

योगविद्या

वर्ष 11 अंक 2

फरवरी 2022

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरिः ॐ

योगविद्या का सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जाता है। इसमें बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान के क्रियाकलापों की 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 गीन फोटो : श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के योग कार्यक्रम –

कवर : मुंगेर, 1983

प्लेट 1 : मुम्बई, 1978; 2 : पूना, 1978

3 : जबलपुर, 1981; 4 : मुंगेर, 1981



श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के प्रति गुरु-भाइयों की श्रद्धांजलि

सत भाषण सत आचरण, करे सदा सत काम।
यथानाम गुण युत तथा, सत्यानन्द शुभ नाम॥
लेखक वक्ता औ कवि, कलाकार पुनि जान।
विद्या बुद्धि बल तथा हैं गुणगण की खान॥
क्या दिन में क्या रात में, नित ही आठों याम।
कर सेवा साजे सदा, कर्मयोग निष्काम॥
शिवानन्द दरबार में, नररत्नों की खान।
सत्यानन्द उनमें अहो, है इक रत्न महान्॥
अनुपम बुद्धि की अहा, कहो कहुँ क्या बात।
लिख लिख ग्रन्थ अनेक ये, भये जगत्-विख्यात॥
सरितन में गंगा नदी, तारों में जिमि चंद।
चमकत है शिव नगर में, तिमि श्री सत्यानन्द॥
त्रिपुर सुंदरी मात से, विनय करें सब आज।
चिरंजीवी होवें सदा, सत्यानन्द महाराज॥

– स्वामी दिव्यानन्द 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 मथूरा रोड, फरीदाबाद–121007, हरियाणा

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 11 अंक 2 फरवरी 2022

(प्रकाशन का 60 वाँ वर्ष)

विषय सूची

इस विशेषांक में

श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के
हठयोग विषयक सत्संगों का संकलन है

- 4 मानव स्वास्थ्य एवं योग
- 12 योगोपचार पर वैज्ञानिक शोध
- 19 बच्चों के लिए योग की आवश्यकता
- 23 हठयोग और रोग
- 36 त्राटक क्रिया
- 39 हठयोग का शरीर और मन पर प्रभाव
- 47 सत्यम् संवाद
- 51 प्राणायाम और ध्यान

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

मानव स्वास्थ्य एवं योग

आज एक ऐसे विषय पर चर्चा कर रहे हैं, जो दुनिया में आज एक सांस्कृतिक लहर के रूप में फैला हुआ है, और आने वाली संस्कृति यही होगी। चाहे वह हिन्दू हो या मुसलमान, चाहे पूँजीवादी हो या साम्यवादी, इस विद्या, इस संस्कृति से वह अपने को मुक्त नहीं रख सकता। मैं मजहब और धर्म की बात नहीं कर रहा हूँ। बात है जीवन की, जिस जीवन को लेकर हम चल रहे हैं, और जिस जीवन को सुचारु रूप से चलाने का उपाय हम आज तक करते आ रहे हैं।

आज हमारा देश आधुनिकता में आगे बढ़ रहा है, और यहाँ आरोग्य के अच्छे-अच्छे साधन, विज्ञान के माध्यम से आ रहे हैं, परन्तु मैं आपको स्पष्ट बता देना चाहता हूँ कि आज वे देश जो विज्ञान में बड़े उन्नत माने जाते हैं, उपायहीन हैं। रोग का जो कारण है, वह मनुष्य की जीवनचर्या है और मनुष्य के रहने का ढंग है।

लोग कई बार मुझसे पूछते हैं कि स्वामीजी, योग यूरोप और अमेरिका में इतना मशहूर क्यों है? मैं एक ही बात कहता हूँ, 'भाई उनका साइन्स फेल कर गया है। नब्बे प्रतिशत बीमारियाँ डॉक्टरों के हाथ के बाहर हैं।' डॉक्टर मेरे इस कथन के लिए क्षमा करेंगे। साइन्स ने वहाँ के लोगों को स्वास्थ्य नहीं दिया और वहाँ के लोग योग के पीछे इस तरह भाग रहे हैं, जैसे यदि आज यहाँ सर्कस आ जाए तो लोगों को उनके पीछे दौड़ते देखेंगे आप।

हमारा यह शरीर रूपी जो रथ है, उसे अब हमको समझना पड़ेगा। बहुत-से लोग इस बात से परिचित नहीं हैं कि योग के द्वारा कैसे शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। अधिकतर लोगों के मन में यह भावना व विश्वास है कि योग शारीरिक व्यायाम है, लड़कों को इसे करना चाहिए। यह गलत है। मैं उतना तो अभी नहीं बतला सकूँगा, मगर एक पुस्तक है 'आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध' जिसे पढ़ने के बाद आपको मालूम पड़ेगा कि मैं आपसे क्या कहना चाहता हूँ। आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध, ये चार नाम ही मनुष्य के स्वास्थ्य की चाबी हैं। मनुष्य को स्वस्थ रखने के लिए ये उत्तम उपाय हैं, इसके द्वारा हम स्वास्थ्य पर पूरा नियन्त्रण कर सकते हैं और हर प्रकार के रोग को भी दूर कर सकते हैं।

बहुत-से लोगों का विचार है कि योग बूढ़े लोगों के लिए नहीं, जवान लोगों के लिए है। हमसे कहते हैं, स्वामीजी हम बूढ़े हो गए हैं, क्या करें,

हमसे तो योग सधता नहीं। हम उनसे कहते हैं, 'भाई, योग बच्चों के लिए भी है, बूढ़ों के लिए भी है, जिनको लकवा मार गया है उनके लिए भी है और जिनको उच्च रक्तचाप है उनके लिए भी है। हमारे आश्रम में रोमानिया से एक डॉक्टर आये हुये हैं, जिनको बारह वर्षों से पोलियो की बीमारी थी। महीना भर आसन किया है। अब रोज चार सौ सीढ़ी चढ़ते हैं, उतरते हैं, अब कुछ खास दवाई-इंजेक्शन की जरूरत भी नहीं है। देखो, जो आदमी चल नहीं सकता, उसको भी आसन करा सकते हैं। दो वर्ष पहले बम्बई के कामा हॉस्पिटल में एक अनुसन्धान हुआ है उच्च रक्तचाप पर, जिसमें एक सौ रोगियों को अनुसन्धान के लिए लिया गया। बहुत सफल प्रयोग रहा। इसलिए यह नहीं समझना कि योग किसी वर्ग विशेष के लिए ही है।



शरीर में ग्रंथियों की भूमिका

स्वास्थ्य का मतलब होता है शरीर के अन्दर की ग्रंथियाँ, स्नायुमण्डल, नर्वस सिस्टम, पाचक प्रणाली, और यह जो आपका दिमागी कम्प्यूटर है, बिल्कुल ठीक-ठाक चलना चाहिए। सिर्फ इंजेक्शन या दवाई से स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता। शरीर में अनेक ग्रंथियाँ हैं, जैसे दिमाग में पिट्यूटरी ग्रंथि होती है, फिर इसके पीछे पीनियल ग्रंथि होती है। इसी तरह गले में थाइराइड है, पेट में पेनक्रियास है, जिसमें से इन्सूलिन निकलता है। ग्रंथियाँ छोटी-छोटी थैलियाँ होती हैं, जिनमें से रस निकलता है, और वह रस बहुत कम मात्रा में निकलता है। कहते हैं थाइराइड नामक एक छोटी-सी ग्रंथि से 12 वर्ष के बच्चों में रस निकलना शुरू होता है। 60-70-80 साल की उम्र तक यह एक चम्मच का चौथाई भर रस निकालती है। चौथाई चम्मच रस का प्रभाव देखिए, लड़के और लड़कियाँ पृष्ठ हो जाते हैं, बड़े हो जाते हैं, खेलते हैं, कूदते हैं। उसी प्रकार

से पेनक्रियास से कई प्रकार के रस निकलते हैं। एक मुख्य रस है इन्सूलिन। जब उसका निकलना बंद हो जाता है, तो शक्कर की बीमारी हो जाती है, और इसके बाद कितनी तकलीफ होती है सो आप जानो। चावल, आलू, चीनी, ये तीनों खाना बन्द हो जाता है।

इस प्रकार इन छोटी-छोटी ग्रंथियों का शरीर पर बहुत असर पड़ता है। इन ग्रंथियों को संतुलित रखने के लिये ही योग में आसन हैं। महर्षि दुर्वासा की तरह भयंकर क्रोधी व्यक्ति क्यों न हो, वह खाली दस मिनट रोज शशांकासन करे। तीन-चार महीने के बाद पूछिये कि क्या हो गया तो गुस्सा गायब! ऐसा मालूम पड़ता है कि कोई इंजेक्शन दे दिया।

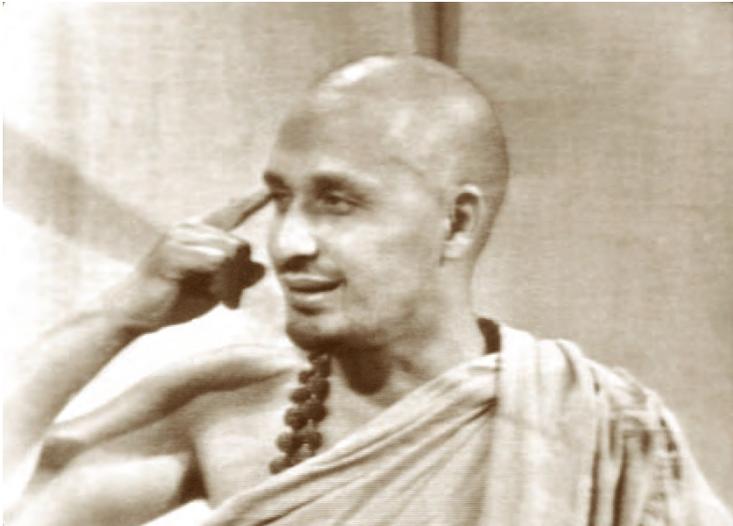
एक बार की बात है, हम रेलगाड़ी में जा रहे थे। एक सज्जन ने हमसे कहा, स्वामीजी हमें शक्कर की बीमारी है, क्या आसन करें। हमने उनको एक सीधा-सा आसन बताया, पश्चिमोत्तानासन। दोनों पैरों को सामने फैला दो और अंगूठा पकड़ लो। अगर नहीं पकड़ सकते हो तो टखना पकड़ लो, और सिर को सामने झुकाकर ठुड्डी को नीचे घुटनों पर लगा लो। श्वास धीरे-धीरे लेते रहो। इसको करो दस-पन्द्रह मिनट तक।

दो-तीन वर्ष बाद वे हमसे मिलने आये, हमने उनसे पूछा 'क्या हाल है?' तो उन्होंने कहा, 'स्वामीजी, मैं यह तो मान नहीं सकता कि आसनों से ठीक हो गया हूँ, मगर ठीक जरूर हो गया हूँ। आसन से ठीक हुआ, यह मुझे यकीन ही नहीं होता। आपने कुछ ऐसा-वैसा कर दिया है।' मैंने कहा, 'देखो, मैंने कुछ भी ऐसा-वैसा नहीं किया है। जिसे आवेगा वही छूमन्तर करेगा, मुझे तो कुछ आता ही नहीं।' बात यह है कि पेनक्रियास ग्रंथि का पिंगला नाड़ी से सम्बन्ध है। पिंगला नाड़ी को हमारे वैज्ञानिक लोग बोलते हैं अनुकम्पी तंत्रिका-तंत्र और इडा नाड़ी को परानुकम्पी। पिंगला का मतलब दाहिना और इडा का मतलब होता है बायां। आपने देखा होगा, कभी एक नाक बंद हो जाती है, तो कभी दूसरी। बांयी करवट सोओ तो दाहिनी नाक खुलती है। यह इडा-पिंगला का प्रभाव है। मधुमेह वालों की जो पेनक्रियास ग्रंथि कमजोर पड़ जाती है, उसे कमजोर करती है पिंगला नाड़ी। पिंगला नाड़ी में किसी प्रकार से कोई अवरोध आ जाता है तो वह ग्रंथि रस को बहाना बन्द कर देती है और फिर शक्कर की बीमारी होती है। अगर किसी भी उपाय से हम अपने अनुकम्पी तंत्रिका-तंत्र के अवरोध को दूर कर सकें, तो रस बहना फिर चालू हो जाएगा। इसमें कोई छूमन्तर नहीं है। यह विज्ञान है।

हठयोग की व्याख्या

आप लोगों ने हठयोग का नाम सुना होगा। हठ का मतलब लोग लगाते हैं 'जबरदस्ती' पर यह गलत धारणा है। हठयोग दो अक्षरों से मिलकर बना है। ये दो अक्षर तंत्र शास्त्र में हं और ठं के नाम से जाने जाते हैं। हं सूर्य का बीज मंत्र है, और ठं चन्द्रमा का। चन्द्रमा और सूर्य हमारे शरीर में दो शक्तियाँ हैं। जैसे बिजली में पाज़ेटिव और निगेटीव होता है, उसी प्रकार इस शरीर में दो शक्तियाँ हैं। भक्त इन्हें शिव और शक्ति कहते हैं, पर यह तो भक्तों की प्रतीकात्मक कल्पना है। वास्तव में यह पाज़ेटिव और निगेटीव होती हैं, प्राणशक्ति और मनःशक्ति। शरीर में चन्द्रमा और सूर्य, प्राणशक्ति और मनःशक्ति, पाज़ेटिव और निगेटीव प्रवाह को ठीक ढंग से चलाना है। किसी प्रकार से शार्ट-सर्किट नहीं होना चाहिये। हठयोग की विद्या हमारे मन और प्राण से ही सम्बन्ध रखती है। प्राण का मतलब केवल श्वास नहीं होता, प्राण ऊर्जा को कहते हैं।

प्राण के द्वारा हाथ हिल रहा है, आप हमारा प्रवचन सुन रहे हैं, समझ रहे हैं। जब प्राणशक्ति कमजोर पड़ जाती है, उस वक्त वही हाल होता है जैसा वोल्टेज डाउन होने से ट्यूब लाइट का हो जाता है। आदमी बीमार पड़ जाता है। जब मनुष्य के शरीर में प्राण शक्ति कम होने लगती है, तब उसके शरीर में किसी-न-किसी प्रकार का रोग आ जाएगा, चाहे उसे ब्लड प्रेशर कहो, नींद की कमी कहो, अपच कहो, दमा कहो, माइग्रेन कहो, कोई भी बीमारी



कहो। मुख्य कारण है प्राणशक्ति की कमी और दूसरा कारण है, प्राणशक्ति का असंतुलन। प्राणशक्ति असंतुलित भी हो जाती है।

कई बार देखा होगा कि जब गुस्सैल लोग प्राणायाम करते हैं तो थोड़ी देर प्राणायाम करने पर उनका गुस्सा बढ़ जाता है। लोग कहते हैं, 'वाह, अच्छा प्राणायाम करते हो, योग सीखकर आये हो तो थोड़ी शांति तो होनी चाहिये।' मगर ऐसा नहीं है। वे लोग प्राणायाम द्वारा ऊर्जा पैदा करते हैं, पर ऊर्जा किधर भेजें, उनको पता ही नहीं। दूसरे रास्ते से ऊर्जा निकाल देते हैं। सबका वही हाल है। प्राणशक्ति की कमी से रोग पैदा हुआ, और प्राणशक्ति की अधिकता में उसका सही उपयोग न होने से मनुष्य के अन्दर भावनायें उफानने लगती हैं। लगता है, किसी को पीटें या मार डालें या खूब घूमें-फिरें। छोटे बच्चों में प्राणशक्ति बहुत होती है। दिनभर भागते हैं, उछलते-कूदते हैं। भगवान कृष्ण दिनभर नाचते थे, बहुत प्राणशक्ति थी उनमें। प्राणशक्ति ओज है, प्राणशक्ति जीवन का ईंधन है।

जिस प्रकार बिना पेट्रोल या डीजल के मोटर गाड़ी नहीं चलती, उसी प्रकार प्राणशक्ति के बिना शरीर नहीं चलता। बहुत-से लोग प्राणायाम का मतलब लगाते हैं प्राण को नियंत्रित करना। यह गलत है। आयाम का मतलब होता है क्षेत्र। प्राणायाम अर्थात् हम अपने प्राण के क्षेत्र का विस्तार करते हैं। जिस तरह से आप बिजली को तार के माध्यम से यहाँ-वहाँ ले जाते हैं, उसी तरह हमारे अन्दर जो प्राण है, उसे सारे शरीर में विस्तारित कर देते हैं। ऊपर से नीचे तक इन प्राणों की संख्या पाँच कही जाती है – प्राण, अपान, उदान, समान और व्यान। ये प्राणों के पाँच भेद हैं, जिसके द्वारा हम शरीर चलाते हैं, जिसके द्वारा भोजन पचता है, जिसके द्वारा मल-मूत्र का विसर्जन होता है। ये मुख्य प्राण हैं, फिर पाँच छोटे प्राण होते हैं, जिनसे पलकें झपकाना, छींकना आदि होता है।

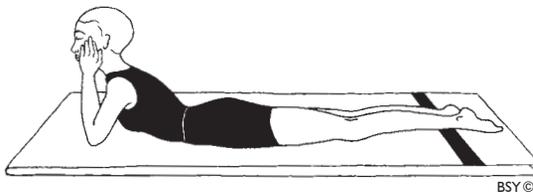
योग पर शोध

पश्चिम के देशों में, खास करके यूरोप और अमेरिका में लोग योगासनों पर बड़े अच्छे प्रयोग कर रहे हैं। वहाँ प्रायः हर गाँव और शहर में योग आसनों की शिक्षा होती है। कई गाँव-शहर ऐसे हैं, जहाँ सरकारी व्यवस्था है, वहाँ रोगियों को आसन-प्राणायाम कराये जाते हैं। हम लोग वहाँ जाते हैं और दो-तीन महीने आसन-प्राणायाम का प्रशिक्षण देते हैं। उनको यह भी बता देते हैं कि किस प्रकार से इन आसनों का प्रयोग शरीर पर करना चाहिए। अमेरिका के एक

