प्रोत्साहित करता है। योग की विधियों, सिद्धान्तों और जीवनशैली के मिश्रित प्रयोग से साधक शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन तथा बाह्य एवं आंतरिक शांति का अनुभव कर पाएँगे।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रस्तुत साधना



परमहंस सत्यानन्द सरस्वती कहते हैं, 'वास्तविक जीवन हमारे भीतर है।' जहाँ बाह्य जीवन महत्त्वाकांक्षा, कामना और भटकाव से भरा है, वहीं आंतरिक जीवन सुख और शांति का पर्याय है। दिनभर योग को क्षण-प्रतिक्षण जीते हुए अपनी अंतरात्मा से जुड़ने का प्रयास कीजिए। यह दिवस योग के प्रति एक नई दृष्टि, सजगता और श्रद्धा के साथ यौगिक जीवन में प्रवेश करने का अवसर है, जिससे हम एक स्वस्थ, सुखी और संतुलित जीवन जी सकें।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस

यम-नियम

इस दिवस और इस पूरे वर्ष के यम-नियम क्षमा और नमस्कार हैं।

आज अपने प्रति सजग रहने का प्रयास कीजिये। पारिवारिक सदस्यों, मित्रों तथा कार्यक्षेत्र के सहयोगियों के साथ अपने व्यवहार का अवलोकन कीजिये और उसे बेहतर बनाने की कोशिश कीजिये।

क्षमा – तनाव, चिड़चिड़ापन और प्रबल भावनात्मक उद्वेगों का क्षमा द्वारा शमन करें। क्षमा से मन शांत बना रहता है और स्पष्ट निर्णय ले पाता है। देखिये कि आपके सामान्य व्यवहारों और अनुभवों में क्षमा का गुण किस प्रकार महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दूसरों को तथा स्वयं को भी क्षमा कीजिये और जीवन में आगे बढ़ते जाइये।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस

यम-नियम

नमस्कार – अपने वाणी और व्यवहार में विनम्रता लाइये। अहंकार और क्रोध जनित अनेक समस्याओं के लिए विनम्रता अचूक औषधि है। आज की अपनी मनोवस्थाओं का अवलोकन कीजिये और खोजिये कि किस प्रकार विनम्रता की शीतल धारा आपके भीतर धधकती क्रोध और अहंकार की ज्वालाओं को शान्त कर सकती है।

तनावमुक्त और प्रसन्न बनिये, दूसरों का सम्मान और खयाल कीजिये, वे चाहे जो भी हों।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



उषाकाल

इस दिन सूर्योदय से पहले जागिये। अपने अलार्म को सूर्योदय से आधे घण्टे पहले बजने के लिए निर्धारित कीजिये।

यौगिक जीवनशैली का आधार एक नियमित योग चर्या है, और सबेरे सूर्योदय के समय जगना इस चर्या का महत्त्वपूर्ण अंग है। जल्दी जगने से आपके शरीर की जैविक गतिविधियाँ सूर्य और पृथ्वी की प्राकृतिक गति से समस्वरित होंगी। आदत बन जाने पर आप स्वाभाविक रूप से सूर्योदय के समय जगेंगे जिससे आपका सम्पूर्ण शरीर और मन स्वस्थ तथा ऊर्जान्वित रहेगा।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



प्रातःकालीन संकल्पयुक्त मंत्र साधना

महामृत्युञ्जय मंत्र, 11 बार – आरोग्य, ऊर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि के संकल्प के साथ

गायत्री मंत्र, 11 बार – मानसिक स्पष्टता, सकारात्मकता एवं संतोष के संकल्प के साथ

दुर्गा जी के बत्तीस नाम, 3 बार – जीवन से दुर्गति को दूर करने के संकल्प के साथ

संकल्प द्वारा इन तीन प्रातःकालीन मंत्रों को ऊर्जा और दिशा मिलती है। जब इन मंत्रों का जप सबेरे जगते ही किया जाता है तो अवचेतन मन इन्हें सहजता से ग्रहण कर लेता है जिससे आपके दैनिक जीवन पर गहरा, सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



प्रातःकालीन हठ योग आसन – सबेरे नाश्ते से पहले खाली पेट ताडासन, तिर्यक् ताडासन, कटि चक्रासन पवनमुक्तासन भाग 1 – अर्द्ध एवं पूर्ण तितली, सकन्ध चक्र एवं ग्रीवा संचालन पवनमुक्तासन भाग 2 – पाद चक्रासन, पाद संचालन पवनमुक्तासन भाग 3 – गत्यात्मक मेरु वक्रासन, चक्की चालनासन (अपनी क्षमता अनुसार अधिकतम 15 चक्रों तक अभ्यास कीजिये, सजगता श्वास और शारीरिक गति पर रखिये)

सूर्य नमस्कार – 3 से 6 चक्र, श्वास के साथ आराम से करते हुए श्वासन, 5 मिनट यौगिक श्वसन के साथ

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



प्राणायाम

भ्रामरी, 15 बार

सरल नाडी शोधन, 15 बार

श्वास की सजगता को केवल प्राणायाम अभ्यास तक सीमित नहीं रखिये, बल्कि दिनभर अपनी श्वास के प्रति सजग रहने का प्रयास कीजिये। दिन में अलग-अलग समय पर 5 से 7 मिनट तक यौगिक श्वसन का अभ्यास कीजिये। देखिये किस प्रकार लम्बी, गहरी श्वासें आपके मन और प्राणों को प्रभावित करती हैं।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



दोपहर – स्वान साधना

दिन में कुछ समय निकालकर स्वान साधना कीजिये। यह आत्म-विश्लेषण की विधि है जिसके माध्यम से हम अपने व्यक्तित्व को जान और सुधार सकते हैं।

एक कागज लेकर उस पर चार सूचियाँ बनाइये – सामर्थ्य, कमजोरियाँ, महत्वाकांक्षाएँ एवं आवश्यकताएँ। आज आप अपने आपको जैसा देखते हैं, वैसा प्रत्येक सूची के नीचे लिखिये। आपके सामर्थ्य क्या हैं, आपकी कमजोरियाँ क्या हैं? आप स्वयं को कैसे सुधार सकते हैं और इसके लिए क्या कदम उठाए जा सकते हैं? योग दिवस 2020 के दिन से एक डायरी में यह सब अंकित करते जाइये और देखिये किस प्रकार यह व्यक्तित्व विकास, रूपान्तरण और सुधार का वर्ष बन सकता है।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



दोपहर – योग निद्रा

दोपहर के समय 30-40 मिनट का समय योगनिद्रा के अभ्यास के लिए निकालिये जिससे आप पुनः ऊर्जान्वित हो सकें।



अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



संध्या – ज्योति आराधना

शाम को महामृत्युंजय मंत्र पाठ प्रारम्भ करने से पहले एक दीपक या मोमबत्ती जलाइये और सबके कल्याण हेतु एक प्रार्थना या यौगिक शांति पाठ कीजिये।

महामृत्युंजय मंत्र पाठ, 108 बार

महामृत्युंजय मंत्र का 108 बार पाठ कीजिये। यह आरोग्य और स्वास्थ्य के लिए शक्तिशाली मंत्र है। सबके स्वास्थ्य और कल्याण के संकल्प के साथ इस मंत्र का पाठ आप अपने परिवार के सदस्यों के साथ या अकेले भी कर सकते हैं।



अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



रात्रि, शयन से पहले

अजपा जप, नाभि से कण्ठ के प्राणिक पथ में सोऽहं मंत्र की सजगता के साथ।

दिवस की समीक्षा, सुबह से लेकर रात तक की घटनाओं और परिस्थितियों का अवलोकन करते हुए अपनी मुख्य क्रियाओं, प्रतिक्रियाओं, व्यवहारों, विचारों और आदतों की समीक्षा।

जल्दी सो जाएँ ताकि जल्दी उठ सकें। इससे आपके शरीर और मन को पर्याप्त विश्रान्ति और ऊर्जा मिलेगी।



अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



महत्त्वपूर्ण तथ्य

आज लोग सोचते हैं कि योग स्वास्थ्य और आरोग्य के लिए उपयोगी है, और यह सच भी है, लेकिन बहुत कम लोग इस बात को समझते हैं कि हमारे वातावरण में शुद्ध, स्वच्छ तत्वों के अभाव में योग निष्फल हो जाता है। हमलोगों पर केवल अपने निजी स्वास्थ्य का जुनून सवार है, और हम प्रकृति पर अपनी निर्भरता को नहीं देख पाते। हम मानवता के प्रति करुणा भले ही अनुभव करें, पर याद रखिये कि प्रकृति के बिना मानवता का भी अस्तित्व नहीं। यौगिक सजगता पृथ्वी और उसके सम्पूर्ण पर्यावरण को अपने दायरे में सम्मिलित करती है, किसी व्यक्ति-विशेष से अधिक देखभाल और निगरानी की जरूरत पृथ्वी को है। अगर हम अपनी भावी पीढ़ियों के लिए स्वस्थ जीवन चाहते हैं तो हमें अपनी सजगता को अपने सीमित दायरे से विस्तृत कर, धरती पर समस्त जीवन का पोषण करने वाले जल, वायु, मिट्टी और विविध जीवन-जन्तुओं के महत्त्व को पहचानकर उनका संरक्षण करना होगा।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



यौगिक परम्पराओं ने हमेशा प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण सम्बन्ध पर बल दिया है। अनेक योगासनों के नाम पशु-पक्षियों, वृक्षों, पर्वतों और ग्रहों से लिये गए हैं, ताकि साधक उनके साथ अपने सम्बन्ध को समझ सकें और अपने वातावरण को सुधारने में योगदान दे सकें।

स्वामी शिवानन्द कहते हैं – सभी रोगों का मूल कारण प्रकृति के नियमों का उल्लंघन है। पंच तत्वों का पूरा सदुपयोग करो। शुद्ध वायु का सेवन करो, शुद्ध जल का पान करो, शुद्ध जल में स्नान करो, धूप-स्नान करो। आप शारीरिक और मानसिक रूप से पूर्णतया स्वस्थ रहकर कठोर साधना कर पाओगे और अंततः ईश्वर-साक्षात्कार का लक्ष्य प्राप्त करोगे।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



स्वामी शिवानन्द कहते हैं –

सुन्दर फूलों और हरी-भरी घास के साथ मुस्कराइये। पशु-पक्षियों के साथ खेलिये। पेड़-पौधों से हाथ मिलाइये। सतरंगी इन्द्रधनुष, बहती हवा, चमकते चाँद-सितारों और समुद्री लहरों से बातें कीजिये। अपने सभी पड़ोसियों से, सभी जीव-जन्तुओं से दोस्ती कीजिये। तब आपका जीवन आनन्दमय और पूर्ण होगा।

स्वामी सत्यसंगानन्द कहती हैं –

प्रकृति को समझने के लिए हमें द्वैत भाव से ऊपर उठना होगा। हमें सृष्टि के साथ अपनी एकता को समझना होगा और इसके लिए योग जैसा क्रमबद्ध, सुव्यवस्थित विज्ञान और कोई नहीं।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



यौगिक दिनचर्या और जीवनशैली का पालन कीजिये

जल्दी जागिये, जल्दी सो जाइये।

सादा, प्राकृतिक भोजन खाइये। अधिक पानी पीजिये।

जीवन में अपरिग्रह का भाव लाइये, अपनी आवश्यकताओं और आकांक्षाओं को कम कीजिये।

सप्ताह में एक दिन डिजिटल उपवास का अभ्यास कीजिये और प्रकृति के सान्निध्य में अधिक समय बिताइये।

पानी की बर्बादी कम कीजिये, जहाँ तक हो सके अपने आस-पास पेड़-पौधे लगाइये।

शौच और अहिंसा का अभ्यास कीजिये।

जीवन में मनःप्रसाद और संतोष को अभिव्यक्त कीजिये।

प्रकृति का सम्मान और संरक्षण कीजिये।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



स्वामी निरंजनानन्द कहते हैं – हम सब इतने कमजोर और निकम्मे हो गए हैं कि डिजिटल इनपुट के बिना कुछ घण्टे तो दूर, कुछ मिनट भी नहीं रह सकते। इस आदत को तोड़िये और अपने आप से कहिये:

आज मेरा उपवास का दिन है, उपहार माने डिजिटल आहार का त्याग। आज न तो अपने फोन को छूना है, न सोशल मीडिया को देखना है। आज फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम, यहाँ तक कि अपने बैंक का एकाउंट भी नहीं देखना है। आज अपने फोन, कम्प्यूटर और टीवी को हटाकर अपने आप से जुड़ना है। आज कोई मनपसन्द किताब लेकर बैठूँगा और आराम से पढ़ूँगा। किसी बाग-बगीचे में, किसी प्रेरक स्थल में अपने परिवार के साथ हँसते-गाते, नाचते-खेलते समय बिताऊँगा।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



स्वामी सत्यानन्द कहते हैं –

योग एकता, सामंजस्य और सहयोग का प्रतीक है। एकता और सामंजस्य की यह भावना पहले अपने प्रति अभिव्यक्त हो, और फिर अपने परिवार और समाज के प्रति।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



सभी योग साधकों को पूरे योग दिवस के दिन योग को क्षण-प्रतिक्षण जीने का सुझाव दिया जाता है।
याद रखिये यह अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस है, अन्तरराष्ट्रीय योग का घण्टा मात्र नहीं।

आप इस योग कार्यक्रम के कई अंशों को एक वर्ष तक अपनी दिनचर्या में सम्मिलित कर सकते हैं
और इससे होने वाले परिवर्तनों और उपलब्धियों पर चिंतन कर सकते हैं।

हम आशा करते हैं कि योग की प्रेरणा आपके जीवन में बनी रहेगी और आप दूसरों को भी यौगिक
जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित कर सकेंगे।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन

अभ्यास के लिए आइकॉन को क्लिक करें



योगनिद्रा 30 मिनट



अजपा जप 15 मिनट



महामृत्युंजय मंत्र 3 बार
(108 बार करें)



समीक्षा ध्यान 15 मिनट

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



बिहार योग विद्यालय तथा बिहार योग परम्परा के गुरुओं के यौगिक संकल्प, मानवतावादी मिशन और आध्यात्मिक प्रेरणा से जुड़कर योग को क्षण-प्रतिक्षण जीना शुरू कीजिये।

www.biharyoga.net

www.satyamyogaprasad.net

www.yogamag.net

IOS तथा Android स्टोर से

Bihar Yoga app

Asana Pranayama Mudra Bandha app

Satyam Yoga Prasad app

Yoga mag app (English magazine)

Yogavidya app (Hindi magazine)

कोरोना वायरस से संघर्षरत कार्यकर्ताओं के लिए –

Yoga Lifestyle Capsule

Bihar Yoga For Frontline Heroes app

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2020

यौगिक जीवन प्रारम्भ करने का दिवस



सर्वाधिकार सुरक्षित 2020 बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत
विरचित जून 2020

कृपया ध्यान दें

यह योग कार्यक्रम स्वस्थ और अनुभवी योगाभ्यासियों के लिए है। यदि आप एक नए योगाभ्यासी हैं या आपको कोई रोग अथवा अन्य स्वास्थ्य समस्या है तो कृपया अपने मेडिकल डॉक्टर से सलाह लें और इस योग कार्यक्रम के सन्दर्भ में उनके परामर्श का पालन करें।

