

योगविद्या

वर्ष 11 अंक 1

जनवरी 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।

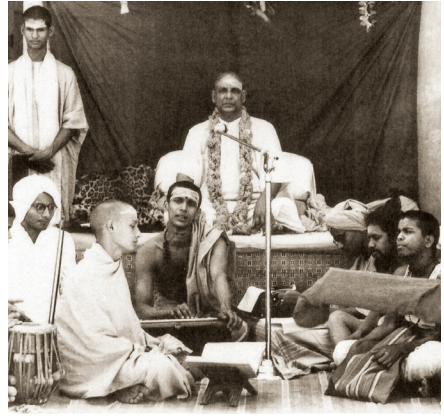
कुल पृष्ठ संख्या : 56 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर एवं अन्दर के गीन फोटो : श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के योग कार्यक्रम –

कवर : तिरुवनन्तपुरम्, 1982

प्लेट 1 : भागलपुर, 1976; 2 : भोपाल, 1979

3 : कोयंबतूर, 1982; 4 : तिरुवनन्तपुरम्, 1982



श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के प्रति गुरु-भाइयों की श्रद्धांजलि

गंभीर गगनगामी होमा पक्षी ने अंडे जने, शून्य आकाश में ही। वे गिरने लगे। रास्ते में ही इनसे पंख-युक्त बच्चे फूट निकले। कुछ तो चल पड़े आकाश की ओर 'माँ, माँ' की रट लगाते और एक चल पड़ा मर्त्यलोक की ओर, अमरत्व का संदेश सुनाने।

कंचन का संन्यास कठिन है, कामिनी का संन्यास कठिनतर और कठिनतम है यश और नाम का संन्यास। परन्तु यह पक्षी तो गम्भीर गगन की स्वच्छन्दता का उपासक था। क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया के गहन पथ पर सतत् साहस के साथ चलते रहने की इसने भीष्म प्रतिज्ञा की और एक शुभ घड़ी में '... संन्यस्तं मया' की गम्भीर गुरु-गर्जना की। सुन्दरम् और शिवम् की खोज में चलने वाला युवक अव स्वयं 'सत्यम्' हो गया और उसका नाम पड़ा – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती।

– स्वामी ज्योतिर्मयानन्द 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 1 जनवरी 2022
(प्रकाशन का 60 वाँ वर्ष)

विषय सूची

इस विशेषांक में श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के
हठयोग विषयक सत्संगों का संकलन है

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 4 जन-स्वास्थ्य हेतु योग की आवश्यकता | 32 प्राणायाम का प्रयोजन |
| 10 हठयोग का महत्त्व | 41 हठयोग की उपयोगी क्रियाएँ |
| 19 आसन विज्ञान | 45 स्त्रियों के लिए चिकित्सात्मक आसन |
| | 53 सत्यम् संवाद |

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

जन-स्वास्थ्य हेतु योग की आवश्यकता

मैं योग को संन्यासी के लिए नहीं, जनसाधारण के लिए जरूरी मानता हूँ। दवा बीमारों के लिये होती है, स्वस्थ व्यक्तियों के लिये उसकी उपयोगिता नहीं। यदि अस्पताल स्वस्थ मानव के लिये हो तो उसमें ताला डाल देना उचित है। इसी प्रकार यदि योग सिर्फ संन्यासियों के लिये ही है तो उसकी क्या उपयोगिता?

योग द्वारा आंतरिक समस्याओं का निदान

हमारी अनेक बाह्यगत समस्यायें हैं, सामाजिक, पारिवारिक, आर्थिक आदि। सभी का ध्यान इन समस्याओं की ओर है। सामाजिक समस्याओं पर समाजशास्त्री विचार करते हैं, आर्थिक समस्याओं को अर्थशास्त्री देखते हैं, परन्तु आंतरिक समस्याओं का निदान किसी के पास नहीं। योगविद्या ऐसे दुःखी, त्रस्त लोगों की समस्याओं का निदान करती है जो जीवन से निराश हैं, आत्महत्या के लिये उतारू हैं, जिनके पास न्यूरोसिस की समस्या है, जो मानसिक रोग से पीड़ित हैं। पैसा ही सब कुछ नहीं है। वह तो जीवन का एक पक्ष है। वह समस्या का निदान नहीं। धन तो समस्याओं का सर्जन करता है और इन समस्याओं का निराकरण योग द्वारा होता है।

मैं आप लोगों को एक उदाहरण बतलाता हूँ। डेनमार्क देश की आबादी तीस लाख है। वहाँ पन्द्रह वर्ष के बच्चे ऐसी नशीली वस्तुओं का सेवन करते हैं जो अब आपके दिल्ली एवं बम्बई में भी आ गयी हैं। कुछ दिनों के बाद वे विकृत हो जाते हैं, इसलिए पागलखाने में डाल दिये जाते हैं। पागलखाने में हजारों की संख्या में ऐसे बच्चे हैं। पिछले बीस वर्षों से वहाँ की सरकार प्रयत्नशील थी, परन्तु एक भी बच्चा पागलखाने के बाहर नहीं निकला।

चार वर्ष पूर्व डेनमार्क में मेरा एक प्रवचन हुआ था। उसमें मैंने उन्हें बताया था कि हठयोग में इड़ा और पिंगला नाड़ी होती है। चिकित्सा शास्त्र में इसे अनुकम्पी तथा परानुकम्पी तंत्रिका-तंत्र कहते हैं। इनके बीच असंतुलन आ जाने से मानसिक विकृति या रोग उत्पन्न होते हैं। इसके साथ ही ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों के मध्य जो चेतना का समन्वय होता है, उसकी लाइन कट जाती है। ज्ञानेन्द्रियाँ एवं कर्मेन्द्रियाँ वस्तुओं से ज्ञान ग्रहण नहीं कर सकतीं। इनमें समन्वय न होने से ही बालक पागलखाने में पड़ा है।



वहाँ योग का प्रयोग किया गया। परिणामतः सब बच्चे पागलखाने के बाहर निकल गये। सरकार के सांस्कृतिक विभाग के मंत्री को बड़ा आश्चर्य हुआ और आज उस तीस लाख आबादी के देश में 70 योग विद्यालय चलते हैं। वहाँ का एक योग विद्यालय कम-से-कम 800 व्यक्तियों को रख सकता है। सब विद्यालय पंजीकृत हैं। सब बालक स्वस्थ होकर जा रहे हैं। जब तक दिमाग स्वस्थ न हो, तब तक धनोपार्जन नहीं किया जा सकता। दिमाग स्वस्थ रखने के लिये ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों के मध्य समन्वय आवश्यक है।

हमारी संस्कृति में भी यही बात आ रही है। पश्चिम हास की ओर जा रहा है तथा रोम, ग्रीस और बैबीलोनिया के इतिहास को दुहरा रहा है। मैं उनसे कहता हूँ, 'जैसे रोम का साम्राज्य अनुशासनहीनता के कारण चौपट हो गया, वैसा ही तुम्हारा हाल भी होने वाला है। यह सिनेमाघर, यह नाइट क्लब मदद नहीं करेगा। केवल योग तुम्हें हास से बचा सकता है।' अब वे लोग योग को स्वीकार कर रहे हैं। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि कोलंबिया देश, जो एक तरह से कैथॉलिक लोगों की वाराणसी है, वहाँ के मठों के पादरियों को आसन, प्राणायाम, ध्यान, योगनिद्रा सिखाने के लिये हम यहाँ से एक स्वामी को भेजने वाले हैं। वहाँ के मठाधीशों के सामने भावनाओं की समस्या है। वे मांस खाते हैं, सिगरेट पीते हैं, हमसे उन्होंने प्रश्न किया कि हम भावनाओं पर कैसे नियंत्रण

रखते हैं? हमने उत्तर दिया, 'हम भारतीय संन्यासी हैं, अपनी भावनाओं को साक्षी की तरह देखते हैं।' उन्होंने हमारी बात को स्वीकार किया। तात्पर्य यही है कि जीवन-सम्बन्धी समस्याओं का समाधान किये बिना हम जीवन कैसे चला सकते हैं, योग के बिना जीवन-संघर्ष का सामना कैसे कर सकते हैं?

योग पर वैज्ञानिक प्रयोग

योग कठिन नहीं है। जिस योग की बात मैं करता हूँ वह सरल है। हम बहुत कुछ चाहते हैं, परन्तु जैसा कि वेदशास्त्रों में लिखा है, 'हमें प्रज्ञा को प्रकाशित करना है।' हम प्रज्ञाशील जीव हैं, अपनी बुद्धि को प्रकाशित करने के लिये योग उत्तम उपाय है। इसके द्वारा बुद्धि को प्रकाशित कर हम जीवन की वास्तविकता को देख सकेंगे। प्रारम्भ शरीर से, 'हठयोग' से होना चाहिये। अनेक देशों में, भारत में भी इस पर अनुसंधान किये जा रहे हैं। हमने बिहार में पटना मेडिकल कॉलेज के कार्डियोलॉजी विभागाध्यक्ष, डॉ. श्रीनिवास के साथ पाँच वर्षों का शोध शुरू किया है जिसका विषय है, 'हृदय रोगों पर आसनों का प्रभाव'।

अनेक भक्तजन कहते हैं, 'हमें मोक्ष प्राप्त करना है, इसलिये हमें आसन की आवश्यकता नहीं है।' बात अपनी जगह ठीक है, परन्तु वर्तमान में हमें जीवन की छोटी-छोटी बातों से मुक्ति पाना है। मैं डॉक्टर तो नहीं हूँ, परन्तु एक बड़े डॉक्टर का शिष्य जरूर हूँ। आप मधुमेह का उदाहरण लीजिये। मेडिकल



साइंस या होमियोपैथी या नेचुरोपैथी में इसका निदान नहीं। निदान में सबसे बड़ा आंकड़ा योग का है। यह बीमारी ऐसी है जो जिन्दगी को ले लेती है, सुख ले लेती है। जिन्दगी भर इंजेक्शन लेना पड़ता है। इस बीमारी का कारण यही रहता है कि पैन्क्रियाज से जो इंसुलिन निकलता है, वह समाप्त हो गया। इंसुलिन को कौन-सी नाड़ी नियंत्रित करती है? कौन-सी मानसिक भावनायें इंसुलिन को बाधित करती हैं? इन मानसिक भावनाओं को कैसे स्वतंत्र करेंगे? मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि तनाव की वजह से बीमारी होती है। तनाव है क्या? बच्चों के चेतन-अवचेतन मन में जब एक ही बात बार-बार दुहराई जाती है तो तनाव की स्थिति आ जाती है। योग कहता है जप-ध्यान द्वारा इसे हटाओ। पश्चिम में लोग मांस बहुत खाते हैं। सबके घुटने-कमर में दर्द रहता है। अंत में वे योग की शरण में आते हैं। योग से वे ठीक हो जाते हैं।