जेलखाने में हमें जाने का मौका मिला। एक सप्ताह तक हमलोगों ने उन्हें ये सारे अभ्यास कराये, उसके बाद उस जेलखाने में योग को नियमित कार्यक्रम के रूप में रख लिया गया। इसके अलावा वहाँ पर बहुत-सी शोध-शालायें हैं जहाँ अलग-अलग तरह के प्रयोग हो रहे हैं। शीर्षासन के समय दिमाग में ऑक्सीजन ज्यादा जा रही है या कम, नाड़ियों में क्या क्रिया हो रही है, यह सब जाँचा जाता है। पहले तो डॉक्टर अलग-अलग चार्ट बनाते थे, पर जब से कम्प्यूटर चला है, तो कम्प्यूटर से ही इन सबका आंकड़ा तैयार होता है।

जब पोलैण्ड जाने का मौका मिला था, उस समय वहाँ वैज्ञानिकों का एक दल अनुसन्धान कर रहा था, और विषय था, शीर्षासन की स्थिति में शरीर में क्या होता है। छः महीने तक उन लोगों ने अनुसन्धान किया, उसके बाद एक पुस्तक लिखी जिसमें पूरा विवरण था कि शीर्षासन के समय दिमाग में रक्तचाप कितना होता है, ऑक्सीजन की खपत कितनी होती है, श्वसन दर कितना होता है, हृदय के धड़कने की दर कितनी होती है। अन्त में उन्होंने यह निष्कर्ष दिया कि मनुष्य के दिमाग में तनाव हो तो शीर्षासन से बढ़कर कोई व्यायाम नहीं है। उन लोगों ने इतना बड़ा दावा किया।

इसके साथ अन्य कुछ देशों में खोज की गई। सायटिका की बीमारी होती है जिसमें रात को पैर में नीचे दर्द होता है। रीढ़ की हड्डी में दूसरा दर्द होता है स्लिप-डिस्क, जिसमें रीढ़ की हड्डी की चूड़ी खिसक जाती है। यह देखा गया है कि जिस समय आप भुजंगासन, शलभासन या धनुरासन करते हैं, रीढ़ की खिसकी चूड़ी अपने आप जुड़ जाती है। कितने ही लोगों ने फोटो लेकर देखा है। इसलिए ये आसन स्लिप-डिस्क और सायटिका के लिए उत्तम आसन माने जाते हैं। लेकिन इन आसनों को ज्यादा देर तो करेंगे नहीं, दो-तीन मिनट ही कर सकेंगे, बाकी दिनभर तो सामने झुककर काम करेंगे। तो योगियों ने एक आसन निकाला, मकरासन। इसमें पट लैट गए, सिर को थोड़ा उठा लिया, हाथों से ठुड्डी को टेक लिया। अक्सर छोटे बच्चे पेट के बल ऐसे लेटकर किताब पढ़ने लगते हैं। यही मकरासन है, बिल्कुल सरल अभ्यास है।



BSY ©

हिन्दुस्तान की ही बात आपको बतलाऊँ। हम लोग करीब चार साल से पटना में एक अनुसन्धान कर रहे हैं, जो पटना मेडिकल कॉलेज के अन्तर्गत हो रहा है। विषय है, दिल की बीमारियों में योगासनों का क्या असर होता है। पटना के एक बहुत बड़े इन्जीनियर थे जिनको दिल की बीमारी थी। एक दिन उनकी हम से मुलाकात हुई। वे एक ऐसे विभाग में हैं, जिसमें रिश्तत लो तो वे नाराज, न लो तो ये नाराज, और चुप रहो तो भी लोग रुष्ट। ऐसा विभाग है, जिसमें उनका और प्रायः सबका वही हाल है। घर-गृहस्थी में भी वही हालत है। वे हमसे कहने लगे, स्वामीजी हमें भी आश्रम में रख लीजिए। हमने कहा, ठीक है चलिए। पन्द्रह दिन वे आश्रम में रहे, नियमित आसन-प्राणायाम किया, उनका स्वास्थ्य ठीक होने लगा। उसके बाद उन्हीं के प्रभाव से हमने पटना मेडिकल कॉलेज से अनुरोध किया कि दिल के मरीजों के लिए कुछ करना चाहिए, और अभी पाँच सौ से अधिक हृदय रोगी उस विभाग के अन्तर्गत आ चुके हैं। हृदय के रोग में डॉक्टर प्रायः उपायहीन हो चुके हैं, लेकिन एक विद्या हमारे पास है जो हमारी मदद कर सकती है।

इसी प्रकार से अनेक देशों में विद्यार्थियों के बीच बढ़ती हुई अनुशासनहीनता को भी नियंत्रण में लाने के लिये प्राणायाम सिखाया जा रहा है। अब आपको समझ में आया न कि प्राचीन काल में आठ वर्ष के बच्चे गुरुकुल में जाते थे तो उनको यज्ञोपवीत देकर प्राणायाम क्यों सिखाया जाता था? पर आजकल यह आउट ऑफ फैशन हो चुका है। उसकी जगह टाइ और पैन्ट आ गया है, यही नया फैशन है।

बहुत-से लोग कहते हैं, अनुशासनहीनता का समाज या माता-पिता से सम्बन्ध है। यह गलत बात है। पचास साल से दुनिया को देखता आ रहा हूँ, समझता हूँ। अनुशासनहीनता का केवल एक कारण है, मनुष्य का मस्तिष्क नियंत्रण में नहीं है। जिस प्रकार से मोटर गाड़ी में ब्रेक होता है, उसी प्रकार दिमाग के अन्दर भी ब्रेक होते हैं। वे ब्रेक कैसे कंट्रोल किये जाते हैं, मैं आपको समझाता हूँ। मस्तिष्क को नियन्त्रित करने के लिए तरंगें होती हैं। जब वे तरंगें असंतुलित होती हैं तो दिमाग के अन्दर इम्पल्स आता है और उसके आने से आदमी गलत काम करता है। अनुशासनहीनता मनुष्य के मस्तिष्क की अभिव्यक्ति है, विकृति है। न तो इसे कानून से संभाला जा सकता है, न उपदेशों से। इसको संभालने के लिए प्राणायाम है। ऑस्ट्रेलिया, अमेरिका और स्वीडन जैसे देशों में जहाँ अनुशासनहीनता चरम सीमा पर है, जहाँ के लड़के बेकार

यहाँ-वहाँ आग लगाते रहते हैं, वहाँ पर इन विषयों पर बहुत बड़ा प्रयोग हो रहा है। उन प्रयोगों में शत-प्रतिशत तो नहीं, पर बहुत हद तक सफलता मिल रही है।

अतः स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध, इन चारों का ज्ञान और अभ्यास जरूरी है। यह जरूरी नहीं है कि आपको एक घण्टा आसन करना पड़े, दो-तीन पर्याप्त हैं। किसी व्यक्ति को अगर कब्जियत है तो सौ आसन नहीं करने, सिर्फ दो-तीन काफी हैं। अगर किसी को सिर में दर्द है तो बहुत-से आसनों को करने की जरूरत नहीं। बस नेति क्रिया काफी है। तीन-चार मिनट का काम है। कम समय और बिना किसी खर्चे का इलाज। नेति क्रिया के लिए आपको अपने घर में एक नेति लोटा रखना होगा। सरदर्द व सर्दीवालों को लोटे में गुनगुने पानी में थोड़ा नमक डालकर, नाक के एक छेद से डालकर, दूसरे नाक से निकालना है।

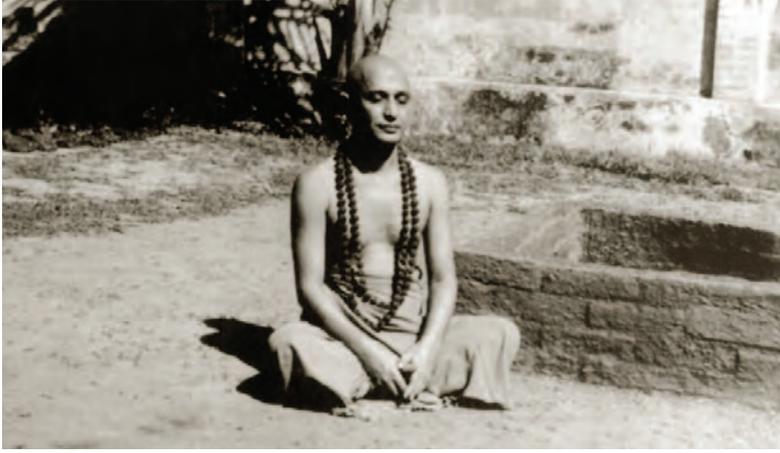


एक और क्रिया के बारे में आपको बतलाता हूँ। कुछ साल पहले भोपाल के हैवी इलेक्ट्रिकल कारखाने में सेमिनार हुआ था। वहाँ के एक बहुत बड़े इंजीनियर दमा के रोगी थे, उन्हें बहुत तकलीफ होती थी। क्लास में आते नहीं थे। बड़े अफसर, ऊपर से बीमार, सुबह पाँच बजे कहाँ आते। एक दिन वे आ गये, देखकर पूछा, क्या हो रहा है? हमने उन्हें समझाया कि भाई, यह वस्त्र धौति है यानि अपनी अन्नवाहिनी नलिका को कपड़े से धोना। उन्होंने पूछा, इससे क्या होगा? हमने कहा, करके देखो। उन्होंने कहा, मैं दमे का मरीज हूँ। हमने कहा, कीजिये तो सही। उन्होंने किया तो उन्हें कुछ अच्छा लगा। फिर तो उन्होंने सभी क्रियाएँ सीखीं और नियम से करने लगे। कुछ दिनों में वे बिल्कुल ठीक हो गये। दमे के रोग के बारे में कहते हैं कि दमा दम के साथ ही जाता है। वह जिसके पास जाता है, उससे उसे मुहब्बत हो जाती है, उसको छोड़ता नहीं, लेकिन उसी दमे को कितनी आसानी से नेति, कुंजल, और एक मलमल का कपड़ा पेट में डालकर निकाल फेंकते हैं!

आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध स्वास्थ्य के लिए कितने आवश्यक हैं, आप भली-भाँति समझ गए होंगे। यह एक आशा का संदेश है। इसके द्वारा हम बहुत लाभ प्राप्त कर सकते हैं। स्वास्थ्य हमारे अन्दर छिपा हुआ है, और इसे प्रकट करने के लिए हम इन चार यौगिक क्रियाओं का सहारा ले सकते हैं।

– 12 फरवरी 1974, अम्बिकापुर योग सम्मेलन

योगोपचार पर वैज्ञानिक शोध



हमलोग सुनते आ रहे हैं कि योग के अन्दर बहुत प्रकार की शक्तियाँ हैं। इतना तो निश्चित है कि योग के द्वारा मानसिक शक्ति प्राप्त हो सकती है। हमारे पास इसके कई प्रमाण हैं, और दुनिया के बहुत-से लोग इसे स्वीकार भी करते हैं। लोग इस बात को मानते हैं कि मनुष्य योग के द्वारा अपने मानसिक रोगों का निदान कर सकता है एवं अपने मन को शक्तिशाली बना सकता है। मन के अन्दर जो क्लेशकारी वृत्तियाँ और संस्कार हैं, उन्हें योग के द्वारा दूर किया जा सकता है। इतिहास में देखो और आज रूस में हुए प्रयोगों को देखो जिनमें मन की शक्तियों का प्रदर्शन हुआ है। इस बात के प्रमाण मिलते हैं कि मुगल काल में ईरान और मध्य-एशिया के लोग मन को नियंत्रित करने के लिये योग को प्रभावी साधन मानते थे। जहाँ तक मानसिक शक्ति और मनोनियंत्रण का सवाल है, योग की क्षमता के बारे में दो मत नहीं हैं। मानसिक रोगों के सम्बन्ध में बड़े-बड़े मनोवैज्ञानिकों एवं मनोचिकित्सकों ने बहुत-सी गवेषणाएँ एवं अनुसंधान किये हैं, जिनसे यह पता चलता है कि मनुष्य अपने सूक्ष्म शरीर की वृत्तियों, संस्कारों और उलझनों को ध्यान-मण्डलों एवं मंत्रों द्वारा सुलझा सकता है।

इधर कुछ वर्षों से यह भी सुनने को मिलता है कि योग के द्वारा शारीरिक रोग भी दूर हो सकते हैं। शारीरिक रोगों से हमारा तात्पर्य उन बीमारियों से है जो शरीर के अन्दर पैदा हुए किसी प्रकार के दोष से उत्पन्न होती हैं। इस सन्दर्भ में

मेरा पहला सम्पर्क आर्यसमाज के संन्यासियों से हुआ। उस समय मेरी उम्र बहुत कम थी। मेरे पिताजी उन संन्यासियों के भक्त थे। वे संन्यासी हमेशा कहा करते थे, 'ए लड़के, रोज आसन किया करो।' उनके आसपास लड़के-लड़कियों और बड़े लोगों की भीड़ बनी रहती थी। वे कहते थे कि योग के अभ्यास से मनुष्य अपने शरीर के दोषों को दूर कर सकता है। उन दिनों मुझे न उच्च रक्तचाप का ज्ञान था न मधुमेह की जानकारी थी। यह बात पचास साल पुरानी है।

जब मुझे संन्यास लेने का सुअवसर प्राप्त हुआ तो मुझे एक ऐसे महात्मा के पास रहने का मौका मिला जो संन्यासी भी थे, योगी भी और डॉक्टर भी। तब मैं उनकी पुस्तकों का हिन्दी में अनुवाद करता था। उनमें लिखा रहता था कि सर्वांगासन का सम्बन्ध थाइरॉयड ग्रन्थि से है, वज्रासन का सम्बन्ध एड्रीनल ग्रन्थि से है और शीर्षासन का सम्बन्ध पिट्यूटरी ग्रन्थि से है। मैं सोचता था कि एक दिन मैं इस विद्या का अध्ययन करूँगा और यह समझने की कोशिश करूँगा कि आसन, प्राणायाम एवं हठयोग की क्रियाओं द्वारा शरीर की गड़बड़ी का निदान वास्तव में किया जा सकता है या नहीं। इसी को लेकर मैंने अपना अध्ययन शुरू किया। आज मैं इस निर्णय पर पहुँचा हूँ कि आसन, प्राणायाम तथा हठयोग की क्रियाओं द्वारा जीर्ण रोगों का, शारीरिक गठन सम्बन्धी बीमारियों का निदान खोज सकते हैं। मुँगेर में ही मेरा हठयोग का अभ्यास शुरू हुआ और यहीं मैंने हठयोग में पूर्णता प्राप्त की। मेरा पंथ संन्यास का है और मैं वेदान्त मत को मानने वाला हूँ, मगर मैंने हठयोग का अभ्यास किया और यह मुँगेर में हुआ। यहीं हमने कुटिया बनाकर लोगों को हठयोग सिखाना शुरू किया। बहुत लोगों को आराम हुआ। तारीफ हमारी नहीं, योग की है।

हृदय-रोग पर शोध

बिहार में अनेकों लोगों का मुझे सहयोग मिला है। इनमें एक व्यक्ति हैं डॉ. श्रीनिवास, जो पटना मेडिकल कॉलेज में कॉर्डियोलॉजी विभाग के प्रमुख थे। उन्होंने हृदय रोगों पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया। इस अनुसंधान में मैंने समन्वयी का कार्य किया। इसमें और भी बहुत लोग थे जैसे डॉ. दुखनराम, डॉ. पी.एन. सिन्हा इत्यादि। भारत शासन ने भी बहुत मदद की। उन्होंने पचहत्तर हजार रुपये प्रतिवर्ष का अनुदान प्रदान किया, इलेक्ट्रो-एन्सेफेलोग्राम उपलब्ध कराया, पटना मेडिकल कॉलेज चिकित्सालय में आने वाले सभी मरीजों को इस अनुसंधान हेतु निर्देशित किया। करीब एक हजार से अधिक मरीजों को

डॉ. श्रीनिवास के निर्देशन में लाया गया, जिनकी उन्होंने पूरी रिपोर्ट तैयार की। इसके आधार पर डॉक्टर स्वयं निष्कर्ष निकाल सकते हैं। पूर्व में तो इन रोगियों को मरते दम तक लेटने को कहा जाता था, वे हिल-डुल भी नहीं सकते थे। लेकिन हम लोगों ने इन हृदय रोगियों को व्यक्तिगत योग्यतानुसार आसनों का अभ्यास कराया। यह सब मैं आपको भूमिका के रूप में बता रहा हूँ।

मधुमेह पर प्रयोग

सम्बलपुर में हम एक छोटा-सा सेमिनार शुरू करने जा रहे हैं जो यह निश्चय करेगा कि योग मधुमेह रोग पर क्या असर करता है। यह पन्द्रह-बीस व्यक्तियों के लिए एक माह का सत्र होगा, जिससे हम लोगों को यह जानने को मिलेगा कि योग मधुमेह बीमारी को किस तरह प्रभावित करता है। हमारे डॉ. निमाई चरण पण्डा, जो सम्बलपुर के निवासी हैं, वे सत्र में रहेंगे और सत्र में शामिल लोगों की जाँच करेंगे, उनके आँकड़े एकत्र करेंगे। जब यह सत्र समाप्त हो जाएगा तो उसके निष्कर्षों को सर्वप्रथम डॉक्टरों के समक्ष प्रस्तुत किया जाएगा, फिर इन परिणामों को हम अपनी 'योगविद्या' पत्रिका में छापेंगे और वे परिणाम आम जनता के सामने आएँगे। आप यह भी जान सकेंगे कि किस पद्धति से डॉ. पण्डा ने सम्बलपुर में अनुसंधान कार्य चलाया एवं उसकी समीक्षा क्या रही।



साइप्रस में ग्रीस के राजदूत मेरे मित्र थे जिनको मधुमेह की बीमारी थी। हमारे एक स्वामी दक्षिण अमेरिका जा रहे थे तो उनसे हमने कहा कि साइप्रस में एक महीना रुकिये एवं वहाँ हमारे मित्र को कुछ योग सिखलाइये। मेरे मित्र की तबियत ठीक हो गई और वे आज तक स्वस्थ हैं। मैं कई बार उनसे मिल चुका हूँ। इस पर एक डॉक्टर ने टिप्पणी करते हुए कहा कि एक की बीमारी ठीक होने से वह सिद्धान्त नहीं हो सकता। इसी आधार पर हम आप से भी बोलते हैं कि यहाँ पर जो अनुसंधान होगा और जितने लोग उसमें भाग लेंगे, उन्हें ऐसी जानकारी प्राप्त करनी है जो केवल उनके लिये नहीं, बल्कि आगे की पीढ़ी के लिये होगी।

