

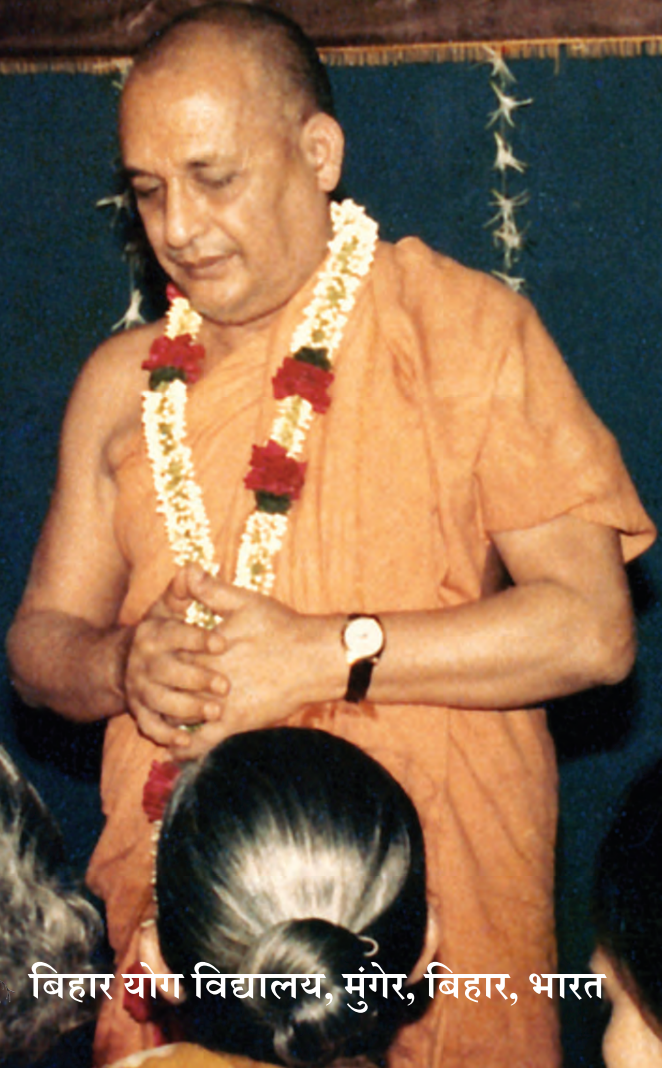
# योगविद्या

वर्ष 11 अंक 4

अप्रैल 2022

सदस्यता डाकखर्च - ₹100

# AR SCHOOL



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 2022

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 प्लेट : श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के योग कार्यक्रम –

कवर : मुम्बई, 1985

प्लेट 1 : मुम्बई, 1985; 2 : मुम्बई, 1985

3 : रायपुर, 1981; 4 : रायपुर, 1981



**श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती  
के प्रति गुरु-भाइयों की श्रद्धांजलि**

महातिमिर की झंझा के ख में देव!  
चलो तुम, चलें हम, चले सकल संसार।

तुम करुणा के दीपक साकार,  
तारों की झोली के उपहार,  
आकुल जन के तप्त हृदय की  
उन्नत पिपासा की जलधार!

तुम मानव के ईश्वर साकार,  
मुक्ति, तुष्टि, पुष्टि के अवतार,  
ऋद्धि-सिद्धि के तुम संसार,  
जग-मग में बरसाते रहना  
स्वर्ण-रश्मि, रजत-मणि के हारा।

तुम सब के हो उन्नत भाल,  
जग की मणि, मुक्ता के हार,  
शशि के हीरक, नभ के दिनकर  
महाविश्व के शिव साकार!

– स्वामी शिवानन्द-कृष्णानन्द

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 11 अंक 4 अप्रैल 2022

(प्रकाशन का 60 वाँ वर्ष)

## विषय सूची

इस विशेषांक में

श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के  
हठयोग विषयक सत्संगों का संकलन है

- 4 हठयोग का संक्षिप्त परिचय
- 7 योगासन पर दो शब्द
- 11 समाज को योग की आवश्यकता
- 21 ध्यानयोग के लिए प्राणायाम
- 38 योग का प्रयोजन
- 50 सत्यम् संवाद

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

# हठयोग का संक्षिप्त परिचय

हठयोग क्या है, यह तो अपने में एक विस्तृत विषय है, पर संक्षेप में आप लोगों को समझा देता हूँ, जिससे आपको इसके अभ्यास की प्रेरणा मिले। हठयोग का पहला प्रयोजन है घट-शुद्धि। जैसे बर्तन माँजते हो, मकान को चूना लगाते हो, फर्नीचर की मरम्मत करते हो, उसकी सफाई करते हो, ठीक उसी प्रकार हठयोग का भी प्रयोजन है घट-शुद्धि। घट का मतलब होता है यह शरीर। घट आधि-मन्दिर है, व्याधि-मन्दिर है, उपाधि-मन्दिर है और समाधि-मन्दिर भी है। संसारी लोगों को आधि, व्याधि और उपाधि रहती है, बाकी लोगों के लिये समाधि मन्दिर है। इसके अन्दर नस-नाड़ियाँ है, हड्डी-माँस है, श्वसन संस्थान, पाचन संस्थान, तंत्रिका तंत्र, प्रजनन संस्थान आदि अनेकों प्रणालियाँ हैं। इन सब को शुद्ध रखना ही घट-शुद्धि है। यही हठयोग का प्रयोजन है।

हठ का मतलब जबरदस्ती नहीं होता, इसका मतलब होता है सूर्य और चन्द्र का योग। हं और ठं, ये दो बीज मन्त्र हैं। इन्हें हं और क्षं भी कहते हैं। हं शब्द सूर्य का और क्षं चन्द्रमा का परिचायक है। सूर्य और चन्द्रमा हमारे शरीर



की दो बहुत बड़ी शक्तियाँ हैं। एक को कहते हैं प्राण और दूसरे को कहते हैं मन। प्राणों के द्वारा जीवन चलता है एवं मन के द्वारा हम विचार करते हैं। यदि इन दोनों शक्तियों में कमी हो जाये तो कोई काम नहीं होगा। हठयोग में मन और प्राण, दोनों को संतुलित किया जाता है। एक उदाहरण देता हूँ। एक बार हमारे आश्रम में एक स्वामी ने जो सब्जी बनायी उसमें नमक बहुत ज्यादा डाल दिया। जब हमने सब्जी चखी तो बहुत ज्यादा नमक था। अब उस नमक को कम करने के लिये बतलाया तो उसने थोड़ी-सी सब्जी अतिरिक्त बनाकर उसमें मिला दी जिससे नमक संतुलित हो गया।

इसी प्रकार शरीर में जब प्राण शक्ति बहुत हो जाए एवं मनस् शक्ति बहुत कम तो आदमी आतंकवादी, गुंडा, मार-पीट करने वाला होता है। उसकी हमेशा यही इच्छा रहती है कि किसी को मारें, किसी का ताला तोड़ दें, किसी प्रोफेसर या उपकुलपति को घेराव करें। उसमें सूक्ष्म क्रियात्मक शक्ति बहुत हो जाती है। उस समय उसकी मानसिक शक्ति उग्ररूप धारण कर लेती है तथा शरीर की सभी माँस-पेशियाँ फड़कने लगती हैं, और जब प्राण शक्ति बहुत कम हो जाए और मनस् शक्ति बहुत ज्यादा तो आदमी सोचता बहुत है – हम बहुत विद्वान् बनेंगे, दो सौ किताबें लिखेंगे, प्रधानमंत्री बनेंगे, दुनिया में व्यापार करेंगे, टाटा-बिड़ला के समान बनेंगे। क्रिकेट देखता है तो क्रिकेट को हीरो बन जाता है, संगीत सुनता है तो संगीतज्ञ बन जाता है और चुनाव के समय बड़ा नेता बन जाता है। उसका कोई हिसाब नहीं है, मगर ऐसे व्यक्ति में बाजार जाकर सब्जी लाने की हिम्मत भी नहीं होती है। अपने कुएँ से एक बाल्टी पानी नहीं खींच सकता, मगर सोचने को सब कर सकता है। रूस और अमेरिका के बीच हेरा-फेरी भी कर देता है, मगर व्यवहार में एक बाल्टी पानी नहीं खींच सकता। मतलब ऐसे लोग कल्पना की उड़ान भरने में माहिर होते हैं, लेकिन यथार्थ रूप से कुछ भी कर पाना इनके लिए मुश्किल है। मनस् शक्ति एवं प्राण शक्ति के बीच सन्तुलन होना चाहिये और यह सन्तुलन तैयार करना हठयोग है।

यह जो शरीर है, इसके अन्दर नाड़ियों का जाल बिछा हुआ है जिनके द्वारा विद्युत शक्तियाँ प्रवाहित होती रहती हैं। विद्युत प्रवाह की ये नाड़ियाँ दो प्रकार की होती हैं, धनात्मक और ऋणात्मक। योग की भाषा में इन्हें इडा और पिंगला, या चन्द्रमा और सूर्य के नाम से भी पुकारते हैं। इन विद्युत शक्तियों के लिए शरीर में प्रवाह पथ हैं। इस प्रवाह को नाड़ी कहा गया है।

नाड़ी का मतलब नस नहीं, नाड़ी का मतलब बहाव है। विद्युत धाराओं को सब जगह संचारित करने के लिये हमारे शरीर में नाड़ियों का जाल है। इन नाड़ियों की संख्या 72000 मानी जाती है और ये नाड़ियाँ हमारे हर कर्म, हर विचार के लिये जिम्मेवार हैं। इन नाड़ियों में तीन मुख्य हैं – इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना। प्राणियों के सारे विचारों को इड़ा नियंत्रित करती है और कर्म तथा प्राण सम्बन्धी जितनी भी प्रतिक्रियाएँ होती हैं उन्हें पिंगला नियंत्रित करती है। शरीर विज्ञान में इसे अनुकम्पी तथा परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र कहते हैं। नाड़ियों की यह प्रणाली मनुष्य की क्रिया शक्ति एवं विचार शक्ति, दोनों को नियंत्रित करती है और यह पूरा का पूरा नियंत्रण मस्तिष्क से होता है। इन्हीं तीनों नाड़ियों की शुद्धि और सन्तुलन हठयोग का प्रयोजन है।

मनुष्य के अन्दर जो असन्तुलित शक्तियाँ हैं उनके असन्तुलन को दूर कर सन्तुलन कायम करना ही हठयोग का उद्देश्य है। इसके अन्तर्गत षट्कर्म – नेति, धौति, बस्ती, कपालभाति, नौली, त्राटक, यह पहली अवस्था है। इसके बाद दूसरी अवस्था में आसन और प्राणायाम आते हैं। तीसरी अवस्था में प्रत्याहार, धारणा और ध्यान तथा अन्तिम अवस्था में समाधि का अभ्यास आता है।



# योगासन पर दो शब्द

पाटण, गुजरात में योगासन प्रशिक्षण शिविर की समाप्ति पर 1800 विद्यार्थियों को स्वामी सत्यानन्द जी का सन्देश

गुजरात के इतिहास में यह पहला ही प्रसंग है जबकि इतनी अधिक संख्या में विद्यार्थियों ने योगासन सीखा। योगासन-शिक्षाप्राप्त विद्यार्थियों के मन में यह प्रश्न उठता होगा कि हम योगासन तो सीखें किन्तु योगी नहीं बनें। बीज के सुपरिपक्व होने पर ही वह अंकुरित होकर एक महान् वृक्ष का आकार धारण करता है तथा एक निश्चित काल के अनन्तर ही वह पुष्पित एवं फलित होता है। ठीक यही बात कर्म के विषय में भी है। कर्मफल की प्राप्ति अपने निर्दिष्ट समय पर ही होती है।

आपने योगासन तो अभी-अभी सीखा है। प्रतिदिन नियमित रूप से इसके नियमों का सम्यक् पालन करते हुये धैर्यपूर्वक कुछ वर्ष तक इसका अभ्यास कर अनुभव प्राप्त करें तथा औरों को भी सिखाएँ और उनके अनुभव को समझें और तदनन्तर उनकी तथा अपनी वर्तमान स्थिति का पूर्व स्थिति से तुलनात्मक विवेचन करें। इस भाँति यदि आप अपने शरीर और मन का विश्लेषण करेंगे तो आपको अवश्य ही कुछ अन्तर स्पष्ट मालूम पड़ेगा।

योगासन के शारीरिक अभ्यास के साथ-ही-साथ उसका सैद्धान्तिक ज्ञान भी होना आवश्यक है। जीवन में योगासन का क्या महत्व है और क्यों? योगासन का अभ्यास किस भाव से करना चाहिये? योग की सच्ची परिभाषा क्या है? इन प्रश्नों का आपको यथेष्ट ज्ञान होना चाहिये।

पूज्य स्वामी शिवानन्द जी जहाँ कहीं भी जाते थे वहाँ योगासन और प्राणायाम सिखाते थे। ट्रेन में, स्टेशन पर, प्रत्येक स्थान में वे जनता को इसका ज्ञान प्रदान करते थे। उन्हें बनावटी शर्म नहीं थी, उन्हें तो जनता को सुन्दर स्वास्थ्य देना था, विचारों के सन्तुलन एवं प्राण के संयम का पथ दिखाना था। आज भी वे नियमित रूप से आसन और प्राणायाम का अभ्यास करते हैं। आसन और प्राणायाम का अभ्यास, किसी भी आयु का व्यक्ति क्यों न हो, कर सकता है। अन्तर है केवल उसके प्रकार और समय में।

आपको अपने घर, मुहल्ले, स्कूल तथा कक्षा के सभी लोगों को आसन सिखाना चाहिये। इससे द्विगुण लाभ होगा। आप अपनी तथा दूसरों की, दोनों

की भलाई करेंगे। विद्या का जितना ही अधिक उपयोग किया जाय उतनी ही अधिक उसकी वृद्धि होती है। दूसरों को योगासन की शिक्षा देने से आप भी पर्याप्त ज्ञानार्जन कर सकेंगे। हजारों को आसन सिखायेंगे, हजार प्रकार के विभिन्न गठन और प्रकृति के शरीरों के सम्पर्क में आयेंगे, इससे आपके ज्ञान की अत्यन्त वृद्धि होगी।

आप समझते हैं कि हम बालक हैं, हमें तो अभी केवल खेलना-कूदना है, इस प्रकार के झंझटों में अभी क्यों पड़ें? आपका यह विचार भ्रामक है। प्रत्येक मनुष्य का जन्म एक विशेष कर्तव्य-पूर्ति के हेतु ही हुआ करता है। संसार का किंचित् ज्ञान प्राप्त होने के साथ ही उसके कर्तव्य-पालन का यह महान दायित्व प्रारम्भ हो जाता है। आयु की उत्तरोत्तर वृद्धि के साथ-साथ उसके कर्तव्य पालन के प्रकार में अन्तर आता जाता है। किन्तु यह अन्तर है केवल प्रकार का अन्तर मात्र। आज आप विद्यार्थी हैं। आपका कर्तव्य भी आपके आयु के अनुसार ही है। यह आपके जीवन का वह काल है, जबकि आपको अधिक-से-अधिक शिक्षा प्राप्त करनी चाहिये।

जीवन के प्रथम बीस वर्ष मनुष्य के लिये पर्याप्त महत्त्व के होते हैं। सभी शिक्षा-शास्त्रियों ने किशोरावस्था की महत्ता शिक्षा-शास्त्र में स्वीकार की है। इस समय जो कुछ संस्कार बन जायेंगे, जो कुछ विद्या आप प्राप्त कर लेंगे, वह बाद में आपका जीवन-निर्माण करेगी। हमारी प्रत्येक शिक्षा वह ईंट है, जिससे जीवन की दीवाल खड़ी होती है। यह ईंट समय के साँचे में ढाली जाती है। अतः समय का सदुपयोग कर अभी से शिक्षा प्राप्त करना प्रारम्भ कर दीजिये, तभी आगे चलकर बड़े आदमी बनेंगे और अपना तथा अपने देश का उत्थान कर सकेंगे। बड़े होने पर तो आपको प्राप्त की हुई शिक्षा का उपयोग करना है। अतः जितना हो सके उतना ज्ञान, चाहे वह योग का हो या अन्य किसी विषय का, अभी से ही प्राप्त करने की कोशिश करो। शरीर को अभी से यौगिक आसनों द्वारा सुदृढ़ बनाओ। बड़े होने पर शरीर का सुदृढ़ होना बड़ा कठिन हो जाता है।

हमारे देश के शिक्षकों का कर्तव्य है कि वे विद्यार्थियों के जीवन में अधिक रस लें। अध्यापन के अनन्तर शिक्षक अपने घर का रास्ता नापता है और विद्यार्थी इन पाँच-छः घण्टों में इधर-उधर की कुछ बातें सीखकर घर वापस लौटता है। दोनों के मध्य कुछ भी पारस्परिक सम्बन्ध नहीं, दोनों मानते हैं कि हम कर्तव्य-परायण हैं।





शिक्षक को केवल ग्रामोफोन रेकार्ड नहीं होना है। किसी को निर्देश देने के पहले निर्देशक को स्वयं महान् व्यक्तित्व वाला होना चाहिये। गाँधी जी छोटी बात भी कहते थे तो उसका असर लोगों पर बहुत ज्यादा होता था। बहुत-से लोग लम्बा भाषण देते हैं तो भी उसका कुछ प्रभाव जनता पर नहीं पड़ता। इसका कारण है कि वक्ता का चरित्र एवं व्यक्तित्व प्रभावशाली नहीं होता। हमारा कर्तव्य हमारे शरीर की सुदृढ़ता, ज्ञान की विशालता, सरल व्यवहार, हृदय की उदारता और चरित्र की शुद्धता से बनता है। वह सब हमें योग के द्वारा अर्थात् आध्यात्मिक जीवन के द्वारा ही प्राप्त होता है। अतः शिक्षक को स्वयं पहले योगी बनना है। तभी वह विद्यार्थियों पर अपने योग्य व्यक्तित्व का प्रभाव डाल सकेगा।