तात्पर्य यह कि जिस योग की आपको आवश्यकता है हम उसी को सिखायेंगे। जन-स्वास्थ्य के लिये आवश्यक योग ही पन्द्रह दिवसीय सत्र में सिखलाया जायेगा। आपके मन में प्रश्न उठेगा कि पन्द्रह दिन में योग-शिक्षा कैसे? परन्तु मेरा पाठ्यक्रम प्रयोग के बाद ही तैयार किया गया है। सर्वप्रथम इसका प्रयोग सन् 1964 में मुंगेर में छोटे पैमाने पर किया गया। उस समय वहाँ एक छोटा हॉल एवं दो-तीन कमरे ही थे। इन पन्द्रह दिनों में ही अनेक रोगों में लाभ दिखाई दिया। अनेक व्यक्ति साधक बन गये। अनेक लोग रोग-मुक्त हो गये। तत्पश्चात् इसे अन्तरराष्ट्रीय पाठ्यक्रम बनाया गया। यह पन्द्रह दिनों में ही जीवनोपयोगी शिक्षा प्रदान करता है। अन्य पाठ्यक्रम मुझे मान्य नहीं। जो मनुष्य जीवन के दुःखों का विश्लेषण करके बताये, वही पाठ्यक्रम मुझे स्वीकार है। वर्तमान में रायगढ़ और संबलपुर में भी योग विद्यालय हैं। विदेश में बेलफास्ट, बेल्लिजयम, हॉलैंड आदि स्थानों में भी अनेक योग विद्यालय हैं, जहाँ के शिक्षक राष्ट्रीय संघ के द्वारा पंजीकृत हैं।

आज आवश्यकता इस बात की है कि योगविद्या को बड़े राष्ट्रीय पैमाने पर आगे बढ़ाया जाए। यह संन्यासी या त्यागी की प्राचीन विद्या वस्तु नहीं है। योग वैज्ञानिक है। शीर्षासन से रक्तचाप घटता है या बढ़ता है, इसे वैज्ञानिक उपकरणों से प्रमाणित किया जा सकता है। विपरीतकरणी मुद्रा में किस हॉर्मोन की क्या स्थिति है, बता सकते हैं। भ्रामरी प्राणायाम में अल्फा तरंग की आवृत्ति का सही आँकड़ा दे सकते हैं। आज्ञा-विशुद्धि आदि चक्रों पर ध्यान करने से मस्तिष्क की क्या स्थिति होती है, इसका वैज्ञानिक विश्लेषण

दिया जा सकता है। यह सब जो बताया जा रहा है, उसे कोई मजहब या पुरानी वस्तु न समझिये।

बच्चों में सुसंस्कारों का बीजारोपण

योग द्वारा आप अपने बच्चों को संस्कारी बना सकते हैं। मेरा विचार है कि अपराधी बच्चों को बन्दीगृह में नहीं डालना चाहिये। मुंगेर में बन्दीगृह के निकट मैं कई वर्ष रह चुका हूँ। मैं उसे अपराधियों की जन्मभूमि मानता हूँ। वहीं से अपराध प्रारम्भ होते हैं। अतः बन्दीगृह में डालने का तरीका ठीक नहीं है। आज के जमाने में बच्चों को बन्दीगृह न भेजिये। जेलखाना बंद करिये। परिस्थिति को बदलना होगा। अपराधी कोई पाप नहीं करता। वह बीमार है। उसके दिमाग का द्रव्य विषैला हो गया है। अत्यधिक सोच-विचार करने से, अनियंत्रित भावनाओं के उद्वेग आदि से अवश्य ही उसके शरीर में विषाक्त पदार्थ बना है। बच्चा कहना नहीं मानता, समाज का उल्लंघन करता है तो उसे दण्ड न देकर उसके उपचार की व्यवस्था करिये। आप डाँटेंगे-मारेंगे, तो वह डर से दबेगा, बाद में पुनः बदमाशी करेगा। आप रोग का निदान करना चाहते हैं या अपने मन के भय को उस पर निकालना चाहते हैं? जब व्यक्ति अपराधी होता है तो आप उसे दण्ड देते हैं, हिरासत में लेते हैं, क्यों? उसे ठीक करने के लिये नहीं बल्कि अपने को सुरक्षित रखने के लिये। यह आपकी समस्या है, बच्चे की नहीं। मैं सोचता हूँ कि इस दृष्टि से भी हम योग का प्रारम्भ करें तो उत्तम है।

मध्यकाल में ईसाई लोग गिरजाघर में शराबी, खूनी और चोर व्यक्तियों को लेते थे। बाद में बन्द कर दिया गया जिससे उनका हास हुआ। हमें बीस-पचीस एकड़ भूमि वाला आश्रम बनाना चाहिये। जैसे ही पता चले बच्चा बिगड़ा रहा है उससे कुछ न कहिये और उसे आश्रम में भेज दीजिये। चार-पाँच वर्ष में ही हम बच्चे को सुधारकर वापस कर देंगे। अपना पेट पालकर दूसरों का हित करने की शक्ति उसमें रहेगी। वह आर्थिक रूप से स्वावलम्बी रहेगा। सामाजिक और धार्मिक मर्यादा की भावना उसमें रहेगी। आश्रम में बीस-पचीस विद्यार्थी दूसरे गाँव के होने चाहिये, स्थानीय नहीं। वे आचार्य के साथ गुरुकुल में रहकर मेहनत से खेती करें, आश्रम की मदद करें। संस्कार-गृह अर्थात् आश्रम में बच्चों को रखने का प्रथम प्रयोग हम रायगढ़ में कर रहे हैं। वहाँ के लोगों में उत्साह बहुत है। आप बच्चे की गलती नोट करिये और उसे

रायगढ़ भेजिये, दो माह में ही उसका मन-मस्तिष्क बदल जायेगा, आपका बच्चा सुपुत्र बनेगा।

योग द्वारा राष्ट्र एवं मानव-समाज का बड़ा कल्याण हो सकता है। राष्ट्र-कल्याण से हमारी संस्कृति ऊँची उठेगी। वर्तमान में हम अवनति के रास्ते पर हैं। जब योग के द्वारा हम मन को संयत करते हैं तो आसुरी भावना दूर होती है। यदि समाज उन्नति के मार्ग पर है तो एक ही आशा की जाती है कि व्यक्ति अपने मन में दूसरों के प्रति नुकसान पहुँचाने की भावना न रखे। हिंसा-भावना बीमारी का द्योतक है। पड़ोसी से द्वेष, चुगली आदि का कारण है रोग। योग द्वारा इन छोटी-छोटी बातों को दूर करने का प्रयत्न हम करेंगे। इसके लिये दुर्ग, रायपुर आदि स्थानों में छोटे-छोटे योग केन्द्र खोलेंगे। रायगढ़ के संस्कार-गृह में अच्छे परिणाम प्राप्त होने पर जेल से सम्बन्ध स्थापित करेंगे। भारत दुनिया के सम्मुख आदर्श स्थापित करेगा।

– 8 जुलाई 1971, राजनन्दगाँव योग विद्यालय का उद्घाटन समारोह



हठयोग का महत्व

कुछ वर्ष पूर्व किसी पत्रिका में मैंने एक संस्मरण पढ़ा था। विश्व के बहुत बड़े वॉयलिन वादक, यहूदी मेन्यूहिन एक बार अपने मित्र बेन-गुरियन से मिलने गए। बेन-गुरियन उस समय इस्त्रायल के प्रधानमंत्री थे। यहूदी मेन्यूहिन भी इस्त्रायली ही थे। जब वे बेन-गुरियन के यहाँ पहुँचे तो बेन-गुरियन लेटे हुए थे। पूछने पर उत्तर दिया, 'मेरी कमर में दर्द हो रहा है। कभी-कभी यह वेदना असहनीय हो जाती है।'

मेन्यूहिन ने पूछा, 'आपने कहाँ-कहाँ इसकी चिकित्सा करवाई है?' उन्होंने उत्तर दिया, 'रूस और चीन को छोड़कर दुनियाभर में चिकित्सा करा चुका हूँ पर कोई लाभ नहीं हुआ।' तब मेन्यूहिन ने उन्हें एक अभ्यास सिखाया। वह और कुछ नहीं, शीर्षासन का अभ्यास था। बेन-गुरियन ने अपने संस्मरण में लिखा है कि शीर्षासन के बाद उनकी कमर का दर्द बिल्कुल ठीक हो गया और वे एकदम चंगे हो गए।

ऐसे हजारों उदाहरण और संस्मरण मैं आपके सामने रख सकता हूँ। भारत के पास बहुत अरसे से एक विद्या रही है जिसका नाम है योग विद्या। इसी योग विद्या के द्वारा आज संसार के अनेकों देश अपने युवक-युवतियों को स्वस्थ रखने का प्रयत्न कर रहे हैं। यदि कभी आपको इंग्लैण्ड या अमेरिका जाने का मौका मिले या आपके मित्र जा रहे हों तो उनसे पूछियेगा कि उन्होंने टेलीविजन पर योग का प्रोग्राम देखा या नहीं। प्रातःकाल बी.बी.सी. से प्रसारित होने वाले टेलीविजन के कार्यक्रमों में नित्य-निरंतर योगासन, प्राणायाम और हठयोग की अन्य क्रियाओं का अनिवार्य रूप से प्रदर्शन किया जाता है।

अब प्रश्न उठता है कि वे ऐसा क्यों करते हैं? क्या इन आधुनिक देशों में भी कुछ कमजोरी है? क्या इनकी चिकित्सा पद्धति कमजोर हो गई है? वहाँ के बुद्धिमान समाजचिंतक किस कारण से हठयोग या किसी अन्य योग को स्वीकार कर रहे हैं तथा इसे जनता तक पहुँचाने के लिये क्यों इतना प्रयत्न कर रहे हैं? आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि वहाँ के स्कूलों में संध्या के समय योग की कक्षा सभी बच्चों के लिये अनिवार्य है। इसे ईवनिंग क्लास कहा जाता है। वहाँ योग सिखाने वाले शिक्षक और शिक्षिकायें सभी प्रशिक्षित हैं।