छठे अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अनुभव

बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रचारित कार्यक्रम में एक वाक्य ने मुझे सचमुच प्रभावित किया – ‘प्रकृति के बिना मानव का भी अस्तित्व नहीं है।’ यह इतना प्रत्यक्ष तथ्य है, फिर भी बहुत कम लोग इस पर गौर करते हैं। वास्तव में हम प्रकृति के ही अंश हैं, हमारी समस्त क्रियाएँ प्रकृति से ही सम्बन्धित हैं, लेकिन हम में से कई लोग इस तथ्य से अनभिज्ञ हैं। अपने अहंकारवश हम स्वयं को ही वह केन्द्रबिन्दु समझ लेते हैं जिसके चारों ओर संसार घूम रहा है। हम प्रकृति पर कितने गहन रूप से आश्रित हैं यह याद दिलाने के लिये आपका बहुत धन्यवाद। हमें अपने चारों तरफ हर चीज के प्रति अपनी सजगता बढ़ानी है और धरती माँ के प्रत्येक आयाम के प्रति सम्मान एवं आदर व्यक्त करना है।

– संन्यासी शिवात्मा, बल्गेरिया

छठा योग दिवस सुन्दर क्षणों से भरा एक प्रेरणादायक, यादगार दिन रहा। कोरोना महामारी के कारण बहुत दिनों के बाद एकजुट होकर हमलोगों ने यौगिक जीवनशैली का एक पूर्ण दिन जिया। इस वर्ष, पहली बार हमने इस दिन को मात्र एक घण्टे के कार्यक्रम के रूप में ही नहीं मनाया, बल्कि यौगिक सिद्धांतों को क्षण-प्रतिक्षण, सूर्योदय से दिन के अंत तक जिया।

यह आभास हुआ कि हम सब साथ जुड़े हुए हैं और जो सूत्र हमें सदा संगठित करता है वह है बिहार योग परंपरा की दी हुई शिक्षा। इसके लिये मैं श्री स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी एवं स्वामी निरंजनानन्द जी के प्रति अपनी गहन कृतज्ञता व्यक्त करना चाहती हूँ जिन्होंने हमें यह अमूल्य योग विद्या देकर जीवन के उच्चतर आयाम से जुड़ने के लिये मार्गदर्शन दिया।

– संन्यासी आत्मधारा, बल्गेरिया



छठे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का उत्सव मेरे लिये एक अत्यंत प्रेरक अनुभव रहा जिसने मेरा हृदय आनंद, कृतज्ञता एवं आशा से भर दिया। योग का यह दिन मेरे यौगिक जीवन की एक नयी शुरुआत है। बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रदान की गई साधना का अनुसरण करते हुए सीता-राम योग केन्द्र और हमारी शिक्षिका, स्वामी श्रुतिज्ञान सरस्वती ने आर्दश रूप से इस दिवस का आयोजन किया। स्वामीजी, इन सभी चीजों के लिये बहुत-बहुत धन्यवाद।

– तात्याना, बल्गेरिया

मैंने बिहार योग विद्यालय के अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सन्देश का फारसी में अनुवाद किया और इसे इंस्टाग्राम पर उपलब्ध कराया। मैंने पूरा सन्देश पढ़ा और एक योग साधक ने सभी अभ्यासों का प्रदर्शन किया। सबसे हृदयस्पर्शी बात तो यह थी कि तीन घण्टों से कम समय में यह सन्देश पूरे ईरान में फैल गया। लोग इस सन्देश से इतने प्रेरित हुए कि उन्होंने इसके अलग-अलग अंशों का अनुवाद करके अपने योग समूहों में प्रचारित किया। हम स्वयं को गौरवान्वित अनुभव करते हैं कि हम सत्यानन्द योग से जुड़े हैं और स्वामी निरंजनानन्द जी के मार्गदर्शन का अनुसरण कर रहे हैं।

– संन्यासी साधनाबिन्दु, ईरान

मैं थोड़ी चिन्तित थी कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम का पूरी तरह अनुसरण कर भी पाऊँगी या नहीं, क्योंकि सबेरे इतनी जल्दी उठना कठिन लग रहा था। लेकिन उस दिन सबेरे जल्दी जगकर रात्रि से उषाकाल तक के सुन्दर प्राकृतिक परिवर्तनों को देखना यादगार अनुभव रहा। योगनिद्रा और SWAN जैसे अभ्यासों को करना बहुत अच्छा लगा। जब मैंने फोन से लोगों को 'नमस्कार' निवेदित करना शुरू किया तो उनकी सकारात्मक प्रतिक्रिया बहुत सुखद रही। रात को सोने से पहले अजपा जप का अभ्यास करके बहुत अच्छी नींद आयी। इस विशेष दिन



के अन्त तक मैं अपने भीतर एक बड़ा सकारात्मक परिवर्तन देख पायी। कोरोना महामारी से उत्पन्न भय और चिंता के बावजूद भी मेरे मन में शान्ति और सांमजस्य का वातावरण व्याप्त था।

– इन्द्राणी सेनगुप्ता, कोलकाता

इस समय मैं नौ महीनों की एक निजी साधना में संलग्न हूँ, जिसमें अन्य चीजों के अलावा 30 किलो वजन घटाना और जीवनशैली एवं आहार संबंधित अपनी पुरानी गहरी आदतों का रूपांतरण शामिल है। मैंने बिना खास मुश्किल के अभी तक 20 किलो वजन तो कम कर लिया, लेकिन इसके बाद एक मनोवैज्ञानिक अवरोध उत्पन्न हो गया जिसे मैं अपनी तमाम कोशिशों के बावजूद भी पार नहीं कर पा रहा था।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की साधना करने के बाद मैंने यह अवरोध पार करते हुए अगले दिन तक दो किलो वजन और घटा लिया। मुझे अपने में निहित शारीरिक एवं प्राणिक शक्ति के एक नये आयाम का अनुभव हुआ, जिसे मैं अपनी साधना जारी रखते हुए प्रबलता से विकसित करूँगा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की साधना के उपरान्त मेरे अपने नियमित शारीरिक व्यायाम एवं यौगिक प्रशिक्षण में काफी सुधार हुआ और योग के एक नये आयाम के प्रति जागृति का उद्भव हुआ।

– गोरान प्लियोरियेविक (जिउ-जित्सु प्रतियोगी), सर्बिया

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की प्रक्रिया का आरम्भ अभ्यासों के साथ नहीं, बल्कि साधना के अभिलेख को पढ़ने के साथ हुआ। क्षमा एवं नमस्कार के विषय में पढ़ने के उपरांत न केवल इस साधना के प्रति, बल्कि आने वाले दिनों के प्रति भी मेरा दृष्टिकोण बदल गया। इन विषयों पर सोचने मात्र से मुझे अपने में विनम्रता एवं मैत्री-भाव की अनुभूति हुई।

इस साधना की परिपूर्णता का आभास कुछ दिनों बाद हुआ जब मैंने डिजिटल उपवास किया। वह दिन बहुत विशेष था। मेरा ध्यान आश्चर्यजनक रूप से अपने कई ऐसे विचारों एवं प्रवृत्तियों की ओर गया जिनसे मैं अनभिज्ञ थी। मैंने पाया कि अक्सर अपने फोन को देखने के समय ही मेरे मन में चिंतित करने वाले विचार

उठते हैं। उस दिन मैं फोन के बजाय अपने मन को देख रही थी, पूरा दिन ही दीर्घ अंतमौन की भाँति था। भीतर एक नये संकल्प का जन्म हुआ। दिन भर फोन साथ न होने पर ऐसा महसूस हुआ कि मैं एक अवकाश पर हूँ। फोन से अलग होकर मैंने एक प्रकार की आज़ादी और आनंद का स्वाद लिया।

इन दिनों मुझे ऐसा लगा कि मैं आश्रम में ही हूँ। मैं स्वयं के प्रति अधिक सजग और निकट थी। इस अनुभव ने यह याद दिलाया कि सही मनोवृत्ति, संकल्प तथा आस्था होने पर आश्रम हमारे साथ किसी भी समय, किसी भी स्थान पर हो सकता है।

– जिज्ञासु देवमित्रा, सर्बिया

स्थानीय योग साधकों के लिये हमलोगों ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को एक ऑन-लाइन कार्यक्रम के रूप में मनाया। सुबह और शाम, दो सत्रों का आयोजन किया गया। सबेरे के सत्र में 50 से अधिक लोगों की उपस्थिति रही, जिसमें सनिवेल नगर के मेयर भी शामिल थे। संध्या का सत्र सैन फ्रैंसिस्को स्थित भारतीय वाणिज्य दूतावास के सहयोग से आयोजित था और यह फेसबुक पर सीधा प्रसारित हुआ जिसे दो हजार से अधिक लोगों ने देखा।

दोनों सत्र काया स्थायैर्यम् एवं ॐ के जप के साथ प्रारम्भ हुए। हमलोगों ने biharyoga.net से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का पावर प्वाइंट संदेश चलाया जिसके पश्चात् आसन, प्राणायाम एवं योगनिद्रा के अभ्यास कराये गये। कार्यक्रम के अंत में हमने बिहार योग के एप्स एवं वेबसाइट साझा किये तथा वहाँ प्रकाशित जीवनशैली कार्यक्रम के विषय में भी चर्चा की।

– जिज्ञासु सजगमूर्ति, संयुक्त राज्य अमेरिका



व्यक्तिगत और वैश्विक शान्ति

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

जीवन में प्रेम को प्रधानता देनी चाहिए। यह जीवन का एक स्वर्णिम नियम है। पहले अपने काम-काज में एकरसता लाइए, फिर अपने हृदय में शान्ति का साम्राज्य स्थापित कीजिए, तब संसार में शान्ति-विस्तार की योजना को हाथ में लीजिए। अपनी शान्ति से विश्व-शान्ति का मार्ग मिलता है। अपने मन को शान्त कर लें, तो मान लिया जाएगा कि आपने विश्व-शान्ति के लिए काम शुरू कर दिया है। योगीजन पहले आत्मिक शान्ति को प्राप्त कर लेते हैं, फिर शान्ति के स्पन्दन विश्वभर में भेजते हैं। इससे विशाल जन-वर्ग प्रभावित होता है और ईर्ष्या-द्वेषादि समाप्त हो जाते हैं।

मानसिक अशान्ति के कारण

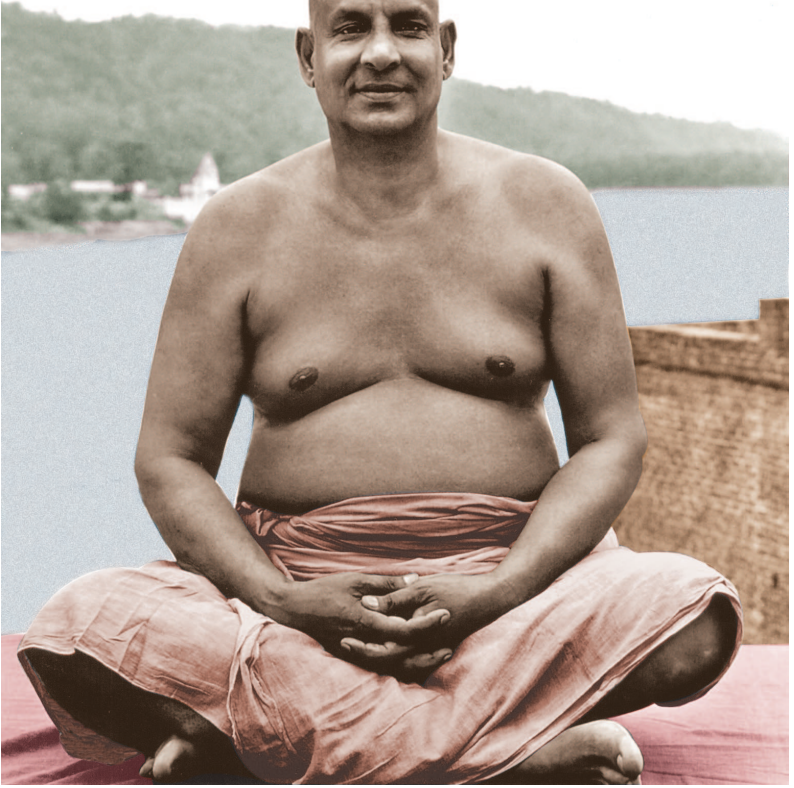
काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य – मानसिक अशान्ति के ये छः मुख्य कारण हैं। इन्हें विवेक, वैराग्य और अनासक्ति के हथियार से परास्त कीजिए। निरन्तर शान्ति के साम्राज्य में निवास कीजिए। सदिच्छा, सहयोग, करुणा, मुदिता, क्षमा, सन्तोष, सौमनस्य आदि भावों का अभ्युदय होने दीजिए, आपकी अशान्ति आपका दमन करना छोड़ देगी।

अपने अन्तःकरण में झाँककर देखिए कि आप दुःख, द्वन्द्व, असफलता और विषमता में डाँवा-डोल तो नहीं होते? यदि नहीं, तो आप शान्ति के सर्वोच्च पद को प्राप्त कर चुके हैं। प्रतिकूल परिस्थितियों में चित्त-स्थैर्य बनाए रखिए, तब आप उनसे उभरकर अपने लिए शान्तिमय वातावरण बना सकेंगे। यह शान्ति बड़ी अद्भुत वस्तु है। इसका साक्षात्कार और सान्निध्य परमावश्यक है। नित्य-नियमित रूप से ध्यान कीजिए, आप इसे अवश्य प्राप्त करेंगे। मन की चंचल वृत्तियों के निरोध द्वारा, इच्छाओं और वासनाओं से पीछा छुड़ाकर यह शान्ति-पद प्राप्त किया जा सकता है।

आप मन की चंचल वृत्तियों को थाम सकें तो आँधी और तूफान को भी रोक सकते हैं। आप उमड़ते हुए सागर का भी मुकाबला कर सकते हैं। शान्ति की प्राप्ति के लिए मन और इन्द्रियों पर प्रभुत्व आवश्यक है। आन्तरिक शान्ति के बिना बाह्य वातावरण में शान्ति ढूँढना मूर्खता है। नैतिक गुणों के विकास और अनैतिक गुणों के विनाश द्वारा मानसिक शान्ति प्राप्त की जा सकती है।

शान्ति के पथ पर

यदि आप मन की अविराम शान्ति चाहते हैं, यदि आप भौतिक एवं आध्यात्मिक प्रगति के सर्वथा इच्छुक हैं, तो देखते हुए भी न देखिए, सुनते हुए भी न सुनिए।



यही ब्रह्माकार-वृत्ति का लक्षण है। इसके पश्चात् ही आपको मन की अपरिमित शान्ति मिल सकेगी।