देश को योग्य बनाने के लिये उसको अपनी विशिष्ट आदर्श संस्कृति, भाषा, साहित्य, संगीत, कला और संविधान की आवश्यकता है। देश की स्वतन्त्रता की रक्षा तथा उसके गौरव को बढ़ाने के लिये देश का नव-निर्माण आध्यात्मिक संबल से होना चाहिये। इस आध्यात्मिक संबल की प्राप्ति ऋषि-महर्षियों द्वारा प्रदत्त यौगिक ज्ञान के द्वारा ही संभव है।

आज के विद्यालयों में दी जाने वाली शिक्षा विद्यार्थी के जीवन में उपयोगी नहीं। शिक्षा पाकर उसे विस्मरण कर देना ही क्या उसकी उपयोगिता है? क्या स्कूलों तथा कॉलेजों में हमारे जीवन से गम्भीर सम्बन्ध रखने वाले विषयों का ज्ञान कराया जाता है? हमारे जीवन को सुसंस्कृत बनाने, सुन्दर स्वास्थ्य प्रदान करने तथा सदाचार, संयम एवं सद्गर्भ का ज्ञान देने वाले विषयों को सीखाना चाहिये। यह बात सच है कि केवल स्कूल में ऐसा सिखाने से समाज में आकस्मिक परिवर्तन तो न होगा, क्योंकि स्कूल से भली बात सीखकर घर जाते समय मार्ग में सिनेमा-चित्र, नावेल, अश्लील संगीत, तामसिक आहार की दुकानें, शृंगारयुक्त वेशभूषा से सुसज्जित होकर मन को उत्तेजित करने वाले व्यक्ति आदि हजारों पतन के साधन आ उपस्थित होते हैं, जिनसे मन इन्द्रियजन्य सुखों में भटकने लगता है और स्कूल के सुसंस्कार स्कूल की परिधि के अन्दर ही रह जाते हैं।

अतः विद्यालयों का निर्माण ऐसे आदर्श, सुशान्त एवं सुरम्य स्थल पर होना चाहिये जहाँ विद्यार्थी उपरोक्त विषयों की शिक्षा प्राप्त करने में संलग्न हो सकें और उनमें ऐसे संस्कार डालें जायँ जो चिरस्थायी रहें। ऐसे स्कूलों तथा कॉलेजों के निर्माण होने के पूर्व वर्तमान स्कूल-कॉलेजों में ही इन विषयों का शिक्षण आरम्भ कर देना चाहिये।

गुजरात ने योगासन का अभ्यास करके इस शुभ कार्य का श्रीगणेश किया है। योगाभ्यास के द्वारा गुजरात को सुन्दर स्वास्थ्य, अपरिमित शक्ति, अपूर्व उत्साह, दृढ़ संकल्प, निर्भयता तथा मन एवं प्राण का सन्तुलन प्राप्त होगा। धारणा और ध्यान के लिये आसन और प्राणायाम अत्यन्त आवश्यक हैं। इसके साथ ही यम-नियमों का सम्यक् परिपालन करते हुये बाह्य एवं आन्तरिक शुद्धि के लिये भी साधना करनी चाहिये। गुजरात के गौरव, राष्ट्र के भावी कर्णधार और कल के योगी, आप सब विद्यार्थियों का जीवन सदा उज्ज्वल रहे।

— जनवरी 1956, पाटण

# समाज को योग की आवश्यकता

योगविद्या इस युग की एक बहुत बड़ी माँग है। हो सकता है कि दुनिया की एक बड़ी आबादी इस माँग का अनुभव नहीं कर पा रही हो, परन्तु जो लोग विचारक हैं और युग के प्रवाह को देख पा रहे हैं, वे जानते और समझते हैं कि योग ऐसी विद्या है, जो दुनिया के भविष्य को अपने नियंत्रण में रख सकती है।

योगविद्या भारत की ही नहीं, बल्कि विश्व की एक प्राचीनतम विद्या है। आज यह विश्व में व्यापक रूप से जानी जाती है। इसे आज केवल हिन्दू धर्म की बपौती कहकर लोगों के सामने रखना मेरे लिये तो सम्भव नहीं है, क्योंकि आज इस योगविद्या की छत्रछाया के नीचे केवल हिन्दू, मुसलमान या ईसाई ही नहीं, बल्कि आज के युग की गतिशील नास्तिक और भौतिकवादी सभ्यता भी एकत्र होने और जुट जाने का संकल्प कर चुकी है। ऐसी परिस्थिति में जब हम योगविद्या के विषय में आपको समझाने जाते हैं तो निश्चित रूप से एक ऐसे विज्ञान के बारे में बातें करते हैं जिस पर किसी एक धर्म का ठप्पा नहीं है, किसी एक राष्ट्र की मुहर नहीं है। उस पर तो सभी राष्ट्रों और सभी धर्मों की मुहर है।

आज जब मैं आपको योगविद्या के विषय में समझाने जा रहा हूँ तो केवल योग के एक, दो या तीन अंगों के बारे में समझाने नहीं जा रहा हूँ। मैं योग के अंगों के बारे में आपको समझाऊँगा जरूर, परन्तु आज के चिन्तनशील मानव के सामने सबसे बड़ी चीज है यह समझने और दूसरों को समझाने की है कि योग की आवश्यकता समाज और जीवन को क्यों है?



वर्तमान अन्तरराष्ट्रीय जीवन के परिपेक्ष्य में जब हम चार या पाँच दशकों में आने वाली सभ्यता का अन्दाजा लगाते हैं तो हमें ऐसा प्रतीत होता है और ऐसा होगा भी कि आने वाले चार या पाँच दशकों में शासन पर व्यक्ति का राज होगा। इसका मतलब यह कि हम एक अराजक समाज का पूर्वज्ञान प्राप्त कर रहे हैं और इस सम्भावना को राजनैतिक शक्ति तो क्या, बड़ी-से-बड़ी शक्ति भी नहीं रोक सकती।

दुनिया एक ऐसे मोड़ की ओर जा रही है जहाँ उसका कोई राजा नहीं होगा। यहाँ राजा का तात्पर्य प्रशासक और नियंत्रक से है। ऐसी स्थिति में मानव का क्या होगा, समाज का क्या होगा? ऐसा हम आज के मानसिक जीवन को सामने रखते हुए आपसे पूछ रहे हैं। आज हमारी जो मानसिक, बौद्धिक और वैचारिक व्यवस्था है, जिस संयम अथवा संयमहीनता से हम अपना जीवन जी रहे हैं, ऐसी स्थिति में क्या हम एक शासनहीन और अराजक समाज में संतुलित और सभ्य रह सकेंगे? संभवतः नहीं। इसीलिये जो चिन्तनशील लोग हैं, जो आगामी युग के विचारक हैं, वे इस बात को जानने लग गये हैं कि आज से ही मानव समाज की चेतना को प्रशिक्षण देना होगा।

जब हम अभी से मनुष्य की चेतना को प्रशिक्षण देना शुरू करेंगे तो आगे के पाँच दशकों में, जब एक अराजक साम्राज्य कायम हो जायेगा हमारी गाड़ी बड़े आराम के साथ चलेगी, क्योंकि व्यक्ति ही व्यक्ति का नियंत्रक और विधाता होगा। जिस व्यक्ति की चेतना परिमार्जित होगी, अपने नियंत्रण में होगी उस व्यक्ति के लिये कानून, सरकार, पुलिस और व्यवस्था की आवश्यकता नहीं है। व्यवस्था, अनुशासन, दण्ड-व्यवस्था और कानून की जरूरत वहीं पर है जहाँ मनुष्य की चेतना का शुद्धिकरण, परिमार्जन और विकास न हुआ हो। इसी सन्दर्भ में योगविद्या आती है।

## योगविद्या का उद्देश्य

योगविद्या का मुख्य उद्देश्य मनुष्य की चेतना को एक ऐसे महान् शिखर पर प्रतिष्ठापित कर देना है, जहाँ पर वह व्यक्ति अपना स्वामी बने और उसकी चेतना, उसका व्यक्तित्व, उसकी धारणाएँ और जीवन इस प्रकार बन जायें कि वह शासन-निरपेक्षता, व्यवस्था-निरपेक्षता और कानून-निरपेक्षता का जीवन बीता सके तथा ऐसे समाज का संगठन कर सके। इसीलिये आप देखते हैं कि न केवल भारत में, बल्कि भारत के बाहर करोड़ों बच्चे और वहाँ के

व्यक्ति योग की ओर बड़ी तेजी से उन्मुख हो रहे हैं। जिस प्रकार सावन और भादों में नदी में बाढ़ आती है, उसी प्रकार आज अनेकों धर्मों के बच्चे, चाहे वे यूरोप और अमेरिका के आधुनिक राष्ट्रों में हों, या मध्य-एशिया, अरब, अफ्रीका या सुदूर पूर्व में, वे पावस ऋतु की नदी की तरह योग के पीछे भाग रहे हैं। उनके सामाजिक चिन्तक उनसे कहते हैं, 'ठीक है, जाओ तुम और अगर आज तुम नहीं जाओगे, आने वाले 50-60 वर्षों के बाद जिस समाज में तुम प्रवेश करोगे, उसमें तुम विभीषिका उत्पन्न करोगे, उसका तुम सर्वनाश करोगे।' यही आज योग का मूल उद्देश्य है।

इसी उद्देश्य को लेकर मैं एक उपदेशक के रूप में नहीं, एक प्रचारक के रूप में नहीं, बल्कि एक उद्घोषक के रूप में सबके पास जाता हूँ। आप लोग विचारशील और समझदार हैं। इसीलिये मैं कहता हूँ कि योगविद्या को वैराग्य या त्याग या नकारात्मकता के विज्ञान के रूप में न समझा जाये। इसे तो आगामी व्यवस्था की मूल भूमिका के रूप में मानना चाहिये। इस बात को अगर ठीक से न समझें तो जरा विचार कीजिये – आज की वर्तमान परिस्थिति में शासन मजबूत है कि आप मजबूत हो? यदि यही रफ्तार बढ़ती गई तो अगले पचास वर्षों में क्या होगा? हमें प्रकृति ने एक प्रकार से सोचने की शक्ति दी है जो आगामी व्यवस्था पर आधारित रहती है और उसी आधार पर हम आप से कह रहे हैं एक सचेतक, एक उद्घोषक के रूप में कि योगविद्या को ऋषियों ने भारत में हजारों वर्ष पहले, सम्भवतः पतंजलि से भी पहले, उपनिषदों के काल से भी पहले, अपने समाज के उद्धार और उत्थान के हेतु प्रचलित किया था।

इस योगविद्या में शरीर, मन और आत्मा, तीनों को देखा जाता है। इसमें तीनों की रक्षा और तीनों के विकास की व्यवस्था है। उन सब अभ्यासों को मिलाकर हम इस प्रकार कह सकते हैं कि एक है हठयोग, दूसरा है राजयोग, तीसरा है कर्मयोग और चौथा है ज्ञानयोग। इसका अर्थ यह नहीं लगाना चाहिये कि योग केवल चार प्रकार के होते हैं। मनुष्य के जीवन और उसके व्यक्तित्व को उन्नत बनाने के लिये अनेक प्रकार की युक्तियाँ हैं जिनका सम्बन्ध उसके शरीर, मन, अन्तर-मन तथा गहरी चेतना से है।

आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बंध योग का पहला अंग है। यह योग नहीं, योगांग है। ध्यान और एकाग्रता योग का दूसरा महत्वपूर्ण अंग है, इसे ध्यानयोग कहते हैं। योगनिद्रा, जिसे विश्राम की क्रिया या शिथिलीकरण की कला कहते हैं, योग का तीसरा अंग है। इन तीन अंगों को एक-एक करके समझायेंगे।

## आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध

ये चार क्रियायें हठयोग के अन्तर्गत आती हैं। हठयोग हठ शब्द से बना है जिसका मतलब जबर्दस्ती अथवा बलपूर्वक नहीं लगाना चाहिये। हठ शब्द दो प्रतीकात्मक बीज मंत्रों से बना है – ‘हं’ और ‘ठं’, जो सूर्य और चन्द्र, पिंगला और इडा अथवा अनुकम्पी और परानुकम्पी नाड़ी संस्थानों से सम्बन्ध रखते हैं। यदि इन शब्दों को थोड़ी देर के लिये हम हटा दें तो कहना चाहिये कि हमारे अन्दर प्राण शक्ति और मनस् शक्ति काम करती है जिनके द्वारा हम जीवन के व्यापार को भलीभाँति चलाते हैं। इन दो शक्तियों के बीच असन्तुलन को दूर करना हठयोग का लक्ष्य है। जिस प्रकार राजनीति में आप शक्ति संतुलन के सिद्धान्त को मानते हैं उसी प्रकार इस शरीर के अन्दर दो शक्तियों के बीच संतुलन कायम करना पड़ता है, ये दो शक्तियाँ हैं – प्राण और मन।

मनस् शक्ति हमारे विचारों एवं विचार-प्रक्रियाओं को नियंत्रित करती है, और प्राण शक्ति हमारे जीवन, पुरुषार्थ एवं इन्द्रियों की गति को। जब मनुष्य में प्राण शक्ति कम होती है तो वह निर्बल होता है, जब यह बढ़ती है तो वह उद्वण्ड होता है। यदि इस प्राण शक्ति को मन से संतुलित किया जाये तो उसकी उद्वण्डता को संतुलित किया जा सकता है। इसी प्रकार यदि मनस् शक्ति अधिक होगी तो व्यक्ति अन्तर्मुखी होगा, इसे सन्तुलित करने के लिये प्राण शक्ति को लाना पड़ता है।

प्राण शक्ति और मनस् शक्ति जीवन के व्यापार के दो महत्त्वपूर्ण अंग हैं, जिनके लिये हठयोग की क्रियायें आती हैं, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बंध आते



हैं। मैं आसन-प्राणायाम को व्यायाम नहीं मानता हूँ। मेरा सम्बन्ध भारत और भारत के बाहर उन संस्थाओं से है जो आज योगासन और प्राणायाम पर कम्प्यूटर से अनुसंधान कर रहे हैं। इससे शरीर के मूलभूत अंगों पर पड़ने वाले प्रभाव का पता चल रहा है। उदाहरणों द्वारा आपको बतलाता हूँ। जिस तरह से मुसलमान लोग इबादत करने के लिये बैठते हैं उसे कहते हैं वज्रासन। बौद्ध लोग भी इस आसन

में बैठते हैं। जब हम आगे झुकते हैं तो इसे शशांकासन कहते हैं। जब इस क्रिया को गतिशील होकर नहीं बल्कि स्थिरता के साथ करते हैं तो प्रयोगों से यह पता चला है कि उस व्यक्ति के शरीर में एड्रीनल ग्रन्थियाँ अधिक मात्रा में एड्रीनलिन हॉर्मोन उत्पन्न करती हैं। इस प्रकार आसनों का सम्बन्ध शरीर की मांसपेशियों से नहीं, नलिका-विहीन ग्रन्थियों से है।

हलासन के अभ्यास में लेटकर पैरों को पीछे फेंका जाता है और हल की तरह शरीर की आकृति का निर्माण किया जाता है। यह देखा गया है कि हलासन करने वाले व्यक्ति के शरीर में पहले की अपेक्षा एड्रीनल और पैक्रियास ग्रन्थियाँ अधिक मात्रा में रस का स्राव करती हैं। इसका मतलब यह हुआ कि हठयोग व्यायाम नहीं है जो कि हमारी मांसपेशियों को ही सबल बनाये, बल्कि वह हमारे शरीर में नलिका-विहीन ग्रन्थियों का नियंत्रण करता है। आप जानते होंगे कि ये ग्रन्थियाँ मनुष्य के स्वास्थ्य को, उसकी भावनाओं, दबावों तथा तनावों को नियंत्रित करती हैं। उदाहरण के लिये क्रोध, हिंसा, द्वेष, डाह आदि जो तीव्र उद्वेग हैं, भावनायें हैं, वे इन ग्रन्थियों के अति स्रवण से जागती हैं।

शरीर में निश्चित रूप से दो प्रकार की शक्तियाँ हैं जिनके संयोग से यह जीवन चल रहा है, विचार-क्रिया, पाचन, रक्त-संचरण, चयापचय की क्रियाएँ हो रही हैं। कोई इन्हें शिव-शक्ति कहते हैं, कोई इड़ा-पिंगला कहते हैं, कोई अनुकम्पी और परानुकम्पी नाड़ी मण्डल कहते हैं। कुछ भी नाम दो परन्तु ये दो शक्तियाँ अपने शरीर में काम करते हुए निश्चित मात्रा में विद्युत का निस्सरण करती हैं। हाथ पर मक्खी बैठती है, आपको मालूम पड़ता है। हम बोल रहे हैं, हमारे शब्द आपके कान में पहुँच रहे हैं, मस्तिष्क में जा रहे हैं, आपका मस्तिष्क काम कर रहा है, आप समझते जा रहे हैं। अब कुछ लोग ज्यादा समझते होंगे, कुछ लोग ठीक समझते होंगे, कुछ लोग कम समझते होंगे, कुछ लोग उल्टा भी समझते होंगे। हमारे मस्तिष्क में प्राणशक्ति की वोल्टेज कभी अधिक मात्रा में होती है, तो कभी कम मात्रा में और कभी-कभी ऐसा होता है जैसे हम लोगों का बिजली घर फेल कर जाता है वैसे हमारा मस्तिष्क भी फेल कर जाता है। अब मस्तिष्क में जेनरेटर तो चलता नहीं है और शरीर, विचार-प्रक्रियाओं और अनुभूतियों को चलाने के लिये उसको जितनी मात्रा में विद्युत शक्ति की जरूरत है उतनी मात्रा में हम नहीं बना सकते। जब घर में बहुत बड़ी समस्या आ जाती है, तब मस्तिष्क में ऊर्जा तो होती नहीं, फिर भी सोचते जाते हैं, इसके बाद दिमाग फेल कर जाता है। फिर चले जाते हैं किसी पागलखाने।