रोग और उपचार

एक बार बेल्जियम में योग पर बहुत बड़ी संगोष्ठी हुई और मुझे उसका उद्घाटन करने का अवसर मिला। वहाँ एक बहुत बड़े मनोवैज्ञानिक डॉक्टर भी थे। उनका कहना था कि आज मनुष्य जिस स्थिति में पहुँच गया है, उसकी भावनाएँ एवं विचारधाराएँ जहाँ पहुँच गई हैं, वहाँ पर उपचार पद्धति की परिभाषा को बदलना होगा। आज से सौ साल पहले जब आधुनिक सभ्यता का प्रभाव हमारे ऊपर इतना नहीं था, उस समय हमलोग प्रायः रोगों से मुक्त रहा करते थे। उस समय रोगों के कारण कुछ और हुआ करते थे ओर आज रोगों के कारण कुछ और ही हैं। चाहे वह बीमारी साइटिका हो, स्लिप-डिस्क हो, दमा हो या गैस्ट्रिक अल्सर हो, हम उसे शारीरिक बीमारी मानने को तैयार नहीं हैं।

ऐसा उस व्यक्ति ने कहा है जिसे आज दुनिया का महान् डॉक्टर माना जाता है। उन्होंने कहा कि रोगों की जितनी भी परिभाषाएँ हैं, आज उन्हें अपनी सभ्यता, पीढ़ी और मान्यता के अनुसार हमें बदलना पड़ेगा। हमें वही उपचार प्रणाली सिखानी चाहिये जिसका सम्बन्ध दवाइयों से न होकर, मनुष्य के स्नायु एवं रक्त संचरण प्रणाली से हो, उसके शरीर में होने वाली मेटाबॉलिक प्रक्रियाओं से हो। उन्होंने आँकड़ों के आधार पर बतलाया कि आज अधिकांश बीमारियाँ भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कारणों से ही उत्पन्न होती हैं।

इस प्रसंग के माध्यम से मैं केवल यही बतलाना चाहता हूँ कि योग विद्या के पास जो उपचार प्रणालियाँ हैं, उन्हें आपको केवल व्यायाम के रूप में नहीं लेना है। वे प्रणालियाँ पूर्ण रूप से वैज्ञानिक हैं। आज दुनिया का कोई भी डॉक्टर, वह कितना रूढ़िवादी क्यों न हो, यह नहीं कह सकता कि योग की प्रणाली व्यायामपरक है या अवैज्ञानिक है। योग पर बहुत शोध हो चुके हैं, मैं आपको हर शोध के बारे में तो नहीं बता सकता क्योंकि ये हजारों की संख्या में हैं, लेकिन इनके माध्यम से यह पता चला है कि किस आसन का नवर्स सिस्टम पर, किस आसन का श्वसन पर, किस अभ्यास का हॉर्मोन प्रणाली पर असर पड़ता है। सब के बारे में आज विस्तार से तो नहीं बता सकता, केवल आपके सामने एक बात रख रहा हूँ कि इस देश के प्रत्येक मनुष्य को यह अच्छी तरह समझ लेना होगा कि रोग केवल वायरस या बैक्टीरिया के कारण नहीं उत्पन्न होते।

हठयोग का विज्ञान

हठयोग को हमारे बुजुर्गों ने दो-तीन सौ साल पहले गलत समझा था। पहले हठयोग का मतलब हठपूर्वक यानि जबरदस्ती योग करना समझते थे – जबरदस्ती सिर को गड्ढे में डालना या जबरदस्ती श्वास को रोकना। तब वे कहने लगे कि हम हठयोग नहीं करेंगे। एक बार मैं बुंदेलखण्ड के एक गाँव में ठहरा हुआ था। गाँववालों की भीड़ में एक आदमी ने कहा, ‘हठयोग बड़ी विचित्र चीज है। हमारे बुजुर्गों ने बताया है कि उसमें आँतों को निकालकर धोया जाता है।’ मैंने इस बात को सुन लिया। जब सभी लोग चले गए तो मैंने उस आदमी को बुलाया और कहा कि हठयोग में आँतों को निकालकर धोया नहीं जाता, बल्कि उसमें कुछ विशेष क्रियाएँ होती हैं, जैसे एक कपड़े को गले के अन्दर प्रवृष्ट कराकर अन्दर के कफ-पित्त को निकालना।

हठयोग इतना प्राचीन है कि तंत्र शास्त्रों में भी इसका वर्णन मिलता है। हठ शब्द दो अक्षरों से बना है, ह और ठ। हठयोग का मतलब है शरीर के अन्दर दो प्रणालियों के बीच संतुलित सम्बन्ध स्थापित होना। इन प्रणालियों में एक है प्राण, दूसरा है मन। ये शरीर के मूल आधार हैं। इन्हें चन्द्र और सूर्य, गंगा और यमुना, इडा नाड़ी और पिंगला नाड़ी, चित्तशक्ति और प्राणशक्ति भी कहते हैं। जब इन दोनों में असंतुलन होता है तो बीमारियाँ होती हैं, जब ये दोनों संतुलित हो जाते हैं तो बीमारियाँ दूर हो जाती हैं। इसलिये योग शास्त्र में इसे बीमारियों को दूर करने का एक मार्ग कहा गया है।

शरीर में नाड़ियों की संख्या 72000 मानी जाती है, जिसका वर्णन तंत्र, योग और आयुर्वेद में भी किया गया है। नाड़ी का मतलब होता है बहाव। जिस तरह से बिजली का प्रवाह होता है वैसे ही चित्त एवं प्राण शक्ति का भी नाड़ियों के माध्यम से प्रवाह होता है, जिन्हें इड़ा और पिंगला कहते हैं। इड़ा विचार वाहिनी और पिंगला प्राण वाहिनी है। हठयोग के द्वारा इड़ा और पिंगला, मन और प्राण, सिम्पैथेटिक और पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम, दोनों के बीच सन्तुलन स्थापित किया जा सकता है। यदि इनके बीच संतुलन नहीं हो पाएगा तो क्या होगा? यदि आपकी मनोवाहिनी नाड़ी उत्तेजित हो जाए और प्राणवाहिनी नाड़ी कमजोर हो जाए तो आपको किस प्रकार के रोग होंगे? मन में तरह-तरह की तस्वीरें बनाना, मन में खराब विचारों का आना, केवल विचार-ही-विचार आना मगर कर्म न करना इत्यादि। और जब प्राणों में विकार होता है, पिंगला में विकार होता है तब आदमी कमजोर या आवारागर्द हो जाता है। ऐसा व्यक्ति अपराध की भावना से ग्रस्त होकर नाना प्रकार के अपराध करने लगता है। इसलिये इन दोनों शक्तियों के सन्तुलन पर जोर दिया गया है एवं इस प्रकार के सन्तुलन करने की प्रक्रिया का नाम है हठयोग। इसकी क्रियाओं का नाम है – नेति, धौति, बस्ती, नौलि, कपालभाति और त्राटक। इसके बाद आसन, प्राणायाम, धारणा और फिर ध्यान एवं समाधि। इन ग्यारह विषयों के बारे में मैं संक्षेप में आप लोगों को समझाऊंगा।

नेति का मतलब होता है एक नासिका से पानी लेना और दूसरी से निकालना। इसे तेल, घी या दूध से भी किया जा सकता है। यह आँख, नाक और गले के लिए है। धौति कहते हैं धोने को जिसमें पानी पीकर उल्टी करना, पेट में कपड़ा डालकर बाहर निकालना, पेट में नमकीन पानी डालकर गुदा मार्ग से निकालना जैसी क्रियाएँ शामिल हैं। इन्हें योग्य शिक्षक से सीखकर ही करना चाहिए। इनसे शरीर के कफ और पित्त का निष्कासन हो जाता है। बस्ती क्रिया में गुदा से पानी को खींचा जाता है। जिस तरह से एनिमा में पानी चढ़ाया जाता है, उसी प्रकार बस्ती क्रिया में गुदा मार्ग से पानी को खींचा जाता है। इससे बवासीर जैसी बीमारियाँ में लाभ होता है। साथ ही शरीर की गर्मी भी खत्म होती है। पेट सम्बन्धी सभी बीमारियाँ बस्ती क्रिया से खत्म होती हैं।

नौलि में पेट की पेशियों का संकुचन कर एक विशेष तरीके से दाएँ-बाएँ घुमाया जाता है। इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है। कपालभाति में जोर-जोर से श्वास छोड़ा जाता है। कपाल के अन्दर छोटी-छोटी स्नायुग्रन्थियाँ होती हैं

जिनमें कुछ गड़बड़ हो जाने से शरीर और आँखों में कमजोरी आ जाती है, माथे में चक्कर आता है। इसलिये माथे के अग्र भाग को सदा ठीक रखना चाहिये और उसे ठीक रखने के लिये कपालभाति है।

त्राटक में अपनी आँखों को हिलाये बिना किसी एक बिन्दु पर अपनी दृष्टि को केन्द्रित करना है। इस अभ्यास से आँखों की पुतलियाँ स्थिर हो जाएँगी और पुतलियाँ स्थिर होते ही मस्तिष्क की गति भी स्थिर हो जाएगी। इसलिए मन की चंचलता रोकने के लिए कुछ काल तक त्राटक का अभ्यास करना चाहिये। इस क्रिया का असर मनुष्य के नेत्रों और साथ ही संकल्प-शक्ति पर भी पड़ता है।



आसन का मतलब है शरीर की एक स्थिर, सुखपूर्वक स्थिति। हमारे यहाँ चौरासी लाख आसन यानि जितनी योनियाँ हैं उतने ही आसन माने गये हैं। इनमें से केवल चौरासी को ही प्रमुख माना जाता है। आसनों को प्राचीन काल में महात्माओं और योगियों ने प्रचलित किया था। तंत्र शास्त्र में भी आसनों का वर्णन मिलता है। वहाँ यह बताया गया है कि योगाभ्यासी को रोगरहित होना चाहिये जिसके लिए आसनों का अभ्यास बतलाया गया है। इनमें कुछ आसन ऐसे हैं जो हमारी हॉर्मोन प्रणाली को प्रभावित करते हैं, कुछ हमारी पाचन प्रणाली को प्रभावित करते हैं और कुछ ऐसे हैं जो गुर्दे जैसे शरीर के छोटे-छोटे अंगों को प्रभावित करते हैं। आज हम लोगों को यह भी पता चल गया है कि आसनों द्वारा हृदय की मांसपेशियों का पुनः निर्माण किया जा सकता है। इस पर भारत में भी शोध हो रहे हैं और भारत के बाहर भी। इसलिए सबसे पहले इन आसनों को सिखाया जाता है।