देखते-सुनते हुए भी न देखना या न सुनना कैसे सम्भव हो सकता है? श्रीकृष्ण द्वारा गीता में यही नीति प्रतिपादित की गयी है, *योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजय* – हे धनंजय! योगी-भाव में अवस्थित रहते हुए अनासक्तिपूर्वक कर्म करो। मन का स्वभाव बाह्य विषयों में भटकना है। यह मन इनसे तादात्म्य स्थापित करके सुख-दुःख का भोक्ता बन बैठता है। यदि बुद्धि आत्मा में निष्ठा रखे तो ये सुख-दुःखादि अपने नहीं जान पड़ते। इसे साक्षी भाव कहते हैं। *गुणा गुणेषु वर्तन्त इति मत्वा न सज्जते* – इन्द्रियों का विषयों से सम्बन्ध रहे भी तो आत्मा का इससे कोई नुकसान नहीं – जो योगी इस रीति से सोचता है, वह असंगावस्था में दृढ़ है। श्रीकृष्ण के इस कथन में बहुत सार है, जिसे समझकर योगी मुक्ति-भाव को प्राप्त करता है।

यह संसार भानुमती का पिटारा है। यहाँ तो भगवान कृष्ण और शिव की भी निन्दा होती है, फिर आप किस खेत की मूली हैं? आपको भी निन्दा-स्तुति के अनेक प्रसंगों में उलझना पड़ेगा, आपको भी जीवन में हजार असफलताएँ मिल सकती हैं। सुख और दुःख तो जीवन में आते-जाते रहेंगे, किन्तु आप साक्षी भाव में दृढ़ता बनाये रखेंगे, तो आपको सबसे अप्रभावित रहने की प्रेरणा मिलेगी।

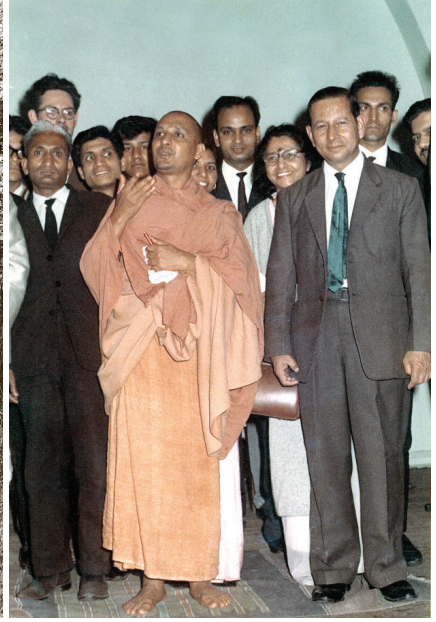
विश्व में सर्वथा सुखी कौन है? जब कोई अपने दूसरे लड़के का विवाह रचता है, तो उसे पहले लड़के की याद सताती है, जो गत वर्ष संसार से प्रस्थान कर चुका था। दुःख और सुख एक दूसरे के पीछे इस तरह लगे होते हैं जैसे बैलों के पीछे गाड़ी के पहिये। जैसे दिन और रात का बारी-बारी से आना एक नैसर्गिक नियम है, वैसे ही दुःख और सुख का क्रमशः गमनागमन अपरिवर्तनीय एवं अपरिहार्य सिद्धान्त है। एक इच्छा पूरी हो जाती है तो सुख मिलता है। फिर जब दूसरी आकर खड़ी हो जाती है, तो दुःख मिलता है। इसकी पूर्ति पर सुख और पुनः दूसरी के आगमन पर दुःख। यह अनन्त-चक्र तो चलता ही रहेगा। योगीजन स्वयं को इस चक्र से मुक्त करना चाहते हैं। इसके लिए साधना का विधान है और लक्ष्य की प्राप्ति पर अनन्त सुख है। बाहर के किसी पदार्थ में शान्ति या सुख नहीं है। साधक अपनी अन्तर्मुखी वृत्ति से आनन्द-स्वरूप आत्मा का रसास्वादन लेता है और तभी सुखानुभूति की मनसा पूरी होती है।

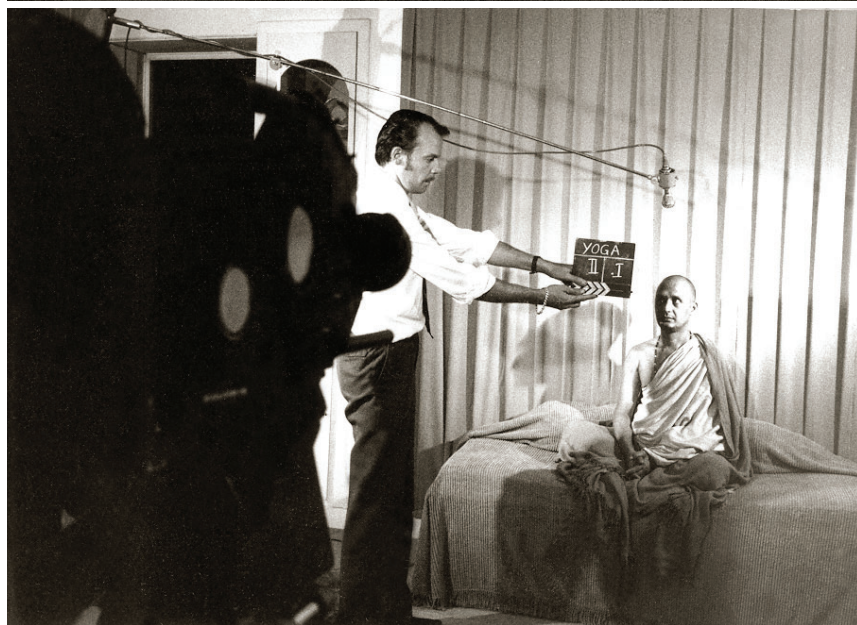
सन्त भाव में शान्ति

संसार के सारे वैभव, पी.एच.डी. या डि. लिट्. जैसी सारी उपाधियाँ भी किसी को सुखी नहीं बना सकतीं। इन्हें पाकर भी लोग शान्ति की तलाश में इधर-उधर घूमते हैं। अपने अवगुणों को छोड़ कर, अपनी कामादि वृत्तियों से मुख मोड़ कर, अपनी आवश्यकताओं को न्यून कर मनुष्य सन्त वृत्ति को अपनाता है। संसार हमसे दूर होता जाता है और शान्ति हमारे समीप आती जाती है। शान्ति के यही तरीके ऋषियों ने बताये और अपनाये। सत्य, अहिंसा, अस्तेय आदि सद्गुणों को अपने में विकसित कीजिए। सद्गुणों के विकास और दुर्गुणों के परित्याग से चित्त में उपरामता, मन में प्रसन्नता और आत्मा में शान्ति का सन्निवेश होता है। ऐसे जन ही सन्त कहलाते हैं और इनकी ही वाणी अमर वाणी कहलाती है।

ईर्ष्या, द्वेष, तृष्णादि का परित्याग करके अन्तर्द्वन्द्व को समाप्त कीजिए और अपने स्वरूप का साक्षात्कार कीजिए। कुछ आशा न रखिए, किसी से कुछ माँगिए नहीं। मानापमान में समत्व बनाये रहिए। ज्यादा मिलिए-जुलिए मत। किसी से अपनी तुलना मत कीजिए। हवाई किले मत बनाइये। अपने अतीत के बारे में भी ज्यादा सोच-विचार मत कीजिए। अपने भविष्य को भी अपनी चिन्ता का विषय मत बनाइये। साधारण-सी बात पर गुस्सा न होइए। किसी की सेवा के बदले में कुछ









आशा मत रखिए। अपना परिचय ज्यादा मत बढ़ाइये। बुरे संग से बचते रहिए। अपने धन-वैभव पर वृथा अभिमान मत कीजिए। अपने बारे में अधिक सोचिए मत। जरा-सी बात को बढ़ाकर बतंगड़ मत बनाइए। अपनी आय से ज्यादा खर्च मत कीजिए। ईश्वर को स्मरण रखिए।

अधिकाधिक एकान्त सेवन कीजिए। अपने पास कम-से-कम सामान रखिए। अल्पाहार और अल्प-व्यवहार का भी महत्त्व समझिए। आसन, प्राणायाम और मौन का अभ्यास भी हितकारी है। जप और ध्यान कीजिए। योगवासिष्ठ, गीता, उपनिषद् आदि ग्रंथों का स्वाध्याय कीजिए। सत्संग का सेवन कीजिए। काम-क्रोधादि विकारों से दूर रहिए। अपने में क्षमा-धैर्यादि गुणों को आश्रय दीजिए और तितिक्षा, सहिष्णुता, दया, करुणा, विश्व-प्रेम आदि नैतिक गुणों का विकास कीजिए। मनोजय द्वारा मानसिक शान्ति के यही सब उपाय हैं।

शान्तिमय जीवन – आपका परम लक्ष्य

‘सन्तोषी सदा सुखी’ वाली लोकोक्ति अपने में गंभीर अर्थ रखती है। असन्तोष और लोभ के कारण मन हमेशा डाँवाडोल रहता है। इनके प्रशमन के लिए सन्तोष नामक औषधि का विधान है। बहुत दूर से चल कर आया हुआ व्यक्ति गंगा में डुबकी लगा कर जैसे तरोताजा हो जाता है, वैसे ही लोभ में इधर-उधर दौड़कर परेशान व्यक्ति सन्तोष रूपी अमृत-कुण्ड में डुबकी लगाकर शान्त हो जाता है। आपमें से अनेक जानते हैं कि सन्तोष सुख का विधायक है, किन्तु इसके प्रति चेष्टाशील बहुत ही कम लोग हैं। ये लोग अपनी विवेक-शक्ति को खो चुके हैं और आत्मिक शक्ति में विश्वास नहीं रखते।

सन्तोषी व्यक्ति आलसी बन जाता है, यह भी एक भ्रामक धारणा है। यह सात्त्विक अवस्था है, जिसमें ईश्वर के प्रति श्रद्धा समृद्ध होती है। इससे मानसिक शक्ति प्राप्त होती तथा विचारों में परिपक्वता आती है। आप स्वार्थ और अपनेपन के भाव को ज्यादा तूल देना छोड़ देते हैं। इससे साधक के हृदय की आँखें खुलती हैं और वह दिव्यत्व का साक्षात्कार कर पाता है।

जीवन में शान्ति के लिए स्वयं को परिस्थितियों के अनुकूल बनाना बहुत आवश्यक है। यदि नहीं, तो हम बहुत विक्षुब्ध और व्यग्र रहेंगे। संसार में अधिकांश लोग यह नहीं जानते कि दूसरों के साथ कैसे निर्वाह किया जाये। पत्नी का पति से कलह होता है और आखिर में तलाक की नौबत आ जाती है। दफ्तर के कर्मचारी अपने अधिकारी के साथ निभा नहीं पाते, उन्हें नौकरी छोड़ने पर मजबूर होना पड़ता है। गुरु और शिष्य की पटरी नहीं बैठती। बहुधा शिष्यजन गुरु के साथ दुर्व्यवहार करते हैं और गुरु महाराज को छोड़कर चलते बनते हैं। दुकानदार अपने ग्राहकों के साथ मेल बनाये नहीं रखता और ग्राहक उसकी दुकान पर आना धीरे-धीरे छोड़ देते

हैं। यह संसार परस्परश्रयी है। हम सब एक-दूसरे पर निर्भर हैं, इस तथ्य को समझना पड़ेगा और अपने को दूसरे के साथ निभाकर चलने की आदत डालनी पड़ेगी।

किसी के प्रति द्वेष भाव न रखिए। जब आप ध्यान के लिए बैठते हैं, सारे संसार के लिए सन्देश भेजिए कि सबका भला हो, सबके पक्ष में शान्ति हो, कोई दुःखी न हो, कोई अधीर न हो। दुःख, शोक, वैर, वैमनस्य छोड़ कर सभी सुखी, सन्तुष्ट और शान्त-चित्त हों। अपने ही प्रयत्नों से शान्ति मिलती है, कोई दूसरा इसे लाकर आपको नहीं दे सकता। अपना मन, अपनी इन्द्रियाँ निरुद्ध हों, तो यह शान्ति प्राप्त होती है। अतः दूसरे से शिकायत का प्रश्न ही क्या? शान्ति आन्तरिक वस्तु है। बाहर की सुख-समृद्धि, चाहे कितनी विशाल मात्रा में हो, हमें शान्ति नहीं दे सकती। जिनमें विवेक, वैराग्य और सन्तोष है, वे आत्मिक सुख का रसास्वाद लेते हैं और शान्ति तथा सौमनस्य उनके हृदय की निधि है। इसे अन्यत्र निरख पाना असम्भव और वृथा है।

परिपूर्ण जीवन का नाम शान्तिमय जीवन है। यह बात बार-बार दुहरायी गयी है कि अपने मन की दुर्वृत्तियों को दबाकर शान्ति प्राप्त की जाती है, दूसरों के प्रति सद्भावना रखकर शान्ति प्राप्त की जाती है, ईर्ष्या-द्वेषादि सकल अवगुणों से पीछा छुड़ाकर शान्ति प्राप्त की जाती है, सारे विश्व को अपना परिवार समझकर और सबके प्रति मैत्री भाव को दृढ़ करके शान्ति प्राप्त की जाती है। शान्ति आत्मा का स्वभाव है। इसका उद्गम स्थल आपके भीतर है। आप इसमें निमज्जित हो कर शान्ति लाभ करें और समग्र विश्व के प्रति शान्ति के स्पन्दन भेजें। यही जीवन का सार है, कर्तव्य है, उपदेश है।



अन्तर्मौन और एकाग्रता

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

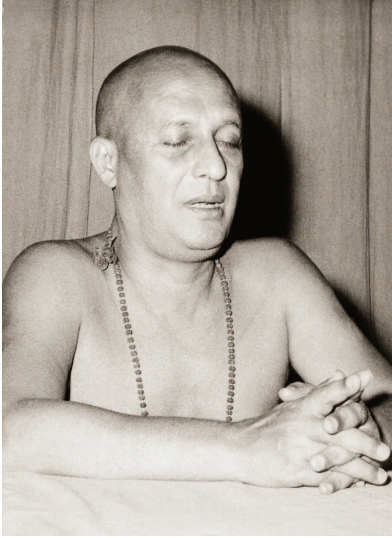
दुनिया में आपको कुछ लोग ऐसे मिलेंगे जिनके सामने एक बहुत बड़ा सवाल है, और वह सवाल यह है कि भगवान में मन कैसे लगे। सब लोगों के सामने तो नहीं, लेकिन बहुत लोगों के मन में जीवन के किसी-न-किसी मौके पर यह सवाल उठता है कि भगवान में मन कैसे लगे। अब इस बात को जरा अच्छी तरह ध्यान से सोचना चाहिए। एक तो दुनिया में वे लोग होते हैं जो भगवान के पास जाते हैं, प्रार्थना और वन्दना करते हैं और आपत्ति-विपत्ति, कष्ट और दुःख से छुटकारा पाने के लिए निवेदन करते हैं। वे लोग भी बड़ा मन लगाकर मंदिरों में तथा संत-महात्माओं के पास जाते हैं। बीस हजार जप करना हो तो बीस हजार जप करेंगे, तीर्थ करना हो तो तीर्थ करेंगे, और मनौती करनी होगी तो मनौती करेंगे। मन उनका लगेगा, किन्तु उनका लक्ष्य है दुःख-निवृत्ति। अर्थात् मुझे कष्ट है, शरीर का कष्ट है, घर का कष्ट है या किसी और प्रकार की आपत्ति है, उससे हमको मुक्ति मिलनी चाहिए। यह उनका ध्येय होता है।