प्राण शक्ति का हमारे जीवन में क्या स्थान है? छः वर्ष पहले हमने इस पर थोड़ा-सा प्रयोग किया। हमारे मस्तिष्क में बीटा, अल्फा, थीटा और डेल्टा नामक विद्युत तरंगें होती हैं। किसी एक तरंग के अधिक हो जाने से निद्रा आती है, किसी के अधिक होने से भावना जागती है, और एक तरंग के अधिक होने से आदमी शान्त हो जाता है। उन सब पर तो अभी हम लोग काम नहीं कर पा रहे हैं, पर कुछ तरंगों पर काम किया है। विशेषकर मनुष्य के व्यवहार पर अल्फा तरंगों को लेकर कुछ कार्य किया गया है। अल्फा तरंग के तीव्र हो जाने से क्या-क्या क्रिया होती है और नादयोग से उसके सम्बन्ध पर हमने थोड़ा काम किया है। यह पता चला कि जिस समय मनुष्य में अल्फा तरंगें तीव्र होती हैं उस समय उसमें ज्ञान ग्रहण करने की शक्ति और अन्दाज लगाने की शक्ति बड़ी तीव्र हो जाती है।

इन प्रयोगों के लिये 100-150 व्यक्तियों को लिया गया। कुछ डिब्बे बन्द करके उनमें किसी में फाउण्टेन पेन, किसी में चॉकलेट और किसी में कुछ दूसरा सामान भर दिया गया। 15 दिनों तक निरन्तर उनके दिमाग को चार्ज किया गया। कैसे चार्ज किया गया? ध्वनि से, नाद से। कान में इयर-फोन लगा दिया और आधे घंटे ऐसे ही बैठा दिया या सुला दिया। यह इयरफोन अपने आप भ्रामरी प्राणायाम के भौरे की तरह आधे-एक घंटे तक ध्वनि निलाकता है। 15-20 दिनों के बाद उनके मस्तिष्क की अल्फा तरंगों का परीक्षण होता है। जब देख लेते हैं कि वे अधिकतम ऊँचाई तक पहुँच गई हैं, तब उनसे पूछते हैं, 'ये बक्से रखे हैं, तुम अन्दाज लगाओ कि अन्दर क्या होगा।'

इस प्रयोग में आशातीत सफलता मिली। अभ्यास के बाद आदमी बिल्कुल सही अन्दाज लगा सकता है, एक अमेरिकन समझ सकता है कि डिब्बे के अन्दर 'राम की मूर्ति' रखी हुई है। अरे! चॉकलेट का अन्दाज लग सकता है, अण्डा-आमलेट का अन्दाज लग सकता है, किसी भी सामान्य चीज का अन्दाज लग सकता है, मगर 'राम की मूर्ति' रखी हुई है, जब तक व्यक्ति के दिमाग में कुछ कौंधेगा नहीं, वह नहीं बता सकता। दिमाग में यह जो झलक और चमक होती है, इनका सम्बन्ध भी मस्तिष्क की तरंगों से है।

हमारे अन्दर हत्या करने की प्रवृत्ति होती है, दूसरों को प्रेम करने की प्रवृत्ति होती है या दूसरों को नुकसान पहुँचाने की प्रवृत्ति होती है, यह इन प्राण शक्तियों का ही परिणाम है। इसलिये योग शास्त्रों में प्राण, अपान, उदान, समान और व्यान – इन पाँच प्रकार की प्राण-शक्तियों का उल्लेख



किया गया है। अब आप समझ गये होंगे कि हठयोग का सम्बन्ध जीवन की कितनी गहराइयों से है।

## ध्यानयोग

योग का दूसरा पक्ष है ध्यानयोग। वास्तव में यह योग की परिभाषा है। मैं आसन-प्राणायाम को दूसरे दर्जे का नहीं बतला रहा हूँ। यह तो मैं रोज सिखलाता हूँ और करता भी हूँ, परन्तु निश्चित रूप से ध्यान ही योग की परिभाषा है। जो लोग ध्यान करते हैं वे लोग योग करते हैं। आँखें बन्द करके किसी एक लक्ष्य पर अपने चित्त को एकाग्र करने को ध्यान कहते हैं।

यह शारीरिक प्रक्रिया नहीं है, ऐसा कहना गलत बात है। ध्यान बाहर से मनोवैज्ञानिक दिखलाई देता है, मगर वह शारीरिक भी है। ध्यान का असर आपकी पाचन प्रणाली और रुधिर प्रसरण प्रणाली पर पड़ता है, ध्यान का असर रोगों पर पड़ता है। हम तो लगभग तीस वर्षों से यह काम कर रहे हैं, अनुभव रखते हैं। पहले तो लोग केवल समझते थे कि ध्यान के द्वारा ईश्वर मिलते हैं। फिर धीरे-धीरे समझने लगे कि ध्यान के द्वारा मनुष्य अपनी गहरी चेतना का अनुभव करता है। फिर थोड़ा आगे बढ़े तो ऐसा पता चला कि ध्यान के द्वारा मनुष्य अपने मस्तिष्क से प्रसुप्त प्रतिभाओं के रत्नों को खोज निकालता है। फिर कुछ आगे बढ़े तो आज हम इस जगह पर पहुँचे हैं कि ध्यान के द्वारा मनुष्य अपने शरीर की पद्धति को भी मोड़ सकता है। अभी तो



मनोवैज्ञानिक भी ऐसा करने लगे हैं, यद्यपि आधुनिक मनोवैज्ञानिक उतनी गहराई तक नहीं गये हैं। मगर हमारे प्राचीन ऋषि-मुनि, जो जीवन के बहुत बड़े वैज्ञानिक थे, वे कहते ही थे कि ध्यान के द्वारा हम अपनी शारीरिक प्रकृति को भी बदल सकते हैं।

इस ध्यान योग में हम अपने विचारों को एक जगह पर नियंत्रित करने की जो कोशिश करते हैं, और वह सम्भव नहीं होता, तो उसके लिये क्या करें? यहाँ पर माना जाता है कि ध्यान का सम्बन्ध पहले मन से है जो 'प्रकृति पुत्र' है। मन त्रिगुणात्मक है, यह तीन तरह का होता है – सात्त्विक मन, राजसिक मन और तामसिक मन। मन के विकास के मुताबिक अवस्थायें होती हैं। जब मन तामसिक अवस्था में रहता है तो उसकी प्रतिक्रियाएँ दूसरी रहती हैं, जब उसका विकास रजोगुण की स्थिति में हो जाता है तो उसकी प्रतिक्रियाएँ दूसरी होती हैं और सात्त्विक स्थिति में आने के बाद भी वह प्रतिक्रियावान् होता है, मगर वह अलग स्थिति है।

इन तीन गुणों के आधार पर मन को हम पाँच अवस्थाओं में बाँटते हैं। जैसे आपके यहाँ शिक्षा के पाँच स्तर होते हैं – किंडर-गार्टन, प्राइमरी, मिडिल, हायर सेकेन्डरी और फिर यूनिवर्सिटी इत्यादि, उसी प्रकार मन की भी पाँच अवस्थाएँ होती हैं – मूढ़, क्षिप्त, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध।

मूढ़ स्थिति में मन की प्रतिक्रिया बहुत मन्द रहती है। ऐसी स्थिति वाले व्यक्ति को गाली दो, प्रेम करो या उसकी कुछ सेवा करो, उसकी प्रतिक्रिया इतनी धीमी होती है कि वह व्यक्ति चल नहीं सकता। अगर ऐसे व्यक्ति को एकाग्रता का अभ्यास कराना हो तो क्या करोओगे, बताओ? आँखें बन्द कर ध्यान कराओगे तो निश्चित रूप से वह सो जायेगा, क्योंकि उसका मन प्रतिक्रियाशील नहीं है, उसकी संवेदनशीलता बहुत कम है, न्यूनतम से भी न्यूनतम है। उसके लिये क्या साधना होगी? उसकी साधना है कीर्तन-भजन। उससे उसकी तमोगुण की स्थिति में भी प्रतिक्रियाएँ जागती हैं।

मन की दूसरी स्थिति है क्षिप्त। क्षिप्त मन किसे कहते हैं? टूटा हुआ मन, निराश और हताश मन। जीवन के कष्टों से व्यक्ति के जीवन में पारिवारिक, सामाजिक और भावनात्मक क्लेश होते हैं तो उसका मन एक जगह टिक नहीं सकता है। उसका आधार बिन्दु नहीं है, उसका मन हवा में उस पतंग की तरह है जिसकी डोर कट चुकी है, ऐसे व्यक्ति को अगर आप बैठकर ध्यान करने को कहें तो उसका माथा सरक जायेगा, फिर उसको पागलखाने भेजना पड़ेगा।

तब ऐसे व्यक्ति को क्या साधना करानी चाहिये? उसे आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध यानि हठयोग कराओ।

जब मैं यही व्याख्यान यूरोप में देता हूँ तो वे कहते हैं, 'स्वामीजी, आप ध्यान क्यों नहीं सिखलाते?' हम कहते हैं, 'सब पागलखाने चले जाओगे, क्योंकि तुम लोगों का दिल टूट चुका है, तुम तो बिना डोर की पतंग हो। पहले धरती पर उतरो, फिर तुम्हें ध्यान सिखलायेंगे।' हठयोग की जो आसन-प्राणायाम की क्रियायें हैं, इन्हें समाज में चारों ओर फैलाना चाहिये क्योंकि आज हम सब लोगों की यही स्थिति है।

मन की तीसरी अवस्था है विक्षिप्त। इसमें मन घड़ी के पेण्डुलम की तरह होता है। थोड़ी देर मन भटकता है, फिर वापस आता है, फिर भटकता है, फिर वापस आता है। उसका केन्द्र बिन्दु है, उसका अपना मूल निवास स्थान है, मगर वह बीच-बीच में उड़कर चला जाता है। ऐसे लोगों के लिये राजयोग है। राजयोग क्या है? भ्रू-मध्य में ध्यान, मंत्र का जप, उन चक्रों पर ध्यान जो शरीर में मेरुदण्ड के अंदर होते हैं या नादयोग का ध्यान आदि। एक लक्ष्य अपने लिये चुन लिया और उस लक्ष्य पर धीरे-धीरे अपने मन को केन्द्रित करते गये।

चौथी स्थिति एकाग्र मन की है। एकाग्र मन वाला व्यक्ति जैसे ही आँखें बन्द करता है, उसका मन एक जगह पर एकाग्र हो जाता है, उसे ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती। ऐसे व्यक्ति गुणी महापुरुष और शक्ति-सम्पन्न लोग होते हैं। उनके द्वारा दूसरे व्यक्ति के सिर पर हाथ रखते ही उसका ध्यान लग जाता है। आपके सिर पर हाथ रखेंगे तो आपको भी ध्यान लग जायेगा। और निरुद्ध मन में वृत्तियों का पूर्ण निरोध हो जाता है।

आपने देखा होगा कि गाँजा या भाँग पीने के बाद कोई हँसता ही रहता है, कोई बोलता ही रहता है, कोई चलता ही रहता है और कई लोग खाने की थाली पर बैठते हैं तो उठने का नाम ही नहीं लेते, यानि जिसकी जैसी प्रवृत्ति होगी, जिसके मन की जैसी अवस्था होगी, वह उस स्थिति में रहेगा। मन की इन पाँच अवस्थाओं को जानकर ध्यान या एकाग्रता का अभ्यास करना चाहिये।

## योगनिद्रा

योग का तीसरा अंग विश्राम की क्रिया है। विश्राम की क्रिया का सम्बन्ध निद्रा से नहीं, बल्कि निद्रा की क्रिया को जानने से है। आप सब लोग रोज रात को

सोते हैं। मगर आप सोते नहीं, खो जाते हैं। अगर किसी दिन आपको चिन्ता के कारण या अन्य किसी वजह से नींद नहीं आये और आप सोने की कोशिश करें, आपको रास्ता मालूम है क्या? आप केवल नींद की गोली ले सकते हैं, क्योंकि आप निद्रा की कला जानते ही नहीं हैं। सोने का तरीका किसी को मालूम ही नहीं है। उस रास्ते को योग में हम लोग कहते हैं योगनिद्रा।

योग में यह उत्तम तरीका है जिस से व्यक्ति स्वयं को विश्राम की स्थिति में ले जाता है और अपने को वहाँ से वापिस लाता है। उसका अपनी विश्राम की चेतना पर ऐच्छिक नियंत्रण रहता है। नेपोलियन के बारे में आपने सुना होगा कि वह घोड़े पर सोता था। जब चाहे वह सो जाता था, जब चाहे वह जाग जाता था। गाँधीजी जैसे अनेक लोगों के बारे में हमने सुना है, देखा है, पढ़ा है कि वे अपने चित्त पर इतना नियंत्रण रखते थे कि जब चाहे सो जाते और जब चाहे जाग जाते।

स्वेच्छा से निद्रा को लाना और स्वेच्छा से निद्रा को हटाना, यह बहुत बड़ी मानसिक शक्ति है और यह आत्मशक्ति का परिणाम है। योग शास्त्र में इसे योगनिद्रा कहा जाता है और यह योग की बहुत बड़ी क्रिया है। योगनिद्रा सम्मोहन विद्या नहीं है, मगर इसके एक चरण में सम्मोहन होता है। अवचेतन मन में जाते समय एक ऐसी स्थिति आती है जिसे हम लोग सम्मोहन कहते हैं। सम्मोहन में चित्त की विचित्र स्थिति होती है। उस विचित्र स्थिति में आप जो भी संकल्प करते हैं, वह अवश्य पूरा होता है। वह आपके जीवन की दिशा का निर्णायक बिन्दु होता है। योगनिद्रा की अवस्था में किये जाने वाले संकल्प यदि सुनिश्चित हों, व्यक्तित्व का विरोध न करें तो वे सारे जीवन की गति को बदल देते हैं और एक नया मोड़ दे देते हैं। व्यक्ति कुछ-का-कुछ बन सकता है। यह अत्यन्त शक्तिशाली क्रिया है। इसीलिये हम इसे 'संकल्प विद्या' भी कहते हैं। योगनिद्रा के ये दो पक्ष हुए – पहला, यह विश्राम की विद्या है और दूसरा, यह संकल्प की विद्या है।

आप योग में रुचि लीजिए, परन्तु जब तक आप योग का सम्बन्ध मानव-जीवन से, मानव समाज के भविष्य से नहीं जोड़ेंगे तब तक कहूँगा कि आप योग को समझे नहीं हैं। योग का सम्बन्ध तो आने वाली एक ऐसी सभ्यता से है जिसमें इसकी बहुत बड़ी जरूरत पड़ेगी और संभवतः योग के अभाव में हमारी सभ्यता और समाज या तो युद्धभूमि बन सकता है या मरघट बन सकता है।

– मार्च 1979, रायपुर

# ध्यानयोग के लिए प्राणायाम



मैं मुंगेर से आया हूँ जो बिहार में एक छोटा-सा कस्बा है। वहाँ मैं कई वर्षों से रहता हूँ। दुनियाभर से हिन्दू, मुसलमान, ईसाई, यहूदी, सिख, पारसी, आस्तिक-नास्तिक वहाँ आते हैं, योग के विषय में जानने और सीखने के लिए। मेरा सम्प्रदाय योग का नहीं है, मैं वेदान्त सम्प्रदाय वाला हूँ। आदिगुरु शंकराचार्य की दशनामी परम्परा में मेरी दीक्षा हुई है। दशनामी यानी जिनके नाम के पीछे सरस्वती, गिरि, भारती, पुरी, वनम्, तीर्थम् इत्यादि लगता है। मैं सरस्वती सम्प्रदाय का संन्यासी हूँ, शृंगेरी मठ की परम्परा में मुझे संन्यास दीक्षा मिली और वेदान्त मेरा अत्यन्त प्रिय विषय है, किन्तु मुझे योग सिखलाने पर आप लोगों ने मजबूर कर दिया है।

गुरु आश्रम से निकलकर मैंने भारत, अफगानिस्तान, नेपाल, बर्मा और सीलोन में भिक्षाटन और तीर्थाटन किया। एक भिक्षुक के रूप में मैंने सारे देश का दर्शन किया। भारत का शायद ही कोई कोना बचा हो जिसके बारे में मुझे जानकारी न हो। घूमते-घूमते मुझे मालूम पड़ा कि लोग बहुत कष्ट में हैं। लोग मेरे पास आते और पूछते कि क्या करें? योग की थोड़ी बहुत क्रियाएँ जो मैं जानता और अपने लिए करता था, उन्हें मैंने लोगों को सिखलाना शुरू किया। योग के जो चमत्कार और आशीर्वाद मुझे लोगों के जीवन में देखने को मिले उन सबसे मैं इतना प्रभावित हुआ कि मैंने तय किया, 'अब मैं लोगों को योग सिखाऊँगा।'

## योग साधना का प्रारम्भ

इसी विषय को मन में धारण कर मैंने मुंगेर में तीन-चार साल तक एकान्तवास किया और हठयोग एवं राजयोग की प्रक्रियाओं का शोधन किया, अभ्यास किया। मैंने अपने गुरु आश्रम में ये सब अभ्यास नहीं किये क्योंकि मैं सोचता था कि मैं वेदान्त मत का अनुयायी हूँ। मैं मानता था और मानता हूँ कि साधना शरीर से नहीं, मन की गहराई से शुरू होती है। गुरु के मुख से ज्ञान सुनो, उस पर मनन करो और मनन करते-करते सर्वोच्च अवस्था प्राप्त हो जायेगी। ऐसा मेरा विचार था और अभी भी मेरा विचार वही है। साधना नीचे से नहीं, ऊपर से शुरू होती है और उसमें गुरु के मुख से जो वचन सुना, 'तत् त्वम् असि' अर्थात् 'वह तुम हो', अब अपने मन में यह अनुभव उत्पन्न करो 'अहं ब्रह्मास्मि'। इस पर निरंतर विचार करते जाओ और धीरे-धीरे तत्त्व का चिंतन करते-करते उसमें लीन हो जाओ। श्रवण, मनन और निदिध्यासन – यह मेरी साधना का मार्ग रहा और यही साधना हम संन्यासियों को सिखलाते हैं। यह हमारा व्यक्तिगत योग है।