प्राणायाम का तात्पर्य केवल श्वास लेने से नहीं है, बल्कि इसका मतलब है अपनी प्राण शक्ति को बढ़ाना और शरीर के सभी अंगों में इसको वितरित करना। प्राणायाम के प्रारम्भिक स्तर में श्वास लेना, श्वास रोकना और श्वास छोड़ना पड़ता है।

मन का प्रबंधन

हठयोग का पहला पक्ष शरीर से सम्बन्धित है, इसके बाद का पक्ष मन से सम्बन्धित है, जिसमें धारणा, ध्यान आदि आते हैं। रोगरहित होने के लिए, शोकरहित होने के लिए मन पर नियंत्रण होना जरूरी है। मैं यूरोप और अमेरिका में लोगों को केवल एक ही बात बतलाता हूँ – जब तक आप अपने मन पर नियंत्रण नहीं कर पायेंगे तब तक आप रोगमुक्त नहीं हो पाएँगे। आप वैज्ञानिक, प्रोफेसर या राजनेता बन सकते हैं, किन्तु आप सुखी इन्सान नहीं बन सकते। मन जंगली घोड़े या चंचल बन्दर के समान है जिसे नियंत्रित करना आवश्यक है।

अब प्रश्न उठता है कि मन की शक्ति का जीवन में कैसे उपयोग किया जाए। मन की शक्तियों का आज तक आप लोगों ने सदुपयोग नहीं किया है। मन की शक्ति एक विद्युत् शक्ति की तरह है जिससे मनुष्य न केवल अपने शरीर और मन में, बल्कि दूसरों के शरीर और मन में आनन्द प्रवाहित कर सकता है। परन्तु हम लोग इतने साधारण विचारों वाले हैं कि हम मन को

विचारों की मशीन मानते हैं। वास्तव में मन एक शक्ति है, जो पदार्थों को हिला सकती है, जो मनुष्य के शरीर में रोग पैदा कर सकती है, शरीर से सम्पूर्ण हॉर्मोन्स का निष्कासन कर सकती है। आपके-हमारे शरीर में जो अनकों बीमारियाँ हैं वे मन के कारण हैं। मन ही उन रोगों का कारण है, क्योंकि हमने अपने मन को संयत नहीं किया है। न ही हम मन को संयत करना आवश्यक समझते हैं, क्योंकि हम इसकी शक्ति को नहीं पहचानते। मन केवल विचार, बुद्धि, संवेदना या भावना नहीं है। मन का बहुत बड़ा हिस्सा छिपा हुआ है जो आपको दिखलाई नहीं पड़ता। ध्यान योग, पूजा-अर्चन, जप-कीर्तन के माध्यम से केवल इस मन को देखने का प्रयत्न किया जाता है। इसलिये योग शास्त्र में मनोनिग्रह एक महत्त्वपूर्ण चीज है। मन पर नियंत्रण पाना ही हठयोग का मूल उद्देश्य है।

जब से मैंने योग सिखाना शुरू किया है, तब से मैं दुनिया के प्रायः सभी देशों का चक्कर लगा चुका हूँ। वहाँ के शिक्षकों, चिकित्सकों, नेताओं, सभी से मिल चुका हूँ। उन सब को मैं केवल योग करने का परामर्श देता हूँ। एक बार जब मैं डेनमार्क गया था तो वहाँ के एक मनोचिकित्सालय में बोल रहा था। मैंने उनसे कहा कि आप मुझे अपने अस्पताल में केवल 15 दिन रहने दें और सभी प्रकार की सुविधा दें तो मैं आपके सारे मरीजों की 15 दिनों में छुट्टी कर दूँगा। वे सोचने लगे, साधु बाबा यह क्या कह रहे हैं। पर वे राजी हो गए। मैंने उन सब मरीजों को केवल एक ही चीज सिखलाई। रोज सुबह उठते ही सबको नेति और कुंजल कराता था। जिसे उल्टी नहीं होती थी, उसके मुँह में अँगुली डालकर उल्टी करवाता था। सप्ताह में एक बार लघु शंख-प्रक्षालन कराता था, इसके बाद योग निद्रा कराता था। योग निद्रा में मुझे बार-बार बोलना पड़ता था, 'सोना नहीं, आँखें बन्द रखना। जो बोलता हूँ, सुनते जाना, करते जाना। सोना नहीं। यदि सो जाओगे तो योगनिद्रा खत्म हो जायेगी।'

इसका फल यह हुआ कि आज डेनमार्क के प्रत्येक मानसिक चिकित्सालय में योग की विधियाँ थैरेपी के रूप में अनिवार्य हैं। वहाँ की बड़ी-बड़ी सरकारी संस्थाएँ इतनी प्रभावित हुईं कि जो थोड़ा बहुत विरोध भी हो रहा था, उसे नाकाम कर दिया। डेनमार्क के कुछ पादरी लोगों ने योग के विरुद्ध अभियान चलाया था। मेरे चरित्र से लेकर जीवन तक के सभी बिन्दुओं को प्रकाशित किया गया। अखबार में दो-दो, तीन-तीन पन्ने मेरे विरुद्ध छापे जाते थे। मेरे लिये यह विषम परिस्थिति थी, मैंने सोचा कि ये लोग मेरा देश में आना ही

बन्द करा देंगे। मगर वहाँ के एक बड़े आदमी ने कहा, 'स्वामीजी, हमारा और आपका घनिष्ठ सम्बन्ध है। हजारों-लाखों बच्चे-बच्चियों को इस योग से फायदा पहुँच रहा है।' कुछ समय बाद अखबार वाला चुप हो गया। डेनमार्क एक छोटा-सा देश है, वहाँ मैंने एक छोटा-सा स्कूल खोला था और वहाँ के एक स्वामी को बुलाकर तीन साल ट्रेनिंग दी थी। आज डेनमार्क में हमारा वह स्कूल आपकी भागलपुर यूनिवर्सिटी से बड़ा है।

यौगिक स्वप्न

मैं रात-दिन बहुत-से स्वप्न देखा करता हूँ और उनके लिए प्रयत्न भी करता हूँ। वह स्वप्न है योग का। योग को एक विज्ञान के रूप में, एक विद्या के रूप में अपनाना चाहिये। इसके लिए नये ढंग से पुस्तकें लिखी जाना चाहिये, क्योंकि पुरानी पुस्तकें नये दिमाग में घुसती नहीं। पुराने शास्त्रों को हमें नये ढंग से प्रस्तुत करना होगा। आधुनिक सभ्यता में फैली शारीरिक, मानसिक और सामाजिक समस्याओं को कैसे दूर करें, इसे प्रस्तुत करना होगा। पश्चिम में एक बहुत बड़े मनोवैज्ञानिक हुए, फ्रायड। उन्होंने बहुत पहले कहा था कि जैसे-जैसे आधुनिक सभ्यता फैलती जाएगी, वैसे-वैसे मनुष्य के पास नई-नई बीमारियाँ आती जाएँगी। इसलिए हम कहते हैं कि इस नए समाज का सामना करने के लिए हमें तैयार रहना चाहिये। केवल पुराने ढंग से ही इसे समझना काफी नहीं है।

आज की सभा में जहाँ बहुत-से समर्थ विद्वान् लोग बैठे हैं, मुझे यही कहना है कि योग की विद्या आपके लिए प्रेरणा बननी चाहिये। आप यदि अपने देश और संस्कृति को ऊँचा उठाना चाहते हैं तो इसकी शुरुआत आपको योगाभ्यास के द्वारा करनी चाहिये। योग विद्या और उसके वैज्ञानिक उपयोग द्वारा आपकी संस्कृति का जीर्णोद्धार हो सकता है। आज दुनिया में कोई भी चीज यदि विज्ञान पर आधारित नहीं होगी तो यह नया आदमी उसको स्वीकार करने वाला नहीं है। जो संस्कृति और विद्या विज्ञान की चुनौतियों का उत्तर न दे सके, वह आज जीवित नहीं रह सकती। मैं यूरोप और अमेरिका गया हूँ। वहाँ मैंने देखा है कि लोगों की धर्म पर से आस्था हट गई है। मैं धर्म की निन्दा नहीं करता। मैं बाईबिल पढ़ता हूँ, समझता भी हूँ, परन्तु उसके पास भी विज्ञान की चुनौतियों का उत्तर नहीं है। इसलिए लगता है लोग धर्मविमुख हो रहे हैं। धर्म के प्रति उनके मन में दरार पड़ गई



है। हो सकता है एक या दो शताब्दी में धर्म समाप्त भी हो जाए, क्योंकि आज विज्ञान, तर्क और बुद्धि ही वास्तविक मापदण्ड हैं। आज तर्क, बुद्धि और विज्ञान का सामना यदि कोई कर सकता है तो वह है भारत का प्राचीन योग। इसी विचारधारा, इसी भावना को लेकर मैं भागलपुर आया हूँ। जहाँ मैं बैठा हूँ, वहाँ तो सरस्वती-पीठ है और किसी-न-किसी रूप में इसे अच्छी तरह से व्यवस्थित करना है। योग के विषय पर चर्चा होनी चाहिये, शोध होना चाहिये, पढ़ाई होनी चाहिये।

हजारों वर्ष पहले जब योग विद्या का प्रारम्भ हुआ उस समय योगियों ने केवल एक ही विचार मन में रखा, 'सब लोगों की भलाई के लिए, सब लोगों के स्वास्थ्य के लिए और सब लोगों को आनन्द दिलाने के लिए।' योग को जब हम इस दृष्टि से समझेंगे और अपनाएँगे तो वह हमारे सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास करेगा। मनुष्य केवल शक्ति ही नहीं है, भावना ही नहीं है, बुद्धि ही नहीं है, बल्कि इन सभी चीजों का भानुमती-पिटारा है। केवल दवाई खाने से वह ठीक नहीं होगा।

– 1976, भागलपुर विश्वविद्यालय

आसन विज्ञान

आज योगासनों के विषय में आपसे कुछ कहेंगे। ऐसा लगता है कि सब लोगों को योगासन सीखने की जिज्ञासा है, परन्तु वे अभी उसके बारे में अपना स्पष्ट मत नहीं रखते। कुछ लोग समझते हैं कि आसनों का अभ्यास उन्हीं को करना चाहिये जो गहन योग में जाना चाहते हैं, संन्यास लेना चाहते हैं। साथ ही लोग यह भी जानते हैं कि योगाभ्यास करने से रोग दूर होते हैं और शरीर व्याधि-रहित होता है। सवाल यह उठता है कि सब कुछ जानने पर भी हम लोग उसे सीखें कैसे और किस प्रकार हम अपने शरीर को योग के आसनों द्वारा रोग रहित बनावें।