दूसरे लोग ऐसे होते हैं जो अपने स्वार्थ को पूरा करने के लिए, किसी मतलब को लेकर, मनोकामना की पूर्ति के लिए ईश्वर की उपासना करते हैं। जब वे उपासना करते हैं तो उनका मन लगता है, चाहे दुर्गा पाठ करें, चाहे रामरक्षा स्तोत्र का पाठ करें। किन्तु बिना किसी प्रयोजन के, बिना किसी कामना के ईश्वर में अपना मन लगे और उतनी देर के लिए हम केवल उसका ही अनुभव करें, यह एक बहुत बड़ा सवाल हर आदमी के मन में है, जिसे हम लोग केवल सिद्धान्तों के द्वारा नहीं सुलझा सकते।

ईश्वर का अनुभव

ईश्वर का स्वरूप चेतनामय है, वह निर्गुण और निराकार है। मन, बुद्धि या इन्द्रियों से उसे देखा नहीं जा सकता, किन्तु उसका अनुभव हो सकता है, ऐसा सन्त-महात्माओं ने कहा है। इसी अनुभव को दर्शन कहते हैं। परन्तु ईश्वर का जो दर्शन या अनुभव होता है, वह कैसे होता है? मन, बुद्धि या इन्द्रियों से होता है? नहीं, जब आप अपने मन, बुद्धि और इन्द्रियों की बलि दे देते हैं, तब ही उसका दर्शन होता है।

इसलिए योग-शास्त्र में जो भी अभ्यास आये हैं, उनमें ये तीन बातें मुख्य हैं। पहली बात, भौतिक चेतना को भूल जाओ, दूसरी बात, मानसिक चेतना को भूल जाओ और तीसरी, अहम् को मिटा दो। जब मैं मिटाना शब्द कहता हूँ तो इसका तात्पर्य है कि उसके प्रति जो आसक्तिपूर्ण विचार हैं, उनको मिटाना। ईश्वर का



क्या रूप है, इसका निर्णय अभी लेना ही नहीं। यह पक्की बात है कि जो भी ईश्वर है या जैसा भी वह है, वह इन तीन गुणों को मिटाने के बाद ही मिलता है। और इन तीनों को मिटाने के लिए जो साधना होती है, उसको ही योग साधना कहते हैं।

यहाँ शरीर को मिटाने का मतलब है, थोड़ी देर के लिए शरीर को भूल जाना। मन को मिटाने का मतलब है, अपने मन में जो वृत्तियाँ हैं, उन्हें थोड़ी देर के लिए भूल जाना और तीसरा मिटाना है, मैं का ख्याल। ये तीनों चीजें थोड़े समय के लिए रोज मिटती हैं। रात

को जब आप सो जाते हैं, तब क्या होता है? शरीर का ख्याल रहता है क्या? नहीं रहता। मैं का ख्याल रहता है क्या? नहीं रहता। विचारों का ख्याल, सुख-दुःख का ख्याल रहता है क्या? नहीं। ऐसे में आप कह सकते हैं कि तब तो निद्रा ही समाधि हो गई। तब निद्रा को ही दर्शन कहना चाहिए, लेकिन ऐसी बात नहीं है।

निद्रा की गहरी स्थिति हमारे सामने एक उदाहरण है। वह ध्यान या समाधि की वास्तविक स्थिति नहीं है। फर्क केवल इतना है कि नींद में आप सोये रहते हैं, आपकी चेतना उस समय एकदम सिमट जाती है और आपको तमोगुण की स्थिति का अनुभव होता है। जबकि ध्यान की अवस्था में अन्दर एकदम प्रकाश रहता है, चेतना रहती है। कहने का मतलब यह कि साधना करते-करते ठीक वही अवस्था प्राप्त होती है जो नींद में होती है, परन्तु निद्रा में तमोगुण और ध्यान में सत्त्वगुण होता है। इतना ही अन्तर है दोनों में। भगवान में मन कैसे लगे, इसके लिए सन्तों ने अनेक उपाय बताए हैं जिनमें कई उपाय ऐसे हैं जिन्हें हम कर सकते हैं। उनमें एक उपाय है 'अन्तर्मौन'।

अन्तर्मौन

अन्तर्मौन में हम अपने मन के अन्दर उठने वाले विचारों को किसी भी प्रकार से दबाते नहीं हैं, उठने देते हैं और उनका ख्याल करते जाते हैं। देखते जाते हैं कि क्या हो रहा है, मैं क्या सोच रहा हूँ, मेरे अन्दर कौन-सी भावनाएँ उत्पन्न हो रही हैं, मेरे दिमाग में कौन-कौन से स्वरूप आ रहे हैं, कौन-कौन सी कल्पनाएँ उतर रही हैं। इसको एक द्रष्टा की तरह देखना पड़ता है, क्योंकि इन्सान अपने विचारों के साथ

इतना घुला-मिला रहता है, जैसे पानी और मिट्टी या दूध और शक्कर एक-दूसरे से मिल जाते हैं। हम और हमारे विचार एक-दूसरे से इतने मिल जाते हैं कि हम उन्हें किसी भी तरीके से अलग नहीं कर पाते। एक विचार और दूसरा विचारक होना चाहिए। इन दोनों को अलग करना है और इनको अलग करना ही योग में सबसे पहली सीढ़ी है।

मैं यह नहीं कहता हूँ कि यह सबके लिए आवश्यक है, लेकिन इतना जरूर कहूँगा कि बहुतों के लिए यह अभ्यास जरूरी है। अधिकतर लोग ऐसे होते हैं कि उनके मन में जब कोई अच्छा विचार उत्पन्न होता है तो बड़े खुश हो जाते हैं और बुरा विचार उठा तो बहुत दुःखी हो जाते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि मनुष्य अपने मन के अन्दर उत्पन्न होने वाले विचारों से बहुत प्रभावित होता है। यह इन्सान की सबसे बड़ी कमजोरी है और यही इन्सान की सबसे बड़ी विशेषता भी है। मनुष्य की विशेषता यह है कि वह अपने अन्दर उठने वाले विचारों को जानता है और अपने अन्दर उठने वाले विचारों से प्रभावित होता है। यही उसकी सीमा भी है, कमी भी है। मनुष्य अपने अन्दर उठने वाले विचारों से कभी-कभी इतने प्रभावित होते हैं, इतने परेशान होते हैं कि यह भी कह देते हैं कि इससे तो मरना अच्छा है!

हम औरों की बात क्या कहें, हमें अपने ही बचपन की एक घटना याद आती है कि जब हम सोचते-सोचते परेशान हो गये, समझ में नहीं आया क्या करें तो कैलास मानसरोवर जाने वाले जो स्वामी हमारी तरफ आते थे, हमने उनसे पूछा – ‘हमारे मन में इतने विचार आते हैं कि हमें कभी-कभी बड़ी परेशानी हो जाती है और हम तंग हो जाते हैं।’ उन्होंने कहा कि इन विचारों को तो तुम रोक नहीं सकते हो। यह तो तुम्हारी स्वाभाविक क्रिया है, तुम्हारे मन का स्वभाव है। इसलिए अपने मन में उठने वाले विचारों से अप्रभावित रहो। हमने कहा कि यह कैसे संभव है, मेरे मन में अच्छे विचार आयें, बुरे विचार आयें, धार्मिक विचार आयें, अधार्मिक विचार आयें, काम-क्रोध या लोभ-मोह के विचार आयें और उनसे मैं बिल्कुल अप्रभावित रहूँ? तब तो मैं एकदम जानवर हूँ, मूर्ख हूँ। उन्होंने कहा, ‘ऐसी बात नहीं है।’ मनुष्य का व्यक्तित्व मनोविज्ञान में और योग विज्ञान में भी बड़ा विचित्र बतलाया गया है। इसको सुनने पर कभी-कभी विश्वास ही नहीं होता। कई लोग तो इसे समझते ही नहीं और कहते हैं कि मनुष्य की बस एक भौतिक चेतना है जिसको हम शरीर कहते हैं। लेकिन इस शरीर के अलावा भी अन्दर एक चेतना है, जिसे कहते हैं सूक्ष्म शरीर। धर्म या पुराणों में इसे अलग-अलग नामों से पुकारा गया है।

सूक्ष्म शरीर की प्रकृति

हमारा सूक्ष्म शरीर गोदाम घर की तरह है। मान लीजिए जैसे वह एक रजिस्टर है। इस रजिस्टर में जो कुछ भी देखते हो, जो कुछ भी सुनते हो, जो कुछ भी तुम्हारी

जिन्दगी में सामने आता है वह सब अंकित हो जाता है। इसको आप जिन्दगी का बही-खाता कह सकते हैं। अगर यह नहीं होता, तो मैं दो साल पहले बालाघाट आया और अब दो साल के बाद बालाघाट आ रहा हूँ, वह कैसे याद रहता। कहते हैं वह एक अलग ही शरीर है। लेकिन यह सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर की तरह नहीं है। वह तो तरंग की तरह है, कम्पन के रूप में है। इसे हम ज्यादा समझा नहीं सकते।

अब होता क्या है कि मनुष्य के इस सूक्ष्म शरीर में बचपन से लेकर अब तक के सभी अनुभव हैं। माँ-बाप, भाई-बहन, दोस्त, सम्पत्ति, विद्या, समाज, सुख-दुःख, आशा-निराशा, सफलता-विफलता, लाभ-हानि, निन्दा-स्तुति के सभी संस्कार इसमें अंकित होते जाते हैं। मन का एक स्वभाव और भी है कि जितनी भी चीजें सूक्ष्म शरीर में रहती हैं, वे ऐसे निकलती रहती हैं, जैसे गुलाब से सुगन्ध निकलती है या मरे हुए जानवर के शरीर से दुर्गन्ध निकलती है।

यह उसी प्रकार से होता है जैसे किसी रेडियोधर्मी पदार्थ में से किरणें निकलती हैं। जैसे यूरेनियम एक धातु है और उसमें से रेडियोधर्मी किरणें निकलती हैं। अब यदि दो-तीन करोड़ साल में उसकी यह रेडियोधर्मी क्रिया समाप्त हो जाती है, तब वह मात्र सीसे के रूप में रह जाता है। इसी प्रकार से सूक्ष्म शरीर में जो भी शक्ति है, जो उसका द्रव्य गुण है, वह उसमें भरा हुआ है। जैसे कि कोयला जलता है, वह गरम है, लाल है, उसमें ताप है, यह उसका जन्मजात स्वभाव है, पैतृक सम्पत्ति है। इसी तरह से सूक्ष्म शरीर की पैतृक सम्पत्ति क्या है? विचार, सजगता और अनुभूति, ये उसमें बराबर बने रहेंगे।

यह उसके साथ पैदा हुआ है और उसके साथ ही जाएगा। इसकी जो क्षमता है या जो गुण है, जिसे मैंने विचार या भावना कहा, उसमें से तरंगों के रूप में निकलती रहती है। ये ऐसे निकलती हैं जैसे जलते हुए कोयले से ताप की तरंगें। चार-पाँच कोयले आपने जला डाले। अब जलने के दो-तीन घण्टे बाद राख हो जाती है, कोयले में जो ताप की तरंगें थीं, वे समाप्त हो गयी हैं। इसी तरह से सूक्ष्म शरीर में जो विचार या भावनार्यें हैं, जिन्हें आप मुख्यतः चेतना कह सकते हैं, वह चेतना आपको दुनिया में रहने से मिली है। पचीस साल, पचास साल की चेतना, जन्म-जन्म की चेतना इसमें मिली हुई है तथा वह इसमें से तरंगों के रूप में निकलती है और तरंगों को ही आप लोग कहते हैं विचार।

जब आप आँखें बन्द करके बैठते हैं, तो आपको इस प्रकार का अनुभव होता है कि दुनियाभर के विचार आपके सामने आ रहे हैं, छोटे-से-छोटे, एकदम मामूली जिनका जिन्दगी से कोई सरोकार नहीं। ऐसे छोटे-छोटे ख्याल हमारे दिमाग में उतरते जाते हैं और हम घबरा जाते हैं। हम घबराते क्यों हैं? इसलिए कि हम सोचते हैं कि यह नहीं होना चाहिए। यदि आप सोचते हैं कि ऐसा नहीं हो, तो यह बात एकदम प्रकृति के विपरीत है। आग का धर्म है जलना, पानी का धर्म है बहना। उसी प्रकार



से हमारा जो सूक्ष्म शरीर है, उसका धर्म क्या है? हमारे अन्दर जो कुछ है, उसको ऊपर उठाते रहना।

आपका मन इस समय बहिर्मुख है। बहिर्मुख इसलिए है कि मैं बोल रहा हूँ और आपका ध्यान मेरी तरफ है। इसलिए आपके मन में जो प्रतिक्रिया हो रही है, उसकी जानकारी आपको नहीं हो रही है। लेकिन आपका मन अभी भी प्रतिक्रिया कर रहा है। वह तो चौबीसों घण्टे करता है। यह मन का स्वभाव है। आपको मालूम हो या न हो, आप जगो रहें या सोए रहें, आप बीमार रहें या गाँजा पीकर धुत्त रहें, वह तो अपना काम करेगा, आप इसको रोक नहीं सकते। यदि आप कहीं पर आँखें बन्द करके बैठेंगे तो भगवान का नाम जपते-जपते सब पता चलने लगता है। कई प्रकार के विचार सामने आते हैं और हम घबरा जाते हैं। मुझे लगता है कि ईश्वर के मार्ग पर चलने वाले जो साधक और उपासक हैं, उनके सामने सबसे बड़ी बाधा केवल एक है कि वे अपने मन को नहीं जानते। ऐसा लगता है कि हम लोगों ने अपने मन की असलियत और स्वभाव को जानने की कोशिश नहीं की।

हमारे आश्रम में एक अलसेशियन कुत्ता था। वह बहुत भौंकता था। उस समय आश्रम में मुझसे मिलने के लिए कुछ व्यक्ति आए, जो बहुत ही संवेदनशील तथा कमजोर दिमाग के थे। वे मुझसे बोले, 'स्वामीजी, यह कुत्ता भौंकता क्यों है?' मैंने कहा, 'और क्या करेगा, भौंकना तो उसका स्वभाव है।' तो उन्होंने कहा, 'इसे चुप कराइये न।' मैंने कहा, 'इसे चुप कराने का एक ही उपाय है, गोली मार दो, दूसरा तो कोई उपाय है नहीं।' जब वे व्यक्ति ध्यान या भजन करने के लिए बैठते थे तो हम कुत्ते को अपने पास लेकर खेलते थे। परन्तु जैसे ही कुत्ता सड़क पर किसी

साइकिल की आवाज सुनता या दरवाजे पर किसी की खटखटाहट होती, तो वह तुरन्त दौड़कर भौंकने लगता था। वे व्यक्ति कहते, 'स्वामीजी, इसे चुप कराइये न। बड़ा विघ्न होता है ध्यान में।' मैं कहता, 'चुप कराने की ही तो काशिश कर रहा हूँ, लेकिन दरवाजे पर कोई आदमी आ जाता है, तो यह फिर भौंकने लगता है। बुद्धू होता, तो शायद नहीं भौंकता, लेकिन कुत्ता तेज है, इसलिए भौंकता है। इसका कोई उपाय नहीं है, कुत्ता अवश्य भौंकेगा।'