गुरु के आश्रम में रहते हुए मैंने गुरु-सेवा भी की – पानी भरा, बोझा ढोया, झाड़ू लगाया, कपड़े धोये, रोटी बनाई, लकड़ी काटी, सब्जी काटी, ईटा ढोया। जैसे भगवान श्री कृष्ण अपने गुरु संदीपन के आश्रम में सेवा करते थे वैसे ही मैंने की। योग के बारे में पढ़ा, क्योंकि गुरुजी के लेखों को मैं अंग्रेजी में टाइप करता था, हिन्दी में अनुवाद करके भी टाइप करता था, छापता था, प्रूफ रीडिंग करता था, सब याद हो गया। योग का अभ्यास किया नहीं, थोड़ा सूर्य नमस्कार किया, भुंजगासन किया, शीर्षासन किया, क्योंकि उन्नीस साल की उम्र में शीर्षासन के सिवा कोई आसन जमता नहीं है। उन्नीस साल की उम्र का ब्रह्मचारी हो, आश्रम में रहता हो, उसे दो ही आसन जमते हैं, सूर्यनमस्कार या फिर शीर्षासन। आधे-आधे घंटे तक करते थे।

जब हम मुंगेर आये तो हमने सोचा, नहीं, अब हमें योग का अभ्यास करना होगा। नेति, धौति, बस्ति, त्राटक, नौलि, सब षट्कर्म किये। आसन-प्राणायाम किये, मुद्रा-बंध लगाये, कुम्भक लगाया। नमकीन पानी पीकर शंख प्रक्षालन किया। वहाँ पर रहकर मैंने हठयोग का खूब अभ्यास किया।

## हठयोग के अभ्यास

अभ्यास करते-करते मुझे ऐसा लगा कि संसार में जितने प्राणियों ने भोग की कसम खाकर रखी है कि भोग करेंगे ही, संसार के जितने प्राणियों का शरीर

ज्यादा इस्तेमाल की वजह से बिगड़ गया हो, उनका सर्विसिंग ठीक होना चाहिए। जिस तरह मोटर गाड़ी की सर्विसिंग जरूरी है, उसी तरह संसार के विषयों में लगे और भोग को समर्पित लोगों के शरीर और नाड़ियों का सर्विसिंग होना चाहिए और इसी का नाम है हठयोग। इसी को षट्कर्म शोधन या मलशोधन विद्या कहते हैं।



हठयोग प्रत्येक प्राणी के स्वास्थ्य को मजबूत बनाने के लिए

और स्वस्थ शरीर की प्राप्ति के लिए बहुत आवश्यक है। लोग कहते हैं कि हठयोग महात्माओं के लिए है। इससे गलत बात दुनिया में कुछ हो नहीं सकती। हठयोग महात्माओं के लिए नहीं, उनके लिए है जिनके मन और प्राण का संतुलन खत्म हो गया है। हठयोग उनके लिए है, जिनके शरीर की मशीनरी बिगड़ चुकी है। हठयोग उनके लिए है जिनके शरीर के हॉर्मोन्स का संतुलन नष्ट हो चुका है। हठयोग उनके लिए है जो रोग से जर्जर हो गये हैं।

कुछ लोग कहते हैं कि हठयोग का मतलब नाइट्रिक एसिड पीना, काँच को चबाना, कील पर सोना या पत्थर से सर को मारना होता है। मैं कहता हूँ ये भी हठयोग नहीं हैं। जो इस परिभाषा को हठयोग समझते हैं, वे गलत समझते हैं। हठयोग जबरदस्ती या जोर को भी नहीं कहते हैं। हठ में 'ह' का मतलब मनस् शक्ति और 'ठ' का मतलब प्राण शक्ति होता है अर्थात् हठयोग का मतलब होता है – मन और प्राण, दोनों के बीच संतुलन।

हमारे शरीर में 72000 नाड़ियाँ होती है। ये नाड़ियाँ कैसी होती हैं? जैसे आप पावर हाऊस से हाई-टेंशन लाइन लाते हो और फिर उसको ट्रांसफार्मर से लेकर सारे शहर में वितरित करते हो। उसके हजारों सर्किट और सैकड़ों लाइनें रहती हैं। इसी प्रकार शरीर में तीन नाड़ियाँ मुख्य हैं – इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना। उसके बाद दस लाइनें होती हैं जो इन तीन से निकलती हैं और उन दस लाइनों से फिर 72000 नाड़ियाँ निकलती हैं। ये नाड़ियाँ हमारे शरीर में मन और प्राण की शक्तियों के संवहन के लिए होती हैं। जैसे बिजली में पॉजिटिव और नेगेटिव, दो प्रकार की विद्युत धाराएँ बहती हैं, वैसे ही शरीर में भी दो

विद्युत धाराएँ होती हैं जिन्हें हम मनस् शक्ति और प्राण शक्ति के रूप में जानते हैं। हठयोग से इन दो प्रकार की शक्तियों के प्रवाह की बाधाएँ दूर होती हैं।

## ध्यानयोग

वास्तव में योग मनुष्य के आध्यात्मिक जीवन का आधार है। इसमें संदेह नहीं कि योग से रोग की मुक्ति होती है, लेकिन योग का एक बहुत ऊँचा पक्ष भी है जो माँसपेशियों, नाड़ियों, अंतःस्त्रावी ग्रंथियों, हॉर्मोन्स, विचारों, भावनाओं, मन और सारे व्यक्तित्व का नियंत्रण करता है। योग का यह सबसे ऊँचा पक्ष है ध्यान योग। जिस प्रकार एक देश में प्रांतीय सरकारें होती हैं और उन सबके ऊपर केन्द्रीय सरकार होती है, उसी प्रकार सभी प्रकार के योग प्रांतीय सरकारों की तरह हैं और ध्यानयोग केन्द्रीय सरकार की तरह, यानि पूर्ण नियंत्रण।

ध्यानयोग सबसे ऊपर है, बाकी सब योग इसके नीचे हैं। यही लोक सभा और राज्य सभा है, इसके नीचे सब प्रांतीय सरकारें हैं। फेफड़े की सरकार, दिल, आँतों, गले, पीठ या पैर की सरकार – ये सब सरकारें नीचे की हैं। इन सबके ऊपर एक राजा है, इन सबके ऊपर एक व्यवस्था, नियंत्रण, संविधान, नियम और नीति है, जिसको कहते हैं ध्यानयोग।

ध्यान कोई धार्मिक क्रिया नहीं है, यह सारे जीवन को व्यवस्थित करने का एकमात्र तरीका है। जीवन की व्यवस्था का मतलब शरीर, प्राण, मन, भावनाओं और आत्मा की व्यवस्था। यह ध्यान आखिर क्या है? आप कहते हो, 'हाँ स्वामीजी, हम रोज आधा घंटा ध्यान में बैठते हैं।' आप गलत बोलते हैं। आप ध्यान में कहाँ बैठते हैं? आप ध्यान के लिए बैठते हैं। इसलिए आप कहते हैं, 'स्वामीजी, मैं रोज ध्यान करता हूँ, पर मन नहीं लगता।'

## ध्यानयोग की तैयारी – प्रत्याहार

संत-महात्माओं ने ध्यान को चार अवस्थाओं या चरणों में बाँटा है। पहले को कहते हैं प्रत्याहार, दूसरे को कहते हैं धारणा, तीसरे को कहते हैं ध्यान और चौथी अवस्था को कहते हैं समाधि। ध्यान का परिणाम समाधि है, मगर ध्यान को सिद्ध करने के लिए प्रत्याहार और धारणा, दोनों की क्रियाएँ पूरी होनी चाहिए। प्रत्याहार का क्या मतलब होता है? हमारी इन्द्रियाँ मन को चंचल बनाती हैं और उस चंचल मन को हम ध्यान करने के लिए बोलते हैं। यह तो वैसे ही हुआ कि किसी बच्चे को बोलें, 'बेटा चुप रहो' और उसे चिकोटी



भी काट दें। अब कैसे चुप रहेगा, वह तो एक छोटा बच्चा है। ऐसा ही हम लोग अपने मन के साथ करते हैं। मन को बोलते हैं, 'चुप रहो' और इन्द्रियों से कहते हैं, 'थोड़ा-सा इसको तंग करो।' मन को चुप बैठाने के पहले जो इन्द्रियाँ तंग करने वाली हैं, उनको बलपूर्वक सेवा-निवृत्त कर दो। इन्द्रियों को सेवा-निवृत्त करने की प्रक्रिया को 'प्रत्याहार' कहते हैं।

इन्द्रियाँ कितनी होती हैं? पाँच कमेन्द्रियाँ और पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ होती हैं। कान, त्वचा, आँख, रसना और नाक – ये पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ हैं। अब इन पाँचों में सबसे ज्यादा संवेदनशील हैं कान। आँखें तो बन्द कर लेंगे, नाक भी बन्द कर सकते हैं, मगर ये कान, जो चारों तरफ से शब्दों को लाते हैं, इनको सम्हालना कठिन है। प्रत्याहार के लिए सब इन्द्रियों के दरवाजों को बन्द करना और इन इन्द्रियों का मन के साथ जो सम्पर्क है, स्पर्श है, सम्बन्ध है, उसको काटना। इस प्रत्याहार को पहले सिद्ध कर लो, तब अपने इष्ट देव का ध्यान करोगे तो सफलता मिलेगी, नहीं तो मिलने वाली नहीं। यह पक्की बात है।

हमलोग प्रत्याहार और धारणा का अभ्यास किये बिना ध्यान की अपेक्षा करते हैं। सोचते हैं, पद्मासन में बैठें और केवल राम की मूर्ति सामने रहे। कितनी बड़ी चीज हम सोचते हैं! यह तो बहुत ऊँची स्थिति है। पद्मासन लगाया, आँखें बन्द कीं, शरीर शान्त हो गया, अन्दर एक ज्योति प्रकट हो गई और जब वह ज्योति प्रकट हो गई तो राम का रूप आपके सामने खिल उठा – यह कितनी बड़ी चीज है। लेकिन इस बड़ी चीज को प्राप्त करने के लिए हम लोग प्रारम्भिक अभ्यास नहीं करते।

प्रत्याहार का प्रयोजन इन्द्रियों का मन से सम्बन्ध काट देना होता है जिससे मन को बाहर से उत्तेजना न मिले। मगर इसे कैसे साधा जाए? परम्परा में कई उपाय बतलाये गये हैं। राजयोगियों ने एक उपाय बतलाया, ज्ञानयोगियों ने दूसरा उपाय बतलाया, भक्तियोगियों ने तीसरा उपाय बतलाया, कुण्डलिनी योगियों ने चौथा उपाय बतलाया और क्रिया योगियों ने पाँचवाँ उपाय बतलाया। तंत्र के साधकों और अन्य संत-महात्माओं ने भी अलग-अलग उपाय बतलाये हैं।

मैं मूल रूप से भक्तियोग, राजयोग, प्राणायाम और हठयोग के उपायों को मानता हूँ। इन चार उपायों को मैंने स्वीकृत किया है और इन चार में सबसे धीमा उपाय भक्तियोग को मानता हूँ। बहुत समय लगता है। कभी-कभी तो धैर्य का बांध टूट जाता है, मगर यह उपाय निरापद है, कोई खतरा नहीं। भक्ति

का उपाय बड़ा लम्बा है। अब माला लेकर सुबह से श्री राम, श्री राम जपे जा रहे हैं, पचास साल हो गये, मगर नौ दिन में चले अढ़ाई कोस, जहाँ से शुरू किया था वहीं पर हैं। क्यों? इसलिए कि भक्तियोग से ध्यानयोग में जाने का प्रत्याहार का जो रास्ता है, यह उन प्राणियों के लिए है जो मन और भावनाओं से बहुत कमजोर हैं। जिनकी संवेदना शक्ति भ्रांति में है, उन लोगों को धीरे-धीरे आगे बढ़ाना चाहिए, इसलिए भक्तियोग के उपाय इन लोगों के लिए हैं।

राजयोग में कहते हैं, चक्र पर ध्यान करो, त्रिकुटि पर ध्यान करो, नासिकाग्र पर ध्यान करो, नाभि में ध्यान करो या अन्य किसी बिन्दु पर ध्यान करो। लोग करते हैं, मगर प्रत्याहार जमता नहीं, थोड़ी देर में कुछ निद्रा जैसी आती है, कुछ दिखने लगता है, फिर वहीं आ जाते हैं जहाँ थे और तीन-चार-पाँच-छः साल करने के बाद मन उकता जाता है। सोचते हैं कि इसमें तो दम नहीं है। राजयोग का उपाय उन साधकों के लिए है जो योग में आरूढ़ हो चुके हैं।

### प्राणायाम का उपाय

प्राणायाम की साधना प्रत्याहार का सबसे शक्तिशाली उपाय है। यह बहुत जल्दी सफल होने वाला मार्ग है। प्राणायाम के द्वारा प्रत्याहार की क्रिया और ध्यान की पूर्ति बहुत कम समय में होती है। मैं ऐसा विश्वास रखता हूँ कि प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध और आसन बहुत प्रभावी होते हैं। वैसे आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध बोला जाता है, पर मैं उल्टा बोल रहा हूँ क्योंकि मैं दूसरे सन्दर्भ में बात कर रहा हूँ। प्राणायाम पहला और मुख्य उपाय है, मुद्रा दूसरा, बन्ध तीसरा और आसन चौथा। इन चारों का समन्वय करके और प्राणायाम को प्रमुख साधना बनाकर चित्त की वृत्ति को बहुत जल्दी और बिना अधिक प्रयत्न के समाहित किया जा सकता है। प्राणायाम का प्रभाव तीव्रता से होता है। जिस तरह बैलगाड़ी से तेज चलती है साइकिल, साइकिल से तेज चलती है मोटरसाइकिल, मोटरसाइकिल से तेज चलती है कार, कार से तेज चलता है हवाई जहाज और हवाई जहाज से भी तेज रॉकेट चलता है, उसी तरह ध्यान के लिए प्रत्याहार को सिद्ध करने के जितने साधन हैं, उन सब साधनों में वेगवान साधन प्राणायाम है।

मैं मानता हूँ कि सब लोग ऊपर उठना चाहते हैं, अन्दर जाना चाहते हैं, किन्तु इसके लिए आपको कुछ तो करना पड़ेगा। प्राणायाम के नियम होते हैं। आप जैसा चाहो वैसा खाओ, जैसा चाहो वैसा रहो, जैसे चाहो वैसा सोओ,









जैसे चाहो वैसे जागो, यह प्राणायाम में नहीं चलेगा। प्राणायाम के नियम और पाबन्दियाँ इस सन्दर्भ में बहुत कड़े हैं। जो लोग बीमार हैं हम उनको पन्द्रह मिनट का प्राणायाम बतलाते हैं। वे पूछते हैं, 'स्वामीजी, चीनी खाऊँ कि नहीं?' हम बोलते हैं, 'खालो।' फिर बोलते हैं, 'स्वामीजी, मैं तो अण्डा खाता हूँ, चलेगा?' वह प्राणायाम दूसरा है, यह अलग है। ऐसा नहीं कहना कि स्वामीजी, आप तो कहते थे कि कुछ भी खा सकते हो, कुछ भी पी सकते हो। वह दूसरे सन्दर्भ में कहा था, आज का सन्दर्भ ध्यानयोग का है।



मन स्थूल भूमिका को छोड़कर ज्योतिर्मय भूमिका में चला जाये, मन विषय भूमिका को छोड़कर ब्रह्म भूमिका में चला जाये, जीव न सोये, न जागृत रहे, ऐसी ज्योतिर्मय अवस्था की प्राप्ति को ध्यान कहते हैं। ध्यान की अवस्था में चेतना परिपूर्ण रहती है, मगर वह परिपूर्ण चेतना जाग्रत या स्वप्न या सुषुप्ति चेतना नहीं है। न तुम जागते हो, न स्वप्न में होते हो, न सोते हो, मगर तुम हो, वह अवस्था है ध्यान की जिसे लोग ज्योतिर्मय या आत्मनिष्ठ अवस्था कहते हैं।

ध्यान की इस अवस्था को प्राप्त करने के लिए प्राणायाम का जो साधन हम बतलाने जा रहे हैं, उसमें पहला नियम है आसन का सिद्ध होना। कौन-सा आसन सिद्ध होना है? सिद्धासन। पद्मासन अच्छा है, वज्रासन भी अच्छा है, स्वस्तिकासन भी अच्छा, सुखासन भी अच्छा है, मगर सिद्धासन के बराबर दूसरा कोई आसन नहीं है। पैर की एड़ी को शुक नाड़ी पर लगाकर दूसरे पैर को वज्र नाड़ी पर लगाकर दोनों पैरों को दो जाँघों के बीच में फंसाकर, हाथों को चिन्मुद्रा में रखकर बैठने से जो आसन जमता है, उसको कहते हैं सिद्धासन। इसको पहले पक्का कर लो।

सिद्धासन करने के बाद फिर शरीर की वायु को ठीक करो। नीचे से अधोवायु निकल गई, ऐसा नहीं। वायु पर नियमन होना चाहिए। जब शरीर के