मेरी समझ में योगासन के वर्ग हमारे शहर में दो-चार जगह आयोजित किये जाने चाहिये। महिलाओं के लिये भी किये जाने चाहिये और पुरुष वर्ग के लिये भी। विद्यालयों में, शालाओं में और महाविद्यालयों में आसन-प्राणायाम सीखने की व्यवस्था होनी चाहिये। लोग स्कूलों में सब प्रकार के पीरियड शुरू करते हैं जो बच्चों के सांस्कृतिक विकास और मनोरंजन के लिये आवश्यक हैं। इसी के साथ स्कूलों में योग पीरियड भी होने चाहिये जिनमें बच्चों को योग के विषय में व्यावहारिक और सैद्धान्तिक, दोनों प्रकार की जानकारी दी जानी चाहिये।

बच्चों के लिये तो यह ठीक है, मगर महिलाओं के लिये व्यवस्था और भी जरूरी है। हमारे यहाँ महिला मण्डल होते हैं, महाराष्ट्र मण्डल, यह मण्डल, वह मण्डल, सब मण्डलों में सब तरह के धार्मिक और सांस्कृतिक कार्यक्रम होते हैं, और उसकी आवश्यकता भी है, परन्तु योग विषयक कार्यक्रम अभी तक लोगों ने जारी नहीं किया। लोग समझते हैं कि सिखायेगा कौन, सिखलाने वालों की कमी है।

जब मुंगेर में योग विद्यालय खुला शुरू-शुरू में मैं वहाँ नहीं था। आश्रम बनाने के लिये वहाँ के कलेक्टर से सीमेन्ट का परमिट लेना पड़ा। उस वक्त जो कलेक्टर थे, उन्होंने दे तो दिया, मानते थे हम को, मगर उन्होंने मुझसे सालभर के बाद कहा, 'स्वामीजी, मैं सोचता था कि कौन आयेगा यहाँ सीखने के लिये?' ऐसा उनका विचार था। वे अभी भी हैं और उनको बड़ा आश्चर्य होता है कि उन्होंने ऐसा कैसे सोचा।

इस देश में योग के प्रति लोगों के मन में सहज आस्था है। अगर ठीक तरह से योग शिक्षण का प्रबन्ध हो तो वे योग सीखने के लिये तैयार हैं। सूर्य नमस्कार, वज्रासन, शशांकासन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन, मकरासन, भुजंगासन – ये जितने आसनों का मैंने नाम लिया, ये आसन किसी भी व्यक्ति को बिना किसी आपत्ति के और बिना किसी भय के सिखाये जा सकते हैं। यहाँ के आयोजकों से मेरा अनुरोध है कि वे एक ऐसा कार्यक्रम बनायें जिसमें केवल अल्पकालीन शिक्षण योजना न हो, बल्कि एक दीर्घकालीन शिक्षण योजना हो। इस दीर्घकालीन शिक्षण योजना में अलग-अलग वर्गों और अलग-अलग प्रकृति के रोगियों को लेना चाहिये। रक्तचाप के रोगियों का अलग वर्ग होना चाहिये, जिनको सीने में दर्द होता है, उनका अलग वर्ग होना चाहिये, जिनको पाचन सम्बन्धी बीमारियाँ हैं उनके लिये अलग वर्ग होना चाहिये।

इस प्रकार नौ-दस वर्ग जानकार व्यक्ति के निर्देशन में आयोजित किये जा सकते हैं और वे जानकार व्यक्ति बतला देंगे कि पाचन क्रिया सम्बन्धी दोषों में कौन-से आसन उपयुक्त हैं, रक्तचाप में योगनिद्रा कैसे कराते हैं, हृदय के रोगों में कम उम्र के लोगों को, माने 35-40 साल के रोगियों को क्या कराना चाहिए, 60-70 साल के रोगियों को क्या कराना चाहिए, थोड़ा फर्क पड़ता है। इस तरह पूरे का पूरा क्रम अच्छी तरह से बन जाये।

हम यह नहीं देखें कि हमारी सरकार कब योग शिक्षकों को तैयार करती है। अपने नगर या नगरपालिका या विद्यालयों-महाविद्यालयों के लोग ही अपने-अपने योग शिक्षक तैयार कर सकते हैं। एक-एक शहर में कई-कई योग शिक्षक, जिनको हम प्रदर्शक बोलते हैं, माने सिखलाने वाले, तैयार होने चाहिये। रोग के विषय में योग सम्बन्धी निर्णय देना कठिन है सबके लिये, उसके लिये एक या दो व्यक्ति तैयार हो सकते हैं, किन्तु जहाँ तक आसनों को सिखलाने का सवाल है, उसके लिये 30-40 या उससे भी ज्यादा व्यक्ति तैयार किये जा सकते हैं। मैं कहता हूँ कि यह सबसे बड़ी जन सेवा है। आप समाज सेवा की बात बोलते हैं। इसके अनेकों आयाम हैं, मगर उसमें व्यक्तिगत जीवन को रोगमुक्त करना भी एक समाज सेवा है। आज जब योग की महत्ता दिन-प्रतिदिन भारत और भारत के बाहर बढ़ती जा रही है, हम इसको अस्वीकार नहीं कर सकते। अगर 30-40 लड़के-लड़कियाँ आसन सिखलाना सीख जायें और 1-2 व्यक्ति रोग-निदान में निपुण हो जायें, तो यह समाज के लिए बहुत उपयोगी साबित होगा।

योग में सटीक रोग निदान का महत्त्व

अगर आप यह चाहेंगे कि सब लोग रोगों के बारे में जाने और सब ठीक-ठीक आसनों का निर्णय ले सकें तो यह असंभव है, क्योंकि योग बहुत गहन विज्ञान है। इसमें अंतःस्नावी ग्रंथियों और हॉर्मोन्स के बारे में जानना पड़ता है, रोगों के स्वभाव को जानना पड़ता है कि बीमारी क्या है, यह स्नायुमण्डल से है या शरीर में कोई ट्यूमर हो रहा है। ये सब चीजें वही आदमी जान सकता है जिसको शरीर विज्ञान का बहुत गहरा अनुभव है।

यह एक मुख्य कारण है जिसकी वजह से लोग योगासन सीखने में कतराते हैं। लड़के लोग तो सीख लेते हैं, क्योंकि उनका तो शरीर हट्टा-कट्टा है। लेकिन जिसकी पचास-पचपन की उम्र है, जिसे उच्च रक्तचाप है, एकाध बार दिल का दौरा हो गया है, वह किताब में पढ़ता है कि आसनों से फायदा होता है, साथ ही यह भी पढ़ता है कि इससे नुकसान भी हो सकता है। अब वह बेचारा घबरा जाता है। जब तक उसे यकीन न हो कि सिखलाने वाला व्यक्ति रोग के स्वभाव को पहचानता है तब तक वह सीख नहीं पाता है, उसको डर लगता है। इसी वजह से अधिक उम्र या अति रोगी प्रकृति के लोग योग आसनों और प्राणायाम में सम्पूर्ण श्रद्धा होने पर भी सीखने में कतराते हैं। मैं पूछता हूँ तो बोलते हैं, 'हम तो करना चाहते हैं स्वामीजी, मगर डर लगता है।' डरने



की बात है ही। योगासन ही क्यों, अगर आप डॉक्टर न हों, आपको औषधि विज्ञान का पता न हो और यूँ ही दवाई बाँटते रहें, कितने तो मर ही जायेंगे उससे। वैसे ही योग के विषय में है, सीधी बात।

हमारे आश्रम में बहुत-से रोगी आते हैं। अब उसमें जैसे एक संन्यासी निगमानन्द है जो बाहर किताब बेच रही है। उसे बारह साल से दमा का दौरा पड़ रहा था। उसके पिताजी कोलम्बिया में कानून और न्यायशास्त्र की जानी-मानी हस्ती हैं, पर यह पिताजी के साथ नहीं रहती, अर्जेन्टीना में अकेली रहती है और चित्रकारी करके बाजार में बेचती है। उसने अर्जेन्टीना में आसन सीखा, उसकी तबियत ठीक नहीं हुई। उसने कोलम्बिया में हमारे आश्रम में आसन सीखे, कुंजल-क्रिया और वस्त्र-धौति सीखी, मगर उसका दमा एक-दो महीने में लौट आता। कुछ असर नहीं हुआ। क्यों? उसने एक गलती की थी। वह माँस खाती थी और मक्खन खाती थी। जैसे हमारे मारवाड़ी लोग सूखी रोटी नहीं खा सकते, वैसे ही अंग्रेज लोगों का मक्खन के बिना कुछ चलता नहीं। हिन्दुस्तान में आई, आने के रोज रात को भयंकर दौरा हुआ। वह अपने साथ ढेर सारी दवाई लेकर आई हुई थी। पूरी की पूरी दवाई ली उसने। क्या करते?