यह दृष्टान्त मुझे इसलिए याद आया कि आदमी का मन जितना अधिक संवेदनशील या उलझनपूर्ण होता है, उसका मन उतना ही विक्षिप्त होता है। ऐसे में भगवान की उपासना के समय आपके मन में ज्यादा विचार आर्येंगे ही। अब सवाल यह उठता है कि इन विचारों का हम क्या करें और ये विचार कब तक चलेंगे। मैंने आपको जो पहले बतलाया था वह आपको याद होगा। यूरेनियम से जो किरणें निकलती हैं, भौतिक शास्त्री कहते हैं उन्हें प्राकृतिक रूप से समाप्त होने में करोड़ों वर्ष लगते हैं। जब एक छोटे-से पदार्थ में से किरणों के समाप्त होने में इतने वर्ष लगे, तो आपके मन की तरंगों को समाप्त करने में 13-14 वर्ष तो लगेँगे ही। क्या यह लम्बा समय है? हम चाहते हैं कि छः महीने में या एक वर्ष में हमारा मन शान्त हो जाए, असंप्रज्ञात समाधि लग जाए या शून्य अवस्था प्राप्त हो जाए, यह सोचना बहुत गलत धारणा है।

इसी गलत धारणा से बहुत लोग भटकते रहते हैं। बहुत-से लोग अपना गुरु बदलते हैं, मंत्र बदलते हैं, युक्ति भी बदलते हैं। युक्ति का अर्थ है साधना की विधि। क्यों बदलते हैं? कहते हैं, 'दो साल तो हो गये, कुछ भी नहीं मिल रहा है।' कोई कहता है, 'मैं दो साल से भगवान का स्मरण कर रहा हूँ, मुझे कुछ अनुभव नहीं होता है।' लेकिन मैं कहता हूँ, 'तुम बीस साल से कॉलेज में पढ़ रहे हो, अभी तक तुमको हिन्दी बोलना ठीक से नहीं आया। शादी किए हुए अठारह साल हो गए, मगर पति बनने के गुण नहीं आए, पत्नी बनने की योग्यता पक्की नहीं हुई!' आदमी को जब एक साधारण-सी चीज को प्राप्त करने में 15-20 साल लग जाते हैं, तो इस मन को ऊँचा उठाने में कितने दिन लगेँगे? इसके लिए हम लोगों ने अन्तर्मौन का यह जो उपाय निकाला है, उसका कुछ काल के लिए निरन्तर अभ्यास करना पड़ेगा।

अन्तर्मौन की विधि

अन्तर्मौन के अभ्यास द्वारा अर्द्धचेतन मन में उठने वाले विचारों को शान्त किया जाता है। तब मन में सहज रूप से एकाग्रता आ जाती है। यदि मन को जबरदस्ती एकाग्र नहीं करोगे, तो विचार अपनी स्वाभाविक गति में खत्म हो जायेंगे। जब एकाग्रता का अभ्यास करते हो तो वे बड़ी मात्रा में बाहर निकलते हैं। इसलिए

अनेक साधक जो जप-ध्यान करते हैं, उनके मन में कभी-कभी विचारों का बवण्डर उठता है। कभी इतना ज्यादा उठता है कि कई लोग तो साधना ही छोड़ देते हैं।

मनुष्य अपने मन को नहीं जानता, इसलिए वह अपने मन का सामना नहीं कर सकता है। हम लोगों ने एक गलत तरीका अपनाया है। हम लोगों ने गलत विश्वास जमाया हुआ है कि हमारे मन में पैदा होने वाले जो विचार हैं, वे हमारी भगवान की उपासना में बाधक हैं। हमने गलत धारणा बनायी है। मैं भी पहले इसी धारणा वाला आदमी था। मैं भी यही सोचता था कि रामायण-गीता जितनी देर पढ़ते हैं, उतनी देर तक मन में कोई विचार नहीं आना चाहिए। अगर कोई विचार आया तो आज मेरी साधना बेकार हो गयी। लेकिन आज मैं इसका ठीक उल्टा सोचता हूँ। मैं सोचता हूँ कि भगवान का भजन करते समय मेरे मन में जितने विचार आयें, वह मेरी सफलता है।

भगवान में मन लगाने के लिए सबसे पहले आपको अपने मन के अन्दर उठने वाले विचारों के प्रति सहानुभूति होनी चाहिए। अपने मन में उठने वाले जो भी, जैसे भी विचार हों, उनके प्रति मन में एक समझदारी होनी चाहिए कि यह बिल्कुल स्वाभाविक है। बल्कि आपको करना तो यह चाहिए कि आपके मन के अन्दर जितने भी विचारों का जमघट है, उनको जितनी जल्दी हो सके निकालने की कोशिश करनी चाहिए। इसलिए अन्तर्मौन में कहते हैं कि आँखों को बन्द करो और अपने मंत्र का जप करो। जप करते-करते यदि मन के अन्दर किसी प्रकार के विचार उठें तो उन विचारों को केवल देखते जाओ। उनके साथ अपने को मत मिलाओ, उनके साथ कोई दोस्ती मत करो और उनको खत्म करने की कोशिश भी मत करो, क्योंकि वे अपने आप ही खत्म हो जायेंगे। बल्कि उन विचारों को ऐसे देखो जैसे आप रात को स्वप्न में हाथी, घोड़ा, ऊँट, रेलगाड़ी, इत्यादि देखते हो। उनकी ओर बिल्कुल स्वप्न जैसा रुख अपनाना चाहिए।

यह बिल्कुल सरल क्रिया है। आप आराम कुर्सी पर बैठ सकते हैं या पद्मासन में, सिद्धासन में, जमीन पर, बिस्तर पर, कहीं पर भी अपने को शिथिल कर लीजिए। बैठकर अपने चारों तरफ जो भी आवाजें हैं, उन सब आवाजों को पकड़ते जाइये। उनको हटाने का प्रयास मत कीजिए। उनको स्वीकार कीजिए। अपने मन को वहाँ से अलग मत कीजिए। अपने मन को उधर ले जाइये। जैसे चिड़िया बोल रही है या बाहर मोटर-गाड़ी की आवाज है या लाउड स्पीकर बोल रहा है। पाँच मिनट के बाद आपको एकदम सन्नाटा मालूम होगा और जप भी चलता रहेगा। मंत्र जपते जाओ, किन्तु साथ ही मन में जो अनुभव हो रहा है, उसे भी देखना व सुनना है। कभी-कभी ऐसा होता है कि अनेक आवाजें एक साथ सुनाई देती हैं। जैसे एक चिड़िया बोल रही है, फिर दूसरी चिड़िया बोल रही है, किसी बच्चे की आवाज थोड़ी दूर से आ रही है, कोई बाँसुरी बजा रहा है, साइकिल की घण्टी बजती है,

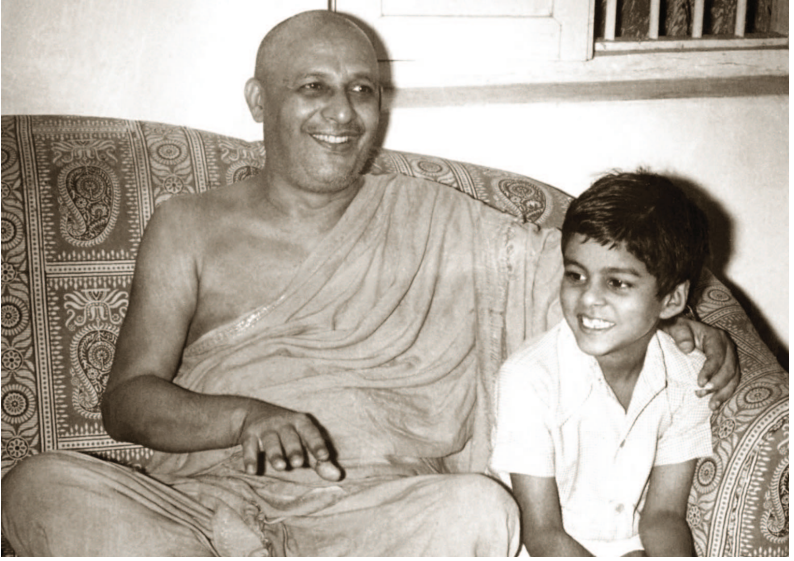
किसी मकान के अन्दर भाँडे-बर्तन की आवाज सुनाई देती है तो किसी के घर में दाल छौंकते समय छून् की आवाज आती है, उन सबसे मन को खींचना नहीं। खींचने से फायदा नहीं, यह तो दबाव हो गया। यह तो मन पर हम लोगों ने बहुत बड़ा अन्याय कर दिया है। इसके अभ्यास के लिए चार-पाँच मिनट लगते हैं। उसके बाद बाहर की आवाजें सुनाई देती हैं, लेकिन असर नहीं करतीं, खत्म हो जाती हैं। यह मन की पहली अवस्था हो गई।

दूसरी अवस्था, अपने चारों तरफ आप जितनी भी चीजों की अनुभूति कर सको, उनकी अनुभूति करो। जैसे हम आँख बन्द किये हुए हैं और जानते हैं कि यहाँ माइक्रोफोन रखा है, टैपरिकॉर्डर रखा है, इधर चिड़िया बोल रही है। इन सब बातों का बराबर ख्याल होना चाहिए। मन को अलग नहीं करना, मन को फैलाते जाना। मन को खींचना मत, मन को संकुचित नहीं करना। मन का फैलाव जितनी दूर तक हो, उतना फैलते जाना। जैसे इस हॉल के बाहर सड़क है, कार खड़ी है, मोटर साइकिल खड़ी है, साइकिल खड़ी है, कार किस रंग की है? इन सबके लिए पाँच मिनट लगते हैं, एक-डेढ़ घण्टा नहीं लगता। पाँच मिनट के बाद भी जो आपका राम नाम चल रहा है, उसको छोड़ना नहीं, वह चलता रहना चाहिए। अपनी जो प्रार्थना, जो स्तुति, जो मंत्र-जप, जो ईश्वर का नाम है, वह चलता रहेगा। पाँच मिनट बाद देखोगे कि कहीं कुछ नहीं है। बाहर की चीजों का प्रभाव खत्म हो गया, फिर राम नाम सबसे ऊपर आने लग गया। भगवान का नाम इस तरह प्रमुख हो जाता है। कभी बीच में आ जाता है, कभी नीचे आ जाता है, कभी प्रधान हो जाता है, फिर दब जाता है, फिर बीच में आता है, फिर सामने आता है – इस प्रकार यह क्रम बदलता रहता है।

फिर तीसरी अवस्था में जाओ। वह तीसरी अवस्था आपको मैंने बतला दी, 'मैं क्या सोचता हूँ, मेरे मन में क्या विचार आ रहे हैं, इत्यादि।' जब आप अपने विचारों को देखने की कोशिश करते हैं, तो आपको ऐसा लगता है कि विचार एकदम रुक गये हैं, स्तंभित हो गए हैं। उस समय क्या करना है? फिर अपने मंत्र पर जोर देना है, तब विचार खूब उठेंगे। उन विचारों को देखना कि क्या-क्या विचार आए, कैसे विचार आए, क्या हुआ, कैसे हुआ।

मन के साथ मित्रता

हमें अपने मन को अधिक-से-अधिक एकाग्र करने की कोशिश करनी चाहिए। मन द्वारा हम अपना जीवन दर्शन बदल सकते हैं। शून्य अवस्था, निर्विचार अवस्था, ज्योति का दर्शन, आत्मा का दर्शन, ईश्वर का दर्शन तो इतने कठिन नहीं हैं। हम लोगों ने इन्हें बड़ा कठिन बना रखा है। हम आपको बतलायें कि जिस मन के द्वारा हम ऊपर चढ़ सकते हैं, उस मन के हम लोगों ने पैर काट दिए हैं। मन दस-



बीस तो होते नहीं, एक ही होता है। यही मन शैतान की तरफ, यही मन भगवान की तरफ और यही मन दुनियादारी के कार्यों में लगा रहता है। यही मन भगवान की भक्ति करता है, यही मन काम-क्रोध में जा सकता है। यही मन दूसरों की सहायता करता है और यही मन आपको झूठ बोलने या दूसरों की हत्या करने के लिए प्रेरित करता है। मन तो एक ही है जिसकी सहायता लेकर अब हम लोगों को ईश्वर की तरफ जाना है। वह तो सीढ़ी है, पर हम लोगों ने सीढ़ी के डण्डे को बीच से काट दिया है, मन को दुर्बल बना दिया है। कैसे दुर्बल बना दिया है? मन में जो भी खराब विचार आते हैं, उन्हें एकदम समाप्त कर दीजिए। हमारा मन इतना कमजोर हो गया है, हमारी इच्छाशक्ति इतनी कमजोर है, हमारा संकल्प इतना कमजोर हो गया है।

योगशास्त्र में हम लोगों को जो एक नई दिशा लेनी है, वह यह है कि मन के अनुसार बहुत अच्छी तरह से चलना है। अगर मन आपका मित्र होगा, तो आपका मन भगवान में लगेगा और यदि आप मन को शत्रु बनाओगे तो निश्चित रूप से आपको मानसिक बीमारी होगी। मन का विरोध करने से मन विभाजित हो जाता है। एक वृत्ति दूसरी वृत्ति का विरोध करती है और संघर्ष बड़ा तेज हो जाता है। ठीक इसके बाद सिज़ोफ्रेनिया नामक बीमारी हो जाती है। जिसको कहते हैं, लड़का पागल हो गया, अस्पताल पहुँचाओ। यह बीमारी आज से सौ साल पहले नहीं थी। सौ साल पहले की सभ्यता दूसरी थी, अब इधर बीस-पचीस साल से सभ्यता बदल रही है। इसलिए मन के साथ मित्रता रखो।

विद्यार्थी और योग

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

विद्यार्थी जीवन में दो प्रमुख बातें हैं। पहली बात तो यह कि विद्यार्थी के जीवन का उद्देश्य या लक्ष्य क्या होना चाहिए। दूसरी बात यह कि मस्तिष्क तथा मन में सामान्यतः जो अवरोध उत्पन्न होते हैं, उनका निराकरण किस प्रकार करना चाहिए। अगर इन दो बातों को समझने का प्रयास करें, तो हम सोच सकते हैं कि किस पद्धति को, किस योग को अपने जीवन में अपनाया जाए ताकि हमारा लक्ष्य हमें प्राप्त हो।

ब्रह्मचर्य आश्रम

विद्यार्थी को पारम्परिक रूप में ब्रह्मचारी नाम से सम्बोधित किया गया है। ब्रह्मचारी का मतलब होता है, वह व्यक्ति जो ब्रह्म का आचरण करे, और ब्रह्म यहाँ पर ईश्वरीय सत्ता के सन्दर्भ में नहीं कहा गया है। संस्कृत के अध्ययन से मालूम पड़ता है कि ब्रह्म शब्द की उत्पत्ति बृह् धातु से है, जिसका मतलब होता है विस्तार करना, फैलाना, चेतना की वह विस्तृत अवस्था जिसमें मनुष्य ज्ञानार्जन करता है, और अपने जीवनक्रम में उस ज्ञान का सही प्रयोग करता है। यही वास्तविक शब्द भी है विद्यार्थियों को सम्बोधित करने के लिए। यहाँ पर ब्रह्मचारी का मतलब सम्भोग से दूर रहने वाला व्यक्ति नहीं, बल्कि ऐसा व्यक्ति जिसके भीतर अपने जीवन को सुखद एवं समृद्ध बनाने के लिए ज्ञान-पिपासा हो, और वह ज्ञान प्राप्त करने के मार्ग में आगे बढ़ रहा हो, जिसकी चेतना के विभिन्न आयामों का, बुद्धि का, भावना का विस्तार हो रहा हो, और जिसके परिणाम उसके विचारों तथा व्यवहार में दिखायी दे रहे हों। अगर इसे हम अपने जीवन का लक्ष्य मानते हैं तो हर व्यक्ति, जो मृत्यु होने तक ज्ञान ग्रहण करता रहता है, विद्या ग्रहण करता रहता है, ब्रह्मचारी ही कहलाता है।