अन्दर वायु अधिक होती है तो इसका मतलब है कि पाचन तंत्र ठीक तरह से काम नहीं कर रहा है। जब आपके पेट में बहुत वायु हो जाये इसका मतलब है कि आपके शरीर में पाचन क्रिया के लिए जो रस होना चाहिए जैसे लार, पित्त और अन्य एन्जाइम, ये उचित मात्रा में नहीं आ रहे हैं। किसी-न-किसी पाचक रस की आप में कमी है। दूसरा मतलब यह कि आपकी जठराग्नि तीव्र नहीं है। जब जठराग्नि तीव्र नहीं होती तो शरीर के अन्दर का तापमान कम हो जाता है।

## सात्त्विक आहार

जब शरीर के अन्दर का तापमान कम होता है, उस समय उसमें ज्यादा भोजन मत डालो। जब आग कम जलती है और ज्यादा सामग्री डालोगे तो आग बुझ जायेगी। उसी प्रकार जब जठराग्नि कमजोर रहती है उस समय हलुआ-पूड़ी डालोगे तो वायु पैदा होगी। भोजन सात्त्विक होना चाहिए, यह मेरा मतलब है। सात्त्विक भोजन का मतलब होता है, सादा-हल्का भोजन जो अपने स्वास्थ्य के अनुरूप पचने वाला हो। तब वायु नहीं होगी।

पेट में अगर वायु होगी, या पित्त अथवा कफ का विकार होगा और ऐसे में प्राणायाम करोगे, ध्यान लगेगा, तो तुम्हें जो अनुभव होगा, उसे देखकर कहोगे, 'अरे! यह क्या हो रहा है?' पिशाच दिखेगा, सिर घूमेगा, ऐसे अलाय-बलाय अनुभव होंगे। लोग कहेंगे कि प्राणायाम मत करो, दिमाग खराब होता है। यह नहीं कहेंगे कि पेट में गैस नहीं होनी चाहिए, पित्त और कफ नहीं होना चाहिए। सारा दोष प्राणायाम के सिर पर मढ़ दिया। प्राणायाम में कोई दोष नहीं है। हाँ, इतना जरूर है कि प्राणायाम, दयालु माता की तरह नहीं, एकदम कड़ी माता की तरह है, जो अंकुश लेकर खड़ी रहती है, कहती है, 'ठीक ढंग से रहो तुम।' दोष यह है कि हम लोगों ने अपने शरीर के अनेकों प्रकार के मलों का शोधन नहीं किया है।

गुरु गोरखनाथ जी ध्यानयोग के लिए कहते थे, 'हे साधु, थोड़ा खाओ, ज्यादा पीयो।' मतलब पानी ज्यादा पीना, भोजन कम करना। गोरखनाथ जी आगे कहते हैं कि 'मल-मूत्र के वेग पर नियंत्रण होना चाहिए।' अब हर आधे घंटे पेशाब करने जा रहे हैं तो इसका मतलब मूत्र-संस्थान सशक्त नहीं है। उसको ठीक करना होगा। ध्यान का असर शरीर के अंग-अंग पर पड़ता है, सब नाड़ियों और चक्रों पर पड़ता है। जिस तरह से केन्द्रीय सरकार सभी प्रान्तीय सरकारों को हिला देती है, उसी प्रकार ध्यान का शरीर के सब अंगों पर प्रभाव पड़ता है।



## मंत्र का प्रयोग

अब इसके बाद प्राणायाम के लिए एक मंत्र होना चाहिए। यह मंत्र भारत में एक ही होता है। मैं सीधी बात बोलता हूँ, ऐसा नहीं सोचना कि मैं कट्टर हूँ। प्राणायाम का एक मंत्र माना जाता है और वह है गायत्री मंत्र। इस गायत्री मंत्र को ही हम प्राणायाम में उपयोग में लाते हैं। हालाँकि जब हम नास्तिक लोगों को सिखलाते हैं तो एक-दो-तीन कहते हैं, मगर यह असली तरीका नहीं है। वास्तविक तरीका है – ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। यह पहला मंत्र है। एक-दो-तीन-चार साल तक इससे प्राणायाम साधो। जब सिद्ध हो जाये, तो मंत्र को बदलो। कैसे?

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्  
ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्  
ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ।

अभी नहीं करना, चार-पाँच साल के बाद उसको शुरू करना। आप बोलोगे, 'चार-पाँच साल बहुत हो जाते हैं।' नहीं, साधना में चार-पाँच साल बहुत कम होते हैं। साधना में पचास साल तो क्या, कई जन्म लग जाते हैं। यदि चार-पाँच साल में तुम प्राणायाम की एक क्रिया सिद्ध कर लो तो तुम निश्चित रूप से बहुत जल्दी बढ़ रहे हो, मैं आश्वासन देता हूँ।

## प्राणायाम की विधि

प्राणायाम का जब अभ्यास करना हो तो सिद्धासन में बैठकर तुरन्त प्राणायाम शुरू मत करना। कुछ देर शांत बैठो, दो-तीन मिनट कुछ नहीं करो। हृदय शान्त हो जायेगा, फेफड़े में श्वसन-प्रक्रियाएँ शान्त हो जायेंगी, शरीर में रुधिर प्रसरण सामान्य हो जायेगा, मस्तिष्क में आवेग-उद्वेग चुप हो जायेंगे, सभी शारीरिक क्रिया-पद्धतियाँ सामान्य स्थिति में आ जायेंगी। मतलब हिलती हुई बाल्टी का पानी बिल्कुल स्थिर हो जायेगा। यह स्थिर अवस्था आने के बाद प्राणायाम शुरू करना।

प्राणायाम स्नान करके, पेट साफ करके करना। प्राणायाम खाली पेट करना, चाय भी नहीं चलेगी, नींबू पानी भी नहीं चलेगा। ठंडा पानी चलेगा, उषा-पान जिसको कहते हैं। यह मत कहना कि सबेरे एक कप चाय पी लें क्योंकि चाय से पेट साफ होगा। इसमें पेट साफ होना जरूरी है, मगर चाय

जरूरी नहीं है। अगर पेट साफ नहीं होता तो लघु शंख-प्रक्षालन सीखो। लघु का अर्थ है छोटा, शंख शब्द का प्रयोग आँतों के लिये किया गया है, जिसकी आकृति कुण्डल जैसी होती है और प्रक्षालन का अर्थ है धोना। इस शंख को धोने की छोटी पद्धति को लघु शंख-प्रक्षालन कहते हैं। जो कम उम्र के हैं, छः गिलास नमक का कुनकुना पानी पी सकते हैं और 40-45 साल के ऊपर वाले व्यक्तियों को तीन गिलास नमक वाला कुनकुना पानी और तीन गिलास सादा पानी पीना चाहिए ताकि रक्तचाप पर असर न हो। छः गिलास पानी पीकर पेट को बिल्कुल धोकर साफ किया जाता है, जैसे आप अपनी नाली को साफ करते हो। इस अभ्यास में दो गिलास पानी पीकर पाँच आसन करते हैं। फिर दो गिलास पानी पीते हैं, आसन करते हैं। इसे तीसरी बार करते हैं। जब छः गिलास पानी पी लेते हैं उसके बाद शौच के लिए जाते हैं।

इस अभ्यास में एक या दो बार शौच होता है, पेट साफ हो जाता है। जब प्राणायाम करने वाले योगी को किसी वजह से शौच न हो, उसे शंख-प्रक्षालन जरूर करना चाहिए। चाय या अन्य चीज पर निर्भर मत रहो। जो प्राणायाम प्राण और अपान का योग करता है, जो सहस्रार के सहस्रदल कमल के पत्तों को एक मिनट में खोल देता है, जो मूलाधार में कुण्डलिनी को एक ठोकर मारकर बोलता है, 'उठ जल्दी से', वह प्राणायाम कठोर है, उसमें ढील या छूट नहीं है।

बहुत-से लोगों को ध्यान समझ में नहीं आता। वे सोचते हैं, 'अरे! ध्यान छोड़ो न, शंकरजी की पूजा करेंगे, देवीजी की पूजा करेंगे, ये करेंगे, वो करेंगे।'



यह वैदिक पूजा पद्धति बहुत अच्छी चीज है, चित्त को शुद्ध करने वाली है और एक बहुत बड़ी संस्कृति है। मगर अभी जो बात बोली जा रही है, वह दूसरे उद्देश्य से बोली जा रही है। जिसको तुम मंदिरों, गुरुद्वारों और तीर्थों में खोज रहे हो, वह बैठा हुआ है अपने घट में, सबसे नीचे की ओर और उसको जागृत करने का उपाय है ध्यान।

मनुष्य भोग भोगने के लिए पैदा नहीं हुआ। भोग-योनि पशुओं की

होती है। मनुष्य की योग-योनि है, मोक्ष-योनि है। यह शरीर हमें भोग के लिए नहीं मिला, बल्कि भोग हम इसलिए भोगते हैं कि चौरासी लाख योनियों में हमको भोग की आदत लग चुकी है और वह आदत अब भी थोड़ी बहुत चल रही है। जैसे महाराष्ट्र का आदमी कहीं भी हिन्दी बोलेगा, तो वह तुरंत पकड़ में आ जायेगा, क्योंकि उसको मराठी की आदत है, वैसे ही चौरासी लाख योनियों में यह जो भोग भोगने की आदत लगी हुई है, यह एक-दो जन्म में छूटने वाली नहीं, बहुत जन्मों में छूटेगी। मगर भोग भोगते रहने पर भी मनुष्य को इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि यह शरीर उसे भोग के हेतु नहीं, योग और मोक्ष के हेतु मिला है। शरीर आत्मा को जानने के लिए मिला है, विषयों को जानने के लिए नहीं। इसका उपाय क्या है? मंदिर और तीर्थ घूमकर आ गये, वहाँ तो कुछ मिला नहीं। हाँ, थोड़ा-सा अच्छा लगा। मन्दिर का बड़ा अच्छा वातावरण रहता है, मन को शान्ति मिलती है, एक रास्ता मिलता है, मगर असली चीज नहीं मिली। क्यों नहीं मिली? इसलिए कि असली चीज को देखने की आँख दूसरी होती है।

जब तक आँखों में मोतियाबिंद है, रोशनी दिखेगी नहीं। जब तक जीव के सामने अविद्या का पर्दा है, तब तक परमार्थ दिखेगा नहीं, तुम जितना जोर लगाओ। ढाई मील दूर की चीज बिना टेलीस्कोप के नहीं दिखती। वाइस और अन्य जीवाणु बिना माइक्रोस्कोप के नहीं दिखते। उसी प्रकार सूक्ष्मातिसूक्ष्म, शरीर-रहित, आकार-रहित, नाम-रहित, देश-रहित और काल-रहित ईश्वर इन आँखों से नहीं, बल्कि इन आँखों के अन्दर जो दूसरी आँखें हैं, उनसे दिखता है और वे आँखें खुलती हैं ध्यान में। श्रीरामचरितमानस में कहा भी है – गुरु पद रज मृदु मंजुल अंजन, नयन अमिअ दृग दोष बिभंजन।

## बंधों का अभ्यास

नाड़ी शोधन प्राणायाम का कुछ दिन तक अभ्यास करो फिर जालंधर बंध, मूल बंध और उड्डियान बन्ध सिद्ध करो। सिद्धासन लगाकर दोनों घुटने को हाथों से दबाकर, कंधों को उठाकर, ठुड्डी को छाती से दबाने को जालंधर बंध कहते हैं। जालंधर बंध अन्तर्कुम्भक में भी किया जाता है और बहिर्कुम्भक में भी। श्वास के अन्दर रोकने को अन्तर्कुम्भक कहते हैं और श्वास को बाहर रोकने को बहिर्कुम्भक। श्वास के छोड़ने को रेचक कहते हैं और श्वास के लेने को पूरक। जालंधर बंध में श्वास को बाहर रोककर, पेट को अन्दर पिचकाने

को उड्डियान बंध कहते हैं। उड्डियान बंध बहिर्कुम्भक में लगाओ। मल और मूत्र द्वार के बीच जो शुक्र नाड़ी है, उसे संकुचित करना मूल बंध हुआ। मूलबंध अन्तर्कुम्भक में भी करो और बहिर्कुम्भक में भी। इन तीनों बंधों को एक साथ लगा सकते हो और एक-एक करके भी।

प्राणायाम में इन तीनों का अभ्यास करना है। इनमें जालंधर बंध सरल है, उड्डियान कुछ कठिन है और मूलबंध तो बहुत कठिन है, क्योंकि सारे पेट को या सारे मल-मूत्र संस्थान को संकुचित नहीं करना है, केवल शुक्रनाड़ी के स्थान को संकुचित करना है। सिद्धासन में बायें पैर की एड़ी जहाँ लगती है केवल उस बिन्दु को संकुचित करना है और उसमें बड़ी देर लगेगी। वह संकुचन जब पूरा हो जायेगा तब सोचना कि तुम अब कहीं पर पहुँच गये हो। जब लोग नीचे संकुचन करते हैं तो प्रायः मल और मूत्र संस्थान, सब एक साथ खिंचता है। दोनों को अलग-अलग खींच नहीं पाते हैं। इसलिए योग शास्त्र में स्त्रियों में सहजोली, पुरुषों में वज्रोली तथा मूलबंध और अश्विनी मुद्रा को अलग मानते हैं। इसको करने में तुम्हें कम-से-कम साल भर लग जायेगा।

पहले बंधों को साधो, फिर मुद्रा को साधो। दोनों भौंहो के बीच भ्रू-मध्य में अपनी दृष्टि को साधो, इसको कहते हैं शांभवी मुद्रा या भ्रू-मध्य दृष्टि। दोनों भौंहों के बीच अपने प्राणों को, अपनी चेतना को स्थिर करो। श्रीमद्भगवद्गीता में कहा भी गया है –

*प्रयाणकाले मनसाचलेन भक्त्या युक्तो योगबलेन चैव।  
भ्रूवोर्मध्ये प्राणमावेश्य सम्यक् स तं परं पुरुषमुपैति दिव्यम्॥८.१०॥*

शांभवी मुद्रा और सिद्धासन पक्का होने पर नाड़ी शोधन प्राणायाम करना चाहिए और उसके साथ जालंधर बंध, मूलबंध और उड्डियान बंध, इन तीनों की साधना करो।

## मरने की विद्या

आदमी के पास पैसा न हो, परिवार न हो, उसके पास मकान न हो, उसके पास कुछ नहीं हो, फक्कड़ हो, मगर यदि वह ध्यान करना जानता है, तो वह सबका स्वामी है। कोई चीज उसके लिए अप्राप्य नहीं क्योंकि ध्यान विद्याओं की विद्या है, सम्पत्ति की सम्पत्ति है, धन का धन है, यश का यश है, जीवन का जीवन है, प्राणों का प्राण है। जब ध्यान करोगे और मरोगे तो देखते हुए मरोगे,

क्योंकि मरना भी तो एक विद्या है। लोग मरना नहीं जानते हैं, मरने के पहले ही बेहोश हो जाते हैं। कैसे मरा जाता है, किसी को पता ही नहीं है। हमसे पूछो कि कैसे मरा जाता है। हमको पता है, हम बतायेंगे आपको।

आदमी कमरे से बाहर निकलता है, पर उसे पता नहीं कि वह कमरे से बाहर निकल रहा है। आदमी मोटर कार के दरवाजे को खोलकर बाहर



निकलता है, लेकिन उसको पता ही नहीं कि कैसे निकल रहा है। मैं इस घर से बाहर निकलूँगा तो मुझे मालूम रहेगा कि अब निकला, वहाँ पहुँचा, अब मैं कहाँ हूँ। लेकिन आप लोगों को न अपने घर का पता, न अपना पता, सब हरि ॐ तत्सत् हो जाता है। ध्यान योगी को मरना भी आता है और जीना भी। लोगों को जीना भी नहीं आता और मरना भी नहीं आता। क्या विडम्बना है कि जो आदमी जिन्दा हो उसे जीना न आवे और उसे मरना भी नहीं आवे। दुनिया में तीसरी चीज है ही नहीं जो आदमी को सीखनी है।

ध्यानयोग की साधना और सिद्धि मनुष्य को शरीर के बिना भी जीवित रहने की कला सिखलाती है। ध्यान की विद्या मनुष्य को शरीर में रहना तो सिखलाती ही है, मगर कभी-कभी आत्मा शरीर के बिना भी रह सकती है, चल सकती है, बोल सकती है, उड़ सकती है, शरीर के बिना भी 'मैं हूँ' ऐसा ख्याल कर सकती है। मैं जब शरीर को छोड़ना चाहूँगा, तब छोड़ दूँगा, और मृत्यु के बाद अपनी चेतना को अपनी इच्छा के अनुसार जहाँ चाहूँगा ले जाऊँगा, जिस माँ की गोद में जाना चाहूँगा, जिस घर में जन्म लेना चाहूँगा, वहाँ जन्मूँगा, और जब तक नहीं जन्मना चाहूँगा, तब तक नहीं जन्मूँगा। यह ध्यान है।

मुझे पूरा विश्वास है कि ध्यान से पाप-ताप-संताप सब नष्ट होते हैं। यह पूर्णयोग हुआ। ध्यान की विद्या भारत की अपनी विद्या है, दुनिया के किसी धर्म ने ध्यान की विद्या को पाया नहीं है। केवल एक देश ने इसको पाया है, एक देश में इसको उन्नत किया गया है, एक देश के लोगों ने उसको सम्पूर्ण किया है और एक देश के लोग इसको गुरु मानते हैं, और वह है भारत।