मेरे पास कोई उपाय था नहीं और इतना जबर्दस्त रोगी भी मैंने देखा नहीं था। न सांस लेते बने, न छोड़ते बने। अह्-अह् करती रहती थी।

खैर, उसका दौरा टला तो शंख प्रक्षालन कराया गया, आश्रम की खिचड़ी खाई। सूखा भोजन, न तेल, न दही, न चटनी, न दूध, न मक्खन, कुछ नहीं, केवल रोटी-दाल खाओ। दूसरे दिन हमने उससे कहा, 'आसन तो तुम सब कर चुके हो, कुंजल, नेति, वस्त्र-धौति भी तुम कर चुकी हो। अब केवल एक आसन तुम करो। मुझे ऐसा लगता है कि तुम्हारे रोग का कारण या तो तुम्हारे भोजन में है या तुम्हारे मस्तिष्क में है।' ध्यान दीजिये, एक रोग का एक कारण नहीं होता, दस कारण हो सकते हैं। आपके पेट में गैस है, इसका मतलब यह नहीं कि आप खाना ज्यादा खा रहे हैं। हो सकता है कि आप चिन्ता ज्यादा कर रहे हों, हो सकता है आपको घबराहट ज्यादा हो रही हो, हो सकता है कि आप फल ज्यादा खा रहे हों, कहना बहुत मुश्किल है।

हमने उसे शीर्षासन कराया और उसका भोजन बदला, केवल यही किया। तब से लेकर आज तक पाँच साल हो गये हैं। न तो उसको ठंडी लगती है, न उसको सर्दी-खांसी होती है, उसको कहो तो रात को यहाँ चादर ओढ़कर सो जाये। चार-पाँच घंटे गीला कपड़ा पहनकर काम कर सकती है। हमारी प्रिन्टिंग प्रेस में फर्नेस जलता है, उसमें सीसा गलता है। उस एयर-टाइट धुएँ वाले कमरे में रहती है दिनभर, पर दुबारा कभी दमा का दौरा नहीं हुआ। क्यों? इसके रोग का कारण इसके मस्तिष्क में था, या इसके मांसाहार में था। अब दोनों कारणों को मैंने पकड़ा। प्राणायाम करती थी डेढ़ घंटा, आसन करती थी, बस्ती तक मैंने उसको कराई। कुंजल, धौति, नेति, हठयोग की यावत् क्रियाएँ उसने सीखी हैं, सिखलाती भी है, मगर भोजन उसका वही था। उसने अपने पेट को कब्रिस्तान बनाकर रखा हुआ था। कब्रिस्तान माने जहाँ मरे, सड़-गले प्राणी डाले जाते हैं। बहुत-से लोग अपने पेट को कब्रिस्तान बनाकर रखते हैं, आप भी रखते होंगे। अगर ऐसा है तो आज से इसको ठीक कर लो।

इसलिये मैं कहता हूँ कि योगासन सिखलाने वाले व्यक्ति को तो केवल आसन सिखाने का तरीका मालूम होना चाहिये, मगर योगासन का निर्णय करने वाले व्यक्ति को रोग निदान और शरीर-विज्ञान की गहराइयों का अनुभव होना चाहिये। कैवल्यधाम से या हमारे मुंगेर से जो योग शिक्षक निकले हैं, उनका जो दुनिया में प्रभाव हुआ है, केवल इसी बल पर कि वे केवल आसन-प्राणायाम ही नहीं जानते, बल्कि रोग की गहराइयों को पहचानते हैं। भोजन,

चर्या, आदतों, स्वभाव, विचार, चिन्ता, भावना, आनुवांशिक गुणों – एक-एक से हम रोग का सम्बन्ध लगाते हैं और तब लगता है कि कहाँ से इसका रोग शुरू हुआ और अब इसको क्या आसन कराने चाहिये।

उपयोगी आसन

अब आप लोगों के लिये मैं कुछ उपयोगी आसन बतलाता हूँ। पहला है वज्रासन, इसे रोज करो, भोजन करने के बाद। वज्रासन उस आसन को कहते हैं जिसमें हमारे मुसलमान भाई नमाज पढ़ते हैं। वज्रासन में भगवान बुद्ध भी बैठते थे। वज्रासन का इन्द्र के वज्र से मतलब नहीं है। शरीर में वज्र नाड़ी हाती है जो दोनों तरफ से जाती है और अण्डकोशों से उसका सम्बन्ध होता है। इसी वज्र नाड़ी के आधार पर वज्रोली क्रिया का नाम है। वज्रोली क्रिया, वज्र नाड़ी और वज्रासन, इनका आपसी सम्बन्ध है। भोजन के बाद वज्रासन करो, प्रातः भी करो, संध्या भी करो।

दूसरा आसन है शवासन। शाम या सबेरे चित्त लेट जाओ, दोनों पैरों के बीच थोड़ा फासला, हाथ बगल में, हथेलियाँ ऊपर की तरफ, आँखें बन्द। एकदम निश्चिंत होकर लेट जाओ और अपनी श्वास को देखो। श्वास स्वाभाविक नहीं, स्वाभाविक से थोड़ी-सी गहरी होनी चाहिये, और उस श्वास को पेट में अनुभव करो। पेट उठता है, गिरता है, उठता है, गिरता है। 400 बार इसको करो। कैसे गिनोगे? 1 से 400 नहीं गिनना, 400 से 1 तक उल्टा गिनना, सावधानी के साथ 400, 399, 398 . . .। अगर बीच में कहीं भूल जाओ तो फिर 400 से शुरू करना। इसीलिये मैंने बोला कि होशियारी से गिनना। जब तक 400 से लेकर 1 तक बिना त्रुटि के तुम नहीं गिनो तब तक यह शवासन छोड़ना नहीं। अगर ठीक-ठीक करोगे तो 400 में लगभग आधा घंटा लगेगा, 200 में लगेंगे 15 मिनट, 100 में लगेंगे 7-8 मिनट। समय कम हो तो कम करो, आधा घंटा समय हो तो आधे घंटे तक करो।

एकदम निश्चिंत होकर यह अभ्यास करो, चाहो तो मच्छरदानी लगा लो, मगर यह डनलप गद्दे पर नहीं चलेगा। यह चलेगा सख्त गद्दे पर, जिसमें रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी रहे। रीढ़ की हड्डी का मुड़ना ठीक नहीं है। उसका मस्तिष्क पर असर पड़ता है और इसीलिये आजकल डनलप वाले बीमार रहते हैं। तुम लोग डनलप किसी संस्था को दान में दे दो तो अच्छा रहेगा। हम सीधी बात बोलते हैं। मैं यूरोप गया तो देखा वहाँ लोग आसनों के लिये

फोम लगाते हैं। सब योग स्कूलों में 40-50 फोम रखते हैं। मैंने सब हटाया, उनसे कहा, 'तुम यह कैसा योग विज्ञान सिखलाते हो? रीढ़ की हड्डी बहुत महत्वपूर्ण है, समझो कि एक अचम्भा है।'

*इस बंगले में एक अचम्भा, बीच पवन का खम्भा।
आवत जावत कछु नहीं देखा, यही बड़ा अचम्भा॥*

यह जो पवन का खम्भा याने मेरुदण्ड है, इसको ध्यान में सीधा रखना पड़ता है। तुम लोग रात को डनलप पर सो जाते हो, रातभर रीढ़ की हड्डी ऐसे ही मुड़ी रहती है, तब तुम स्वस्थ कैसे रहोगे? 10-15 मिनट में समझ सकता हूँ, थोड़ी देर आसन भी कर लिया, यह भी समझ सकता हूँ लेकिन घण्टों तक! और आजकल सिंगल नहीं, डबल गद्दा चलता है। जितना ज्यादा पैसा उतना मोटा बिस्तर!

जिन लोगों को रक्तचाप की बीमारी है, जो दिनभर वकालत करके या स्कूल में छोटे-छोटे बच्चों को पढ़ाकर आते हैं, दिमाग में तनाव आता है, उन लोगों के लिये यह क्रिया बहुत आवश्यक है। जिन लोगों के हृदय पर दबाव पड़ता है, उन लोगों के लिए भी बहुत अच्छा है।

अब तीसरा आसन बतलाता हूँ – सूर्य नमस्कार। सूर्य नमस्कार करने में कोई खतरा नहीं है। स्त्रियाँ कर सकती हैं, पुरुष भी कर सकते हैं, बच्चे भी कर सकते हैं। जो व्यक्ति घूम सकता है, झुक सकता है, वह कर सकता



है। सूर्य नमस्कार में बारह मुद्राएँ होती हैं और इन बारह मुद्राओं में सूर्य के बारह मंत्र होते हैं। उसमें श्वास का भी एक तरीका होता है। सूर्य नमस्कार सिखलाने वाले आपके शहर में बहुत मिलेंगे और मैं तो सोचता हूँ कि स्कूलों में, शालाओं में, विद्यालयों में, महाविद्यालयों में सूर्य नमस्कार की हफ्ते में एक बार क्लास जरूर होनी चाहिये। वह अगर पीरियड के अन्तर्गत न हो तो एक्स्ट्रा-करिकूलर-एक्टिविटी के रूप में करें। अगर मास्टर साहब या प्रिंसिपल साहब सिखलाने को राजी न हों तो बच्चे लोग अलग से ही एक यूनियन बना सकते हैं, उसमें कौन-सी बड़ी बात है? जहाँ स्कूल चलाने के लिये यूनियन बनता है, वैसे सूर्य नमस्कार करने के लिये भी यूनियन बन सकता है क्योंकि वह तो एक रचनात्मक गतिविधि है।

हफ्ते में एक बार सूर्य नमस्कार की कक्षा लेनी चाहिये और बच्चों को इसे नियमित रूप से करना चाहिये। सूर्य नमस्कार का सम्बन्ध चर्म से है, चर्म रोगों में, विशेषकर श्वेत चर्म रोगों में यह लाभकारी है। सूर्य नमस्कार का सम्बन्ध नेत्रों से और पाचन क्रिया से भी है। इस प्रकार और भी अनेकों दुःख सूर्य नमस्कार से दूर हो सकते हैं। वज्रासन, श्वासन और सूर्य नमस्कार – ये तीन आसन आप सीखकर तुरन्त कर सकते हैं, आपको किसी प्रकार की तकलीफ नहीं होगी।

एक आसन और बतलाता हूँ, शशांकासन। इसे सब कर सकते हैं किन्तु विशेषकर जिनकी सांस फूलती है, या जिनको सिर में दर्द रहता है या रक्त की कमी से जिनको दर्द है और जिनको बार-बार सिर में भारीपन आता है या जिनकी नाक सूख जाती है, उन लोगों को वज्रासन में बैठकर बगल में हाथ रख लेने चाहिये और आगे झुककर सिर को जमीन पर टिका देना चाहिये, जैसे हम लोग साधु-महात्माओं को प्रणाम करते हैं या मन्दिर में जाकर नमन करते हैं वैसे। अगर सिर आसानी से जमीन तक न पहुँचे तो सिर के नीचे या तो मुट्ठी बाँधकर रख लो या फिर हल्का-सा तकिया रख सकते हो। इस स्थिति में हल्की-हल्की श्वास लेते रहो, रोको मत। श्वास लेते-लेते लम्बी हो जाती है। थोड़ी देर नाक भारी हो सकती ही, एकाध नासिका बंद हो सकती है, कभी-कभी साइनोसाइटिस वालों की दोनों नासिकाएँ बन्द हो जाती हैं, मगर अगर हिम्मत करोगे तो थोड़ी देर के बाद नाक एकदम खुल जाती है और श्वास बहुत लम्बी हो जाती है। इतनी लम्बी हो जाती है कि जो दमा के रोगी होते हैं, जिनको दमा का दौरा आने वाला होता है वह चला जाता है।