योग के पास बहुत संभावनाएँ हैं। इतनी संभावनाएँ हैं कि मधुमेह की बीमारी के अतिरिक्त दमा, हिस्टीरिया, मिर्गी, उच्च रक्तचाप, हृदय-रोग सम्बन्धी बीमारियाँ, स्लिप-डिस्क, साइटिका और गठिया जैसी बीमारियों पर भी बहुत काम हो रहा है। भारत में अनेकों लोग इन अनुसंधानों में लगे हुए हैं।

विदेश में अनुसंधान

अमेरिका और रूस में भी अनेकों अनुसंधान हो रहे हैं। अमेरिका में होने वाले अनुसंधान ध्यान योग से सम्बन्धित हैं। ध्यान की अवस्था में मस्तिष्क की तरंगों पर क्या असर पड़ता है? जापान में जो अनुसंधान हुए हैं वे कुण्डलिनी योग सम्बन्धी हैं। जब कुण्डलिनी जागती है तो किस प्रकार की तरंगें निकलती हैं, उनका स्नायु तंत्र और अंतःस्त्रावी ग्रन्थियों पर क्या असर पड़ता है, मस्तिष्कीय तरंगों पर क्या प्रभाव पड़ता है? इन सब चीजों पर जापानी लोग अनुसंधान कर रहे हैं। जापान के जाने-माने डॉ. मोतोयामा ने एक मशीन तैयार कर प्राणायाम और ध्यान की अवस्था में शरीर के वैज्ञानिक ढंग से चित्र लेकर प्रस्तुत किए हैं।

रूस में अनुसंधान परा-मनोविज्ञान पर केन्द्रित हैं – मन और इसकी अतीन्द्रिय शक्तियों पर योग का क्या असर पड़ता है? रूस के वैज्ञानिक और विचारक इस तथ्य को लेकर चले हैं कि चित्त को एकाग्र कर ऐसी स्थिति में लाया जा सकता है जिससे वह बाह्य वस्तु को चला सकता है। चित्त इस विशिष्ट स्थिति में एक अतीन्द्रिय क्षेत्र का निर्माण करता है, जैसे रेडियो तरंगें अपना विद्युत-चुम्बकीय क्षेत्र बना लेती हैं। इस अतीन्द्रिय क्षेत्र से वह दो-तीन हजार किलोमीटर दूर तक भी दिमाग में प्रभाव पैदा कर सकता है। यह रूस के वैज्ञानिकों की विचारधारा है, जिसे विकसित करने में उन्होंने बहुत काम

किया है। दूर संदेश, अतीन्द्रिय दृष्टि, अतीन्द्रिय श्रवण एवं विचार सम्प्रेषण जैसी क्षमताओं पर वे खोजबीन कर रहे हैं। अपने विचारों को दूर भेजना, बिना कान के शब्दों को सुनना, बिना मुँह खोले शब्दों को भेजना, जो सामने वस्तुएँ हैं उन्हें दृष्टि के द्वारा हटा देना, इन सब पर काम चल रहा है।

अमेरिका में कई लोग शिथिलीकरण पर अनुसंधान कर रहे हैं। शिथिलीकरण का मतलब होता है मन और शरीर की शान्ति एवं विश्राम, अल्फा तरंगों को विस्तृत करके मस्तिष्क की स्थिति को प्रभावित करना। इसके अलावा अमेरिका में भावातीत ध्यान, योग निद्रा, एकाग्रता, मंत्र, शब्द और नाद पर भी अनुसंधान हो रहा है।

डेनमार्क में अधिकतर अनुसंधान मानसिक बीमारियों पर योग के प्रभाव को लेकर हो रहे हैं, क्योंकि स्केण्डीनेवियन देशों में पागल लोग अधिक हैं। कोई आत्महत्या करना चाहता है, कोई रिवाल्वर से अपने को मार डालना चाहता है या कुछ भी कर देना चाहता है। वहाँ के पागलखानों में पागलों पर शरीर-शुद्धि की क्रियाएँ करवाते हैं जैसे शंख-प्रक्षालन, कुंजल, नेति, कपालभाति आदि और उनके सामान्य व्यवहार पर जो असर पड़ता है उसकी जाँच की जा रही है। इसी तरह न्यूरोलॉजिस्ट आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध और षट्कर्मों का मनुष्य के अनुकम्पी-परानुकम्पी तंत्रिका-तंत्रों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन कर रहे हैं। साथ ही थॉयरोइड, पेन्क्रियाज और एड्रीनल जैसी अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर होने वाले प्रभाव का भी अध्ययन कर रहे हैं।

भारत में योगानुसंधान का इतिहास

भारत में लोनावाला में स्वामी कुवल्यानन्द जी थे। वे अब तो नहीं रहे, लेकिन उन्होंने योग पर अनेक शोध किए। वे वकील थे, एम.ए. थे, परन्तु बाद में उन्होंने एम.डी. करके आधुनिक वैज्ञानिक उपकरणों के द्वारा आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध और षट्कर्मों का मनुष्य पर क्या असर पड़ता है, इसका अध्ययन किया और बहुत ही अच्छा कार्य किया। वे इस क्षेत्र में अग्रणी शोधकर्ता रहे। ऐसे महापुरुषों का स्मरण करना हमारा कर्तव्य होता है। योग को आधुनिक स्वरूप देने में उनका नाम सबसे ऊपर आता है।

इसी तरह बम्बई के सांताक्रूज में योगेन्द्र जी, और दिल्ली में प्रकाश देव जी थे। वे पूर्व में लाहौर में रहते थे, उनसे हमारा सम्बन्ध पाकिस्तान बनने से पूर्व से था। वे बड़े मूर्धन्य विचारक रहे। स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी कुवल्यानन्द जी,

योगीराज प्रकाशदेव जी, और इसी प्रकार कई अन्य महात्मा हुए हैं, जिन्होंने यह जाना कि योगाभ्यास से बीमारियों का उपचार संभव है। इस क्षेत्र में कई डॉक्टर लोग भी आगे आए। तिरुपति में डॉ. मेलकोर्ट इस विषय पर शोध कर रहे हैं। सरकार की ओर से उन्हें बहुत सहायता मिली है। बिहार में डॉ. श्रीनिवास, बम्बई में डॉ. दाते और बनारस में डॉ. उडपा योग पर रिसर्च कर रहे हैं। दिल्ली के अखिल भारतीय मेडिकल विज्ञान संस्थान में डॉ. चिन्ना, डॉ. सिंह और डॉ. आनन्द योग पर कार्य कर रहे हैं। भारत को आज जो सबसे बड़ा योगदान देना है, वह है आधुनिक बीमारियों के निदान में योग पर अनुसंधान।

योग विकास कार्य में विश्व के विभिन्न देश योग के एक-एक पक्ष पर कार्य कर रहे हैं जैसे मैं बतला चुका हूँ। रूस में परा-मनोविज्ञान, जापान में कुण्डलिनी योग, बेल्जियम में तंत्रिकाओं की बीमारियों पर, डेनमार्क में मानसिक बीमारियों पर और अमेरिका में भावनात्मक विषयों पर योग के शोध हो रहे हैं। भारत में जितने महात्मा, डॉक्टर और वैज्ञानिक हैं, वे दुनिया को एक ऐसी प्रणाली प्रदान करेंगे जिससे स्पष्ट होगा कि आधुनिक बीमारियों की चिकित्सा में योग की कौन-सी पद्धति उपयोगी है, कहाँ तक वह बीमारियों की चिकित्सा में मदद कर सकती है। यदि सचमुच में यह सफल हुआ तो दुनिया की अधिकांश आबादी को बहुत बड़ा मार्गदर्शन मिलेगा।

शोधों की शृंखला में सम्बलपुर में यह जो सेमिनार हो रहा है, उसका अपना महत्त्व है। इसको हम एक तमाशे या प्रचार के रूप में नहीं रखना चाहते,



बल्कि यह वैज्ञानिक सेमिनार है। इसमें अगर दस व्यक्ति भी आयेंगे तो काफी है। हमें यह नहीं सोचना कि हमें तीन-चार सौ आदमियों का सेमिनार करना है। इसमें जितने भी व्यक्ति शामिल होंगे, चाहे वे बीस-पच्चीस क्यों न हों, हमें एक निष्कर्ष, एक विचारधारा प्रदान करेंगे।

अभी मधुमेह पर शोध हो रहा है तो कल दमा पर भी कर सकते हैं। जब-तब स्थानीय डॉक्टरों के सहयोग से सेमिनार चलायेंगे। जैसे-जैसे हमारे साधन बढ़ते जाएँगे उस-उस रूप में हम यहाँ पर कुछ यंत्रों की भी स्थापना कर सकते हैं। मुंगेर में तो हम लोग बायोफीडबैक मशीन लगाने की कोशिश कर रहे हैं। वही ई.ई.जी., ई.सी.जी. आदि सब रिकार्ड तैयार करेगी। वहाँ योग पर जो कुछ भी अनुसंधान हो रहा है, उसे आप तक 'योगविद्या' एवं अन्य पत्र-पत्रिकाओं द्वारा उपलब्ध कराया जाएगा। ये केवल आध्यात्मिक या धार्मिक पत्रिकाएँ नहीं हैं, इन्हें अवश्य पढ़ना चाहिए। अभी हम लोग दुनिया में जहाँ-जहाँ अनुसंधान हो रहे हैं, उन सबको एकत्र कर रहे हैं। मधुमेह, दमा और चर्मरोगों पर हुए अनुसंधानों की रिपोर्ट प्रतिमाह इन पत्रिकाओं के द्वारा आप तक पहुँचा रहे हैं।

मनुष्य के मन, मस्तिष्क, शरीर, हृदय और उसकी बीमारियों पर आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध का क्या प्रभाव पड़ता है? दूसरी तरफ इनपर एकाग्रता और ध्यान का क्या प्रभाव पड़ता है, तीसरी तरफ क्रियायोग एवं कुण्डलिनी योग का प्रभाव, चौथी तरफ लययोग का प्रभाव और पाँचवी तरफ तंत्र और मंत्र का प्रभाव क्या पड़ता है? इन क्रियाओं का मनुष्य की भावनाओं, चरित्र और विचारों पर क्या असर पड़ता है? मैं मानता हूँ कि प्रभाव अवश्य पड़ता है। मैं तो यहाँ तक मानता हूँ कि आप जो कीर्तन करते हैं, उसका भी असर पड़ता है। मगर सिर्फ मेरे मानने से काम चलेगा नहीं। इसके लिये एक निश्चित, व्यवस्थित अनुसंधान प्रक्रिया चालू होनी चाहिये, जिसका उड़ीसा में अब श्रीगणेश हो रहा है। अगर हमारा यह सेमिनार किसी भी अर्थ में सफल हुआ तो हम समझते हैं कि योग अनुसंधानों की शृंखला में एक नया अध्याय जुड़ सकता है। जिस प्रकार बिहार ने अपना एक योगदान दिया, जिसके अन्तर्गत हृदय रोगों पर यौगिक प्रभाव का आंकलन किया गया, उसी प्रकार उड़ीसा द्वारा मधुमेह पर यौगिक प्रभाव जाँचे जा रहे हैं। जो डॉक्टर यहाँ बैठे हैं उन सबको हम बहुत साधुवाद देते हैं।

— 1 फरवरी 1978, सम्बलपुर मधुमेह शिविर

बच्चों के लिए योग की आवश्यकता



बच्चों को योग सिखलाना जरूरी है, यह मैं आप लोगों को स्पष्ट बतला देना चाहता हूँ। जब बच्चे सात वर्ष के होते हैं तो उनकी रीढ़ की हड्डी के ऊपर छोटी-सी ग्रन्थि, जिसे पीनियल ग्रन्थि कहते हैं, धीरे-धीरे कमजोर होने लगती है। बारह साल के होते-होते उनकी पीनियल ग्रन्थि प्रायः समाप्त हो जाती है। जैसे ही पीनियल ग्रन्थि समाप्त होती है, बच्चे में युवावस्था के लक्षण आने लगते हैं। आवाज बदल जाती है, दाढ़ी-मूँछ आ जाती है, व्यवहार बदल जाता है। लड़कियों में भी यौवन के चिन्ह और लक्षण आने लगते हैं। पीनियल ग्रन्थि एक मटर के दाने की तरह है। जब तक यह ग्रंथि ठीक है यौन ग्रन्थियाँ विकसित नहीं होतीं। जैसे ही उनका विकास हुआ कि लड़के-लड़कियों में परिवर्तन आता है।

इस समय क्या होता है? लड़कों में खासकर जो स्वप्नदोष होते हैं, उन्हें वे न तो माता-पिता को बतला सकते हैं, न गुरुजनों को बतला सकते हैं, डॉक्टर बेचारे तो समझ नहीं पाते इस चीज को। इससे बच्चों के दिमाग पर असर पड़ता है। बच्चे अकेले में बैठकर सोचते रहते हैं, माँ-बाप से नहीं पूछते, झगड़ा करते हैं, घर का काम नहीं करते, किताब इधर-उधर पड़ी रहती है,

पढ़ने में मन नहीं लगता, दिमाग इधर-उधर भटकता रहता है। उनकी समझ में ही नहीं आता कि क्या हो रहा है, क्योंकि बारह-चौदह वर्ष का लड़का क्या समझेगा। बड़े लोग कुछ समझ सकते हैं, परन्तु बारह-चौदह वर्ष के बच्चों में सब अपने आप होता रहता है। मन के अन्दर शून्यता आ जाती है, कभी-कभी उन्हें पागलखाने ले जाया जाता है। कुछ समय के बाद वहाँ से आ जाते हैं, फिर वही चक्कर लगता है। नौकरी नहीं करेंगे, पढ़ेंगे नहीं, बाप के साथ झगड़ा करेंगे, कुछ भी काम नहीं करना चाहते। कई लड़के 20-21 वर्ष की आयु में केवल खाते और सोते हैं, माँ को मारते हैं। डॉक्टर लोग किसी को कहते हैं न्यूरोसिस, किसी को बोलते हैं साइकोसिस। खैर बीमारी का नाम रखने से तो चलेगा नहीं, बीमारी को दूर करना पड़ेगा।

वीर्यदोष, स्वप्नदोष आदि से उत्पन्न होने वाली ये मानसिक बीमारियाँ 13-14-15-16 वर्ष की आयु में होती हैं और 19-20 वर्ष की आयु में भयंकर रूप धारण करती है। उस आयु में लड़के-लड़की के मन में द्वन्द्व मचा रहता है। उनके मन में दो तरह के विचार आते हैं। दोनों विचार जोरों से आते हैं और दोनों विचार परस्पर विरोधी होते हैं। उस समय लड़कियों को हिस्टीरिया होने लगता है। पूर्णिमा का समय हो, मासिक धर्म का समय हो, दोनों एक साथ हो तो लड़की को हिस्टीरिया होता है। कुछ दिन तक लड़की विचित्र चेहरा बनायेगी, बाल खोलकर रखेगी, खूब हँसेगी, चिल्लायेगी, किसी को चिमटी काटेगी, किसी को मारने के लिए दौड़ेगी। डॉक्टर बोलते हैं हिस्टीरिया हो गया। अरे, हिस्टीरिया कुछ नहीं हुआ है, 12 वर्ष से लेकर 19 वर्ष तक बेचारी अपने मस्तिष्क में ऐसे अविश्लेषित विचारों का पोषण करती आ रही थी जो बम के रूप में अब फटा है। 12 वर्ष की लड़की को कुछ समझ में नहीं आता, 17 वर्ष की आयु में समझ में आने लगता है तब तक उस बम का जोरदार विस्फोट होता है। माता-पिता घबराते हैं, आसपास के लोगों को मालूम होगा तो शादी करने में बड़ी कठिनाई होगी। क्या करें, किसे बताएँ। बड़ा घर तो सबका होता नहीं। छोटे-छोटे घर सटे होते हैं। सबको मालूम पड़ने लगता है कि क्या हो गया, 'भाई अमुक की लड़की पागल हो गई।' जब शादी का समय होता है, तब 'हितैषी' लोग लड़की के बारे में सबसे बतला देते हैं। अब लड़की की शादी नहीं होती, दहेज की दर बढ़ जाती है, पन्द्रह हजार के स्थान पर चालीस हजार तक तय करना पड़ता है। किसी भी तरह से बेचारी को घर से निकालना जो है।

ये सब चीजें लोग वैज्ञानिक ढंग से नहीं समझ पाते। लोगों को रोग का विज्ञान समझ में नहीं आता। कहते हैं, 'रोग हो गया, पता नहीं डॉक्टर साहब दवा दे दीजिये। अच्छी दवाई थी, तबियत ठीक हो गई।' रोग दवाई से ठीक नहीं होता, बल्कि दबता है। रोग शुरू होता है किसी दूसरी जगह से। रोग के विज्ञान को ध्यान में रखते हुए यह कहा जा सकता है कि रजोदोष और वीर्यदोष सम्बन्धी समस्याओं को 80 प्रतिशत बीमारियों की जननी समझना चाहिये।

ये सब बातें बोलने में कोई हानि नहीं, आप लोगों को सब जानना चाहिए। जब हम आपको नहीं बतायेंगे तो कैसे मालूम पड़ेगा। 80 प्रतिशत रोगों की जननी है यह समस्या और यह बारह वर्ष की आयु से प्रारम्भ हो जाती है जब बच्चे की पीनियल ग्रन्थि का क्षय हो जाता है। पीनियल ग्रन्थि सात वर्ष के बाद कमजोर पड़ती है और बारह वर्ष की आयु में जब समाप्त हो जाती है, तब फिर वीर्य और रजो ग्रन्थियाँ प्रारम्भ होती हैं। उस समय महात्मा लोग प्राणायाम करने के लिए कहते हैं। आठ वर्ष की आयु में बच्चे को जनेऊ देते हैं, उसको संध्या और प्राणायाम करने को कहते हैं। क्यों कहते हैं जानते हो? हिन्दू है इसलिए नहीं, केवल पीनियल ग्रन्थि को अधिक समय तक जीवित रखने के लिए।