इस दृष्टि से हम सब ब्रह्मचारी ही हैं, चाहे हम जिस भी आश्रम में रहें, लेकिन पारम्परिक रूप से ब्रह्मचर्य अवस्था को भी एक आश्रम की संज्ञा दी गयी है। आश्रम की ही संज्ञा क्यों? इसलिए कि जीवन की एक अवस्था तक हम लोग विद्यार्जन के लिए प्रयत्नशील रहते हैं। विद्यार्जन की यह प्रक्रिया हमारे व्यक्तित्व के विकास और समाज में प्रतिष्ठा दिलाने में सहायक सिद्ध होती है। जब तक मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास नहीं होता, वह समाज में प्रतिष्ठा प्राप्त नहीं कर सकता। व्यक्तित्व-विकास का आधार ही है ज्ञान की प्राप्ति। जिस ज्ञान की चर्चा परम्परा में की जाती है वह बौद्धिक ज्ञान नहीं, बल्कि अनुभवगम्य ज्ञान की अवस्था है। ग्रन्थों और साहित्यों को पढ़कर आदमी पी. एच. डी. तो कर सकता है, एक पण्डित तो बन सकता है, लेकिन अनुभव प्राप्त वैज्ञानिक या मनुष्य नहीं बन सकता। भौतिक विज्ञान की पुस्तकों

को पढ़कर हम भी भौतिक विज्ञान पर व्याख्यान दे सकते हैं, लेकिन भौतिकी के विशेषज्ञ नहीं बन सकते। इसके लिए अनुभव का होना आवश्यक है। विषय पर अधिकार प्राप्त करने के लिए, विषय में प्रवीणता प्राप्त करने के लिए ज्ञान के अनुभव को व्यवहार में बदलना होगा। जो ज्ञान को अनुभव में बदल सकता है, वही वास्तविक ब्रह्मचारी है। वास्तव में यही विद्यार्जन करने वाला मनुष्य है। लेकिन इस क्रम में शारीरिक परिवर्तनों तथा पारिवारिक एवं सामाजिक परिवेश के कारण हमारे मन में कुछ तनाव एवं समस्याएँ उत्पन्न होती हैं, जो हमारी आन्तरिक ग्रहणशीलता के सामने एक व्यवधान उत्पन्न कर देती हैं।



मानसिक ग्रहणशीलता

एक बार मुझे अमेरिका के एक विश्वविद्यालय में आमंत्रित किया गया था। उस विश्वविद्यालय में एक प्रयोग किया जा रहा था कि किस प्रकार से विद्यार्थियों की ग्रहणशीलता को बढ़ाया जाए। इस प्रयोग के प्रणेता थे बल्गेरिया के एक वैज्ञानिक, डॉ. लोसानोव। जिस पद्धति को वे विकसित कर रहे थे, उसका नाम था 'साल्ट', अर्थात् 'सिस्टम ऑफ एक्सीलरेटेड लर्निंग एण्ड ट्रेनिंग' (द्रुत शिक्षण एवं प्रशिक्षण की विधियाँ)। उस प्रयोग के दौरान जब उनसे बातचीत हो रही थी तब मैंने योग के सम्बन्ध में एक बात कही कि मस्तिष्क तथा मन की ग्रहणशीलता का सम्बन्ध श्वास से रहता है। इतना सुनते ही उनके दिमाग में बिजली दौड़ गयी। उन्होंने कहा, 'स्वामीजी, ठीक इसी बात को लेकर हम प्रयोग करेंगे।' उन्होंने विश्वविद्यालय के एक वर्ग के छात्रों को बुलाया और एक पेण्डुलम वाली घड़ी को उनके सामने रखकर उन्हें पेण्डुलम की गति के साथ अपनी-अपनी श्वास की गति को मिलाने का आदेश दिया। उन्होंने छात्रों से कहा कि जब यह पेण्डुलम दाहिनी तरफ जाय, तब तुम श्वास को अन्दर लो, और जब पेण्डुलम बायीं तरफ जाय तब तुम सब श्वास बाहर छोड़ो। उसी पेण्डुलम की गति के साथ छात्रों को अपनी-अपनी श्वास को जोड़ने का निर्देश देकर उन्होंने प्रयोग शुरू किया। छात्रों को श्वास छोड़ते समय शिक्षक कोई चीज बतलाता और श्वास लेते समय शिक्षक चुप हो जाता। प्रयोग में कई दिन लग गए, और अन्ततः जो परिणाम सामने आया वह आश्चर्यजनक था। इसका यह परिणाम प्राप्त हुआ कि जब मनुष्य श्वास छोड़ता है तो उसके मन, विचारों और भावनाओं के अवरोध धीरे-धीरे कम होने लगते हैं, और मानसिक

ग्रहणशीलता की वृद्धि होती है। जब मनुष्य श्वास लेता है तो वे अवरोध पुनः खड़े हो जाते हैं, उस समय मानसिक ग्रहणशीलता कम हो जाती है।

इस प्रकार के प्रयोग में उन्होंने पाया कि विद्यार्थियों की ग्रहणशीलता एक महीने के भीतर तीस प्रतिशत बढ़ गयी। जब उन्होंने यह बात हमसे कही तो हमने कहा कि आपने तो विद्यार्थियों को प्राणायाम करवाया है। और यह बात सत्य भी है। इसे आप शारीरिक स्तर पर भी अनुभव कर सकते हैं कि श्वास लेने पर हमारी आन्तरिक तन्त्र-तन्त्रिकाएँ तनाव की अवस्था में आ जाती हैं। उनका विस्तार हो जाता है, फेफड़े फैल जाते हैं, नाड़ियाँ फैल जाती हैं। शारीरिक तनाव की यह अवस्था मस्तिष्क को प्रभावित करती है, क्षण मात्र के लिए तनाव की उत्पत्ति होती है, लेकिन यही क्षणिक तनाव मस्तिष्क को प्रभावित करता है। जब हम श्वास छोड़ते हैं तो जैसे-जैसे शरीर के अंग शिथिल होते हैं, वैसे-वैसे मस्तिष्क से तनाव बाहर निकलता है।

आधुनिक शिक्षा में यह 'साल्ट' विधि प्रचलित होती जा रही है, क्योंकि अब यह एक पद्धति के रूप में सामने आ गयी है। इसमें पहले श्वास के साथ, फिर संगीत के साथ समस्वरता स्थापित की जाती है, और फिर कुछ कल्पनात्मक दृश्यों को देखकर मन की ग्रहणशीलता को बढ़ाया जाता है। यह तो इसका बाह्य परिणाम हुआ, लेकिन इसका एक आन्तरिक परिणाम भी होता है। वह क्या है? भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में शरीर की विभिन्न ग्रन्थियाँ कभी शिथिल पड़ जाती हैं, तो कभी सक्रिय हो जाती हैं। शरीर की इन विभिन्न ग्रन्थियों से हॉर्मोनों का उत्पादन कभी होता है, कभी नहीं होता। इन हॉर्मोनों का असर स्नायु-संस्थान और मस्तिष्क पर पड़ता है। इनके प्रभाव के कारण ही हम मस्तिष्क में शैथिल्य और तनाव की अवस्था का अनुभव करते हैं। साथ-ही-साथ अगर पारिवारिक परिवेश ठीक न हो तो उसका भी प्रभाव मस्तिष्क पर पड़ता है।

मस्तिष्क की तरंगें

विज्ञान यह प्रमाणित कर चुका है कि जब मनुष्य बहिर्मुखी अवस्था को प्राप्त करता है, तब उसका मस्तिष्क और मन चंचल रहते हैं, उसकी दृष्टि इधर-उधर भागती रहती है, इन्द्रियों पर उसका नियंत्रण नहीं रहता, चंचलता का प्रभाव अधिक रहता है। उस समय मस्तिष्क के भीतर बीटा नाम की विद्युत तरंग का प्राधान्य रहता है। अगर वातावरण में तनाव हो तो उस समय भी बीटा तरंग का प्राधान्य रहता है। आप किसी ऐसे घर में जाएँ, जहाँ कलह हो रही हो, कुछ अशान्ति हो तो वातावरण पर तुरंत उसका प्रभाव पड़ेगा, और आप स्वयं को अशान्त एवं चंचल अनुभव करेंगे। और जब जिन्दगीभर हम अशान्ति के परिवेश में रहेंगे तो उसका प्रभाव तो पड़ेगा ही, उसे कौन रोकेगा?



यह भी प्रमाणित किया जा चुका है कि जैसे-जैसे मस्तिष्क की गतिविधियाँ शान्त होती हैं, इन्द्रियों की चंचलता कम होती है, विचारात्मक चंचलता कम होती है, वैसे-वैसे मस्तिष्क के भीतर एक नयी तरंग जाग्रत होती है जिसे अल्फा तरंग कहते हैं। अल्फा तरंग शरीर संस्थान की शिथिल अवस्था की द्योतक है। इस अवस्था में हम किसी भी कार्य को सही प्रकार से सम्पादित कर सकते हैं। हम जैसे-जैसे स्वयं को एक बिन्दु पर केन्द्रित करते हैं, जैसे-जैसे हमारा मन एक दिशा में प्रवाहित होने लगता है, हमारी प्राण शक्ति प्रवाहित होने लगती है, वैसे-वैसे एक तीसरी तरंग की उत्पत्ति होती है, जिसे डेल्टा तरंग कहते हैं। यह मन की एकाग्र अवस्था की द्योतक है। विद्यार्जन के लिए अल्फा और डेल्टा का प्राधान्य होना आवश्यक है, और यही अनुभव पाश्चात्य सभ्यता के शिक्षकों ने योग के द्वारा प्राप्त किया है। उनका कहना है कि जब हम स्कूलों में योग सिखाते हैं तो उसे एक शारीरिक प्रशिक्षण के रूप में नहीं सिखाते, बल्कि एक सुव्यवस्थित पद्धति के रूप में सिखाते हैं, जिसका प्रभाव मन और मस्तिष्क पर पड़ता है।

शोध कार्य

सर्वप्रथम शिक्षा के क्षेत्र में योग पर शोध किया गया था। उस समय फ्रांस सरकार ने मुंगेर आश्रम को एक पत्र लिखा था कि आप लोग स्वयं को योग में दक्ष कहते हैं, हमारे यहाँ एक ऐसा विद्यालय है जहाँ के विद्यार्थी अत्यन्त उत्पाती, चंचल और अपराध वृत्ति वाले हैं। हम चाहते हैं कि आप योग के द्वारा उन्हें अच्छे मानव में परिणत कर दें। पूज्य गुरुदेव के आदेश से एक संन्यासी वहाँ गए, और उस विद्यालय के मनोवैज्ञानिकों एवं शिक्षकों से बातचीत की। योग का कार्यक्रम बनाया गया।

उस कार्यक्रम के अन्तर्गत विद्यार्थियों को एक आसन और एक प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। आसन कौन-सा? आप विश्वास नहीं करेंगे – ताड़ासन। ताड़ासन का अभ्यास बहुत सरल है। पंजों को साथ रखते हुए खड़े हो जाते हैं, हाथों को बाँधकर सिर के ऊपर रख लेते हैं। श्वास लेते हुए शरीर को ऊपर की ओर तानते हैं, और श्वास छोड़ते हुए पुनः भूमि पर आ जाते हैं। इस आसन को हर कक्षा के आरम्भ होने से पूर्व पाँच बार कराया गया। इसके पश्चात् भ्रामरी प्राणायाम सिखलाया गया – कानों को बंद कर, गहरी श्वास अन्दर लेकर गुँजन की आवाज करना। जिस प्रकार भौंरा फूल के पास जाकर आवाज करता है, ठीक उसी प्रकार की आवाज श्वास छोड़ते समय निकाली जाती है। और इस अभ्यास के समय अपनी चेतना को मस्तिष्क के मध्य भाग में केन्द्रित किया जाता है, जहाँ पर पीनियल ग्रन्थि का केन्द्र है। इन दो अभ्यासों के बाद फिर सामान्य पढ़ाई-लिखाई शुरू होती थी।

कुछ महीनों तक मात्र इन दो विधियों के अभ्यास के पश्चात् देखा गया कि जो विद्यार्थी चंचल और उत्पाती थे, अपराध करने में आगे रहते थे, वे सब शान्त और स्थिर हो गए थे। उनकी ग्रहणशीलता बढ़ गयी थी। वैज्ञानिकों ने यह बात कही कि ताड़ासन तंत्रिका-तंत्र को ठीक रखता है, क्योंकि सामान्य रूप से हम लोगों की शारीरिक अवस्था हमेशा कुबड़ी रहती है। इसके कारण कमर के क्षेत्र में, छोटी आँतों में, पेट में तनाव की उत्पत्ति होती है। यह तनाव धीरे-धीरे ऊपर की ओर फैलता है, और कन्धों को प्रभावित करता है। कन्धों और गर्दन में दर्द होने लगता है।

जब हम ताड़ासन का अभ्यास करते हैं तो शरीर के सभी केन्द्रों को, जहाँ पर सामान्य अवस्था में तनाव की उत्पत्ति होती है, फैलाकर तनाव दूर किया जाता है। एक विद्यार्थी के लिए, जिसका अधिकांश समय बैठे-बैठे बीतता है, यह अभ्यास अत्यन्त उपयोगी माना गया है, क्योंकि इसमें पूरे शरीर का विस्तार होता है और जोड़ों का दबाव दूर हो जाता है। झुककर पढ़ने से गर्दन और कन्धों में जो दर्द होने लगता है, वह इस अभ्यास से दूर हो जाता है। पाँच-छः बार इस अभ्यास को करने के पश्चात् मस्तिष्क में सामंजस्य की स्थापना होती है। जब हमारा तंत्रिका-तंत्र विश्राम की अवस्था को प्राप्त करता है, तनाव मुक्त हो जाता है, तब मस्तिष्क भी उससे अवश्य प्रभावित होता है, क्योंकि मस्तिष्क भी हमारे तंत्रिका-तंत्र का ही एक हिस्सा है।

इसके पश्चात् भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास द्वारा उन केन्द्रों को स्पन्दित किया जाता है, जिनका सम्बन्ध शक्ति और चेतना से रहता है। स्मृति में वृद्धि होती है, चंचलता समाप्त होती है, और इस प्रकार योग के अभ्यास धीरे-धीरे बौद्धिक, विचारात्मक और मस्तिष्कीय ग्रहणशीलता में वृद्धि करते हैं। इन्हीं दो अभ्यासों को अगर हम अपने जीवन में नियमित रूप से उतार सकें, तो लाभ-ही-लाभ सामने दिखलायी देगा। इन अभ्यासों के साथ आप शिथिलीकरण के कुछ अभ्यासों, जैसे, योगनिद्रा, अन्तमौन और त्राटक को जोड़ दें तो सोने पर सुहागा।