हमने इसे आजमाकर देखा है। दमा के रोगियों को जब दौरा आने वाला होता है तो उन्हें पता चल जाता है। उस समय हम उनको शशांकासन कराते हैं और उस स्थिति में आधा घंटा रखते हैं। बीच-बीच में हम थोड़ा उठा देते हैं जब उनकी नाक भारी होने लगती है। फिर दुबारा शशांकासन कराते हैं। नाक अगर फिर भारी होती है, तो फिर उठा देते हैं, दौरा टल जाता है। उनको दवाई की जरूरत नहीं पड़ती। पन्द्रह-बीस दिन इस प्रकार करने से दवाई की आदत छूट जाती है। दमा के रोग में यह एक आसन है जिसको एक-दो महीना करने से दौरा खत्म हो जायेगा और फिर किसी भी तरह की दवाई की जरूरत नहीं रहेगी।

भ्रामरी प्राणायाम

इतना मैंने आसनों के बारे में बोला, अब प्राणायाम के बारे में बताता हूँ। प्राणायाम तो बहुत हैं, किन्तु उनमें एक बहुत सरल है और उन लोगों के लिए बहुत उपयोगी ही जिनके सीने में दर्द होता है। एक मोटा मसलन रख लो, जैसा सेठ लोगों के यहाँ होता है और उसपर बैठ जाओ, घोड़े की तरह। बैठकर अपनी कुहनियों को घुटने पर टिका दो और अपनी अंगुली को कान में डाल दो। लम्बी श्वास लो और गले से गुंजन की ध्वनि निकालो। यह है भ्रामरी प्राणायाम।

भ्रामरी प्राणायाम के वैसे तो बहुत तरीके हैं, पर घोड़े की तरह मसलन पर चढ़कर भ्रामरी प्राणायाम करने के पीछे एक कारण है। जब भ्रामरी प्राणायाम करते हो, तब मूलबन्ध लगा रहना चाहिये याने मूलाधार चक्र दबा हुआ रहना चाहिये। मूलाधार चक्र दबने से ऊपर में नाद प्रकट होता है, ऐसा योगी और महात्मा लोग बोलते हैं। इस प्राणायाम को नौ बार या छः बार करना। इसके लिये तो कोई ट्रेनिंग की जरूरत नहीं पड़ेगी। बस नाक से खूब अच्छी तरह से श्वास लेना और धीरे-धीरे छोड़ना, जैसे भंवरा गुनगुनाता है, और उस आवाज को सुनना। उस आवाज को सुनोगे तो शारीरिक रोग तो दूर होगा ही, कुछ दिनों के बाद उस आवाज से नाद प्रकट होने लगता है। शंख की आवाज सुनाई देने लगती है, नगाड़े की आवाज सुनाई देने लगती है, वीणा की आवाज सुनाई देने लगती है। 'बाजत अनहत ढोल' यह सब सुनाई देने लगता है। जो अध्यात्म में जाना चाहते हैं, उनके लिये बहुत अच्छा है।

– 2 मार्च 1979, बैतूल

प्राणायाम का प्रयोजन

योग मार्ग का अभ्यास संन्यासी के लिए नहीं है, बल्कि योग मार्ग की आवश्यकता संसार में रहने वालों के लिए है, क्योंकि संसार में रहने वाले लोगों के ऊपर आये दिन चोट पड़ने से उनका मन विक्षिप्त हो जाता है, चंचल हो जाता है, परेशान होने लगता है। नींद नहीं आती है, घबराहट होने लगती है, व्यक्तित्व गिर जाता है, सिर, पैर, जोड़ों में दर्द होने लगता है। संन्यासी का क्या है, हम तो बिन धोबी के गधे हैं, मर गये तो कहीं डाल दिया। हमारा मन चंचल होगा तो उसका असर सीमित रहेगा, पर घर में, सांसारिक जीवन में, जब एक व्यक्ति दुःखी होता है तो समाज के एक बड़े अंग को प्रभावित करता है। इसीलिए चंचल मन को शांत करने तथा उसकी वृत्तियों के ऊपर निग्रह स्थापित करने का जो मार्ग है, यह प्रवृत्ति मार्ग वालों के लिए है। आप सब प्रवृत्ति मार्ग में हैं, सारी दुनिया प्रवृत्ति मार्ग में है, इसलिए योग मार्ग सबके लिए है। इसमें जो साधन हैं, वे तो बहुत हैं और बड़े सरल हैं, किन्तु करते समय अत्यन्त धैर्य के साथ करना होगा। यहाँ आज एक साधन बतलाता हूँ, उसका नाम है प्राणायाम।

प्राणायाम के द्वारा मन को शांत किया जा सकता है। प्राण और मन का परस्पर सम्बन्ध है। मन के शांत हो जाने से प्राणों की शान्ति होती है एवं प्राणों पर नियंत्रण स्थापित करने से मन पर नियंत्रण स्थापित होता है। प्राणायाम की साधना में श्वास लेना, श्वास छोड़ना और श्वास रोकना, ये तीन क्रियायें मानी जाती हैं। इन तीन क्रियाओं का सम्बन्ध मस्तिष्क से है। श्वास लेना-छोड़ना केवल ऑक्सीजन को लेने-छोड़ने की प्रणाली ही नहीं है। हालाँकि बहुत-सी किताबों में लिखा है कि प्राणायाम करोगे तो तुमको खूब ऑक्सीजन मिलेगा, मगर प्राणायाम का उद्देश्य यह नहीं। करते-करते ऑक्सीजन तो अपने आप मिल ही जाता है।

प्राणायाम में तीन नाड़ियों की चर्चा आती है – इडा, पिंगला और सुषुम्ना। योग शास्त्र कहते हैं कि इस शरीर के अन्दर बहत्तर हजार नाड़ियाँ हैं जो सारे शरीर में प्राण शक्ति और चैतन्य शक्ति को प्रवाहित रखती हैं। इन बहत्तर हजार नाड़ियों में से ये तीन नाड़ियाँ प्रमुख मानी जाती हैं और प्राणायाम इन्हीं से सम्बन्धित है। जब बायीं तरफ से श्वास लेते हो, यह इडा नाड़ी हुई, दायीं तरफ

वाली पिंगला हुई। नाड़ी का सम्बन्ध दिमाग से है। दिमाग के दो हिस्से माने जाते हैं। एक हिस्सा इड़ा एवं दूसरा हिस्सा पिंगला नाड़ी से प्रभावित रहता है। जब हम बायीं नासिका से श्वास लेते हैं, तब इसका असर दाहिने मस्तिष्क पर पड़ता है, और जब दाहिनी से श्वास लेते हैं, तब बायें मस्तिष्क पर। इड़ा को ठंडी तथा पिंगला को गरम नाड़ी भी कहते हैं। इड़ा को कहते हैं चन्द्रमा और पिंगला को कहते हैं सूर्य। इड़ा को कहते हैं मन और पिंगला को कहते हैं प्राण।

विज्ञान में भी देखा गया है कि बायीं नासिका से जब श्वास जाती है, उसका तापमान कम रहता है, और दाहिनी से जब जाती है तब अधिक। यह तापमान दोनों तरफ से क्रॉस करके दिमाग में जाता है। मतलब यह हुआ कि प्राणायाम का सम्बन्ध मस्तिष्क से है। प्राणायाम का असर सबसे पहले मस्तिष्क पर पड़ता है, उसके बाद असर हृदय पर पड़ता है और तीसरा असर फेफड़ों पर। उसके बाद फिर सारे शरीर पर। इसलिए मस्तिष्क को नियंत्रण में रखने के लिए, मस्तिष्क की शक्तियों को अपने वश में करने के लिए, प्राणायाम की साधना अनादिकाल से आज तक कराई जाती रही है।

पीनियल ग्रंथि की भूमिका

पहले जब बच्चा आठ-दस साल का होता था उस समय उसको यज्ञोपवीत कराते थे। उस समय बच्चे को तीन चीजों की शिक्षा दी जाती थी – गायत्री



मंत्र, प्राणायाम और सूर्योपासना। यह जो आठ साल की उम्र में बच्चे को मंत्र, प्राणायाम और सूर्योपासना बतलाते थे, इसके पीछे वैज्ञानिक कारण था, और यही यज्ञोपवीत का रहस्य है। वैसे तो आजकल के वैज्ञानिक लोग बोलते हैं कि इन सब चीजों की आवश्यकता नहीं, मगर ऐसी बात नहीं है।

मनुष्य के भ्रूमध्य के ठीक पीछे एक छोटी-सी ग्रंथि है, जिसको हम लोग आज्ञा चक्र कहते हैं, और वैज्ञानिक भाषा में उसको पीनियल ग्रंथि कहते हैं। यह ग्रंथि सात-आठ साल के बाद कमजोर होने लगती है। इसीलिए योगी लोग छोटे बच्चों को योग करने की सलाह देते हैं। बाद में यह पीनियल ग्रंथि विघटित हो जाती है। जिन लोगों की पीनियल ग्रंथि विघटित हो जाती है उन लोगों के मन में काम वासना की अतिरिक्तता होती है। जब तक पीनियल ग्रंथि है, कभी काम वासना नहीं आ सकती। यह वैज्ञानिक सिद्धान्त है, क्योंकि पीनियल ग्रंथि के आगे और एक ग्रंथि होती है जिसको हम लोग सहस्रार चक्र कहते हैं और वैज्ञानिक भाषा में कहते हैं पिट्यूटरी ग्रंथि। उस पिट्यूटरी ग्रंथि के एक हिस्से से कुछ रस निकलते हैं जिसको हॉर्मोन कहते हैं। वही हॉर्मोन मनुष्यों में यौन भावनाओं को जागृत करते हैं और यौन अंगों का विकास करते हैं।

पिट्यूटरी से कई प्रकार के हॉर्मोन निकलते हैं। वे हॉर्मोन तभी निकलेंगे जब पीनियल ग्रंथि खत्म होगी, और यह ग्रंथि स्वाभाविक रूप से सात-आठ-नौ साल के बाद धीरे-धीरे क्षय को प्राप्त होने लगती है। अगर तुम किसी भी तरह से इस पीनियल ग्रंथि को स्वस्थ रख सको, दस-बीस-तीस-चालीस-पचास साल तक, तो काम पर विजय प्राप्त कर सकते हो। खैर आप लोग तो भई गाड़ी चूक गये, पर इन बच्चों की गाड़ी अभी नहीं छूटी है, टिकट मिल रही है। जब हम आठ-दस साल की उम्र में बच्चों को प्राणायाम कराते हैं, उस प्राणायाम का उद्देश्य होता है आज्ञा चक्र वाली उस पीनियल ग्रंथि को स्वस्थ रखना।