यज्ञोपवीत संस्कार के पीछे यह बहुत बड़ा वैज्ञानिक कारण है। आजकल लोग कहते हैं, ब्राह्मण है तो जनेऊ धारण करना चाहिए, छोटी जाति वाले



को नहीं करना चाहिए। अरे! कोई भी जनेऊ धारण कर सकता है, लेकिन क्यों करना चाहिए, इसका कारण समझते हो? बच्चा प्राणायाम करेगा, सूर्य उपासना करेगा, मंत्र का जाप करेगा, तो आज्ञा चक्र में जो ग्रन्थि है वह दस-बारह वर्ष में समाप्त न होकर अठारह वर्ष की आयु में नष्ट होगी यानि परिपक्वता के लिए छः वर्ष और मिले हैं। अगर लड़का या लड़की बारह वर्ष के स्थान पर अठारह वर्ष में व्यस्क हो तो वह अपने मानसिक रोगों का सामना कर सकता है। यदि आठ वर्ष में कोई लड़का अथवा लड़की व्यस्क हो जाए तो निश्चय ही वह पागल हो जाएगी, क्योंकि उसका विकास त्रुटिपूर्ण ढंग से हुआ है।

इसलिए बहुत बड़ी आवश्यकता है कि हम अपने परिवार में स्वास्थ्य एवं सुख के लिए मात्र ब्रह्मचर्य शब्द का प्रयोग न करें, बल्कि हमें और आगे बढ़कर बच्चों के मानसिक जीवन को वैज्ञानिक ढंग से शुद्ध व स्वच्छ रखना पड़ेगा। लड़के-लड़कियों को केवल दबाने से काम नहीं चलेगा। आठ वर्ष की आयु होते-होते लड़के और लड़की को जनेऊ दो या नहीं, उससे कोई अन्तर नहीं पड़ता, परन्तु तीन अभ्यास आवश्यक हैं। एक प्राणायाम, जिसमें वायु को बायीं नासिका से खींचना, थोड़ा रोकना, दायीं नासिका से छोड़ देना, फिर दायीं से खींचना, थोड़ा रोकना और बायीं तरफ से छोड़ देना। दूसरा अभ्यास, सूर्य उपासना, सूरज के सामने खड़े होकर सूर्य नमस्कार करो, या वहाँ पर बैठकर मंत्र का जप करो। जो भी करो, मगर सूर्य के सामने जरूर रहना चाहिए, क्योंकि सूर्य प्राणों का, जीवन का दाता है। उससे हमें अल्ट्रावायलेट किरणें मिलती हैं जिनसे रोगों का नाश होता है। यह बहुत आवश्यक है। तीसरा है मंत्र जप। चाहे वह गायत्री मंत्र हो या पंचाक्षरी, वह आप लोगों पर निर्भर करता है। बिहार के उत्तर में मिथिला की तरफ माँ पुत्र को मंत्र की दीक्षा देती है, और पुत्र उसी मंत्र दीक्षा के आधार पर अपनी साधना चालू करता है। वह परम्परा अभी तक चलती है।

मानसिक जीवन में सन्तुलन रखने के लिए, हिस्टीरिया के निवारण के लिए, वीर्य शक्ति के संरक्षण के लिए, ये तीन अभ्यास बहुत आवश्यक हैं। संजीवनी सुरा लेने से काम नहीं चलेगा, च्यवनप्राश से काम नहीं चलेगा, इंजेक्शन से भी काम चलेगा नहीं। केवल मंत्र, सूर्य उपासना और प्राणायाम द्वारा ही लाभ हो सकता है।

– 12 जुलाई 1976, रायगढ़

हठयोग और रोग



पहले तो आपको यह बतला दूँ कि मैं कहाँ से और क्यों आया हूँ। बिहार में गंगा के किनारे मुंगेर नाम का एक छोटा-सा शहर है, जहाँ मैंने साधना में आठ वर्ष बिताये। उसी जगह महात्मा बुद्ध भी रहे थे, और उन जैसी बड़ी-बड़ी विभूतियाँ रह चुकी हैं। वहीं हमारी एक छोटी-सी कुटिया थी जो अब बढ़कर एक बड़े आश्रम और मिशन का रूप धारण कर चुकी है। मैं वहीं से चार दिनों के लिए आपके पूना शहर में आया हुआ हूँ।

योग की परम्परा

साधु-संन्यासी इस देश में अनादिकाल से होते आये हैं और उनके जीवन का एक ही उद्देश्य रहता है कि मानव-जाति को किस प्रकार से दुःखों से मुक्ति दिला सकें और शान्ति की प्राप्ति करा सकें। सरकारें रोजगार देती हैं, कपड़े की व्यवस्था करती हैं। डॉक्टर दवाई देते हैं और बीमारों की देख-रेख करते हैं। सेना के लोग देश की सुरक्षा के लिए काम करते हैं। हर एक इन्सान, हर एक संस्था के जिम्मे मानव-जाति के किसी पक्ष की सुरक्षा के लिए जिम्मेवारी डाली गई है। उसी प्रकार हमारे देश के महात्माओं के ऊपर एक जिम्मेवारी डाली गई थी। वह जिम्मेवारी यह थी कि मनुष्य का शरीर, उसका मन और

उसकी आत्मा, तीनों में जब असन्तुलन हो जाए, तीनों में जब मेल न बैठे, तब उस समय कोई मार्ग उनको बतलाना।

मनुष्य एक ऐसा जीव है जिसमें संयम की, आत्म-नियंत्रण की बहुत कमी रही है। उसका मन बहुत भागता है। मन जानता है कि झाड़ियों में उसे काँटे लगेंगे, फिर भी वहीं भागता है। खड्डे में जाता है, यह जानते हुए भी कि उसका वहाँ पैर कटेगा। मनुष्य के मन को जब तक सम्भाला नहीं जायेगा तब तक वह निरंकुश और अप्रशिक्षित रहेगा। इसीलिए ऋषि-मुनियों और महात्मा लोगों पर यह जिम्मेवारी डाली गई थी कि ये लोग बार-बार भक्तों, शिष्यों और सत्संगियों को समझाये कि किस प्रकार तुम्हें स्वयं को प्रशिक्षण देना है, किस प्रकार अपने को मजबूत बनाना है। इन्हीं तरीकों को लोगों ने इस देश में योग का नाम दिया था। इस योग के बारे में आप लोगों के सामने थोड़ी चर्चा करूँगा।

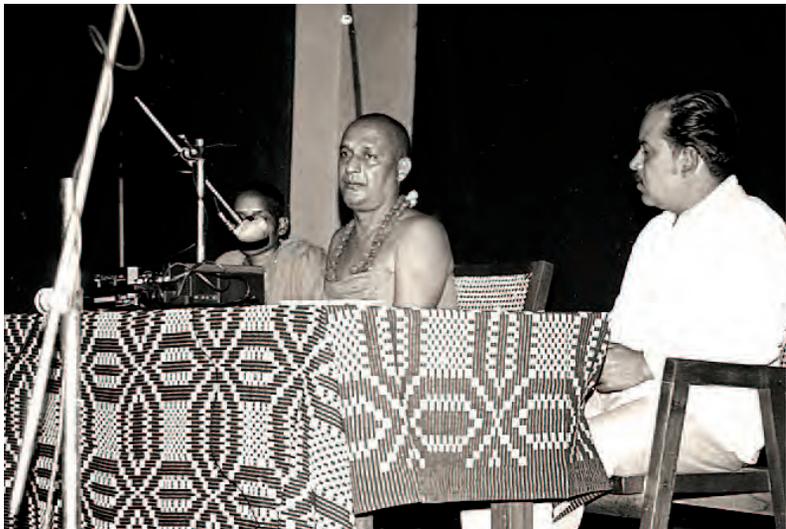
यह इस देश का सौभाग्य है कि यहाँ मनुष्य के जीवन, मन और व्यक्तित्व को अनुशासित करने के लिए एक बहुत ऊँची प्रणाली हजारों साल पहले इस देश के महात्माओं ने दी थी। अन्य किसी देश का ऐसा सौभाग्य नहीं रहा है। किन्तु कुछ ऐसे कारण हो गये थे कि बीच में हमलोग इसे भूल गये थे। इतना भूल गये थे कि हमलोगों ने योग का मतलब ही गलत लगा लिया था। इसलिए हम पिछले बीस वर्षों से इस देश और बाहर के देशों के लोगों से मिल रहे हैं और उन्हें समझाने की कोशिश कर रहे हैं कि मनुष्य के स्वास्थ्य हेतु योग एक बहुत ऊँचा तरीका है। इसे प्रत्येक आदमी को करना चाहिए। योग तो एक विद्या है, विज्ञान है, जिसकी बहुत-सी शाखायें हैं। ये शाखाएँ ज्ञानयोग, कर्मयोग, हठयोग, भक्तियोग, राजयोग, मंत्रयोग आदि अनेक नामों से जानी जाती हैं और ये मनुष्य के कमजोर मन को मजबूत बनाती हैं, उसकी नष्ट हुई आत्म-शक्ति को पुनर्जीवित करती हैं तथा उसके दिल और दिमाग में सन्तुलन लाती हैं।

हठयोग का उद्देश्य

अभी मैं केवल एक शाखा पर बोलने जा रहा हूँ और वह है हठयोग। आज हिन्दुस्तान और हिन्दुस्तान के बाहर बड़े-बड़े डॉक्टर और वैज्ञानिक प्रयोगों में लगे हुए हैं। शरीर की अनेकों बीमारियों को दूर करने के लिए उन्होंने हठयोग पर बहुत शोध किये हैं और उन बीमारियों को दूर करने में योग बहुत सफल साधन सिद्ध हुआ है। इसीलिये आपके सामने हठयोग के बारे में कुछ बातें बतलाने की कोशिश करूँगा।

हर देश में आज उच्च रक्तचाप बहुत प्रचलित है। जैसे पहले के जमाने में महामारियाँ हुआ करती थीं, वैसे आज उच्च रक्तचाप ने दुनिया में महामारी का रूप ले लिया है। मनुष्य के शरीर के अन्दर जो ग्रन्थियाँ हैं, उनपर उसकी भावनाओं का असर पड़ता है। चिन्ता का, सन्देह का असर पड़ता है। दैनिक जीवन के हर मोड़ पर आदमी के दिमाग में तनाव आते हैं। जो तनाव मस्तिष्क पर पड़ते हैं, वे हृदय में, सारे शरीर में स्थानान्तरित हो जाते हैं। अग्नाशय ग्रन्थि में स्थानान्तरित होता है तो मधुमेह की बीमारी होती है, गुर्दे में स्थानान्तरित होता है तो गुर्दे की बीमारी होती है। यह मैं आपको विज्ञान की बातें बतला रहा हूँ। ऐसा नहीं सोचना कि बीमारी केवल बाहर से आती है, बीमारी मन से भी पैदा होती है। मैं जानता हूँ कि बीमारी बैक्टीरिया और वायरस से होती है, मगर मैं यह भी बता देना चाहता हूँ कि बीमारी विचार से भी पैदा होती है। आप मानो या न मानो, लेकिन एक-न-एक दिन आपको मेरी बात पर जरूर यकीन होगा।

जब डर, आशंका, भय, क्रोध या चिन्ता का कोई ख्याल आपके दिमाग में आता है, उस समय आपके सारे शरीर में खलबली मच जाती है और विज्ञान के यंत्र इसको दिखलाते हैं। मनुष्य शरीर में दो ताकतें हैं। जैसे बिजली में नेगेटिव और पॉसिटिव शक्ति होती है, एक को काट दोगे तो पंखा नहीं चलेगा, बल्ब नहीं जलेगा, मेरा माइक्रोफोन काम नहीं करेगा, वैसे ही शरीर में दो शक्तियाँ हैं जिन्हें हठयोग की भाषा में कहते हैं इड़ा और पिंगला, तंत्र शास्त्र में इसको



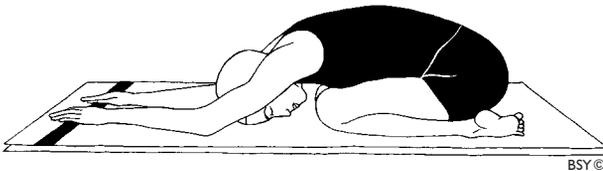
कहते हैं शिव और शक्ति, और आधुनिक योग की भाषा में कहते हैं प्राण और मन। मन से आदमी सोचता है, जानता है, पहचानता है और प्राण से आदमी चलता है, उठता है, बैठता है, खाता है, पीता है, जीता है। आप बैठकर मेरी बात जो सुन रहे हैं, यह मन और प्राण के संगम की क्रिया है। इसी को हम लोग कहते हैं चाँद और सूरज। आपने कबीर के पदों में पढ़ा होगा ‘चाँद सूरज दो बने मसालची, सुरत सुहागिन नाच रही। सतमहल में सारंगी बाज रही।’

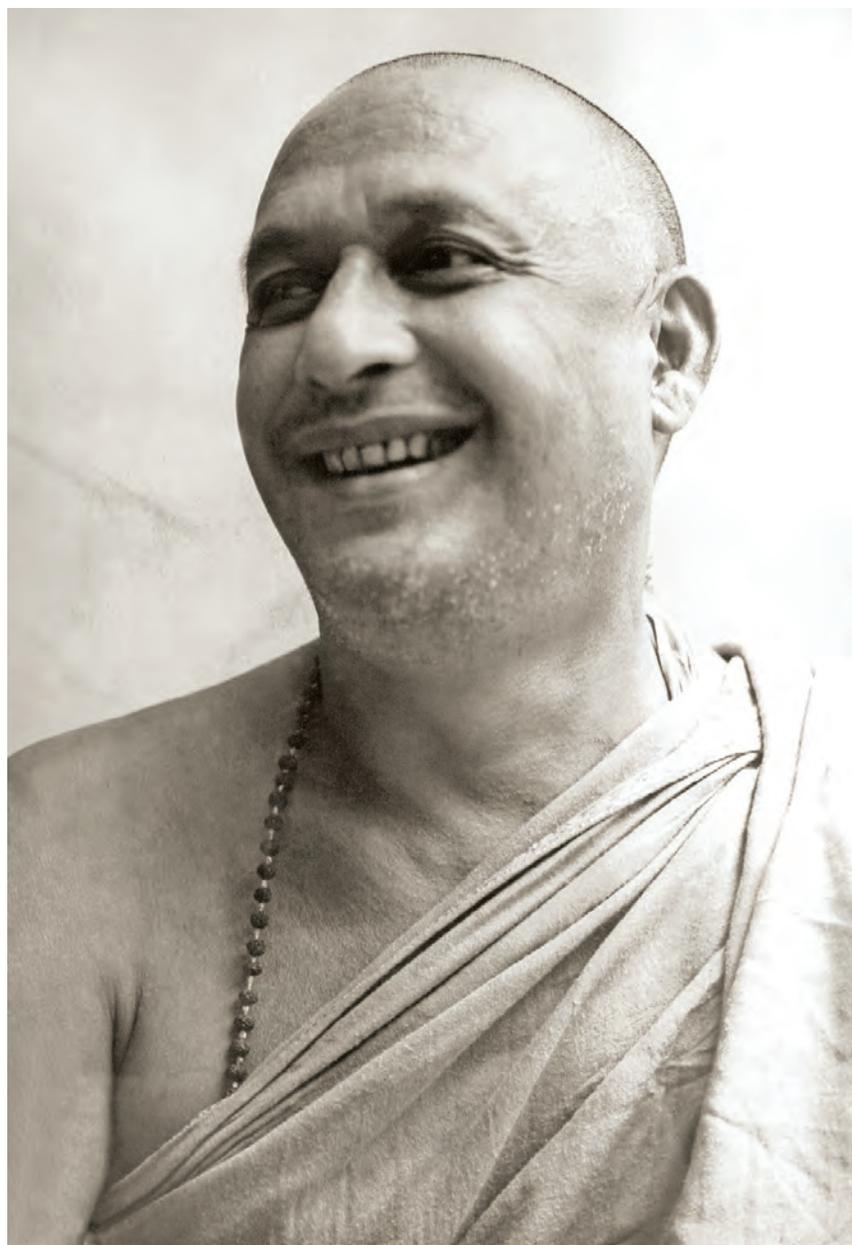
चाँद और सूरज के संयोग को ही हठयोग कहते हैं। हठ शब्द दो बीज मंत्रों का जोड़ है, हं और ठं। हं का मतलब होता है सूर्य, और ठं का मतलब होता है चंद्रमा। जब हमारे शरीर में दोनों संतुलित रहते हैं तो इसे हठयोग कहते हैं। हठयोग के अंतर्गत आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध और शरीर को साफ करने वाले षट्कर्म आते हैं। शरीर के अन्दर जो बीमारी मन और प्राण के असन्तुलन से आती है वह हठयोग से दूर की जाती है।

हठयोग में सबसे महत्त्वपूर्ण है आसन। योगासन कोई कसरत या वर्जिश्न नहीं है। आसन का मतलब होता है एक ऐसी शारीरिक स्थिति जिसमें हमारे शरीर के अलग-अलग आंतरिक अंगों पर जोर पड़ता हो। हठयोग में चौरासी आसन मुख्य हैं, जिनमें थोड़े-से आसनों को लोग आसानी के साथ आरामपूर्वक कर सकते हैं। इन आसनों को करने से हमारे शरीर की अन्तःस्नायी ग्रन्थियाँ पर असर पड़ता है, जैसे सर्वांगासन का थायरॉइड ग्रंथि पर, पश्चिमोत्तानासन का पैन्क्रियास ग्रंथि पर और शशांकासन का एड्रीनल ग्रंथि पर।