तंत्र शास्त्र में मंत्र, यंत्र एवं मण्डल

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

तंत्र शास्त्र में दर्शन और व्यावहारिक ज्ञान, दोनों हैं और इसके उत्कृष्ट सिद्धान्त मंत्र, यंत्र एवं मण्डल के उपयोग से प्रभावोत्पादक बन जाते हैं। हम प्रायः ऐसी पद्धतियों तथा दर्शनों से घिरे रहते हैं जो व्यक्ति के रूपान्तरण और उच्चतर ज्ञान एवं अन्तर्दृष्टि प्राप्त करने की बातें करती हैं। वे नैतिक एवं नीतिपरक अभ्यासों की बातें करती हैं जो निस्संदेह आदर्श विचारधाराएँ होती हैं, लेकिन बहुत कम लोग ही उन्हें प्राप्त करने की आशा कर सकते हैं। बौद्धिक स्वीकृति किसी व्यक्ति के रूपान्तरण के लिए पर्याप्त नहीं है। वास्तव में, बिना किसी मार्गदर्शन के एक दर्शन का व्यावहारिक उपयोग करने की बात करना केवल शुष्क बौद्धिकतावाद है।

मण्डल

सबसे पहले हमें मण्डल को देखना चाहिए जिससे तांत्रिक प्रतीकचित्रण, मंदिर, कला, वास्तुकला और संगीत का जन्म हुआ है। कोई भी आकृति जो मानव चेतना के अन्दर चित्र या दृश्य के रूप में प्रकट होती है, एक मण्डल बनाती है। एक मण्डल की रचना करने के लिए आपको अपने अन्दर विचार नहीं, बल्कि दृश्य को उतना ही स्पष्ट देखने योग्य होना चाहिए जितना आप संसार को खुली आँखों से देखते हैं। आपका आन्तरिक दृश्य जितना स्पष्ट होगा, आपके द्वारा बनाया गया मण्डल उतना ही प्रभावशाली होगा।

किसी भी वस्तु का मण्डल बन सकता है: वृक्ष, घर, मोटर गाड़ी, कोई पशु, मनुष्य; यहाँ तक कि आपका शरीर भी एक मण्डल है। जब आप अपने अन्तर्चक्षु से किसी वस्तु की आकृति का मानस दर्शन कर पाते हैं, तो वह अत्यन्त स्पष्ट होता है, यहाँ तक कि आप अपनी खुली आँखों से जो देखते हैं, उससे भी अधिक स्पष्ट। आप एक ही वस्तु को अन्दर और बाहर भी देखते हो, किन्तु उसमें अन्तर यह होता है कि जब आप किसी वस्तु को उच्चतर मन के माध्यम से देखते हैं तब



आपको कुछ क्षणों के लिए उस आकृति से परे भी कुछ दिखाई दे जाता है। इस प्रकार आप सामान्य आँखों से अधिक देख पाते हैं।

वास्तव में हम वृक्ष, घर, जानवर या किसी सुन्दर दृश्य को देखकर उसे कागज पर उतार सकते हैं, पर वह एक अधूरा मण्डल है क्योंकि हम उस वस्तु के परे नहीं देख पाते हैं; हमने उस वस्तु का रेखीय आयाम या किसी रंग या ध्वनि के रूप में उसे नहीं देखा है। इसलिए, यह हमें उसका अर्थ नहीं बता पाया है जो उस तथ्य से परे विद्यमान है। एक ऐसा मण्डल जिसमें क्षमता और शक्ति, दोनों हो, बनाने के लिए आन्तरिक स्पष्टता और आन्तरिक दृश्य की पुनर्रचना करने की योग्यता होनी चाहिए। कुछ लोग स्पष्ट रूप से अन्दर देख पाते हैं, किन्तु वे बाह्य स्तर पर उसकी पुनर्रचना नहीं कर पाते हैं जो उन्होंने देखा है। यह प्रायः एक योग्य और अयोग्य कलाकार का अन्तर है। दोनों को एक समान आन्तरिक दृश्य दिखाई दे सकता है, किन्तु स्पष्टता और पुनर्रचना में अन्तर हो सकता है। इसलिए, मण्डल उस वस्तु का सत्त्व है जिसका बोध उस व्यक्ति को हुआ है जिसने अपने मानस दर्शन को परिष्कृत कर लिया है; एक आन्तरिक ब्रह्माण्ड का चित्र, जिसकी पुनर्रचना सब के लिए हुई है।

आप जिस मण्डल की रचना करते हैं वह आपकी चेतना के स्तर पर निर्भर करता है। आपकी चेतना जितनी विकसित होगी, आपका मण्डल उतना सार्वभौमिक होगा। एक सार्वभौमिक मण्डल वह है जिसकी रचना उस मन के द्वारा की गयी है जो ब्रह्माण्डीय चेतना के साथ अनुकूलित हो चुका है। इस प्रकार यह सब के लिए उपयोगी और प्रासंगिक होता है, जबकि ऐसा मण्डल जिसकी रचना उस मन के द्वारा की गयी है जो अभी भी वैयक्तिक स्तर पर ही है, वह सर्वजन उपयोगी नहीं हो पाता है और उसमें दूसरे लोगों की चेतना को उच्चतर स्तर पर ले जाने की पूर्ण क्षमता नहीं होती है। इसके अतिरिक्त कुछ मण्डलों की रचना उन लोगों के द्वारा की गयी है जो भौतिक स्तर से परे जा चुके हैं और अतिचेतन के परम आनन्द में भावविभोर रहते हैं। ये ऐसे मण्डल हैं जो दूसरों में भी आध्यात्मिक अनुभूति उत्पन्न कर सकते हैं और ये मूल रूप से वही हैं जिनका उपयोग तंत्र में किया गया है।

हर संस्कृति और सभ्यता में अपने मण्डल होते हैं और उनकी रचना से हम यह अनुमान लगा सकते हैं कि उस समाज की चेतना का स्तर क्या था। सभी प्रकार की कलायें, मूर्तिकला, वास्तुकला आदि मण्डल की रचनाएँ हैं जिन्हें मन की गहराइयों में देखा गया और उसके बाद उनकी पुनर्रचना की गयी। इसीलिए उनमें इतनी गम्भीरता है, गहराई है और इतनी शताब्दियों से वे लोगों को प्रभावित एवं विस्मित करते आएँ हैं।

एक कलाकार और एक रहस्यवादी द्वारा निर्मित मण्डलों में स्पष्ट अन्तर होता है। एक कलाकार अपनी आन्तरिक अनुभूति को ऐसी अवधारणा के रूप में प्रकट करता है जो समय और स्थान की सीमा से बँधी होती है, क्योंकि उसका अन्तःकरण

रहस्यवादी के समान गहरा नहीं होता है। वह प्रायः अपनी भावनाओं को प्रकट करता है, आध्यात्मिक सत्य को नहीं। दूसरी ओर, रहस्यवादी मन, भावनाओं तथा बुद्धि की सीमाओं से बहुत आगे निकल जाता है, और इसीलिए उसकी अनुभूतियाँ ब्रह्माण्ड की सार्वभौमिक अवधारणाओं के साथ बहुत गहराई से सम्बद्ध होती हैं। कलाकार एवं रहस्यवादी, दोनों आन्तरिक सत्य का अन्वेषण करते हैं और उनका चित्रण करते हैं। जहाँ एक कलाकार अपनी कलाकृतियों के माध्यम से अपने अनुभवों को प्रकट करता है, वहीं रहस्यवादी अपने एक अनुभव के आधार पर दूसरे का विकास करता जाता है। रहस्यवादी का लक्ष्य अपने आन्तरिक दृश्यों को, बल्कि उससे भी गूढ़तर तथ्यों को प्रकट करना होता है। यदि एक कलाकार यही करे, तो वह एक रहस्यवादी में रूपान्तरित हो जायेगा। इसीलिए, जो कलाकृतियाँ आन्तरिक दिव्य अनुभवों पर आधारित होती हैं, वे समय की कसौटी पर खरी उतरती हैं, और एक अमर एवं शाश्वत विचार के रूप में विद्यमान रहती हैं।

भारत में यह महत्त्व का विषय है कि यहाँ कला, संगीत और वास्तुकला के सभी स्वरूप पूर्वजों की आध्यात्मिक अन्तर्दृष्टि से प्रभावित रहे हैं। भारतीय शास्त्रीय संगीत स्वर, ताल और छंद के मेल से मण्डल का निर्माण करता है जो चेतना के गहनतम स्तरों को आन्दोलित कर सकता है। अजन्ता एवं एलोरा गुफाओं की कलाकृतियाँ, खजुराहो के सुप्रसिद्ध मंदिर, उड़ीसा में कोणार्क का सूर्य मंदिर तथा इसी प्रकार की असंख्य कलाकृतियाँ वास्तव में मण्डल हैं जो अपने दर्शकों की चेतना को गहराई से प्रभावित करती हैं।

तंत्र में मण्डलों का वर्णन दिव्य शक्तियों के रूप में किया गया है, जो पशु एवं मानव स्वरूपों के प्रतीक हैं। तंत्र का मानना है कि हमारी नियति को नियन्त्रित



करने वाले दिव्यता के ये स्वरूप वस्तुनिष्ठ रूप में कहीं भी विद्यमान नहीं हैं। फिर भी तंत्र मानव रूप में दिव्यता की अवधारणा को विकसित करने की आवश्यकता अनुभव करता है, ताकि मनुष्य अपनी स्थूल सजगता के साथ इसे समझ पाये।

तंत्र यह प्रश्न करता है कि जो लोग अपने अन्दर देखने में असमर्थ हैं वे किस प्रकार निराकार सत्य का दर्शन या अनुभव करें? हम अपने विचारों का भी अनुभव नहीं कर पाते हैं, फिर उच्चतर सत्ता का अनुभव कैसे कर पायेंगे? इसलिए देवी-देवताओं के विस्तृत और आकर्षक प्रतीकों के रूप में मण्डलों को विकसित किया गया। अन्त में दिव्यता की स्थूल कल्पना से तिरोहित होना है और निराकार सत्य की अनुभूति को विकसित करना है।

देवी-देवताओं के मण्डल का प्रतीकशास्त्र आकृतियों, रंगों और वर्णनों से परिपूर्ण है। उनमें से कुछ अत्यन्त सुन्दर हैं, अन्य उत्तेजित करने वाले, कुछ कोमल एवं करुणापूर्ण, जबकि कुछ वीभत्स एवं भयावह हैं; कुछ में दिव्य शक्तियाँ झलकती हैं और कुछ भौतिक लाभ देने वाले हैं। प्रत्येक मंडल की संरचना बहुत ही विस्तृत, विवरणयुक्त ढंग से बनी होती है, ताकि साधक की चेतना में वैसी ही प्रतिक्रिया उभरे। मंडलों के इस प्रतीकशास्त्र का आधार मानव की सतत् संस्कारों को ग्रहण करती अचेतन प्रणाली है, तथा यह मंडल इन संस्कारों को उसी प्रकार खींचकर बाहर निकालते हैं, जिस प्रकार कोई भारी चुम्बक रत्नों के ढेर में से लोहे के सूक्ष्म कणों को आकर्षित कर अलग कर देता है।

किसी मण्डल पर ध्यान करने से गहराई से जड़ जमाये हुए संस्कार सक्रिय हो उठते हैं और स्वप्नों, दृश्यों और मानसिक क्रियाओं के रूप में अज्ञात रहस्यों को प्रकट करने लगते हैं। आप प्रत्यक्ष रूप से संस्कारों का सामना करने के लिए बाध्य नहीं होते, इसलिए वे आपके दैनिक जीवन के कार्यों को प्रभावित नहीं करते हैं। वे ध्यान और स्वप्न के दौरान उभरने लगते हैं। यह उस भयंकर शत्रु से बचने का उपाय है जिससे आप स्वयं को सुरक्षित नहीं रख पाते हैं। इन मण्डलों में सौन्दर्यबोध और आकर्षण भी होता है। ये आपकी कल्पना को नियन्त्रित और निर्देशित करते हैं, जो उच्चतर मन की सूक्ष्म कड़ी होती है।

यंत्र

जिस प्रकार मण्डल आन्तरिक दृश्य का सजीव चित्रण है उसी प्रकार यंत्र आन्तरिक दृश्य का अमूर्त ज्यामितीय चित्रण है। सजगता ज्यों-ज्यों चेतना के गहरे स्तरों में प्रवेश करती जाती है, आन्तरिक अनुभूतियों में परिवर्तन आते जाते हैं। वे अधिक अमूर्त और सार्वभौमिक होते जाते हैं, जैसा कि प्रकृति में देखा जाता है। वृक्ष, नदियाँ, समुद्र या आकाश वैसे नहीं हैं, जैसा कि हम उन्हें देखते हैं। वह उनका स्थूल रूप है। लेकिन उस स्थूल रूप के पीछे अमूर्त सूक्ष्म रूप होता है और इसी

रूप में यंत्र की रचना होती है। प्रत्येक छवि के अनुरूप एक यंत्र होता है, जो रेखीय आयाम में अंकित होता है। वास्तव में, प्रकृति की हर वस्तु का अनुभव उसके मूल स्वरूप, यंत्र के रूप में किया जा सकता है।

जिस प्रकार सृष्टि या पदार्थ का प्रत्येक स्वरूप और कुछ नहीं, बल्कि ऊर्जा है, उसी प्रकार यंत्र में भी ऊर्जा अन्तर्निहित है। इसकी गणितीय परिशुद्धता के कारण यह ऊर्जा का भंडार है, और यंत्र पर मानस दर्शन तथा ध्यान के द्वारा आप अपने अन्दर उसके समतुल्य शक्ति को उत्पन्न कर सकते हैं।

यंत्र एक शक्ति-क्षेत्र का निर्माण करता है जो जीवन्त रहता है, श्वास लेता है और जीवन के साथ गतिमान रहता है, और उसके अन्दर दिव्य शक्तियों का आह्वान किया जा सकता है। इसको समझने के लिए आपको जन्मजात क्षमताओं को तीक्ष्ण करके देखने की नयी विधि का विकास करना होगा। उन क्षमताओं में ही सम्बद्ध प्रतिरूप संचित होते हैं। ये प्रतिरूप आपके अन्दर ही होते हैं और ये आपके क्रोध, लालच और अन्य मनोभावों के समान आपके अंश होते हैं।

यंत्र मौलिक आदिकालीन आकृतियों, जैसे बिन्दु, वृत्त, चतुर्भुज तथा त्रिभुज के मिश्रण से बने हुए होते हैं। यंत्र का केन्द्र हमेशा एक बिन्दु होता है। बिन्दु वह बीज है जिससे सृष्टि का विकास होता है जो पुनः उसी में लौट जाती है, अर्थात् सृजन एवं विलय की प्रक्रिया। यह ब्रह्माण्ड के द्वित्व, शिव एवं शक्ति, चेतना एवं ऊर्जा के मिलन का प्रतीक है। बिन्दु सृजन के पूर्व उनके मिलन की अवस्था का प्रतीक है। यह भौतिक शरीर में भी केन्द्र के रूप में स्थित रहता है जिसे बिन्दु विसर्ग कहा जाता है जो सिर के शीर्ष पर पीछे की ओर रहता है। ध्यान करते समय साधक एकाग्र होने के लिए केन्द्र बिन्दु के रूप में यंत्र के बिन्दु का प्रयोग करता है ताकि भौतिक शरीर के बिन्दु के अन्दर समय के सिमट जाने का अनुभव हो सके।