– 1 मार्च 1979, बैतूल

# योग का प्रयोजन

योग एक व्यापक विज्ञान है, यह हर मनुष्य की अपनी मजबूरियों और विशेषताओं के आधार पर निश्चित किया जाता है। हम आसन-प्राणायाम सिखलाते हैं और आप लोग समझते हैं कि हम योग सीख रहे हैं। वैसे आजकल आसन-प्राणायाम के द्वारा रोगों की चिकित्सा हो रही है और लोगों को शारीरिक व्याधियों से मुक्ति भी मिल रही है। इसी आधार पर लोग योग को परम प्रभावशाली और शक्तिशाली विज्ञान के रूप में देख रहे हैं, किन्तु यह योग का एक छोटा-सा आयाम है। जब हम योग की बातें स्पष्ट रूप से लोगों के सामने करते हैं तो बहुत-से लोग यह समझते हैं कि हम उनको आध्यात्मिक बनाना चाहते हैं और जब हम उनको आसन-प्राणायाम सिखलाते हैं तो वे समझते हैं कि स्वामीजी ने यह तो बड़ी व्यावहारिक बात बताई। परन्तु योग एक क्रमबद्ध विज्ञान है। उस क्रमबद्ध विज्ञान में जीवन के हर पहलू को दृष्टि में रखा जाता है। उसमें शारीरिक जीवन पहला है, मानसिक जीवन दूसरा है और आत्मिक जीवन तीसरा है। इन तीनों के लिये हम क्रमबद्ध योगाभ्यास करते जाते हैं। अभ्यासों की यह क्रमबद्धता गुरु-शिष्य परम्परा से निरन्तर साधकों को मिलती रहती है। अतः केवल आसन-प्राणायाम करके और रोग से मुक्ति प्राप्त करके योगाभ्यास या योग साधना का प्रयोजन पूरा हो गया है, ऐसा नहीं समझना।

शारीरिक रोगों से मुक्ति योग का प्रयोजन नहीं है। यह तो एक आकस्मिक परिणाम है और यह आकस्मिक परिणाम निर्विवाद है, इसमें संदेह करने की कोई गुंजाइश नहीं। योग की क्रियाओं से, चाहे वे आसन हों या प्राणायाम या हठयोग की षट्क्रियाएँ या ध्यान की क्रियाएँ या योगनिद्रा का अभ्यास या त्राटक का अभ्यास, निस्संदेह रोग से मुक्ति होती है और मन में शान्ति की प्राप्ति होती है। परन्तु आज हम योग के एक और आयाम पर चर्चा करने की कोशिश कर रहे हैं।

## चित्त और प्राण शक्ति

मनुष्य की बीमारियाँ शरीर में पैदा नहीं होतीं। शरीर में उनका फुटबॉल मैच चलता है। यह शरीर क्रीड़ा क्षेत्र है जिसमें बीमारियाँ खेला करती हैं। मनोविज्ञान कहता है बीमारियाँ मन से पैदा होती हैं, भावना से पैदा होती हैं। बीमारियाँ

मन से भी पैदा नहीं होती हैं, विचारों से भी पैदा नहीं होतीं। ये विचारों के द्वारा शरीर में आती हैं। रोग का जो मूल है, शोक, मोह, अहंकार और जीवन की अनेक सीमाओं का जो मूल है, वह मनुष्य के व्यक्तित्व की गहराई में नहीं, बल्कि उसके जीवन की विभिन्न शक्तियों के असंतुलन में है। रोग, शोक और मोह की जड़ उतनी गहरी नहीं जितना हम उसको खोजने के लिए चलते हैं।

आधुनिक मनोविज्ञान शास्त्री मनोविश्लेषण करके दो-दो घंटा रोगियों का सिर-माथा पचाकर उसके रोग के कारण को ढूँढते हैं। परन्तु परिणाम क्या है? कुछ नहीं, गधे को खिलाया, न पाप न पुण्य। बुरा नहीं मानना, पर अगर मनोविज्ञान के द्वारा मानसिक रोगों का उपचार होता, जो मनोवैज्ञानिकों का दावा है, तो आज यूरोप पागलखाने में क्यों बैठा है? आज पाश्चात्य देशों में, जहाँ मनोविश्लेषण और मनोचिकित्सा की सुविधा है, जहाँ बड़े-बड़े डिग्री और उपाधिधारी मनोवैज्ञानिक बैठे हुए हैं और हर व्यक्ति को चिकित्सा की सुविधाएँ उपलब्ध हैं, फिर वहाँ यह पागलपन क्यों? मैं आलोचना के रूप में नहीं, तुलनात्मक अध्ययन के दृष्टिकोण से कह रहा हूँ। केवल मन की गहराई में जाकर रोग का निदान नहीं होता है। मन तो अथाह है, भावनार्यें तो अथाह हैं, उनकी गहराई का तो कोई अंत नहीं। हठयोग शास्त्र, राजयोग शास्त्र और तंत्र शास्त्र स्पष्टतः निर्देश देता है कि मनुष्य के शरीर में शक्तियों के असंतुलन से यह सब होता है। रोग, मोह और शोक का यही कारण है।

हठयोग में स्पष्टतः कहा है, 'सूर्य और चन्द्रमा, दोनों का मिलान होना चाहिये।' अब सूर्य और चन्द्रमा को कैसे मिलाया जायेगा? योग शास्त्र कहता है कि इस शरीर के अन्दर, रीढ़ की हड्डी के क्षेत्र में दो महत्त्वपूर्ण नाड़ियाँ बहती हैं, जो इड़ा और पिंगला या चित्त और प्राण के नाम से जानी जाती हैं। ये नाड़ियाँ ऐसी नहीं जैसी शरीर की नस-नाड़ियाँ हैं। नाड़ी का मतलब होता है प्रवाह। जैसे बिजली के करंट का प्रवाह होता है, वह तार से भी होता है, बिना तार के भी होता है, रेडियो-एक्टिविटी का प्रवाह होता है, इलेक्ट्रोमैग्नेटिक तरंगों का भी प्रवाह होता है, उसी प्रकार शरीर में चित्त और प्राण नामक दो शक्तियों का प्रवाह है और वह प्रवाह इड़ा और पिंगला नाड़ियों से फिर शरीर के एक-एक अंग में विभाजित होता है, यहाँ तक कि नाखून के टुकड़े में भी। शरीर का कोई भी अंग चित्त और प्राण शक्ति रहित नहीं है। इड़ा-पिंगला नाड़ियाँ मूलाधार चक्र से शुरू होती हैं और आज्ञा चक्र तक जाती हैं। मूलाधार चक्र शरीर में सबसे नीचे शुक्र नाड़ी के स्थान पर होता है, जहाँ पर पवन सोया रहता है।



ये दोनों नाड़ियाँ एक साथ गति-शील नहीं रहतीं। कभी इड़ा में स्फुटन होता है, और कभी पिंगला में स्पन्दन होता है। इसको समझने के लिए स्वर योग को जानना जरूरी है। जब बायाँ स्वर बहता है तो दाहिना स्वर नहीं बहता, इसको कह सकते हैं कि इड़ा चल रही है, पिंगला बंद है। जब दाहिना स्वर बहता है, तो बायाँ स्वर नहीं बहता है, इसको कह सकते हैं कि पिंगला चल रही है, इड़ा बंद है। इड़ा नाड़ी चेतनावाहिनी है और पिंगला नाड़ी प्राणवाहिनी। प्राणवाहिनी नाड़ी का तापमान अधिक होता है, चेतनावाहिनी का कम। चेतनावाहिनी नाड़ी यानि बायाँ

स्वर दाहिने तरफ के मस्तिष्क को क्रियाशील रखता है, और जब प्राणवाहिनी नाड़ी यानि दाहिना स्वर चलता है, तो उस समय बाँये मस्तिष्क का भाग क्रियाशील रहता है।

अब जिस समय दाहिना स्वर चलता है, उस समय हमारे शरीर में जितने भी अंग हैं उनमें प्राणशक्ति की क्रिया निम्न रहती है और चेतना की क्रिया ऊँची, और जब पिंगला स्वर चलता है, हमारे शरीर में जितने भी अंग हैं उन सबकी चेतना की क्रिया निम्न रहती है, और प्राण की क्रिया ऊँची। पिंगला नाड़ी कर्मेन्द्रियों का और इड़ा नाड़ी ज्ञानेन्द्रियों का नियंत्रण करती है। इसका मतलब कि हमारे शरीर में दो विभाग हैं – पहला, प्राण विभाग और दूसरा, चित्त विभाग। प्राण विभाग का नियंत्रण पिंगला नाड़ी करती है और चित्त विभाग का नियंत्रण इड़ा नाड़ी करती है। अगर हमारे शरीर में इन दोनों नाड़ियों का सन्तुलन हो, इन दोनों नाड़ियों का योग हो, इन दोनों नाड़ियों में संगति हो, तो स्थिति बिल्कुल बदल जाती है, पर ऐसा नहीं होता है क्योंकि असंतुलन है, विसंगति है।

यह असंतुलन कैसा है? किसी-किसी व्यक्ति में इड़ा नाड़ी उसके व्यक्तित्व का आधार है। वह आदमी बहुत सोचता है, विचार और कल्पना खूब करता



है, बड़ी दूर-दूर तक सोचता है, मगर उसकी पिंगला नाड़ी का प्रवाह बड़ा निर्बल रहता है, वह उसको क्रियान्वित नहीं कर पाता। तब क्या होता है? इस असंतुलन से निराशा, अवसाद और तनाव की बीमारियाँ होती हैं, मनुष्य मानसिक रोगों का शिकार बनता है। यह एक प्रकार का असंतुलन है।

कुछ लोगों की प्राण शक्ति बड़ी प्रबल रहती है। शारीरिक कार्य में उनकी कर्मोन्द्रियाँ बहुत प्रबल रहती हैं, मगर उनकी प्राणशक्ति को संतुलित करने के लिए चित्तशक्ति पर्याप्त सशक्त नहीं है। तब क्या होता है? प्राणशक्ति और चित्तशक्ति के बीच असमानता के कारण उस व्यक्ति में आतंक, अपराध और बदमाशी की प्रवृत्ति, दूसरों को मार देने की, दंगा करने की प्रवृत्ति तेज रहती है। प्राणशक्ति हावी हो और चित्तशक्ति दुर्बल रहे, यह एक असंतुलन है। चित्तशक्ति हावी हो, प्राणशक्ति दुर्बल रहे, यह दूसरा असंतुलन है। आप अपने समाज में, हर व्यक्ति में इस प्रकार का असंतुलन स्पष्ट रूप से देखेंगे।

शारीरिक, मानसिक, सामाजिक या चरित्र की बीमारियाँ, ये सब प्राण और चित्त के असंतुलन के कारण हैं और यदि इस असंतुलन को दूर कर दिया जाये, प्राणशक्ति और चित्तशक्ति को समान रूप से क्रियाशील होने का मौका मिले, तो फिर हम जीवन की बहुत बड़ी समस्याओं से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। यह योग का प्रथम उद्देश्य है। कबीरदास ने कहा है –

इस बंगले में दस दरवाजे, बीच पवन का खंभा।  
 आवत जावत कोऊ नहीं देखा यही बड़ा अचंभा॥  
 एक अचंभा हमने देखा, नारी पुरुष का जोड़ा।  
 कहत कबीर सुनो भाई साधो, जिन जोड़ा तिन तोड़ा॥

बस यही सूत्र है। नारी-पुरुष का जोड़ा इड़ा-पिंगला का ही प्रतीक है, शिव-शक्ति का प्रतीक है। जोड़ने का मतलब क्या होता है, एक उदाहरण देकर समझाता हूँ। एक बार हनुमान जी को सुबह-सुबह भूख लगी। आसमान में उन्होंने देखा एक बड़ा बढ़िया सेब लटका हुआ है, उन्होंने उसको तुरन्त खाना शुरू कर दिया – बाल समय रबि भक्षि लियो तब, तीनहुँ लोक भयो अंधियारो। हनुमान जी ने सूर्य को नहीं खाया, सूर्य नाड़ी का स्तम्भन करके पिंगला को पी गये। पिंगला प्राणवाहिनी नाड़ी है, पिंगला ही सूरज है, और इसलिए सूरज को खाने का मतलब प्राणों का स्तम्भन है। सूर्य नाड़ी को उन्होंने स्तम्भित कर दिया। जब सूर्य नाड़ी को स्तम्भित कर दिया तो जागृत, स्वप्न

और सुषुप्ति, चेतना के तीनों लोक स्पन्दनहीन हो गये। उन्होंने जागृत को भी खींच लिया, स्वप्नावस्था को भी खींच लिया और सुषुप्ति को भी खींचा। ये चेतना के तीन लोक हैं और तीनों में अंधकार होने का मतलब है उनमें शून्यता आ गई। यह घटना संकेत देती है कि पिंगला नाड़ी को भी रोका जा सकता है। रोकने की यह क्रिया प्राणायाम और बंधों से होती है।

## शक्ति की जागृति

प्राचीनकाल में जब बच्चा सात-आठ साल का होता था, तो उसका उपनयन कराते थे, प्राणायाम कराते थे, पूरक, कुम्भक और रेचक कराते थे। यही प्राणायाम नाड़ियों का स्तम्भन करने का हेतु है। यह साधारण प्राणायाम नहीं है। प्राण के आयाम को बढ़ाना ही प्राणायाम है। मूलाधार में पवन सोया है, उसे उठाना है और जब तक सोया हुआ पवन जागृत नहीं होगा, तब तक मनुष्य निम्न चेतना और उच्च चेतना का योग नहीं कर सकता। निम्न और उच्च चेतना का योग ही वास्तविक योग है। सुषुम्ना नाड़ी मूलाधार से निकलकर सीधे आज्ञा चक्र तक जाती है। वह मार्ग है पवन का, उसी को कबीरदास ने पवन का खम्भा कहा है।

योग में जितनी भी क्रियाएँ हैं, उनसे भले ही आपकी बीमारी दूर हो, आपका चित्त एकाग्र हो, आपके मन को शान्ति मिलती हो, वह तो आकस्मिक पार्श्व-प्रभाव है। असली में योगाभ्यास से सुषुम्ना में जागरण आता है, और



सुषुम्ना को जगाना योग का प्रमुख उद्देश्य है। चाहे वह आसन हो या प्राणायाम या ध्यान की क्रियाएँ, इनका अन्तिम लक्ष्य सुषुम्ना की जागृति है। यह सुषुम्ना निरन्तर तमोगुण में लीन रहती है। जिस तरह से अजगर सोया रहता है, उसी तरह यह सुषुम्ना नाड़ी अभी प्रलयकालीन तमोगुणी निद्रा में है।

इसको जगाने के लिए हमारे सनातन धर्म और हमारी भारतीय परम्परा में एक नहीं, हजारों रास्ते बतलाए गए हैं। तपस्वी तप करके, व्रती व्रत करके, योगी आसन-प्राणायाम एवं राजयोग के अभ्यास करके, निष्काम कर्मों निष्काम कर्म करके, मंत्र जपने वाले मंत्र के द्वारा, कोई ब्रह्मचर्य के द्वारा, कोई तीर्थव्रत-उपवास के द्वारा इस लक्ष्य को साधते हैं। इन सबका एकमात्र उद्देश्य इस सोई हुई महारानी को जगाना है। यह जो महारानी सोई हुई है, यह मनुष्य के अन्दर एक ऐसी गुप्त शक्ति है, जिसको केवल भारत के योगियों ने ठीक-ठीक पहचाना है।

मनुष्य कितना भी बड़ा हो जाये, धनवान्, मतिवान्, रूपवान्, शक्तिमान् या सत्ताधारी हो जाये, मगर उसकी सीमा है। सुषुम्ना का जिसमें जागरण हुआ, उसकी कोई सीमा नहीं है। यह सुषुम्ना एक शून्य देश में रहती है, जहाँ मन की पहुँच नहीं है, जहाँ पर सांसारिक जीवन के भोगों और क्रियाओं की पहुँच नहीं है। सुषुम्ना नाड़ी जन्म से स्वयं जाग सकती है अथवा मंत्र, तप, औषधि या राजयोग की क्रियाओं से जागती है और यदि कोई सिद्ध गुरु मिले तो उसके माध्यम से भी सुषुम्ना जागती है। आलसी लोगों के लिए एक और उपाय है, भगवान की कृपा से भी सुषुम्ना जागती है, वहाँ कुछ करने की जरूरत नहीं।

तुम्हारे सारे राजयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, मंत्रयोग, लययोग, तंत्र शास्त्र, वेदों से लेकर पुराणों, स्मृतियों और इतिहास तक सभी ग्रंथों का एक ही निचोड़ है – प्रलयकालीन महान् तमोगुण में लीन कोई शक्ति निद्रा के गहरे अंधकार के पीछे एक चिता की तरह सुलग रही है। मैंने एक बार यही बात प्रसिद्ध कवि, गोपाल सिंह नेपाली को बतलाई थी। उन्होंने तुरन्त एक कविता लिख दी थी – *अधेरी निशा में नदी के किनारे, धधकती किसी की चिता जल रही है।*

मूलाधार मनुष्य के शरीर में एक सूक्ष्म ग्रंथि के रूप में ऐसा स्थान है जिसमें योगाभ्यास के द्वारा प्राणों का स्फुरण किया जाता है, क्योंकि समस्त प्राणशक्ति वहाँ छिपी है। उसी को पवन कहते हैं, पवन यानि हनुमान जी के पिताजी, इसलिये उन्हें कहते हैं *पवनसुत नामा*। हम तो कहते हैं कि हनुमान जी ने जालंधर बंध लगाया था, तभी उनकी हड्डी खिसक गई थी। हनुमान

का मतलब होता है जालंधर बंध धारण करने वाला। हनुमान जी की पूँछ भी एक बार जली थी, जिससे सारी लंका जल गई थी। हम लोगों की भी पूँछ होती है। मूलाधार तुम्हारी पूँछ है, एक बार उसको आग लगा दो तो सारी लंका जल जायेगी।