रोगों पर प्रभाव

मान लीजिये किसी व्यक्ति को दमा की बीमारी है। दमा की बीमारी में मरीज को एड्रीनलीन देते हैं। इसी एड्रीनलीन को हमारे शरीर से पैदा किया जा सकता है। हमारे शरीर के अन्दर बहुत-से रसायन पैदा होते हैं, किन्तु बीमारी में उनका निकलना बन्द हो जाता है। दमा के रोगी को सिर्फ एक आसन बतला रहा हूँ, शशांकासन। 5-10 मिनट उसमें रहिये। कुछ समय निरंतर अभ्यास के बाद मरीज को याद भी नहीं रहेगा कि उसे दमा होता था या नहीं।

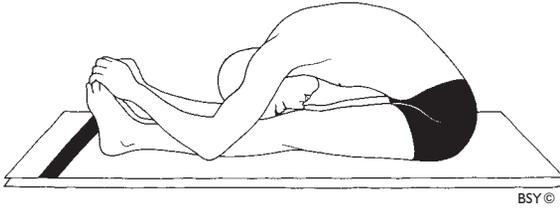












अब इसी आसन में आगे बढ़िए। दोनो पैरों को आगे पसार लिया और थोड़ा-सा आगे झुककर पैर के अंगूठों को हाथों से पकड़ लिया। यह है पश्चिमोत्तानासन। आगे झुकने से पेट पर दबाव पड़ेगा। पेट में पैन्क्रियास ग्रंथि से कई प्रकार के हॉर्मोन पैदा होते हैं, जिनमें से एक का नाम है इन्सुलिन। जब शरीर में इन्सुलिन पैदा नहीं होता, तब हमारे भोजन में शक्कर बिना हजम हुए शरीर में चला जाता है और फिर खून में मिलकर या पेशाब में मिलकर मधुमेह की बीमारी लाता है। पश्चिमोत्तानासन करते-करते इन्सुलिन पैदा होने लगता है और लोग कहते हैं कि हमारा मधुमेह ठीक हो गया।

अब तीसरा उदाहरण देता हूँ। कभी-कभी आपने देखा होगा कि बड़े-बड़े अफसरों और व्यापारियों को स्ट्रेस होने लगता है। काम-काज, व्यापार, परिवार – सब की वजह से स्ट्रेस होता है। जैसे ही उन्हें स्ट्रेस होगा, उनके दिमाग में तनाव पैदा हो जायेगा। अगर उस तनाव को दूर नहीं किया गया तो रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ेगी। कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ने से रक्तचाप बढ़ेगा जो आगे जाकर दिल पर चोट करेगा और कोरोनरी-बीमारियों के रूप में उभरेगा। डॉक्टर तुम्हारी जाँच करेगा तो कहेगा कि तुम्हारा कोलेस्ट्रॉल बहुत ज्यादा है, उसे कम करो। जो आदमी नहीं जानते हैं वे दवाई लेकर उसे कम करेंगे। जिनको जानकारी है, वे क्या करेंगे? प्राणायाम। तनाव से कोलेस्ट्रॉल पैदा हुआ, तनाव को कम करने से कोलेस्ट्रॉल कम होगा। यह सिद्धान्त है, जिसे एक-आध व्यक्ति में नहीं, कई लोगों में देखा गया है।

एक व्यापारी ने मुझसे कहा, 'मेरा तो कोलेस्ट्रॉल बहुत ज्यादा था, आपने मुझे दो-चार मिनट का प्राणायाम बतलाया, मेरा कोलेस्ट्रॉल कम हो गया, कैसे हुआ?' मैंने उससे पूछा, 'तुमने कोई दवाई ली या भोजन में कोई बदलाव किया?' वह बोला, 'नहीं, ऐसा तो कुछ नहीं किया।' 'तुम मन बहलाने के लिए मसूरी, शिमला या दार्जिलिंग गये थे क्या?' 'नहीं। तब कैसे कम हुआ?' उसने मेरे से पूछा। मैंने कहा, 'तुम्हारे कोलेस्ट्रॉल का कारण शारीरिक नहीं, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक था। इसलिए प्राणायाम ने उसकी भरपाई कर

दी।' प्राणायाम में हम एक नाक से सांस लेते और दूसरे से छोड़ते हैं, फिर दूसरे से लेते हैं और पहले से छोड़ते हैं या थोड़ी देर के लिए रोकते हैं। इससे मस्तिष्क में अनुकम्पी और परानुकम्पी नाड़ियों के तनाव में कमी आती है जिससे मन में प्रसन्नता होती है, लगता है कि शरीर हल्का और फुर्तीला हो गया है।

हठयोग के आसन और प्राणायाम बीसवीं शताब्दी में रोग-उपचार के साधन बन गये हैं। पिछले वर्ष सितम्बर के महीने में मैं स्विट्ज़रलैण्ड के एक योग सम्मेलन में गया था। वहाँ मुझे पता चला कि स्विट्ज़रलैण्ड में कुछ ऐसे सेनेटोरियम हैं जो आसन और प्राणायाम की शिक्षा देते हैं। मैंने पूछा, 'यह सेनेटोरियम क्या है भाई?' उन्होंने कहा कि जब कोई आदमी सिगरेट-शराब नहीं छोड़ सकता और डॉक्टर उसे बोलते हैं कि तुम छोड़ दो, नहीं तो मर जाओगे, तब उसे सेनेटोरियम में भेजा जाता है, जहाँ उसका मनोवैज्ञानिक उपचार हो सके और वह उस आदत को कम कर सके। मैंने पूछा कि आपके आँकड़े क्या कहते हैं? उन्होंने कहा कि सेनेटोरियम में जबसे आसन और प्राणायाम का अभ्यास करवाना शुरू किया है, तब से बाकी सभी मनोवैज्ञानिक उपचार पद्धतियाँ खत्म हो गयी हैं। लोग आते हैं, हठयोग के आसन, प्राणायाम और षट्कर्म करते हैं। पहले सालभर में तीन-चार आदमी ही वहाँ से ठीक होकर निकलते थे, लेकिन अब ठीक होने वाले लोगों की संख्या काफी हो गई है।

हठयोग में एक क्रिया है जिसे शंख-प्रक्षालन कहते हैं। मुँह से लेकर गुदा द्वार तक के पूरे रास्ते को साफ करने की यह क्रिया है। पानी में थोड़ा-सा नमक मिलाते हैं, फिर एक या सवा घंटे के दरमियान सोलह गिलास पानी पीते जाते हैं और निकालते जाते हैं। एक-डेढ़ घंटे के बाद पेट में न भोजन रहता है, न आँतों में मल रहता है, न म्यूकस रहता है, न गन्दा पानी रहता है, न अम्ल रहता है। जैसे आप अपने घर की नाली को विम लगाकर रगड़-रगड़ कर साफ करते हैं, वैसा ही नीचे से लेकर ऊपर तक आपका पूरे का पूरा पाचन तंत्र एकदम साफ हो जाता है।

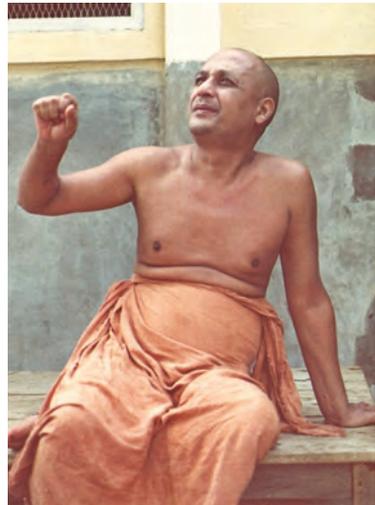
जब आपका पेट, छोटी आँत और बड़ी आँत साफ हो जाएँ, आपके शरीर में मल न रहे, तो आपको कितना अच्छा, कितना हल्का महसूस होगा। यह शंख प्रक्षालन की क्रिया मुख्यतः उन लोगों को करायी जाती है जिनके शरीर में महीनों का नहीं, बल्कि वर्षों का मल छिपा हुआ है। ऐसी क्रियाओं ने ही सेनेटोरियम के मरीजों में आश्चर्यजनक परिणाम दिखाए।

हम लोगों ने मधुमेह पर शिविर किए हैं, जिनमें सौ प्रतिशत अच्छा परिणाम निकला है। जिसे चिकित्सा विज्ञान में बहुत जिद्दी और खराब बीमारी कहते हैं, उस मधुमेह को योग के अभ्यास द्वारा केवल रोका ही नहीं जा सकता, बल्कि उसे जड़-मूल से हटाया जा सकता है। मधुमेह का मरीज यदि आसन-प्राणायाम सीखकर नियम से अभ्यास करेगा तो वह केवल थोड़े दिन के लिए ही नहीं बल्कि बीमारी से पूर्णतः मुक्त हो सकता है।

मेरा सम्बन्ध अनेक लोगों से है जो हिन्दुस्तान में योगोपचार पर शोध कर रहे हैं। जिस शोध से मेरा प्रत्यक्ष संबंध रहा है, उसका विषय है योग का हृदय रोगों पर प्रभाव। यह काम बिहार में हो रहा है, जिसके लिए सरकार की तरफ से भी अनुदान मिला है। पटना मेडिकल कॉलेज में हृदय रोग विभाग के अध्यक्ष, डॉ. श्रीनिवास के साथ यह शोध हुआ। पाँच साल में हजारों लोगों को देखा गया, उसकी रिपोर्ट भी बनी है, जिसके आधार पर मैं आप लोगों के सामने कहता हूँ कि हृदय में इस्कीमिया हो, ऐन्जाइना हो या किसी भी प्रकार की कोई तकलीफ हो, अगर नियमपूर्वक योग के अभ्यासों को किया जाए तो आप निश्चित रूप से उस खतरे से छुट्टी पा सकते हैं।

इस प्रकार हठयोग में रोगोपचार की बहुत-सी सम्भावनायें हैं। कुछ आसन ऐसे हैं जिन्हें हम अपने दैनिक जीवन में नियमित रूप से कर सकते हैं। इनमें से एक है सूर्य-नमस्कार। बच्चों, महिलाओं और ज्यादा उम्र के लोगों के लिए यह श्रेष्ठ आसन है। चाहे वह यकृत की बीमारी हो या श्वसन की या आँतों की, वह इसके अभ्यास से निश्चित रूप से दूर हो सकती है।

स्वयं को अधिक स्वस्थ रखने के लिए, अपने स्वास्थ्य को वैज्ञानिक ढंग से बनाने के लिए योग के विषय में और ज्यादा जानना होगा और योग के अभ्यासों को नियमपूर्वक करना होगा। योग का अभ्यास 2-3 घंटे नहीं, 10-15 मिनट होता है। यह 10-15 मिनट का योगाभ्यास आपके हेल्थ इन्श्योरेंस के प्रीमियम की तरह है, जो जीवनभर आपके काम आने वाला है।



योग के लिए संस्थागत आधार

आज मैं आप लोगों के सामने आया हूँ और मुझे आशा है कि मेरे यहाँ आने के बाद जितने लोगों को योग के विषय में अधिक रुचि नहीं रही होगी, उन्हें हो जानी चाहिए। यहाँ के समर्थ अधिकारियों से तथा अन्य लोगों से भी आग्रह करूँगा कि योग को संस्थागत दर्जा दिलाने के बारे में जरूर सोचेंगे, योग के विद्यालय और केन्द्र बनायेंगे। आज सबेरे मुझसे किसी नवयुवक ने पूछा था, योग के बारे में हिन्दुस्तान के लोगों और हिन्दुस्तान के बाहर के लोगों के विचार में आपको क्या अंतर मालूम पड़ता है? मैंने कहा कि हिन्दुस्तान में योग को मानने वाले पाश्चात्य देशों की तुलना में कहीं अधिक हैं, लेकिन योग को जैसा सुव्यवस्थित, संगठित, संस्थागत रूप पश्चिम ने दिया है, वैसा यहाँ नहीं है।

मैं हर साल यूरोप जाता हूँ। सब देशों के मुख्य शिक्षक-प्रशिक्षक इकट्ठे होते हैं। योग की शिक्षा और पाठ्यक्रम पर चर्चा होती है। सरकारी विभाग सहायता करते हैं। योग को संस्थागत संरक्षण देना हर समर्थ व्यक्ति का दायित्व है। जैसे हमलोगों के यहाँ हर जगह पर सांस्कृतिक संस्थाएँ होती हैं, क्लब, मनोरंजन केन्द्र और स्विमिंग पूल होते हैं, वैसे ही हमलोगों को सोचना होगा कि जनकल्याण के लिए हमलोग किस प्रकार योग को संस्थागत संरक्षण और स्थायित्व दे सकें। यदि हम ऐसा कर सकें तो यह देश दुनिया को मार्गदर्शन दे सकता है।

इसीलिए मैं देश के कोने-कोने में घूमता हूँ। मैं जानता हूँ कि योग में, धर्म में, साधु-महात्माओं में आप लोगों की भक्ति है। आप लोग महात्माओं के पास जाते भी हैं और सीखते भी हैं, किन्तु इतना ही काफी नहीं है। योग एक विषय है, विज्ञान है। इसको सीखने और सिखलाने के लिए वैसा ही इन्तजाम होना चाहिए, जैसा किसी अन्य शैक्षणिक विषय के लिए किया जाता है। मुंगेर से पूना आकर कुछ दिन में यहाँ हम आपको योग नहीं सिखला सकते। बस पाँच-दस आसन, दो-चार प्राणायाम सिखला सकते हैं। पन्द्रह-बीस बीमारों से बातचीत करके कुछ सुझाव बतला सकते हैं। उसमें दो-चार को फायदा होगा, दो-चार को नहीं भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में योग को एक स्थायी रूप कैसे दिया जा सकता है?

अहंकार के साथ नहीं बोलता हूँ, लेकिन यह सच है कि मुझे यूरोप भर में योग-प्रशिक्षण को व्यवस्थित करने का एक प्रकार से सुअवसर मिला है। करीब सत्तर हजार शिक्षकों का निर्देशन और मार्गदर्शन करता हूँ, भारत से ही।

सबका एक क्रमबद्ध प्रशिक्षण है। पाश्चात्य देशों में व्यवस्था करना आसान है, पर इस देश में बहुत कठिन। वैसे योग में तो यह कठिनाई नहीं आनी चाहिए, क्योंकि इसके सिद्धान्त अनेक हुए हैं। हठयोग के सिद्धान्त बने हुए हैं, राजयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग के सिद्धान्त बने हुए हैं। उन सिद्धान्तों को लेकर दस-बीस आदमी भी एक जगह बैठकर यदि चिन्तन करें कि किस तरह से इस चीज को हम स्थायी रूप दे सकते हैं जिससे कि लोग आएँ और सीखें, तो कुछ ठोस काम हो सकता है। पर वास्तव में होता क्या है? हम किसी जगह गये, वहाँ एक योग मित्र मंडल बना। 5-10 सज्जन, 5-10 माताएँ शुरू में आते हैं, पर फिर धीरे-धीरे लोग छूटने लगते हैं। इसका कारण क्या है?

हम उस संगठन को शैक्षणिक रखने की कोशिश नहीं कर रहे हैं। उस संगठन को हम उस ढंग से देखने की कोशिश नहीं करते जैसे हम किसी अन्य विद्या को देखते हैं। आज से पचास साल पहले मनोविज्ञान का क्या प्रभाव था? नहीं के बराबर। लेकिन आज यह एक अन्तरराष्ट्रीय विषय बन गया है, इसकी पचासों शाखायें हैं, जबकि मनोविज्ञान के पास इतना मसाला नहीं जितना योग के पास है। जहाँ मनोविज्ञान समाप्त होता है वहाँ से योग की शुरुआत होती है। मनोविज्ञान सिर्फ मानसिक लक्षणों की बात करता है जबकि योग सम्पूर्ण मन के लिए है। इस गहरी विद्या के अध्ययन के लिए, इस विद्या के विकास के लिए भारत में प्रतिभाशाली लोगों को आगे आना चाहिए। इस पर विचार करना चाहिए फिर अपने ढंग से जिसका जितना सामर्थ्य है, उसके मुताबिक इसको आगे बढ़ाना चाहिए।

यह जो योगविद्या हमारे पूर्वजों की थी, क्या यह उन्हीं लोगों के लिए थी जो काँटों पर सोते थे या नाइट्रीक एसिड पीते थे? नहीं, यह एक-एक बच्चे के लिए है, एक-एक स्त्री और पुरुष के लिए है। यह केवल ब्रह्मचारी और संन्यासी के लिए नहीं है, बल्कि उन सबके लिए है जो दुःखी हैं, जो रोगी हैं, जो असंतुलित हैं। योग उन सभी गृहस्थों के लिए है जो शरीर, मन और आत्मा की पीड़ा से व्याकुल हैं।

ये थोड़े-से शब्द जो आपके सामने प्रस्तुत किये, आपको इस दिशा में कुछ सोचने के लिए जरूर प्रेरित करेंगे। मैं पूना में योग के बारे में बतलाने नहीं आया, बल्कि इसलिये आया हूँ कि योग को यहाँ पर अच्छी तरह से व्यवस्थित और संगठित करना है, जैसा कि हमलोगों ने बिहार में किया है।

— 11 दिसम्बर 1978, पूना

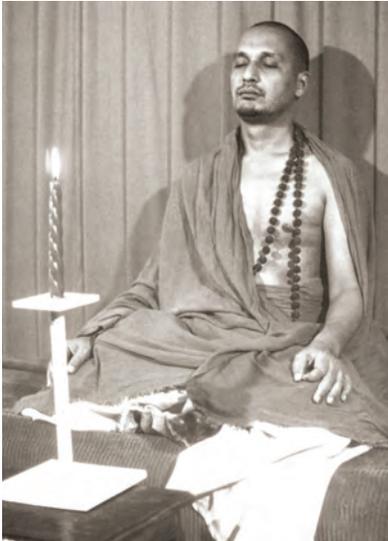
त्राटक क्रिया

हठयोग में एक बहुत उपयोगी क्रिया है त्राटक। जिन लोगों का मन बहुत बँटा हुआ रहता है, टूटा हुआ रहता है और जो लोग अपनी संकल्पशक्ति को बढ़ाना चाहते हैं, वे इस पर ध्यान दें।