किसी भी क्षेत्र को तीन रेखाओं से कम में निरूपित नहीं किया जा सकता, इसलिए त्रिभुज को सृजन के क्रम में विकसित होने वाला पहला स्वरूप माना जाता है। इस त्रिभुज को मूल त्रिभुज कहा जाता है। अपने अधोमुखी स्वरूप में यह सृजन के मूल स्थान अर्थात् प्रकृति का और ऊर्ध्वमुखी स्वरूप में पुरुष या चेतना का प्रतीक होता है। हम प्रायः यंत्र में अधोमुखी



और ऊर्ध्वमुखी त्रिभुजों को परस्पर एक-दूसरे को काटते हुए देखते हैं। ये दोनों त्रिभुज चेतना एवं ऊर्जा के प्रतीक हैं।

वृत्त निरन्तर चलने वाले चक्र का प्रतीक है जिसमें न आरम्भ है और न ही अन्त, केवल निरन्तरता है, नित्यता है, और इसका तात्पर्य है कि जन्म, जीवन और मृत्यु उस अनन्तकाल तक चलने वाले चक्र की घटनाएँ हैं। समकोण चतुर्भुज वह आधार है जिस पर यंत्र स्थित रहता है और उस भौतिक संसार का द्योतक है जिसे अन्ततोगत्वा पार कर जाना है, उससे आगे बढ़ जाना है।

यंत्र की धारणा यद्यपि प्रतीकात्मक है, फिर भी मनुष्य के आध्यात्मिक विकास एवं अनुभव के संदर्भ में इसका बहुत महत्त्व है। यह बाह्य भौतिक अनुभव से मनुष्य के सृजन और उसके अस्तित्व के आन्तरिक प्रकोष्ठों तक एक मार्ग का निर्माण करता है। यह इतने सूक्ष्म और क्रमबद्ध ढंग से होता है कि चेतन मन की सीमाओं के अन्दर से कोई उसे समझ नहीं पाता है। फिर भी यह क्रिया चेतन या अन्य रूप में चलती रहती है।

यह पाया गया है कि उन बच्चों के बौद्धिक स्तर और मानसिक सजगता में अद्भुत सुधार हुआ जो बिना चेतन रूप से ध्यान दिये हुए भी यंत्र और मण्डलों के सम्पर्क में रहे। यंत्र हमारी रचनात्मक एवं अन्तर्जात बुद्धि को प्रभावित करता है, हालाँकि इसका वास्तविक महत्त्व आध्यात्मिक अनुभव को उत्पन्न करने में है। धीरे-धीरे, किन्तु क्रमशः और व्यवस्थित ढंग से यंत्र हमारे सम्पूर्ण अस्तित्व की रचना करने वाले स्तरों की विविधता को प्रकट करता है।

मंत्र

जिस प्रकार प्रत्येक विचार के अनुरूप एक छवि या स्वरूप होता है, उसी प्रकार प्रत्येक स्वरूप का एक नाद या ध्वनि होती है। इन ध्वनियों को मंत्र कहते हैं। हालाँकि हमने ध्वनि की शक्ति का पूरा आकलन नहीं किया है, फिर भी हम जानते हैं कि ध्वनि में काँच को चकनाचूर कर देने की या बर्फ की चट्टान को खिसकाने की क्षमता होती है। वस्तुतः नाद ही सृष्टि का पहला प्रकट रूप है। बाइबल में भी कहा गया है, 'प्रारम्भ में शब्द था।' भारतीय दर्शन में यह 'शब्द' ॐ के नाम से जाना जाता है जो शाश्वत नाद या ब्रह्माण्डीय मंत्र है। माण्डूक्योपनिषद् में ॐ मंत्र की स्पष्ट व्याख्या है और यह बताया गया है कि चेतना के विभिन्न स्तरों को यह किस प्रकार प्रेरित करता है तथा किस प्रकार उनका विस्तार करता है। ॐ मंत्र तीन ध्वनियों अ, उ एवं म के मेल से बना है, और इनमें से प्रत्येक ध्वनि भिन्न-भिन्न आवृत्ति पर स्पन्दित होती है। ये आवृत्तियाँ चेतना को विभिन्न प्रकार से प्रभावित करती हैं। जब आप ॐ मंत्र का उच्चारण करते हैं तब वास्तव में आप अपनी चेतना को मंत्र की आवृत्तियों पर ले जाते हैं। सभी मंत्रों के साथ ऐसा ही होता है।

नाद की चार आवृत्तियाँ होती हैं – परा (ब्रह्माण्डीय), पश्यन्ति (कारण), मध्यमा (सूक्ष्म) एवं वैखरी (स्थूल), जो ॐ की आवृत्तियों के चार स्तर – चेतन, अवचेतन, अचेतन और तुरीय अवस्थाओं के समान हैं, जो आपके मंत्रोच्चार द्वारा उत्पन्न हुई आवृत्तियों के स्तर पर निर्भर रहती है। अधिकतर साधक वैखरी या मध्यमा अवस्थाओं में ही रहते हैं, इसलिए मोक्ष की अनुभूति से दूर-दूर तक उनका कोई सम्बन्ध नहीं होता।

सम्पूर्ण संस्कृत भाषा की रचना मंत्रों से हुई है। संस्कृत भाषा की इकाई अक्षर है; अक्षर का अर्थ होता है, जिसका क्षरण अर्थात् विनाश नहीं हो। वर्णमाला का प्रत्येक अक्षर मंत्र है और उसका उसी रूप में प्रयोग किया जा सकता है। इसीलिए कहा गया है कि संस्कृत में वेदों का अध्ययनमात्र मुक्ति की ओर ले जाता है। संस्कृत भाषा का मानव चेतना से गहरा सम्बन्ध है, और ये केवल शब्द नहीं हैं जिनकी रचना केवल अभिव्यक्ति के लिए हुई हो।

मंत्र का सबसे शक्तिशाली रूप बीज मंत्र है। बीज मंत्र मूल ध्वनियाँ हैं जिनसे अन्य सभी मंत्र और ध्वनियाँ उत्पन्न हुई हैं। बीज मंत्र संघनित ऊर्जा की शक्ति होती है और उसे चेतना के एक विशेष स्तर का श्रेय दिया जाता है। बीज मंत्र आपके अस्तित्व के मूल कारण को प्रभावित करते हैं। इन मंत्रों के अर्थ को ढूँढना व्यर्थ है। एक मंत्र से जो अर्थ प्रकट होता है वह गूढ़ और आध्यात्मिक होता है; इतना कहना ही पर्याप्त है कि आप मंत्रों के द्वारा अपनी अन्तरात्मा और ब्रह्माण्ड के सम्पर्क में आ जाते हैं। तंत्र में तो यहाँ तक कहा गया है कि भौतिक शरीर के प्रत्येक अंग का एक मंत्र होता है जो उस अंग को प्रभावित करता है। इन मंत्रों का उपयोग न्यास अनुष्ठान में उन उच्चतर शक्तियों के अनुरूप भौतिक शरीर को धारक पात्र बनाने के लिए किया जाता है जिन्हें तत्त्व शुद्धि तथा अन्य गुह्य अभ्यासों के द्वारा जाग्रत किया जाता है।

न केवल शारीरिक अंगों के मंत्र होते हैं, बल्कि श्वास की गति से उत्पन्न ध्वनि भी मंत्र होती है। इस ध्वनि को 'सोऽहम्' 'हंसो' कहा जाता है। प्रत्येक व्यक्ति हर श्वास के साथ 21,600 बार अहर्निश आजीवन सो और हम् का उच्चारण एक साथ सहज रूप से करता है। इसलिए इसे अजपा जप मंत्र कहा जाता है। उपनिषदों में कहा गया है कि केवल इसी मंत्र पर ध्यान करना ही कुण्डलिनी तथा उच्चतर सजगता को जाग्रत करने के लिए पर्याप्त होता है।

मंत्र यंत्रों से अभिन्न होते हैं। प्रत्येक यंत्र के अनुरूप एक मंत्र होता है जिसके उच्चारण से यंत्र इष्ट फलदायक हो जाता है। नाद के उच्चतर स्तर की आवृत्ति पर मंत्रों का उच्चारण करने पर चेतना का उत्थान होता है और यंत्र पर ध्यान करने पर चेतना विस्फोटक बिन्दु पर केन्द्रित हो जाती है।

सजगता के एक स्तर पर आन्तरिक अनुभव विचार और भावना के रूप में रहता है; एक उच्चतर स्तर पर यह आन्तरिक चित्र या मण्डल में परिवर्तित हो जाता

है। जब आप अधिक गहराई में जाते हैं तो यह एक अमूर्त प्रतीक या यंत्र के रूप में प्रकट होता है जो बाद में शुद्ध ध्वनि, नाद या मंत्र के रूप में प्रकट हो जाता है। अनुभव के हर स्तर पर ऊर्जा विभिन्न प्रकार से प्रकट होती है। ऊर्जा की आवृत्ति जितनी सूक्ष्म होती है, अनुभव उतना गहरा होता है।

मन को भी एक शक्ति के रूप में समझना चाहिए, मनोवैज्ञानिक रचना के रूप में नहीं। जब मन ऊर्जा की निम्नतर, स्थूलतर आवृत्तियों पर क्रियाशील रहता है तब यह मूढ़ और तामसिक हो जाता है, लेकिन जब आप मंत्र, यंत्र एवं मण्डल के द्वारा आवृत्तियों को सूक्ष्म बना देते हैं तब यह तामसिक अवस्था को पार कर राजसिक अवस्था में और उसके बाद शुद्ध सत्त्व की अवस्था में चला जाता है, जहाँ मन अत्यन्त सूक्ष्म आवृत्तियों पर होता है।

मंत्र, यंत्र और मण्डल के विषय में निष्कर्ष

मंत्र, यंत्र एवं मण्डल योगियों और द्रष्टा ऋषियों को अपने अन्तर की गहराइयों में दिव्य दृष्टि के फलस्वरूप प्राप्त हुए हैं। उन लोगों ने ब्रह्माण्ड की प्रकृति का गहन मन्थन किया था। वे आध्यात्मिक ज्ञान, परम आनन्द और अनुभूतियों की उच्च अवस्थाओं के परिणाम हैं। मन की उस अवस्था में चेतना सभी अवरोधों के परे चली जाती है, और तब उस अनुभूति को महत् और व्यापक कहा जाता है।

जब तक आप समय और स्थान से बँधे हुए होते हैं, तब तक आपके अनुभव सीमित और उसी आयाम से जुड़े हुए होते हैं। हालाँकि जब आप उसको पार कर जाते हैं तब न धर्म होता है, न जाति, न सम्प्रदाय और न लिंग होता है, तब ऐसे में दृष्टि सीमित कैसे हो सकती है? इसके अतिरिक्त, मन की उस अवस्था में आप प्रकृति की सम्पूर्ण प्रक्रिया के साथ एकाकार हो जाते हैं और उसके साथ तादात्म्य स्थापित कर सकते हैं। उसके बाद सभी दृश्य परम सत्य के अंग बन जाते हैं और वे छवियाँ प्रकृति की प्रत्येक प्रक्रिया के नियमों का पालन करती हैं। तांत्रिक मंत्रों, यंत्रों एवं मण्डलों में इसे स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है जो पूर्णतः रेखीय एवं ज्यामितीय संगति और सन्तुलन में होते हैं। तांत्रिक पद्धति में मण्डल उच्चतर शक्ति का एक दृश्य प्रतीक होता है, यंत्र उस शक्ति का अमूर्त रूप होता है और मंत्र उसका सूक्ष्म स्वरूप होता है। इस प्रकार, प्रत्येक मण्डल के अनुरूप उसका यंत्र और मंत्र होता है तथा साधक के स्तर के अनुसार एक के स्थान पर दूसरे को लाया जा सकता है, क्योंकि उनसे समान परिणाम ही प्राप्त होते हैं।





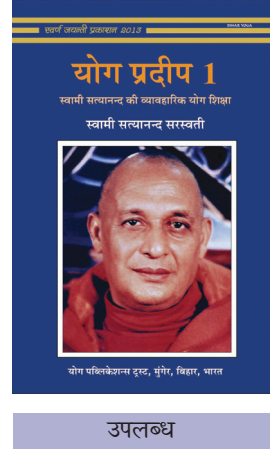
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

योग प्रदीप 1

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

पृष्ठ 390, ISBN: 978-81-86336-87-8

योग प्रदीप 1 में श्री स्वामीजी की सन् 1979 की अखिल यूरोपीय यात्रा, सन् 1980 की ऑस्ट्रेलिया यात्रा तथा बिहार योग विद्यालय, मुंगेर में सन् 1979-80 में संचालित क्रिया योग एवं शिक्षक प्रशिक्षण सत्रों के दौरान दिये गये सत्संगों का संकलन किया गया है। इन सत्संगों में उन्होंने योग, तंत्र, स्वास्थ्य, साधना, समाधि, कर्म, पुनर्जन्म, धर्म, संन्यास, आश्रम जीवन तथा गुरु-शिष्य सम्बन्ध जैसे विषयों पर साधकों की शंकाओं और जिज्ञासाओं का अत्यंत स्पष्ट एवं सारगर्भित शैली में समाधान 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, 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

सभी ग्राहकों के लिए महत्वपूर्ण सूचना

आत्मस्वरूप

हरिः ॐ

हमें यह सुखद समाचार देते हुए हर्ष हो रहा है कि जनवरी 2021 से मासिक योगा (अंग्रेजी) तथा योगविद्या (हिन्दी) पत्रिकाएँ सभी ग्राहकों, सहयोगियों, योगप्रेमियों, भक्तों तथा आध्यात्मिक साधकों के लिए निम्नांकित वेबसाइटों पर निःशुल्क उपलब्ध रहेंगी –

www.satyamyogaprasad.net

www.biharyoga.net

वर्तमान कोरोनावायरस महामारी और उससे उत्पन्न अनिश्चितता के कारण योगा और योगविद्या की प्रकाशित प्रतियाँ 2021 में ग्राहकों के लिए उपलब्ध नहीं रहेंगी। इसलिए 2021 में इन पत्रिकाओं के लिए नए सदस्यता आवेदन या पुरानी सदस्यता को बढ़ाने के आवेदन स्वीकार नहीं किए जा रहे हैं। अतः इन पत्रिकाओं के लिए सदस्यता आवेदन मत भेजिए।

पत्रिकाओं सम्बन्धी परिस्थिति की जानकारी आपको समय-समय पर मिलती रहेगी।

इस बीच श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती और श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की शिक्षाओं को ग्रहण कर उन्हें अपनी दिनचर्या में आत्मसात् एवं अभिव्यक्त कीजिये ताकि आपका जीवन उदात्त और उन्नत बन सके।

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

ॐ तत्सत्

सम्पादक