इसलिये मूलाधार बहुत महत्वपूर्ण चक्र है। वह एक तरह का रेलवे जंक्शन है। हमारे शरीर में दो जंक्शन है, एक मूलाधार चक्र है और दूसरा जंक्शन आज्ञा चक्र है। मूलाधार जंक्शन पर 'पशु एक्सप्रेस' आकर रुकती है और फिर वहाँ से आज्ञा चक्र तक 'मानव एक्सप्रेस' चालू होती है।

मनुष्य जीवन के तीन क्षेत्र हैं – पशु क्षेत्र, मानव क्षेत्र और देवत्व क्षेत्र और साथ ही तीन प्रवृत्तियाँ हैं – सहज प्रवृत्ति, बौद्धिक प्रवृत्ति और प्रज्ञा या ऋतम्भरा प्रवृत्ति। कहते हैं कि मूलाधार के नीचे भी चक्र होते हैं, मगर उन चक्रों को जगाने की जरूरत नहीं है। मूलाधार को जगाने के लिए और इसमें सोई प्राणशक्ति को जागृत करने के लिए कई क्रियाएँ हैं। एक बार स्वामी शिवानन्द जी से मैंने कहा, 'आसनों को लोग शारीरिक कहते हैं। बहुत-से महात्मा भी कहते हैं – अरे! आसन करके क्या करोगे, ये तो शारीरिक हैं, इनसे थोड़े ही मोक्ष मिलेगा, मोक्ष तो चिंतन से होता है।' स्वामी शिवानन्द जी कहते थे, 'जब तुम आसन करते हो – सब आसन नहीं, कुछ आसनों का उन्होंने मुझे नाम बतलाया, उन आसनों को करते समय हमारे शरीर के चक्रों में मृदु गति का स्पन्दन चालू होता है।' मतलब यह हुआ कि आसन व्यायाम नहीं, आसन हमारे शरीर के सूक्ष्म चक्रों को थोड़ा जागृत करने के तरीके हैं।

मूलाधार के ऊपर स्वाधिष्ठान चक्र है, उसके ऊपर मणिपूर चक्र है, फिर अनाहत चक्र और उसके ऊपर विशुद्धि चक्र है। ये चार चक्र हमारे विज्ञानमय कोश से, हमारे सूक्ष्म शरीर से, हमारे मन और भावनाओं से सम्बन्ध रखते हैं। इसलिए बहुत-से लोग जब आसन करते हैं तो उनके अन्दर बहुत मानसिक परिवर्तन भी होते हैं। बस, योग का उद्देश्य आपके सामने प्रत्यक्ष यही है – सुषुम्ना को जगाओ और मूलाधार का ताला खोलो। जब उसमें से पवनशक्ति सुषुम्ना में प्रवेश करती है तो प्रवेश करके सीधे ब्रह्माण्ड में जाती है।

## विद्युत-विहीन नगर का स्वप्न

पहले मुझे समझ में नहीं आता था कि मूलाधार में पवन कैसे जुड़ेगा, कैसे ब्रह्माण्ड में जायेगा। मैंने महीनों तक दिन-रात सोचा। मुझे उत्तर मिला, पर पूरा

समझ नहीं पाया। एक रात मैंने एक सपना देखा कि कुछ दूरी पर कुछ तालाब हैं, कुछ खेत हैं, कुछ बगीचे हैं, कुछ देवस्थान हैं, देखा कि खूब बड़ा दिव्य नगर बसा हुआ है। उस नगर में बड़ी-बड़ी अट्टालिकाएँ और चौड़ी सड़कें हैं। भवन के अन्दर गया तो क्या भव्य दीवारें, छत और फर्श हैं! उसमें बिजली के पंखे और एयर-कंडिशनर भी लगे हुए हैं, टेलिफोन, टेलिविजन भी है, जितने भी यंत्र होने चाहिये, सब हैं।

स्वप्न में मेरे साथ कोई था, मैंने उसको कहा, 'भई, पंखा चलाओ, एयर-कंडीशनर चलाओ।' तो वह आदमी मुझसे बोला, 'बिजली की लाइन नहीं है।' मैंने कहा, 'बिजली की लाइन नहीं है तो यहाँ पानी भी नहीं होगा। तब टट्टी-पेशाब भी नहीं जा सकते। जब तक इस शहर में बिजली नहीं आयेगी, तब तक हम यहाँ नहीं रहेंगे।'

बाहर जाकर हमने उससे पूछा, 'इतना सुन्दर मकान है, इतना भव्य नगर है, लेकिन यहाँ कोई भी नहीं रहता?' वह बोला, 'कैसे रहेंगे, बिजली तो है ही नहीं।' हमने कहा, 'बिजली क्यों नहीं है?' उसने कहा, 'हम लोगों ने हाई-टेंशन लाइन भी लगा दी है, ट्रांसफार्मर भी बिठा दिया है, सब-स्टेशन भी लगा दिया है, मगर अभी आदेश नहीं हुआ है। केवल स्वीकृति भर की देरी है।' अब मैं समझ गया। हाई-टेंशन की लाइन इड़ा-पिंगला भी लगी हुई है, और पॉवर हाउस नीचे है, ट्रांसफार्मर ऊपर में हैं, सब-स्टेशन भी है और फ्यूज भी लगे हुए हैं ताकि कहीं शॉर्ट सर्किट न हो जाये। सवाल केवल इतना है कि बड़ी सरकार का एक बार आदेश मिल जाये कि लाइन जोड़ दो। बस इतने भर की देरी है।



एक बार मूलाधार का आज्ञा चक्र से योग हो जाये, मतलब करेन्ट नीचे से ऊपर बहने लगे तो वही योग का लक्ष्य है। नहीं तो हमारे दिमाग का अधिकांश भाग सुषुप्त है। मस्तिष्क के दस हिस्सों में अभी केवल एक हिस्सा थोड़ा खट-खुट करता है और नौ हिस्से एकदम सोये हुए हैं, उनमें कुछ भी खट-खुट नहीं होता है। महातमोगुण में लीन हैं। यदि वे हिस्से जागृत हो जायें तो दुनिया में चमत्कारों का अंबार लग जाये। सुषुम्ना नाड़ी को जगाने से ये नौ हिस्से भी चलने लगेंगे और मेरे सपने के नगर में, हर घर में टेलिविजन, टेलिफोन, मोटर, पंखे, बल्ब काम करने लगेंगे, और तब जाकर वहाँ प्राणी बसेंगे।

## योग – धर्मों का सम्पूरक

योग शास्त्र का एकमात्र उद्देश्य मैंने आपके सामने प्रस्तुत किया। यद्यपि मैं रोग की चिकित्सा करता हूँ, उस पर रिसर्च भी करता हूँ, परन्तु स्पष्ट रूप से बतलाता हूँ –

*वे रहीम नर धन्य हैं, पर उपकारी अंग।  
बाँटन वारे को लगे, ज्यों मेंहदी को रंग।*

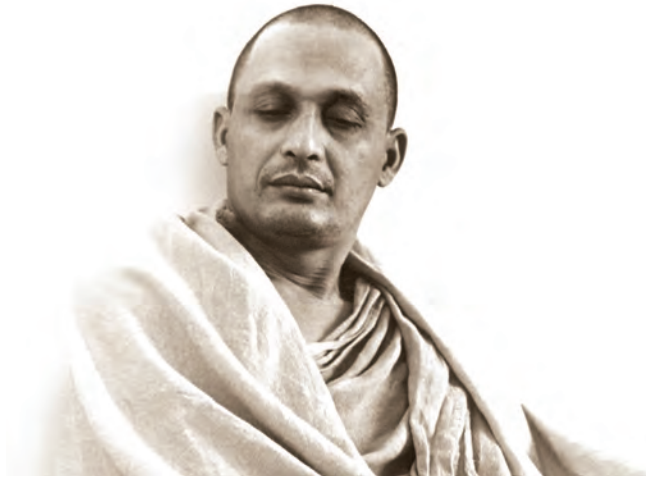
योगाभ्यास को सुषुम्ना की जागृति के लिए, कुण्डलिनी के उत्थान के लिए अगर तुम करोगे तो मोह, शोक, आधि, व्याधि या भ्रम नहीं होगा। संत कहते हैं – *करम-भरम आधि-व्याधि टरै*। करम भी टलता है, भ्रम भी टलता है, पाप भी टलता है, व्याधि भी टलती है। इसलिये योग का अभ्यास ठीक दिशा निश्चित करके करो। इतना स्थूल होकर मत करो और हमारे पास भी केवल इतना स्थूल होकर मत आओ। मैं मानता हूँ तुमको डायबिटीज है, ब्लेड-प्रेसर है, माईग्रेन है, विक्षेप है, इसमें कोई संदेह नहीं, मगर तुम इसको किनारे करो। योग के मार्ग में योग का उद्देश्य लेकर आओ। मैं तुम्हारी डायरी में लिखकर दे सकता हूँ कि एक दिन तुम आँख खोलोगे तो सब बीमारियाँ नौ दो ग्यारह हो चुकी होंगी। तुम्हें उनके पैरों के चिह्न तक नहीं दिखेंगे।

योग का मार्ग एकदम सीधा मार्ग है, इसीलिए आज सारी दुनिया को, सारे धर्मों की श्रेष्ठता के बावजूद योग ने पकड़कर रखा है। दुनिया में जितने धर्म हैं, इन सबसे ऊँचा योग है। तुम जानते ही हो कि धर्मावलम्बी कितने स्वाभिमानी होते हैं, कितनी श्रेष्ठता की भावना होती है उनमें। वे अपने से परे किसी को कुछ समझते ही नहीं हैं, मगर आज योग के सामने उनके हाथ

जुड़ गये है। क्यों? इसलिये कि योग धर्म के ऊपर है। उससे बड़ा है, यह नहीं बोल रहा हूँ, पर उससे ज्यादा शक्ति है और योग से धर्म को अर्थ मिलता है। योग के बिना धर्म का कोई अर्थ नहीं होता। तुम जनेऊ का महत्त्व किसी को समझाकर देखो। असम्भव होगा, पर मैं समझा सकता हूँ। तुम किसी को मंत्र समझाकर देखो, राम, कृष्ण, हरि कोई समझा नहीं सकता है। आखिर राम का नाम क्यों जपोगे? राम तो एक राजा थे, राजा का नाम क्यों जपोगे? लोग बोलते भी हैं कि सीता का नाम क्यों जपोगे, वह तो एक महिला थी, कहीं की राजकुमारी थी। योग धर्म की इन मान्यताओं को वैज्ञानिक अर्थ दे सकता है। योग मनुष्य के भ्रमपूर्ण मस्तिष्क की प्रवृत्ति को एक दिशा दे सकता है।

आज विश्व में हम जिस प्रवाह को अपने सामने आते देख रहे हैं, उस प्रवाह को धर्म भी नहीं रोक सकता है। यूरोप में तो वह चौपट हो गया है। विज्ञान ने एक चपत मारी है, धर्म गिर गया है। रूस में राजनैतिक विचारधारा ने एक चपत मारी है, धर्म एकदम खत्म हो गया है। जिस भी देश में धर्म आहत हुआ है, पराजित हुआ है, उसके पीछे यही एक कारण है कि वहाँ उसका कोई ठोस आधार नहीं था। आधार केवल विश्वास था, जिसका आधार केवल पुरोहित थे, जिनका आधार केवल कुछ रीति-रिवाज थे। केवल ऐसा ही धर्म पराजित हुआ है, उसी को विज्ञान ने मारा है, उसी को राजनैतिक विचारधारा ने चित्त-पट्ट किया है।

आज उन्हीं देशों में जब योग जा रहा है तो धर्म को संजीवनी मिल रही है। यूरोप के देशों में धर्म औद्योगिक क्रांति की दीर्घ मूर्च्छा के बाद जाग रहा है। वहाँ के लोग देख रहे हैं कि जब से हिन्दुस्तान के ये साधु-महात्मा लोग यहाँ योग लाये हैं, तब से लोगों की स्वाभाविक श्रद्धा, भक्ति और संयम की लगन तीव्र होती जा रही है। यदि आज यूरोप में कोई व्यक्ति 150-200 सालों की अवधि के बाद ब्रह्मचर्य की महत्ता पर, मस्तिष्क में उसके सकारात्मक प्रभाव पर बात कर सकता है, तो केवल वही जो योग के बारे में जानता है और बोल सकता है। इसलिए आवश्यकता यह है कि हम जिस किसी भी धर्म को मानें, उससे कोई मतलब नहीं, मगर अपने जीवन में योगाभ्यास को सबसे पहला स्थान देना होगा। किसी भी देश के मनुष्यों की बुनियाद, किसी भी देश के धर्म की बुनियाद अगर योग पर आधारित होगी तब कोई भी राजनैतिकवाद, कोई भी आर्थिक परम्परा, कोई भी सैन्य शक्ति, कोई भी सांस्कृतिक शक्ति, कोई भी धार्मिक शक्ति कुछ नहीं कर सकती है।



योग का संजीवन आज सारे देश को पिलाना है। केवल आध्यात्मिक दृष्टिकोण को सामने रखकर नहीं, बल्कि भारतीय खून में जिस अनिवार्य तत्त्व की कमी हो गई उस तत्त्व को हमको योग मार्ग से उसमें प्रविष्ट कराना है। हमारा योग आन्दोलन इसी उद्देश्य को समर्पित है। हम लोग केवल दार्शनिक नहीं हैं, एकदम व्यावहारिक हैं। मैं आपके सामने केवल दो व्यावहारिक बातें रखता हूँ। पहली, सबेरे 15 मिनट सब चीज छोड़कर अपना योगाभ्यास करो। दो-ढाई घंटा नहीं बोल रहा हूँ, दस-पन्द्रह मिनट। इतना तो कर ही सकते हो। दूसरी बात, देश के सामाजिक जीवन में योग की प्रवृत्ति, योग के ज्ञान और योग के प्रचार की सुविधाओं को बढ़ाने में तुम्हें सहयोग देना होगा।

मैं सब जगह कहता हूँ कि भई, तुम क्लब खोलते हो तो योगाश्रम क्यों नहीं खोल देते हो। क्लब से तुम कम-से-कम चार शराबी पैदा करते हो, योग से कम-से-कम चार भले आदमी तो पैदा होंगे। बुरा नहीं मानना, लेकिन बड़े-बड़े उद्योगों में, बी.एच.ई.एल में, भिलाई स्टील प्लांट में, बोकारो या दुर्गापुर में क्लब के लिए अलग से जमीन देते हैं, लेकिन योग के लिए जमीन के लिए हम लोगों को नाक रगड़नी पड़ती है। यह कौन-सा तरीका है, कौन-सी सभ्यता का पालन करते हैं आप? आपकी समाज के प्रति क्या जिम्मेदारी है जब आपको यही मालूम नहीं कि एक योगाश्रम में और एक क्लब में क्या अंतर है। समाचार पत्रों में, टेलिविजन में, रेडियो में, योगाश्रमों में, स्कूलों में, जेलों में, विद्यालयों में, बैंकों में, यहाँ तक कि ट्रेड यूनियन में भी आसन-प्राणायाम, इन दो चीजों को लाना है। इनको जबरदस्ती नहीं थोपना है, बल्कि उन लोगों से कहना है कि भई, तुम करो और उसके लिए उनको सारी सुविधाएँ देनी हैं, सारा ज्ञान देना है। मैं यह यकीन दिलाता हूँ कि हम लोग यदि इस काम में जुट जायेंगे,



तो कुछ ही सालों के अन्दर भारत की एक-एक संस्था में, एक-एक स्कूल में, एक-एक परिवार में योग की परम्परा को, योग की संस्कृति को एक धरोहर के रूप में रख सकते हैं, ताकि यह विद्या लुप्त न हो जाये।

कई विद्याएँ लुप्त हो गयीं, कई विद्याएँ गुप्त हो गयीं, कई विद्याएँ अभी सोई हुई हैं, उनमें एक महान् विद्या योगविद्या है। अब तक इसके साथ अन्याय हुआ है, अब आप लोग कृपा करके इसके साथ अन्याय मत कीजिये। हम लोग आपके गृहस्थाश्रम के विपक्ष में नहीं हैं, बल्कि आपके गृहस्थाश्रम को अगर किसी ने न्यायोचित सिद्ध किया है, तो हमने सिद्ध किया है। आप तो उसको पाप कहते ही रहते हो। आप तो रोज बोलते हो, हे भगवान! हे स्वामीजी! हम तो गृहस्थी हैं, हमसे क्या होगा? हम ही आपसे बोलते हैं कि भई, तुम्हारा ही आश्रम तो साधना का आश्रम है। आपके गृहस्थाश्रम को हमने एक आध्यात्मिक अर्थ दिया है। तब इसका मतलब यह कि योग की परम्परा के साथ न्याय करना होगा।

तुम घर में सोना-चाँदी जमा करते हो, फ्रिज लाते हो, बढ़िया पलंग लाते हो, क्या यह नहीं हो सकता कि अपने घरों में योग की परम्परा को भी ला सको? तुम कहोगे कठिन है। अरे, कैसे कठिन है? बेशर्म संस्कृति को तुम घर में ला सकते हो, तुम्हारे बाल-बच्चे उस बेशर्म संस्कृति का पालन कर सकते हैं तो ऐसी योग संस्कृति, जिसका आधार संयम है, अनुशासन जिसकी भाषा है और संकल्प जिसकी रीढ़ है, ऐसी संस्कृति को घर के अन्दर क्यों नहीं लाओगे? यहाँ धर्म को बीच में मत लाओ। मैं जैन हूँ या मैं सिक्ख हूँ या मैं हिन्दू हूँ या आर्य समाजी हूँ, यह कहकर तुम अपने घर-परिवार को नहीं बचा सकते। अरे, समस्या तो सबकी एक ही है। हिन्दू गुस्सा, ईसाई गुस्सा और सिक्खों का गुस्सा अलग-अलग थोड़े ही होता है। मानसिक समस्याएँ, भावनात्मक समस्याएँ, सबकी एक ही होती हैं। कब्ज, खाँसी, सिरदर्द, अनिद्रा, चिन्ता भी सबको एक ही होती है, हार्ट-अटैक भी सबको एक ही होता है। एक तार मिले सिक्ख को, एक तार मिले हिन्दू को, एक तार मिले जैन को, एक तार मिले ईसाई को कि तुम्हारा बेटा मर गया तो चारों को समान हार्ट-अटैक होगा। जब समस्याएँ एक समान, जब रोग एक समान, तब तुम धर्म की विभिन्नता के आधार पर योग को टाल नहीं सकते हो, क्योंकि योग तुम्हारे धर्म का नहीं, तुम्हारे जीवन की बुनियाद को सुधारने का तरीका है।