त्राटक की विधियाँ

जैसे लोग अपने माथे पर टीका लगाते हैं, वैसे ही दीवार पर एक काला टीका लगा लो और एक फुट का फासला करके बैठ जाओ। शरीर सीधा रखो और बिल्कुल मत हिलाओ। दीवार पर उस टीके को देखते जाओ, फिर आँखें बन्द करो। आँखें बन्द करके भ्रूमध्य में देखो। जो कुछ भी दिखाई दे, जब तक दिखाई दे, वहाँ देखते जाओ। टीका दिखे तो ठीक, छाया दिखे तो भी ठीक, तारा, चक्र, बिन्दु, सूरज, उजाला या अंधेरा दिखे तो भी ठीक। जब सब गायब हो जाये तो फिर आँखें खोलकर देखो।

यह काले बिन्दु पर त्राटक है। मैं हिप्नोटिज़म नहीं सिखला रहा हूँ आपको। मैं एकाग्रता की विद्या सिखला रहा हूँ, नेत्रों के फोकस को सुधारने की क्रिया सिखला रहा हूँ और मस्तिष्क को विश्राम देने की विद्या सिखला रहा हूँ।



त्राटक बिन्दु पर ही नहीं, ज्योति पर भी किया जाता है। छोटा-सा दिया रख लो। तेल का है तो ठीक, घी का है तो ठीक, अरण्डी के तेल का है तो ठीक, मोमबत्ती है तो भी ठीक। डेढ़ फुट बिल्कुल सामने रखो और उसको देखो। कहाँ देखो? बत्ती के टुके पर। ज्वाला पर नहीं, ज्वाला के नीचे जहाँ बत्ती जलती है वहाँ धागे का टुका रहता है। वह जलता है, थोड़ा-सा उसमें स्फुलिंग रहता है, उसको देखो केवल। आँखों पर जोर मत दो। आँसू आने तक मत करना।

आँख थक जाने पर नहीं करना। जोर-जबरदस्ती करके घूर-घूरकर नहीं देखना। आसानी से, सावधानी से देखना और फिर आँखें बन्द करके अन्दर में देखना। वह ज्योति पहले बड़ी आती है, फिर छोटी होती जाती है। धीरे-धीरे वह ज्योति प्रकाशमय न होकर छायामय हो जाती है और फिर लुप्त हो जाती है।

तेज रोशनी पर त्राटक नहीं करना। दिया या मोमबत्ती ठीक है। बहुत-से लोग बिजली के बल्ब पर करते हैं। सोचते हैं ज्यादा रोशनी पर करेंगे तो अच्छा होगा। नहीं, उससे रेटिना को नुकसान हो जायेगा तो मुश्किल हो जायेगी। फिर लोग योग को गाली देंगे। इसके लिये हल्की रोशनी होनी चाहिये, एकदम हल्की और यह उजाले में नहीं किया जाता। त्राटक अंधकार में किया जाता है। जो त्राटक क्रिया काले बिन्दु या स्फटिक पर करोगे वह दिन में चलेगा, मगर जो त्राटक क्रिया ज्योति पर की जाती है, उसे अंधकार में करते हैं। जो त्राटक क्रिया स्फटिक पर की जाती है, उसके लिए न प्रकाश होना चाहिये, न अंधकार। संध्या की तरह प्रकाश होना चाहिये। खैर अभी स्फटिक की बात नहीं बोल रहा हूँ, केवल बिन्दु और ज्योति पर त्राटक बतला रहा हूँ।

इसके अलावा त्राटक की एक और विधि है और शायद वह सब लोगों पर ठीक बैठेगा। वह त्राटक क्या है? कुछ लोग दुर्गा जी का ध्यान करते हैं, कुछ राम, कृष्ण, गुरु या दक्षिणामूर्ति का करते हैं। हर एक देवी-देवता पर कोई बिन्दु जरूर है, चाहे वह तिलक हो या उनका अंगूठा, जहाँ अपना ध्यान केन्द्रित कर सकते हो। केवल उस जगह पर अपनी दृष्टि को एकाग्र करो। फिर आँखें बन्द करो, सारी-की-सारी मूर्ति अन्दर आ जाये। यह साधकों के लिये भी है और रोगियों के लिये भी। यह सबके लिये है। अब जैसे भगवान शंकर जी हैं, वे बैठे हुए हैं, उनका पूरा-का-पूरा चित्र देखोगे तो जमेगा नहीं। इसलिए उनके चित्र की एक जगह देख लेते हैं और उसी जगह पर अपनी दृष्टि को केन्द्रित करते हैं। त्राटक में पलक नहीं झपकते, एक-पौन-आधा मिनट बहुत है। जितना देर आँखें खोलकर और आँखें बन्द करके त्राटक करते हो, उतनी देर शरीर बिल्कुल नहीं हिलाना। शरीर हिलाओगे तो अन्दर में छवि बिगड़ जायेगी। इसलिये नियम यह है कि आसन सिद्ध करो, शरीर स्थिर करो। फिर बिन्दु को देखो, आँखें बन्द करो, बिन्दु खत्म, आँखें खोलो। अब आसन बदलना है तो बदलो। यह है हठयोग की त्राटक क्रिया।

त्राटक बहुत प्रकार के होते हैं, इन्हें पुस्तकों में पढ़ सकते हो, सीखना चाहिये। ज्योति पर त्राटक होता है, बिन्दु पर त्राटक होता है और सूफी लोग

अपने सामने आइना रखकर माथे पर टीका लगाते हैं और अपने टीके पर त्राटक करते हैं। इसको सूफी लोग कहते हैं 'इल्म-ए-इस्लामी'।

त्राटक के लाभ

त्राटक की क्रिया संकल्प शक्ति को बढ़ाती है और अपने मन को जहाँ पर तुम टिकाना चाहो, वहाँ पर टिका सकते हो। बच्चे इसे ध्यान से सुनें। अब क्लास में पढ़ाया जा रहा है भूगोल और याद आ रही है क्रिकेट की, क्योंकि आज पाँच बजे क्रिकेट की कॉमेन्ट्री होने वाली है। जब क्रिकेट की कॉमेन्ट्री हो तो क्रिकेट की कॉमेन्ट्री सुनो और जब गणित पढ़ाते हैं तो गणित में रहो। मुश्किल यह होती है कि क्रिकेट की कॉमेन्ट्री में तो गणित याद आता है कि अरे, हमें तो समझ नहीं आया और गणित क्लास में क्रिकेट की कॉमेन्ट्री याद आती है। इसका मतलब तुम्हारा मन चंचल है, बिखरा हुआ है, विक्षिप्त है। विक्षिप्त मन वाला आदमी किसी भी विद्या को ग्रहण नहीं कर सकता। जीवन में सबसे पहले एकाग्रता की आवश्यकता है और इस एकाग्रता का सम्पादन त्राटक की क्रिया से हो सकता है। महात्मा लोग करते हैं, बहुत-से संसारी लोग भी करते हैं।

अनिद्रा रोग से पीड़ित व्यक्ति, जिनको गोली खाये बिना नींद नहीं आती, सोने के पहले दस बार करवटें बदलनी पड़ती हैं, उन लोगों को पहले त्राटक करना चाहिये, फिर नादयोग और फिर योगनिद्रा करनी चाहिये। ऐसी नींद आयेगी कि आप कहोगे बहुत अच्छी क्वालिटी की है यह नींद, 'मेड इन मुंगेर'। जैसे 'मेड इन जर्मनी' होता है, वैसे योगनिद्रा 'मेड इन मुंगेर' है। आप करके देखो। फिर से विधि दोहरा देता हूँ। पहले त्राटक करो। कितनी देर त्राटक करोगे, यह भी बतला देता हूँ। केवल पाँच मिनट, अधिक-से-अधिक दस मिनट। जहाँ तुम सोते हो, उसी के बगल में एक बिन्दु बना लो या कोई और चीज रख लो। बस, सोने से पहले उसे देखो। आँखें बन्द करके फिर नादयोग करो, नादयोग माने भ्रामरी प्राणायाम। यह भी ज्यादा देर नहीं, छः बार, अधिक-से-अधिक नौ बार। इसमें 3-4 मिनट लगेगे और उसके बाद लेट जाइये, 400 से 1 तक गिनिये। मैं विश्वास दिलाता हूँ, आप 400 से लेकर 1 तक की गिनती कभी पूरी नहीं गिन सकेंगे। सबेरे आपको याद आयेगा, अरे, कहाँ भूल गये थे? 355 के बाद हवा हो गये। जब नींद चोरी-चोरी से आवे, उसे अच्छी निद्रा बोलते हैं और जब निद्रा निमंत्रण पर आवे, तब वह अच्छी निद्रा नहीं कहलाती।

– 2 मार्च 1979, बैतूल

हठयोग का शरीर और मन पर प्रभाव

हठयोग में 'ह' और 'ठ' अक्षरों का हमारे शरीर की दो मुख्य नाड़ियों के साथ सम्बन्ध है और वे नाड़ियाँ योग शास्त्र में इड़ा और पिंगला नाम से पुकारी जाती हैं। इन्हें लोग गंगा-यमुना भी कहते हैं और चन्द्र नाड़ी तथा सूर्य नाड़ी भी पुकारते हैं। नाड़ी शब्द को अंग्रेजी में 'नर्व' कहते हैं, परन्तु संस्कृत में इस शब्द का अर्थ होता है 'प्रवाह'। चन्द्र शक्ति का प्रवाह इड़ा नाड़ी है, सूर्य शक्ति का प्रवाह पिंगला नाड़ी है। यहाँ नाड़ी का तात्पर्य एक प्रक्रिया से है। ये दो प्रवाह धनात्मक-ऋणात्मक धारा की तरह, पुरुष और प्रकृति के रूप में, शिव और शक्ति के रूप में हैं। बायीं तरफ इड़ा और दाहिनी तरफ पिंगला का स्थान माना जाता है।

इड़ा और पिंगला दो प्रमुख नाड़ियाँ हैं, किन्तु इनके अलावा भी हमारे शरीर में बहत्तर हजार नाड़ियों का उल्लेख आता है। ये नाड़ियाँ हमारे शरीर में प्राणतत्त्व को प्रसारित और संग्रहित करती हैं। इड़ा नाड़ी मनःतत्त्व से और पिंगला नाड़ी प्राणतत्त्व से सम्बद्ध है। अब यदि हमको मालूम पड़ जाए कि हमारे शरीर के इन दो प्रवाहों में एक प्रवाह मन को और दूसरा प्राणों को उत्तेजित या नियंत्रित करता है तब हो सकता है कि हम उन नाड़ियों पर स्वैच्छिक नियंत्रण स्थापित कर सकें। ऐसा होने पर हम अपने उद्वेगों को भी



नियंत्रित कर सकते हैं। यह हठयोग की मान्यता है और इसीलिए इसका नाम हुआ हठयोग। हठयोग का अर्थ जिद वाले योग से नहीं होता जैसा कि इसके सामान्य अर्थ से लिया जाता है। हठयोग का मतलब होता है दो शक्तियों का सन्तुलन और समन्वय।

इस हठयोग को आधार बनाकर कई देशों में शारीरिक चिकित्साएँ हो रही हैं। हठयोग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तरों में सन्तुलन लाता है। इसके अभ्यास से मनुष्य पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करता है। यह सर्वविदित है कि शारीरिक रोगों से निर्बलता एवं आयु क्षय होती है, परन्तु लोगों का ध्यान मन की तरफ नहीं जाता। मन भी एक साक्षात् वस्तु है, और इस मन में भी बीमारियाँ होती हैं जिनके कारण मन निर्बल होता है। जब मन सशक्त होता है तो जीवन के भार को ढो सकता है, पर निर्बल मन दैनिक जीवन को निस्तेज करता है। जैसे-जैसे मन निर्बल होता जाता है वैसे-वैसे वह हमारे जीवन को नकारात्मक ढंग से प्रभावित करता है और जैसे-जैसे मन सबल होता जाता है वैसे-वैसे वह अपने चारों ओर अपनी शक्ति का विसर्जन करते जाता है। इसीलिए योग शास्त्र में मन पर बहुत जोर दिया गया है। कहा गया है कि यदि मनुष्य अपने चित्त की तमाम वृत्तियों पर नियंत्रण कर सके तो निश्चय ही वह जीवन में स्वास्थ्य, शान्ति और सुख की प्राप्ति करेगा।

यौगिक अनुसंधान

इसी सन्दर्भ में योगविद्या आज अनेकों देशों में पहुँच गयी है और इस पर अनेक देशों में प्रयोग व अनुसंधान हो रहे हैं। पटना मेडिकल कॉलेज में कार्डियोलॉजी विभाग के तत्त्वावधान में 'आसन-प्राणायाम का हृदय रोग पर प्रभाव' विषय पर एक अनुसंधान कर रहे हैं। जो भी हृदय रोगी पटना मेडिकल कॉलेज के अस्पताल में आते हैं, वे सब इस विभाग के पास आते हैं। उन्हें नियम से यौगिक क्रियाएँ सिखलाई जाती हैं और उसके बाद उन पर क्या असर हुआ उसको आँका जाता है। वे सब आँकड़े हम लोग रखते जा रहे हैं। पाँच वर्षों के अनुसंधान से उपलब्ध आँकड़े मेडिकल काउंसिल को प्रस्तुत किये जाएँगे। उसके बाद यह निर्णय होगा कि आसन-प्राणायामों का हृदय रोगों पर सकारात्मक असर पड़ता है या नकारात्मक। अब तक चार सालों के अनुसंधान के आधार पर हमें लगता है कि प्राणायाम का हृदय के रोगों पर निश्चित रूप से बहुत सुन्दर असर पड़ेगा। हमें बहुत सकारात्मक परिणाम

मिले हैं और हमारा विश्वास है कि आने वाले समय में मानव जाति के पास हृदय रोगों का एकमात्र उत्तर प्राणायाम ही रहेगा।

प्राणायाम के अलावा मुद्राओं और बंधों पर भी हम काम कर रहे हैं। महामुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, योग मुद्रा, महाभेद मुद्रा जैसी अनेक मुद्राएँ होती हैं, उनका नर्वस प्लेक्सस पर क्या असर पड़ता है? हमारे शरीर के अन्दर में जो सिकुड़न और प्रसार होते हैं, उन पर क्या असर पड़ता है? हमारे शरीर के अन्दर केटाबॉलिज्म और एनाबॉलिज्म की जो क्रियाएँ होती हैं, उनपर मुद्राओं और बंधों का क्या असर पड़ता है? यही नहीं, स्नायुओं में होने वाली क्रिया की गति को हम घटा-बढ़ा सकते हैं कि नहीं, इस सम्बन्ध में बंधों पर प्रयोग हुए हैं। मूलबन्ध, उड्डियान बंध, जालंधर बंध, वज्रोली मुद्रा, अश्विनी मुद्रा – इन पर प्रयोग हुए हैं। यहाँ तक शोध हुआ है कि बंधों के द्वारा किसी भी भावना की गति को, जो स्नायु से होकर गुजर रही है, रोका जा सकता है। यह एक बहुत बड़ी उपलब्धि है। अगर सचमुच में ऐसा हो सकता है तो आने वाले युग में मानव समाज के सामने एक बहुत बड़ी उपलब्धि सुलभ है।

प्राणायाम का प्रभाव

प्राचीन काल में विद्यार्थी गुरुकुल जाते थे और वहाँ गायत्री मंत्र और प्राणायाम करते थे, जिसे अभी लोग समझ नहीं पा रहे हैं। प्राणायाम में श्वास अन्दर आती है, थोड़ी देर के लिए रोकी जाती है, और फिर बाहर छोड़ी जाती है। उस वक्त अन्दर क्या होता है, यह महत्त्वपूर्ण प्रश्न है। इसका श्वसन क्रिया, रक्त संचार क्रिया, स्नायु संस्थान तथा केन्द्रिय मस्तिष्क पर क्या प्रभाव पड़ता है? मस्तिष्क में जो तरंगें होती हैं, वे मनुष्य की क्रियाओं, प्रतिभाओं तथा प्रवृत्तियों को संचालित करती हैं। आपकी स्मरण शक्ति, बुद्धि, मेधा और प्रज्ञा जैसी मानसिक शक्तियों पर इन तरंगों का असर पड़ता है। इन तरंगों का संतुलन जब बिगड़ जाता है तो उस समय लोग कहते हैं, 'मुझे याद नहीं रहता, मेरी स्मरण शक्ति एकदम दुर्बल हो गयी है।' प्राणायाम के सन्दर्भ में हमने देखा है कि कुछ प्राणायाम ऐसे हैं जो मस्तिष्क में अल्फा तरंगों को बढ़ा देते हैं। भ्रामरी प्राणायाम पर हुए एक अनुसंधान का मैं प्रेक्षक रहा हूँ। सरल प्राणायाम है, कान को बन्द करके कण्ठ में गुंजन किया जाता है। इस भ्रामरी प्राणायाम का मस्तिष्क पर क्या असर पड़ा? देखा गया कि एक-डेढ़ महीने में अभ्यासी की अल्फा तरंगें बहुत बढ़ गयीं। बाद में यह भी देखा गया कि

अल्फा तरंगों के बढ़ने के बाद उस अभ्यासी की निर्णय लेने की शक्ति बढ़ गयी। यह बहुत बड़ा प्रयोग है जो अमेरिका में हुआ। इसको मैं विस्तार के साथ नहीं बतला रहा हूँ क्योंकि समय लेगा, किन्तु इतना स्पष्ट जान लीजिये कि उस प्राणायाम से अल्फा तरंगें बढ़ीं। जिन व्यक्तियों पर इसका प्रयोग हुआ उन व्यक्तियों ने यह प्रदर्शित किया कि उनके निर्णय लेने की शक्ति और उनकी प्रज्ञा शक्ति बढ़ गई।

मैं जब स्कूल में पढ़ता था उस समय का अपना एक अनुभव बताता हूँ। मैं सभी विषयों में बहुत होशियार था, मगर गणित मेरी समझ में कभी नहीं आता था। मैं सोचता था कि अगर मुझे गणित आता तो मैं बहुत कुछ कर लेता, मगर जब गणित की कक्षा में जाता तो मुझे नींद आ जाती थी। मेरे



को कभी समझ में नहीं आता था कि बीजगणित, रेखागणित वगैरह पढ़ाते क्यों हैं। खैर हम प्रमोशन पर निकलते गये। बाकी सभी विषयों में 99-100 प्रतिशत अंक मिलते थे, संस्कृत में भी मिलते थे, इतिहास में सब कुछ याद था, मगर जब गणित की बारी आती तो मेरे शिक्षक कहते, 'ठीक है, लड़का होशियार है, पास कर दो।'

जब बोर्ड की परीक्षा करीब आने लगी तो मुझे लगा कि अब पास होना मेरे बस की बात नहीं, अब तो मास्टर साहब के हाथ से भी बातचीत गई। उस समय मुझे एक बड़ा सुन्दर अभ्यास मिला। मुझे केवल इतना ही कहा गया कि तुम दस-पन्द्रह मिनट प्राणायाम करो और भ्रूमध्य पर ध्यान लगाओ। दो-तीन महीने अभ्यास किया। आपको विश्वास हो या न हो, मैंने गणित का पेपर सेट होने के पहले देखा। किसने सेट किया था, यह तो मुझे मालूम नहीं। मैं आपको बहुत बचपन की बात बोल रहा हूँ, इस घटना को घटे कम-से-कम चालीस साल हो गये होंगे। बंद आँखों के सामने मैंने गणित के पेपर को देखा, बिल्कुल वही पेपर मैंने बोर्ड की परीक्षा में दिया और मैं प्रथम श्रेणी में पास हुआ!