—31 मार्च 1979, रायपुर

# सत्यम् संवाद

**मांसपेशियों को शारीरिक व्यायाम से स्वस्थ रखने की अपेक्षा अंतः-स्रावी ग्रंथियों का संतुलन ज्यादा महत्वपूर्ण है क्या?**

जिस तरह से एक घर में दीवार होती है, मगर दीवार ही घर नहीं होती, घर के अंदर और भी कई चीजें होती हैं, उसी तरह इस शरीर के अंदर नाड़ियाँ और अन्तःस्रावी ग्रंथियाँ हैं। साथ ही अन्य मर्मस्थान भी हैं। उन सबके स्वास्थ्य को ठीक बनाये रखने की बहुत आवश्यकता है। अगर किसी व्यक्ति का शरीर मांसल न भी हो पर यदि वह स्वस्थ और रोग रहित हो, तो हम समझते हैं कि उसको स्वस्थ मनुष्य कह सकते हैं। इसके विपरीत यदि आदमी की मांसपेशियाँ बहुत विकसित हों पर उसे मधुमेह या हृदय की बिमारी हो तो उसको हम स्वस्थ कैसे कहेंगे? इसी से आसनों का महत्व स्पष्ट होता है, वे पेशियों की बजाय नाड़ियों और अन्तःस्रावी ग्रंथियों को अधिक प्रभावित करते हैं।

**हमने आपको हठयोग के बारे में सूर्य और चन्द्र का उल्लेख करते सुना है, सूर्य और चन्द्र का हमारे जीवन से, हमारी नाड़ियों से क्या सम्बन्ध है?**

सबसे पहले तुमको हठ शब्द को समझना होगा। ह और ठ को मिलाने से हठ शब्द की उत्पत्ति होती है। योग के अनुसार इन अक्षरों का एक विशेष अर्थ है। ह का मतलब है सूर्य और ठ का मतलब है चन्द्र। हमारे शरीर के अन्दर दो तरह की नाड़ियाँ हैं जिनको इड़ा और पिंगला कहा जाता है। इड़ा नाड़ी के द्वारा चन्द्र शक्ति प्रवाहित होती है, जो मानसिक संवेदनाओं, विचारों और भावनाओं का नियंत्रण करती है। पिंगला नाड़ी के द्वारा सूर्य की शक्ति प्रवाहित होती है जिसके द्वारा प्राणों में गतिशीलता और शक्ति का संचार होता है। मन और प्राण की शक्ति ही योग की भाषा में चन्द्र और सूर्य के नाम से जानी जाती है। ये शक्तियाँ इड़ा और पिंगला नाड़ी के द्वारा प्रवाहित होती हैं।

हम पृथ्वी तल के प्राणी किसी भी प्रकार सूर्य और चन्द्र के सम्बन्ध को विच्छेद नहीं कर सकते क्योंकि वे हमारे जीवन के अभिन्न अंग बन गये हैं। सूर्य के द्वारा ताप और प्राण शक्ति का संचार होता है जो किसी भी प्राणी के जीवन के लिए अति आवश्यक तत्त्व है। इस प्राण शक्ति का संचार हमारे शरीर में पिंगला नाड़ी के द्वारा होता है जो दाहिनी नासिका के छिद्र से प्रवाहित होती

है। केवल मनुष्य ही नहीं बल्कि पशु-पक्षी, कीट-पतंग, पेड़-पौधे, स्थावर-जंगम सभी प्राणियों के जीवन धारण करने के हेतु प्राण शक्ति का संचार सूर्य देव की प्रकाश किरणों के द्वारा होता है। हमारे प्राचीन ऋषियों ने सूर्य को देवता के अलावा मित्र नाम से सम्बोधित किया है। इस का अर्थ यही है कि सूर्य देव का सम्बन्ध हमारे जीवन से अभिन्न है। चाहे वे दूर हों या नजदीक, उनकी शक्ति सूक्ष्म रूप में काम करती रहती है। उन्हीं की शक्ति हमारे अन्तर्जगत् में विज्ञान शक्ति के रूप में प्रवाहित होती है। सत्य और ज्ञान की उपमा सूर्य से की गयी है। गुरु भी साक्षात् ज्ञान की प्रतिमूर्ति है। सूर्य की उपासना, ज्ञान की उपासना और गुरु की उपासना एक ही चीज है। और चन्द्र शक्ति की महिमा उसी प्रकार है जैसे गर्मी के ताप से सन्तप्त मनुष्य को शीतलता की आवश्यकता होती है। चन्द्रमा के द्वारा वनस्पतियों को शीतलता और पोषण तत्त्व मिलता है, और शरीर के अन्दर चन्द्र शक्ति के आधार पर सभी मानसिक गतिविधियाँ संचालित होती हैं।



### कुम्भक के नियम और लाभ क्या हैं?

श्वास को जब अंदर या बाहर रोकते हैं, उसको कुम्भक कहते हैं। श्वास के लेने को पूरक कहते हैं और श्वास के छोड़ने को रेचक। ये तीन प्राणायाम के अंग हैं। उसमें सबसे साधारण पूरक होता है, उससे अधिक लाभ रेचक से होता है और सबसे अधिक लाभ है कुम्भक से। मगर श्वास रोकने के लिए नियम हैं। जैसे मंत्री के दस्तखत बिना लाइसेंस नहीं मिलता, वैसे ही कुम्भक के लिए अधिकार की जरूरत है। यह बहुत शक्तिशाली अभ्यास है। कुम्भक ठीक हुआ, उसका नियम पालन हुआ, फिर तो सब रोग भाग जाते हैं, मस्तिष्क क्रियाशील हो जाता है, मिर्गी और अवसाद जैसे मनोरोग दूर हो जाते हैं। जैसे-जैसे श्वास रुकती है, कुम्भक लगता है, वैसे-वैसे मूल बंध और वज्रोली,

ये दोनों क्रियाएँ अपने आप होने लगती हैं। मूलबन्ध का मतलब होता है मूलाधार को, शुक्र नाड़ी को खींचना और वज्रोत्थली में वज्र नाड़ी को खींचते हैं। कुम्भक में ये स्वयं लग जाती हैं, और कभी-कभी इतने जोर से लगती हैं कि इनको छुड़ाने के लिए गुरुजी की ठोकर चाहिए। कुम्भक में यह भी देखा जाता है कि कुण्डलिनी शक्ति की जागृति भी अनायास हो जाती है।

योग और तंत्र के साधक इस बात को अच्छी तरह से याद रखेंगे कि कुम्भक साधना के पूर्व हठयोग के षट्कर्म जैसे नेति, शंख-प्रक्षालन, कुंजल आदि सब ठीक से कर लेना चाहिए, पेट साफ रहना चाहिए, भोजन ठीक रहना चाहिए, शरीर में रस-रसायन की प्रक्रिया ठीक रहनी चाहिए। तब जाकर कुम्भक का अभ्यास करना चाहिए, और जैसे-जैसे कुम्भक लगता है, वैसे-वैसे अभ्यासी को समाधि की प्राप्ति होने लगती है।

## क्या प्राणायाम या योग की अन्य क्रियाओं द्वारा समाधि प्राप्त की जा सकती है?

आप लोग यहाँ योग शिक्षक बनने के लिये आये हैं, समाधि के बारे में प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिये तो आये नहीं हैं। यह इस प्रकार हुआ कि मिडिल क्लास के गणित का विद्यार्थी उच्च गणित की बात पूछे तो प्रोफेसर को समझाने में बहुत दिक्कत हो जाती है। इस प्रश्न का उत्तर देने में आपको प्राणायाम का वह भाग समझाना पड़ेगा जिसमें नुकसान भी हो सकता है और फायदा भी।

भारतीय परम्परा में प्राणायाम को बहुत महत्त्व दिया गया है क्योंकि प्राण एक मौलिक शक्ति है। 'प्राण' संस्कृत शब्द है, संस्कृत में वस्तु के जो गुण होते हैं, उन गुणों के अनुसार शब्द की उत्पत्ति होती है। प्र + अन् = प्राण, 'अन्' का मतलब होता है चलायमान, चलते रहना। इसमें 'प्र' उपसर्ग है और 'अन्' मूल धातु है। मतलब यह निकला कि वह जो नित्य-निरंतर चलती रहती हो और स्थिर न हो, उसको 'प्राण शक्ति' कहते हैं।

जिस प्रकार हम भौतिक शास्त्र में शक्ति का प्रयोग, रूपांतरण और परिवर्तन करते हैं, उसी प्रकार प्राणायाम में प्राणशक्ति को परिवर्तित किया जाता है और यह प्राण शरीर के अलग-अलग हिस्सों में अलग-अलग वोल्टेज में विद्यमान होता है। भौतिक शक्ति के रूप में यह हमारे शरीर में पाँच जगहों पर विद्यमान रहता है, जिसका नाम उपनिषदों में प्राण, अपान, उदान, समान और व्यान है। एक ही बिजली के अलग-अलग रूप को अलग-अलग नामों से पुकारते

हैं कि यह एच.टी. लाईन है, यह एल.टी. लाईन है, यह 120 वोल्ट है, यह 220 वोल्ट है, यह 440 वोल्ट है। उसी प्रकार शरीर के अंदर पाचन क्रिया के लिए, मल-मूत्र को छोड़ने या नियंत्रित करने के लिये, वजन उठाने के लिये, देखने के लिये, सूँघने के लिये, बोलने के लिये, समझने के लिये और याद रखने के लिये, सब जगह पर शक्ति की वैसे ही जरूरत पड़ती है, जैसे कि पंखा चलाने, बल्ब जलाने या ट्रांसिस्टर चलाने के लिये पड़ती है और वह बिजली वहाँ पर अलग-अलग मात्रा में खर्च होती है। इस शरीर में भी सब जगह पर निश्चित मात्रा में प्राणशक्ति विद्यमान है।

प्राण मूल शक्ति है और यह केवल मनुष्य शरीर में नहीं, सारी सृष्टि में विद्यमान है। इस शक्ति को प्राणायाम के अभ्यास से नियंत्रित किया जाता है, इसे कहते हैं ऊर्जा को साधना। प्राण को साधा जाता है और कभी-कभी साधते-साधते, साधने वाला ही मारा जाता है, जैसे हाथी को ट्रेनिंग देने वाले को हाथी कुचल भी सकता है या साँप को ट्रेनिंग देने वाले को साँप काट भी सकता है।

प्राणायाम में अप्रत्याशित घटनाएँ भी होती हैं, मगर वैसा प्राणायाम आप लोग नहीं करते हैं और सम्भवतः वह प्राणायाम किसी को तब तक नहीं सिखाया जाता है, जब तक कि उसके शरीर, मन और भावनाओं के बारे में पूर्ण जानकारी नहीं होती। इसलिए यह जो प्रश्न है कि प्राणायाम से समाधि होती है क्या, इसका उत्तर है, हाँ, किन्तु इसके लिए प्रयत्न मत करना। यह हमारी सीधी-साधी छोटी-सी राय है, क्योंकि प्राणायाम के द्वारा जिस समाधि की प्राप्ति होती है, वह बहुत जल्दी प्राप्त होती है, जिसको हम लोग कहते हैं 'शार्ट-कट समाधि'।

प्राणायाम के द्वारा श्वास को पूर्णतः स्तम्भित किया जा सकता है। श्वास और प्राण, ये दोनों अलग हैं। आदमी श्वास के बिना भी जीवित रहता है। आप कोशिश मत कीजिये, यह मैं पहले बोल चुका हूँ। ऐसा देखा गया है और इसके बारे में दस्तावेज मौजूद हैं, जैसे महाराणा रणजीत सिंह के समय एक बहुत बड़े योगाभ्यासी ने समाधि लगाई। उसके बाद समय-समय पर बहुत-से लोग जमीन के अंदर जाते हैं और उनको ऊपर से बंद कर दिया जाता है। वे जमीन के अंदर दस दिन, बीस दिन या चालीस दिन रहते हैं। उसमें प्रायः सबको सफलता मिलती है, मगर किसी-किसी के साथ दुर्घटना भी हुई है। समझ लो वह वहीं रह गया, बाहर नहीं आ पाया। इस समाधि को 'भूगर्भ समाधि' कहते हैं और यह जड़ समाधि के अंतर्गत आती है। इसमें चेतना हाइबरनेट



कर जाती है यानि सुषुप्त हो जाती है, और प्राण भी हाइबरनेट कर जाते हैं।

यह हाइबरनेशन मनुष्य के शरीर में ही नहीं, बल्कि पशुओं में भी होता है। मेंढक और सर्प हाइबरनेट करते हैं, अनेकों जानवर हैं जो कई साल तक जमीन के अंदर रहते हैं, सूख जाते हैं, फिर जैसे ही उनको ऑक्सीजन मिलता है, पुनः जीवित हो जाते हैं। अभी जो अन्य ग्रहों पर जाने की तैयारियाँ चल रहीं हैं, वहाँ

कुछ लोगों को यही ट्रेनिंग दी जा रही है कि वे किस तरह से दो-चार साल तक मरे हुए रहेंगे। उनको एक कैप्सूल में बंद कर दिया जायेगा और जब बृहस्पति या जिस भी ग्रह में पहुँचेंगे तो वहाँ जाकर खोल दिया जायेगा, क्योंकि वहाँ पहुँचने में चार-पाँच साल लगेंगे। अब आदमी चार-पाँच साल चलते जायेगा तो क्या करेगा? अच्छा है कि जड़ समाधि में रहे और वहाँ पहुँचने से थोड़े पहले जाग जाये। ऐसा उसके शरीर और दिमाग का प्रोग्रामिंग करने की योजना है।

प्राणों को रोका जा सकता है, मन को भी रोका जा सकता है और आदमी जीवित रह सकता है, किन्तु यह सबके बस की बात नहीं है और सबको इसका अभ्यास करना भी नहीं चाहिए। प्राण को रोकने के लिए, प्राणायाम में सिद्धि प्राप्त करने के लिए, सबसे पहले खेचरी मुद्रा की आवश्यकता है। खेचरी मुद्रा जीभ से सम्बंधित मुद्रा का नाम है। खेचरी मुद्रा अधिक उम्र में नहीं सिखलायी जाती है। चाहे लड़की हो या लड़का, उसे पहले खेचरी और हठयोग की वज्रोली क्रिया सिखायी जाती है, और यह तब होता है जब उनकी यौन ग्रंथियों के विकास की शुरुआत न हुई हो।

प्राणायाम से समाधि प्राप्त हो सकती है, किन्तु यह सबके बस की बात नहीं है। कई लोग हुये हैं जैसे आदिगुरु शंकराचार्य या सन्त ज्ञानेश्वर के भाई, निवृत्तिनाथ, उन्होंने यह किया था। जंगल में गये थे, वहाँ उनको गुरुजी मिले और गुरुजी ने उनको हठयोग की पूरी विद्या बतलाई थी, उनको वज्रोली, खेचरी आदि सब मुद्राएँ सिखलायी थीं, जिनका वर्णन सन्त ज्ञानेश्वर ने अपनी ज्ञानेश्वरी में लिखा है।



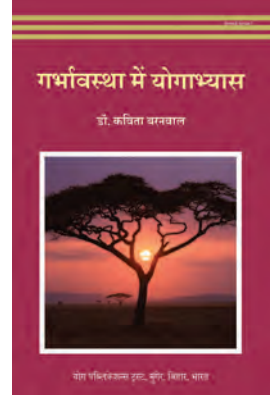
# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

## गर्भावस्था में योगाभ्यास

डॉ. कविता बरनवाल

पृष्ठ 88, ISBN: 978-81-955776-5-1

यह पुस्तक गर्भवती महिलाओं को अपने जीवन में योग अपनाने की प्रेरणा, प्रोत्साहन और मार्गदर्शन देने का एक प्रयास है। योग को जीवन का अभिन्न अंग बनाने से न केवल महिलाओं के जीवन की गुणवत्ता, बल्कि उनकी भावी संतानों, उनके परिवार-समाज और अन्ततः मानवता की गुणवत्ता में वृद्धि एवं विकास होगा।



नया प्रकाशन

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](http://www.biharyoga.net)

बिहार योग पद्धति की मुख्य वेबसाइट पर बिहार योग, बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान संबंधी जानकारीयाँ उपलब्ध हैं।

### सत्यम् योग प्रसाद

बिहार योग परम्परा की समस्त प्रकाशित कृतियाँ [satyamyogaprasad.net](http://satyamyogaprasad.net) वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में प्रस्तुत हैं।

### यौगिक जीवनशैली साधना

[biharyoga.net](http://biharyoga.net) तथा [satyamyogaprasad.net](http://satyamyogaprasad.net) पर स्वस्थ जीवन हेतु यौगिक जीवनशैली साधना उपलब्ध है।

### योगा एवं योगविद्या ऑनलाइन

[www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/](http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/)

[www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yogavidya/](http://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-01/2020-23  
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 सूचित करते 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 हैं –

[www.satyamyogaprasad.net](http://www.satyamyogaprasad.net)

[www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net)

वर्तमान कोरोनावायरस महामारी और उससे उत्पन्न अनिश्चितता के कारण योगा और योगविद्या की प्रकाशित प्रतियाँ 2022 में ग्राहकों के लिए उपलब्ध नहीं रहेंगी। इसलिए 2022 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