कहने का मतलब यह कि प्राणायाम का मनुष्य की अन्तःशक्तियों पर बहुत अच्छा असर पड़ता है। इसीलिए पहले के जमाने में विद्यार्थी-जीवन प्रारम्भ होने के पहले प्राणायाम की शिक्षा दी जाती थी, इसीलिए मैंने आपको यह झाँकी दी है। इसके अलावा जर्मनी में कैंसर पर अनुसंधान हो रहे हैं। वहाँ पर अनेकों संस्थाएँ बड़े जोर-शोर से इस पर कार्य कर रही हैं और हमें लगता है कि तीन-चार वर्षों में उसके परिणाम निकलेंगे। भारत में भी काम हो रहा है। यह तो आप जानते हैं कि हमारे देश की अनेकों सीमाएँ हैं, सीमाओं के बावजूद हम कार्य करते आ रहे हैं। यह योगविद्या अगर हमारे सामाजिक जीवन में उतरती है और इसका अभ्यास हम अपने बच्चों और अपने बड़ों को कराते हैं, तो एक नये समाज की निश्चित रूप से कल्पना कर सकते हैं।

योग – विश्व की भावी संस्कृति

मैंने योग को एक शारीरिक व्यायाम के रूप में न कभी देखा है, न बतलाया है। मैं योग को एक संस्कृति मानता हूँ, और यह भी जानता हूँ कि यह आने वाली संस्कृति है। अनेकों विचारकों और सामाजिक हस्तियों से मेरी बातें हुई हैं, और सबको यही कहता हूँ कि समाज और कानून कमजोर हो रहा है, व्यक्ति दुर्बल हो रहा है। ऐसी स्थिति में संस्कृति का स्वरूप बदलना चाहिए, धर्म का

स्वरूप बदलना चाहिए। हमें एक नये धर्म की, एक नये संस्कार की, एक नये संस्कृति-संकलन की आवश्यकता है। पुराने धर्म कोई भी हों, हम सबको आदर देते हैं, मगर आज उनसे हमारा पेट भरने वाला नहीं। न हिन्दुस्तान का पेट भरने वाला है, न यूरोप का। यह जो निर्बल समाज और शासन होने वाला है यह एक अवश्यंभावी घटना है। इसे कोई रोक नहीं सकता। आप भी रोक नहीं सकते, मैं भी रोक नहीं सकता, और वह समय आयेगा। मैं दो-तीन सौ साल के अन्दर की बात नहीं बोल रहा हूँ, मैं तो कुछ वर्षों के अन्दर की बात बोल रहा हूँ।

हम एक ऐसे समाज की कल्पना कर रहे हैं जिसमें व्यक्ति प्रबल होगा। अगर वह आतंकवादी होगा तो समाज पर वैसा ही असर डालेगा, यदि वह नियंत्रित होगा तो समाज पर सकारात्मक प्रभाव डालेगा। इस सन्दर्भ में हम योग को उच्चतम चेतना विकसित करने के लिए माध्यम मानते हैं। एक उच्च चेतना मानव समाज में उतरनी चाहिए, सबसे पहले व्यक्ति के माध्यम से। आने वाले युग में व्यक्ति ही प्रधान है, जो भी साधना हो, उससे करायी जायेगी। जो भी परिवर्तन आप समाज में चाहते हैं, व्यक्ति के द्वारा कराया जाए।

बहुत बार लोग मुझसे पूछा करते हैं कि 'योग व्यक्तिगत जीवन के लिए तो बहुत अच्छा है, मगर सामाजिक जीवन पर इसका क्या असर पड़ता है?' मैं कहता हूँ, 'तुम लोग पुराने ढंग से बातें कर रहे हो। पहले का जमाना था कि समाज व्यक्ति पर प्रभाव डालता था। अब व्यक्ति समाज पर प्रभाव डालने वाला है।' यह व्यक्ति अगर एक ऊँची चेतना का माध्यम नहीं हुआ तो आप किस भविष्य की कल्पना करते हैं? इसी सन्दर्भ में अनेको चितकों से मेरी वार्ता हुई है, भारत में और भारत के बाहर भी। मैंने युगोस्लाविया, बुखारेस्ट आदि में साम्यवादी चिंतकों से भी बातें की हैं। वे लोग पहले तो नहीं मानते थे, मगर अब इस बात को मानने के लिए राजी हो गये हैं कि हमारे पास एक ऐसी संस्कृति होनी चाहिए जो व्यक्तिगत जीवन को भौतिक, मानसिक तथा संवेदना के स्तर पर धीरे-धीरे सुसंस्कृत करे।

उनके पास और कोई उपाय है नहीं। मनोविज्ञान सीमित है, बाकी विज्ञानों को आप लोग जानते हो। रह गया हमारे पास अब योग विज्ञान। इस योग विज्ञान को अब समाज के हर व्यक्ति के अन्दर लाना है। महर्षि अरविन्द, एनी बेसेंट आदि अनेक विचारकों का मत है कि मनुष्य के अन्दर एक महान्, ऊँची चेतना है जो अभी बंधनों में छिपी हुई है, सीमाओं में लिपटी हुई है। उन सीमाओं को हमें तोड़ना है। अगर कल्याण चाहो तो उस चेतना को मुक्त करना है। उस महान्



शक्ति को मुक्त करने के लिए ज्यादा-से-ज्यादा लोगों को योग के मार्ग की ओर ले जाना होगा। यदि व्यक्ति उच्च योग में न जाना चाहे तो उसको आसनों के रास्ते ले जाओ। यदि वह अपनी प्रतिभा के विकास के लिए, उच्च चेतना के अवतरण के लिए योग न करना चाहे, तो उसके रोग के उपचार के लिए योग का प्रयोग करो। इसलिए योग में आज एक नई शाखा खुली है जिसे कहते हैं 'योग थैरेपी' याने योग-चिकित्सा। यह योग-चिकित्सा आधुनिक समय में योग को वैश्विक समाज में प्रचलित करने के लिए बहुत ही सुन्दर माध्यम है।

हम आप लोगों को केवल प्रवचन देने के लिए नहीं, आप लोगों से निवेदन करने के लिए आये हैं कि इस संकट पर विचार करें। हम जानते हैं कि धर्म-उपदेश देते हुए हजारों साल बीत गये, इन्सान बदल नहीं पाया है। इन्सान को बदलने के लिए उसकी चेतना को बदलना जरूरी है क्योंकि बुद्धि सीमित होती है। बुद्धि एक जगह पर जाकर रुक जाती है, परन्तु मनुष्य की चेतना को यदि हम मूल से प्रभावित करें तो वह धीरे-धीरे हमारे समग्र जीवन को, हमारे आचार-विचार को भी प्रभावित करेगी। इसके अनेकों उदाहरण हमें योग के अभ्यासियों में मिले हैं। बुरी संगत या बुरी आदतों में पड़ने वाले अनेक लोगों को योगनिद्रा के द्वारा रास्ते पर लाया गया है। इसलिए मैं इस विचार को मानता हूँ कि मनुष्य को 'तुम अच्छा बनो, बुरा काम मत करो,' ऐसा उपदेश न देकर सबसे पहले उसकी चेतना को जाग्रत करना चाहिए। जब उसकी चेतना जाग्रत हो जाएगी, वह स्वयं अपने अन्दर के दोषों, त्रुटियों और सीमाओं का निवारण कर पाएगा।

मेरे आश्रम में अनेकों लोग शराबियों को लाते हैं, बुड़े क्षुद्र शराबियों को लाते हैं। मैंने उनके लिए अलग आश्रम बनाकर रखा है, क्योंकि मेरे आश्रम में परम्परा दूसरी है। दूसरा आश्रम खोल दिया जहाँ मैंने कह रखा है, जो खाना खाना है खाओ भई, जो पीना है पीओ। उन्होंने पूछा, 'स्वामीजी, हम आप के आश्रम में रहकर पी सकते हैं?' हमने कहा, 'हमने तो तुम्हारा पीना और खाना रोका ही नहीं है। तुम कहो तो बता दें कि कौन-सी दुकान में विहस्की मिलती है।' लोग आते हैं, रहते हैं वहाँ पर। मैं कहता हूँ कि मेरे को सिर्फ दो घंटे दो, बाकी जो करना है, तुम करो। उस दो घंटे के अन्दर मैं आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, और सप्ताह में एक बार हठयोग की क्रियाएँ – धौति, नेति, बस्ति करवाता हूँ। एक घंटा उन्हें योगनिद्रा भी कराता हूँ, और कुछ नहीं। व्यसन से थोड़ा-सा मुक्त हो गये तो अजपा जप, नादयोग आदि भी सिखा देता हूँ।

आपको यकीन हो या न हो, शराबी को बिना कुछ उपदेश या डाँट-फटकार दिये, सामने अलमारी में बोटल रखी हुई है, मगर वह व्यक्ति उससे विमुख हो जाता है। ऐसी अनेकों घटनाएँ प्रत्यक्ष अनुभव के रूप में हमें देखने को मिली हैं। इससे हम इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि व्यक्ति को क्या बनना है, क्या नहीं बनना है, बोलना ही छोड़ दो। हो सकता है कि इससे उसकी चेतना बिगड़ भी जाए, कलुषित हो जाए, वह बुजदिल हो जाए, पश्चात्ताप या ग्लानि से भर जाए। इसलिए क्या करना, क्या नहीं करना, उसको यह बोलना ही छोड़ दो। उसकी चेतना को संवारो, उसके व्यक्तित्व के मूल को संवारो। व्यक्तित्व के मूल को हमलोग आत्मा शब्द से पुकारते हैं और आत्मा से सम्पर्क करने के लिए योग के सिवाय मुझे तो कोई रास्ता अभी तक नजर नहीं आया है। नजर आयेगा तो फिर आपके विश्वविद्यालय में आकर बताऊँगा। अभी तक तो सब कुछ खोजा, मगर हमें लगा कि जितने भी तीर हम मार रहे हैं वे केवल शून्य में जा रहे हैं, निरर्थक जा रहे हैं। परन्तु योग के द्वारा निश्चित रूप से, बिना अतिशयोक्ति के मैं कह सकता हूँ कि जीवन पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ा है। चाहे वह अमेरिका हो या यूरोप, भारत हो या दक्षिण पूर्व एशिया के देश, जहाँ भी योग गया है, जिन-जिन शहरों में योग गया है, जिन-जिन समूहों में योग गया है, वहाँ-वहाँ एक विचित्र, सुखद परिवर्तन हुआ है। चाहे वह सम्पत्तिशाली राष्ट्र हो या अविकसित राष्ट्र, इससे हमको कोई मतलब नहीं, हम मूलतः चेतना से सम्बन्ध रखने वाली बात कह रहे हैं।

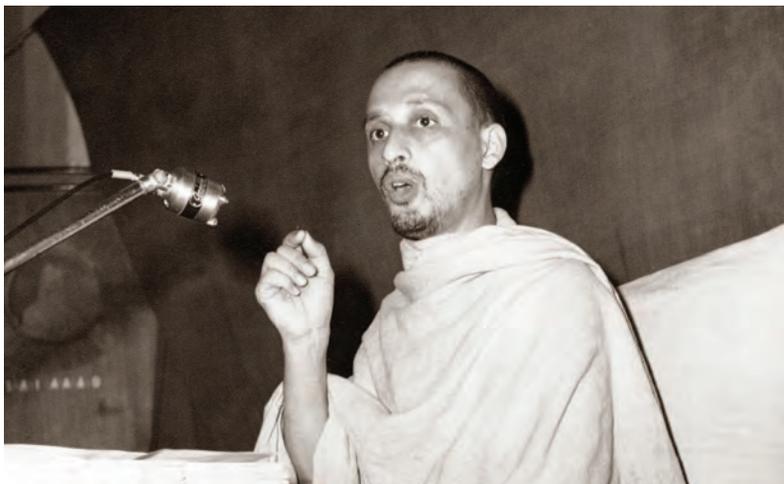
– 15 जुलाई 1981, जबलपुर विश्वविद्यालय

सत्यम् संवाद

मूलबंध का शरीर और मन पर क्या प्रभाव पड़ता है?

इस प्रश्न का उत्तर देने के पहले मूलबंध क्या होता है, इसको समझा देता हूँ। मूलबंध का सम्बन्ध मूलाधार चक्र से होता है। रीढ़ की हड्डी के सबसे निचले भाग में एक छोटा-सा स्नायु है, जिसे तंत्र शास्त्र और कुण्डलिनी योग में मूलाधार चक्र कहते हैं। इसका स्थान रीढ़ की हड्डी के सबसे नीचे, जहाँ हड्डी मुड़ती है, वहाँ पर होता है। स्त्रियों के शरीर में गर्भाशय के सबसे नीचे के भाग में यह पीछे की तरफ स्थित होता है। यही मूलाधार है, इसे आप एक चने के दाना जैसा समझिये।

तंत्र शास्त्र में कहा गया है कि मूलाधार चक्र को मूलबंध में खींचने और संकुचित करने से मस्तिष्क पर असर पड़ता है। रीढ़ की हड्डी के सबसे ऊपरी भाग में भ्रूमध्य के ठीक पीछे आज्ञा चक्र है। जब मूलबंध लगता है उस समय आज्ञा चक्र में प्रकाश की उत्पत्ति होती है। यह इसका आध्यात्मिक लाभ हुआ। इसके अलावा मनुष्य शरीर के निचले भाग में, विशेषकर प्रजनन संस्थान पर मूलाधार के संकुचित होने से असर पड़ता है, जिससे गर्भाशय, मूत्राशय और डिम्बाशय की बीमारियाँ दूर होती हैं। कुछ लोगों का मस्तिष्क थोड़ा सरका हुआ रहता है। उन लोगों को भी मूलबंध करने से दिमाग ठिकाने आ सकता है।



अब सवाल है, मूलबंध कैसे करते हैं? मूलबंध का जो तरीका प्रचलित है, उसमें श्वास रोकने के समय इसे लगाना पड़ता है। श्वास रोकने को योग की भाषा में कुम्भक कहते हैं। कुम्भक दो प्रकार के होते हैं, एक हुआ पूर्ण कुम्भक और दूसरा हुआ शून्य कुम्भक। इसे लोग अंतरंग कुम्भक और बहिरंग कुम्भक भी कहते हैं। पूर्ण कुम्भक का मतलब हुआ श्वास लेकर भीतर रोकना और शून्य कुम्भक का मतलब होता है श्वास छोड़ करके बाहर ही रोकना। दोनों कुम्भक करते समय मूलबंध लगाना चाहिए, यह नियम है। एक चीज़ और जानने की है। मूलबंध लगाया भी जाता है और बिना लगाये स्वयं हो भी जाता है। जो मूलबंध अपने आप होता है इसके लिए सिद्धासन और सिद्ध योनि आसन, ये दो आसन पुरुषों और स्त्रियों के लिये होते हैं। सिद्धासन में एक एड़ी से मूलाधार चक्र को सामने से दबाते हैं और दूसरी एड़ी से वज्र नाड़ी को दबाते हैं। इन दोनों को दबाने से बिना खींचे हुए, बिना संकुचित किये हुए ही मूलबंध लग जाता है।

यदि आप तंत्र शास्त्र के अनुसार चलते हैं तो उसमें यही लिखा है कि यह मूलबंध कुण्डलिनी जागरण का सबसे प्रबल और प्रथम उपाय है। कुण्डलिनी शक्ति के जागरण से मनुष्य के अंदर छिपी प्रसुप्त प्रतिभा जागने लगती है। प्रतिभा जागने से व्यक्ति जीनियस कहलाता है। विज्ञान, साहित्य, कला व राजनीति में और संन्यास में भी जीनियस हुए हैं। जीनियस तो कहीं भी हो सकता है। पत्थर तोड़ने वाले भी जीनियस हुए हैं। मनुष्य में छिपी विशेष प्रतिभा बिना बौद्धिक ट्रेनिंग के भी जाग सकती है, बिना एम.ए. और बी.ए. पढ़े भी जागृत हो सकती है। यह प्रतिभा व्यक्ति के पूर्व जन्मों के संस्कार के अनुसार होती है। हो सकता है कि तुम वैद्य-चिकित्सक बन जाओ, या कवि बन जाओ, तुलसीदास की तरह। पूर्व जन्मों में जो साधना हमारी हो चुकी है, उस पर यह सब निर्भर करता है। मनुष्य को अपनी मस्तिष्कीय चेतना का परिवर्तन करने के लिये और अपने पेशे में आगे बढ़ने के लिये मूलबंध का अभ्यास करना चाहिये। हम लोगों की मूलबंध पर पुस्तक है, उसे अवश्य पढ़ना।

प्राणायाम करते समय हाथों को ज्ञान मुद्रा या चिन मुद्रा जैसी किसी विशिष्ट स्थिति में रखने का क्या प्रयोजन है?

जितने भी प्राणायाम हैं, ध्यान की जितनी भी क्रियाएँ हैं, उन सबमें किसी-न-किसी प्रकार की मुद्रा का संयोग बतलाया गया है। मुद्राओं का सम्बंध अन्तः

शरीर से होता है। जिसको हम अंगुली कहते हैं, शारीरिक दृष्टि से तो वह एक स्थूल अंग है, किन्तु वह प्राण शक्ति का, विद्युत धारा का एक परिपथ है। जिस समय हम किसी भी प्रकार की मुद्रा, जैसे योनि मुद्रा, चिन मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, अभय मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, योग मुद्रा, भूचरी मुद्रा, महामुद्रा, महाभेद मुद्रा आदि में स्थित होते हैं, उस समय हमारी आंतरिक और बाह्य क्रियाओं में काफी परिवर्तन होने लगता है। ये मुद्राएँ केवल हथेली से सम्बंध नहीं रखती हैं। मुद्राएँ हमारी अनेकों ऐच्छिक और अनेच्छिक क्रियाओं से सम्बंध रखती हैं। शारीरिक स्थितियों के माध्यम से ये हमारे चैतन्य की स्थिति में परिवर्तन करती हैं। इसलिए जब भी प्राणायाम या ध्यान की क्रिया की जाती है, लोग योनि मुद्रा अथवा चिन मुद्रा जैसी कोई मुद्रा लगाते हैं। मुद्राएँ हमारे आंतरिक अनुशासन का एक अंग तो हैं ही, इसके अलावा वे हमारे भीतर की विद्युत धाराओं के प्रवाह को बदलने का माध्यम भी हैं।

जीवन यदि श्वास-प्रश्वास पर निर्भर है तो प्राणायाम में कुछ मिनटों से अधिक श्वास बंद रखने में प्राण निकलने की सम्भावना नहीं है क्या?

हालाँकि लोग बोलते हैं कि एक-दो मिनट श्वास बंद हो जायेगी तो आदमी मर जायेगा, मगर ऐसा नहीं होता है। कई-कई लोगों में देखा गया है कि आठ-आठ मिनट श्वास बंद रहती है। गहन साधक तो आठ-आठ, दस-दस दिन तक श्वास बंद करके रखते हैं। विज्ञान भी अब इस बात को मानने लग गया है कि श्वास रोकने से मृत्यु नहीं होती है। अभ्यास करने से श्वास को धीरे-धीरे बहुत देर तक रोका जा सकता है। मैं आपको रोकने को नहीं बोलता, केवल प्रश्न का उत्तर दे रहा हूँ।

विज्ञान में बतलाया जाता है कि श्वास द्वारा फेफड़े में रक्त-शुद्धि की क्रिया होती है और प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास की क्रिया का अवरोध होता है, इससे क्या रक्त अशुद्ध होने का भय नहीं है?

इस प्रश्न को और स्पष्ट होना चाहिये था कि प्राणायाम में जब श्वास रोकते हैं तो अंदर कुम्भक लगता है, और कुम्भक लगने से कार्बन जमा होता है और कार्बन बनने से अंदर में अशुद्धि होती है। शरीर में ऑक्सीजन की भी जरूरत है, और कार्बन की भी। जब शरीर में कार्बन की कमी होती है तो आदमी पागलखाने चला जाता है। हमारे मस्तिष्क में एक स्थान है, जहाँ प्राकृतिक

रूप से कुछ मात्रा में कार्बन विद्यमान रहता है। उस कार्बन में यदि किसी कारण से कमी हो गई तो मस्तिष्क विभ्रमित होता है, विक्षिप्त होता है। प्राणायाम में जो कुम्भक लगाने की प्रथा है, उसका मुख्य प्रयोजन है कि शरीर में यथेष्ट रूप से कार्बन वायु हो, जिससे ध्यान लगाने में सरलता हो और मन में शांति की अनुभूति हो।

शरीर, मस्तिष्क एवं मन के संतुलित व्यवहार में योग किस प्रकार सहायक हो सकता है?

शरीर, मस्तिष्क और मन के संतुलन के लिए, जहाँ तक मेरी जानकारी है, योग के अलावा दूसरा रास्ता नहीं है। केवल यही एक मार्ग है, इसका नाम ही है योग, जो संतुलन और सामंजस्य का पर्याय है।



प्राणायाम और ध्यान

साधक अक्सर कहते हैं कि उनको ध्यान में बहुत कठिनाई आती है। मन तो स्वभाव से ही चंचल है, परन्तु योग शास्त्र में एक बहुत सुन्दर तरीका निकाला जो बहुत प्रभावशाली है। यह तरीका है प्राणायाम का।

इसके लिए आप पहले कुछ अभ्यास सिद्ध कर लीजिए – पूरक, अंतरंग कुम्भक, रेचक, बहिरंग कुंभक, जालंधर बंध, उड्डियान बंध, मूल बंध, सिद्धासन, नाड़ी शोधन प्राणायाम और एक मंत्र। इतनी तैयारी आप कुछ महीने या साल में पूरी कर लीजिए। जब आप उसमें सिद्ध हो गये तो सिद्धासन लगाकर बैठिये और दृष्टि को स्थिर कर लीजिए। दृष्टि स्थिरता जरूरी है, चाहे भूमध्य पर या नासिकाग्र पर। पहले एक नासिका से पूरक कीजिए मंत्र के साथ। अभी गायत्री मंत्र का उदाहरण लेता हूँ, मगर सबका अपना-अपना अलग मंत्र हो सकता है। एक गायत्री तक पूरक कीजिये फिर एक गायत्री तक कुम्भक लगाइये। उसमें जालंधर बंध और मूल बंध भी लगाना। फिर जालंधर और मूल बंध छोड़ दीजिये और दूसरी नासिका से दो मंत्र तक रेचक कीजिए। जब रेचक पूरा हो जाए तो नाक बन्द कीजिये और एक मंत्र तक बहिरंग कुंभक कीजिये। इसमें जालंधर, मूल और उड्डियान बंध भी लगाना। फिर उसी नासिका से एक मात्रा पूरक कीजिए, फिर एक मात्रा अन्तर्कुम्भक लगाइये, जालंधर और मूल बंध के साथ, फिर दूसरी नासिका से दो मात्रा रेचक कीजिये और अंत में फिर एक मात्रा बहिर्कुम्भक कीजिये। यह इस प्राणायाम की एक आवृत्ति हो गई।

एक आवृत्ति पहले दो या तीन मिनट में पूरी होती है। बाद में इसी आवृत्ति में पन्द्रह-बीस मिनट लगते हैं। इसे करने से ध्यान कैसे नहीं लगेगा? सामान्य रूप से जब आप ध्यान लगाते हैं तो मंत्र का सहारा लेते हैं। उसमें ॐ नमः शिवाय, ॐ नमः शिवाय का मंत्र जप भी चलता है, और बन्दर रूपी मन का नाच भी चलता है। तुम त्राटक करोगे तो त्राटक भी चलेगा और मनीराम जी का नाच भी चलेगा। मगर मैं जिस विधि के बारे में बोल रहा हूँ, उसमें दो में से एक ही चल सकता है। या तो मनीराम जी का नाच चलेगा या फिर प्राणों का नाच चलेगा, दोनों एक साथ नहीं चल सकते।

यह बहुत तीव्र साधना मानी जाती है। इसके लिए जैसा मैंने शुरू में कहा, तैयारी करना जरूरी है। हठयोग से शरीर और नाड़ियों को शुद्ध कर लेना और

आसन थोड़ा-सा जमा लेना। सिद्धासन ऐसा लगाना चाहिये कि कम-से-कम आधा घंटा जरा भी हिलें नहीं। सिद्धासन या सिद्धयोनि आसन नहीं लगे तो पद्मासन लगाओ, यह दूसरे नम्बर पर है और वज्रासन का नम्बर तीन है।

इस प्राणायाम में कोई भी मंत्र रख सकते हो। अगर ॐ मंत्र है तो एक मात्रा में छः बार कर सकते हो, ॐ नमो भगवते वासुदेवाय को दो बार कर सकते हो। नाड़ीशोधन प्राणायाम में पूरक, अंतरंग कुम्भक, रेचक, बहिरंग कुम्भक, जालंधर बन्ध, उड्डियान बन्ध और मूल बन्ध, इसकी एक आवृत्ति करो फिर रुक जाओ। दृष्टि को स्थिर करके ध्यान करो, फिर एक-दो मिनट बाद दूसरी आवृत्ति करो। आवृत्ति पूरी हो जाने के बाद चुपचाप बैठकर फिर से दृष्टि साधना करो, भ्रूमध्य या नासिकाग्र पर एकाग्रता का अभ्यास जिसमें श्वास प्रक्रिया सम हो जाए। इसी तरह दुहराते रहो। पाँच आवृत्ति के ऊपर तो कर ही नहीं सकोगे। पाँच आवृत्ति होते-होते मन बैठने लगता है। जैसे कोई पहलवान किसी कमजोर आदमी की छाती पर चढ़कर बैठेगा तो आदमी कहेगा, 'महाराज! बहुत हो गया, अब छोड़ो,' वैसे ही प्राणायाम एकदम पहलवान हाथी है और मन उसके सामने दुर्बल चूहा।

ध्यान के बहुत-से साधन मृदु होते हैं। मृदु साधन इसलिए होते हैं कि आदमी बहुत कमजोर हो गया है। उसको श्वास रोकते बनता नहीं। श्वास रोकने के लिए कहते हैं तो बोलता है, 'मुझे हार्ट अटैक हो रहा है।' श्वास छोड़ते वक्त कहता है 'श्वास तो मेरे से निकलती ही नहीं।' बाद में ऐसे निकल जाती है जैसे फुटबॉल पंचर होता है। रेचक कठिन होता है, विशेषकर कुम्भक के बाद। इसलिए रेचक करने के पहले थोड़ा-सा श्वास को अन्दर खींचना पड़ता है और खींचकर फिर छोड़ना पड़ता है। फिर रेचक लम्बा हो जायेगा। कभी-कभी तो रेचक ऐसा होता है कि डेढ़-डेढ़ मिनट तक चल सकता है। पूरक और रेचक में 1:2 का अनुपात हृदय और मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। कुम्भक भी कठिन है, इसीलिये हमने कहा शुरु में 1:1:2:1 का अनुपात करो यानि एक मंत्र की लम्बाई में श्वास लो, एक मंत्र की लम्बाई तक अन्दर रोको, दो मंत्र की लम्बाई में छोड़ो, एक मंत्र की लम्बाई तक बाहर रोको। जब अन्तरंग कुम्भक होता है तो दो बंध लगाओ, जालंधर और मूल बंध। जब बहिरंग कुम्भक होता है तो जालंधर, मूल और उड्डियान, तीनों बंध लगाना। जब जालंधर बंध लगाते हैं तो कंधों को उठाते हैं, जब मूल बंध लगाते हैं तो शुकनाड़ी को संकुचित करते हैं, जब उड्डियान बंध लगाते हैं तो नाभि को अन्दर खींचते हैं।

इस विधि से तीन-चार-पाँच आवृत्तियाँ करोगे तो मैं आपको यकीन दिलाता हूँ कि मेरे निर्देश के विरुद्ध भी ज्यादा करने लगोगे। कहोगे, इसमें बहुत अच्छा लग रहा है, बहुत आनन्द आ रहा है। साधना के मार्ग में हम लोगों को पहले कुछ समझ में नहीं आता है और हम हर चीज को अपने ही ढंग से समझते हैं। बहुत वर्ष पूर्व मैं गायत्री का पुरश्चरण कर रहा था। ब्रह्म गायत्री नहीं, मैंने स्वयं एक गायत्री लिखी थी। मंत्र सिद्धि करने के पहले उसका अनुष्ठान करना चाहिये, ऐसा सोचकर मैंने उसका पुरश्चरण किया था। दस साल तक किया, मगर एक दिन भी मन बैठा नहीं। प्रतिदिन मुझे ध्यान में कभी मर्डर दिखता, कभी कुछ दिखता, अन्ट-सन्ट अलाय-बलाय सब दिखता था। मन को रोकता तो मन रुकता ही नहीं था। मन की दुनिया में बहुत भटक गया। नुकसान कुछ नहीं हुआ, अब तो वह मात्र एक अनुभव है।

एक दिन मुझे जब पता चला कि बंध और प्राणायाम क्रिया योग हैं तो मैंने सोचा, 'इनको आजमायें, क्या हर्जा है?' बचपन में तो हमारे स्वामीजी ने हमें सिखलाया था ही। हमने एक दिन गंगा के किनारे एकदम रेत पर सिंहासन लगाया। शिवानन्द आश्रम के सामने हनुमान मंदिर के पास एकदम रेती पर बैठ गये। आसमान में चाँद खिला हुआ था, पूर्णमासी रही होगी शायद। गंगा का सारा तट ज्योत्स्नामय था। गंगा ज्योत्स्नामयी थी, सामने के सब पर्वत बिल्कुल ज्योतिर्मय थे। प्राणायाम की एक आवृत्ति की, दो आवृत्ति की। अब मैं देख रहा हूँ कि मेरा मन कहीं भागता तो नहीं है। जैसे जंगल में शेर दहाड़ता है तो हिरण, भैंसे, सब जानवर इधर-उधर भाग जाते हैं, वैसे ही हृदय क्षेत्र में जब पवन जाने लगता है, प्राणायाम होने लगता है तब सब वासनाएँ भागने लगती हैं। कोई यहाँ छिप जाती है, कोई वहाँ छिप जाती है, सब डरती



हैं प्राणायाम से, क्योंकि यह मस्त केशरी है, बहुत पहलवान हाथी है और योगियों का तो समझ लीजिये ब्रह्मास्त्र है। लगातार चलते रहता है, फिर वापस नहीं होता है। सामने मन हो या मन का बाप हो, उसे किसी की कोई परवाह नहीं, बस जाते रहता है।

दूसरी आवृत्ति के बाद मैंने देखा मन में कोई विचार नहीं आ रहा है। काम, क्रोध, लोभ, एक का भी पता नहीं है। केवल सजगता रहती है, विचार नहीं रहते। मैंने तीसरी आवृत्ति की। यह मैं पहले ही दिन की बात बतला रहा हूँ जिस दिन मैंने बैठकर इसको करना शुरू किया। मैं अपने दिमाग के चारों तरफ चक्कर लगा रहा था कि कहीं कुछ आया तो नहीं। आपको क्या बतलायें, एक-डेढ़ घंटा बैठकर केवल यही देखता रहा कि कोई जानवर आसपास है कि नहीं! सारा मैदान साफ था, एकदम साफ। एक भी विचार नहीं था। एक बार मैंने सोचा कि कुछ सोचूँ। सोचने लगा तो प्राणायाम गड़बड़ा गया। मैं समझ गया कि जहाँ प्रकाश है वहाँ अन्धकार नहीं है और जहाँ अन्धकार है वहाँ प्रकाश नहीं है। ये दोनों एक साथ नहीं रह सकते। या तो प्राणायाम या फिर चित्त की चंचलता, दोनों का साथ-साथ रहना असम्भव है।

मैंने इसके बाद प्राणायाम का जो अभ्यास चालू किया तो इतना क्रिया कि हठ योग प्रदीपिका के 'वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता' वाक्य को मानो चरितार्थ कर दिया। मेरा हृष्ट-पुष्ट शरीर धीरे-धीरे एकदम खिंचता गया। जिस प्रकार कपड़ा को निचोड़ लेते हैं उसी तरह का अनुभव मुझे प्राप्त हुआ। मेरे साथ के लोग मेरी हड्डी गिनते थे। स्वात्माराम ने लिखा है 'वदने प्रसन्नता' यानि चेहरे पर प्रसन्नता रहती है और 'वपुः कृशत्वं' यानि शरीर कृश हो जाता है। शरीर मोटा होता है, यह नहीं लिखा है। गोरखनाथ ने एक जगह लिखा है – 'मोटा-मोटा कूल्हा, मोटा-मोटा पेट। सुन रहे गोरखा, नहीं गुरु से भेंट।' चेला कभी मोटा नहीं होता। जब तक तुम शिष्य हो, कृशकाय होना चाहिए। जैसे-जैसे मेरा शरीर कृश होता गया और अन्दर प्राण-शक्ति का उद्भव होने लगा तो बस आँख बन्द करते ही हरिः ॐ तत्सत् हो जाता था।

मैं यह बतला रहा था कि ध्यान में युक्ति आवश्यक है। युक्ति का मतलब होता है विधि या उपाय। कोई जप करते हैं, कोई त्राटक करते हैं, कोई नाद योग करते हैं, कोई शक्तिपात करते हैं। एक नहीं, लाखों उपाय हैं, मगर उन उपायों में सबसे श्रेष्ठ उपाय है प्राणायाम का, क्रिया योग का।

– 16 जुलाई 1981, जबलपुर



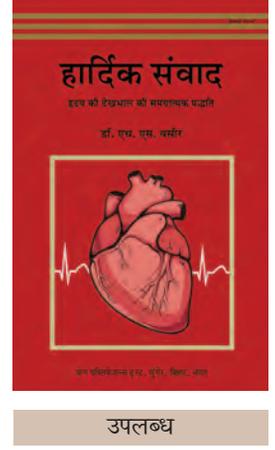
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

हार्दिक संवाद

डॉ. एच. एस. वसीर

पृष्ठ 138, ISBN: 978-81-85787-66-4

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली के हृदय-रोग विभाग के प्रोफेसर डॉ. एच. एस. वसीर द्वारा रचित यह पुस्तक दिल के दौरै एवं उच्च रक्तचाप के मूल में निहित विशिष्ट कारणों तथा उनके नियंत्रण हेतु एक निरोधात्मक पद्धति की रूपरेखा प्रस्तुत करती है। इस पुस्तक का उद्देश्य दिल के दौरै से सम्बन्धित अनेक खतरनाक कारकों तथा पर्यावरणीय प्रभावों के प्रति सामान्य जागरूकता और सजगता उत्पन्न करना है ताकि लोग हृदय तथा रक्तचाप से सम्बन्धित अनेक रोगों से अपनी रक्षा कर सकें।



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 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 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।

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-01/2020-23
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

हरि: 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

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