तैयारी

प्राणायाम का इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना, इन तीन नाड़ियों पर असर पड़ता है। जब कुम्भक लगाते हो तब सुषुम्ना में गर्मी आती है। इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना – ये तीन नाड़ियाँ रीढ़ की हड्डी के अन्दर स्थित हैं। पॉजिटिव, नेगेटिव और न्यूट्रल के समान मन, प्राण और आत्मा, ये तीन शक्तियाँ हैं। इन तीनों के अलावा और कुछ नहीं है। यह शरीर तो मोटर गाड़ी की तरह है। जब तक ठीक है, तब तक चलती है और जब चलाने लायक नहीं रहेगी तो

दूसरी मोटर मोल ले लेंगे। मगर असली चीज है मन और आत्मा, और इन्हीं तत्त्वों पर हमारा योग शास्त्र आधारित है।

प्राणायाम करने के पहले आसन सिद्ध होना चाहिए। आसनों में सबसे बढ़िया आसन है सिद्धासन या सिद्धयोनि आसन। जिनसे यह आसन न लग सके, उनके लिए पद्मासन नम्बर दो में आता है। जिनसे पद्मासन भी न लगे उनके लिए सुखासन है, जिसमें अभी हम बैठे हैं। जिनसे यह भी न लगे, उनके लिए फिर शवासन ही एकमात्र आसन है। मगर प्राणायाम के लिए शवासन उपयुक्त नहीं है। प्राणायाम तभी होता है जब रीढ़ की हड्डी सीधी रहती है। तभी शक्ति को ऊपर चढ़ाते हैं। अतः सिद्धासन पहले सिद्ध करना, प्राणायाम बाद में करना।

आसन के बाद आते हैं बन्ध जिनमें तीन मुख्य हैं – जालंधर, उड्डियान और मूलबन्ध। बन्ध का मतलब लॉक कर देना, ताला लगा देना। कभी-कभी घरों की ऊपर की मंजिल के नल में पानी नहीं आता। कोई नीचे स्नान वगैरह कर रहा होता है, तब उसे कहते हैं कि पानी बंद कर दो भई, ऊपर पानी नहीं आ रहा है। जब नीचे नल बंद कर दिया जाता है, तब ऊपर में पानी आता है। उसी प्रकार प्राणशक्ति को तीन जगहों पर बन्द करते हैं। जालंधर बन्ध कंठस्थल पर लगाया जाता है, और मूलबन्ध नीचे। जब दोनों बन्ध लग जाते हैं तब उड्डियान बन्ध लगाकर शक्ति को ऊपर की ओर खींचा जाता है। इससे होता यह है कि वह शक्ति एक क्षेत्र के अन्दर में रहती है। इसलिए ये तीन बन्ध पहले सीख लो। इनमें जालंधर बन्ध को अन्तरंग कुम्भक और बहिरंग कुम्भक, दोनों में किया जाता है। उड्डियान बन्ध केवल श्वास को छोड़ करके ही किया जाता है और मूलबन्ध को अन्तर्कुम्भक एवं बहिर्कुम्भक, दोनों में कर सकते हैं।

आसन और बन्ध के अलावा एक चीज और जरूरी है, दृष्टि की स्थिरता। यह सबके लिए जरूरी है, खास करके जिनका मन चंचल है। लोग आँख बन्द करते हैं, लेकिन अन्दर आँख की पुतलियाँ घूमती रहती हैं। आँखों को बन्द करके दृष्टि को स्थिर करना योग का सूक्ष्म संदेश है। इस पर जोर कोई नहीं देता, किन्तु गीता में, योग शास्त्र में, दोनों जगह इस बात पर जोर दिया गया है।

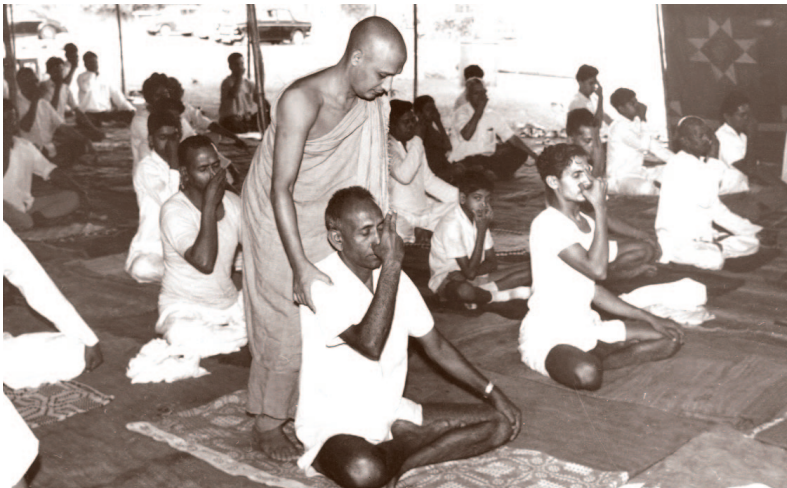
दृष्टि को स्थिर करने के लिए हम लोगों के यहाँ दो मुख्य केन्द्र हैं। वैसे तो और भी हैं मगर मैं आपको दो बतला रहा हूँ। एक है भ्रूमध्य और दूसरा है नासिकाग्र। दोनों में से किसी एक जगह आप अपनी दृष्टि को स्थिर करना। कभी ऊपर, कभी नीचे, यह ठीक नहीं है। गीता कहती है – *सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्* – अपनी दृष्टि, मन और प्राण को नासिकाग्र पर स्थिर

करो। भ्रूमध्य में भी कर सकते हो और इसीलिए तुम लोगों के माथे पर टीका लगाया जाता था। आजकल तुम अच्छा दिखने के लिए टीका लगाते हो, पर भ्रूमध्य में टीका लगाने का लक्ष्य था उस स्थान की भावना को प्रत्यक्ष करना।

दृष्टि की स्थिरता ध्यान के लिए बहुत आवश्यक है। दृष्टि स्थिरता के लिए तीसरा साधन है दीपक की लौ पर या काले बिन्दु पर ध्यान। इससे क्या होता है? दृष्टि भ्रूमध्य में स्थिर होती है, और जब दृष्टि स्थिर होगी तो आँखों की इन काली पुतलियों में हलचल बन्द हो जाएगी और ये स्थिर हो जाएँगी। इसमें विज्ञान का सिद्धान्त छिपा है। यदि एक मिनट के लिए भी दृष्टि स्थिर हो जाए, आँखों की पुतलियाँ स्थिर हो जाएँ तो उसका असर रेटिना के माध्यम से मध्य मस्तिष्क पर पड़ता है और मस्तिष्क का परिष्कार होता है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम

प्राणायाम में सबसे पहले आता है नाड़ी शोधन प्राणायाम। बायीं नासिका से श्वास लो और दाहिनी से छोड़ दो, दाहिनी से लो और बायीं से छोड़ो। श्वास लेने को पूरक कहते हैं और छोड़ने को रेचक। जितनी देर श्वास लेते हो, उससे अधिक देर छोड़ो। प्राणायाम का यह नियम भी आप लोगों को जानना है। श्वास लेने और छोड़ने में 1 और 2 का अनुपात हो। इसका असर दिल पर पड़ता है। जो लोग बराबर श्वास-प्रश्वास करते हैं उनके दिल की हरकत अलग रहती है। जो लोग एक मात्रा श्वास ले करके दो मात्रा श्वास छोड़ते हैं उनके दिल की



हरकत अलग होती है एवं जो लोग दो मात्रा में श्वास लेकर एक मात्रा श्वास छोड़ते हैं, उनके दिल की हरकत भी दूसरी होती है।

पूरक और रेचक के बीच में विभिन्न प्रकार के अनुपातों का प्रयोग करके हमने अनेक लोगों का कार्डियोग्राफ देखा है। हमने इस विषय पर पटना मेडिकल कॉलेज में पाँच साल तक शोध किया था। उसमें हमने कार्डियोग्राफ पर देखा कि जब हम प्राणायाम में एक और दो का अनुपात रखते हैं तब हृदय में क्या प्रतिक्रिया होती है। फिर एक और तीन का अनुपात हमने देखा, फिर एक और छः का और फिर एक और आठ का अनुपात देखा। हमने देखा कि जैसे-जैसे अनुपात बढ़ता जाता है, वैसे-वैसे हृदय की मांस-पेशी, हृदय की गति स्वस्थता का परिचय देती है। इसका मतलब यह नहीं कि आप अपने हृदय को मजबूत करने के लिए कल से यह अनुपात शुरू कर दें। इसका अभ्यास आपको धीरे-धीरे करना पड़ेगा। पहले अनुपात होगा 1:1, फिर 1:2, लेकिन इसके आगे नहीं बढ़ना। इसके आगे जाने के लिए नियम पालन करने पड़ेंगे। जब नियम पालन हो जायेंगे फिर 1:4 में जा सकते हो। मगर मैं अभी 1:4 की बात नहीं बोल रहा हूँ, मैं केवल एक और दो की बात बोल रहा हूँ। सामान्य व्यक्ति को अपने हृदय को ठीक रखने के लिए एक और दो का अनुपात बनाने में वर्षों लगेंगे।

यह हुआ पूरक और रेचक के बारे में। अब आता है कुम्भक। कुम्भक का मतलब होता है श्वास रोकना। इसके दो सिद्धान्त हैं। एक है पूरक के बाद श्वास रोकना और दूसरा रेचक के बाद रोकना। एक मात्रा श्वास लेना, एक मात्रा तक श्वास को अंदर रोकना, दो मात्रा तक श्वास को छोड़ना और एक मात्रा तक श्वास को बाहर में रोकना, यह शुरुआत की अवस्था है। जब हम बाँयों नासिका से श्वास लेकर दाहिनी में जाते हैं और दाहिनी से लेकर फिर बायीं में आते हैं, यह होती है एक आवृत्ति। इस प्राणायाम की किसी भी अवस्था में पाँच आवृत्तियों से अधिक नहीं होनी चाहिए, चाहे आप प्रारम्भिक साधक हों, चाहे करते-करते आपको बीस साल हो गये हों। प्रारम्भ में पाँच आवृत्तियों को करने में दस मिनट लगेंगे। अभ्यास करते-करते जब आपको दस-पन्द्रह साल हो जायेंगे तो पाँच आवृत्तियों में दो घण्टे भी लग सकते हैं। वह आपके अभ्यास पर निर्भर है।

नाड़ियों का शुद्धिकरण

नाड़ी शोधन का मतलब होता है नाड़ी की सफाई करना। कौन-सी नाड़ी को साफ करना? जैसे मैं पहले बता चुका हूँ, शरीर में बहतर हजार नाड़ियाँ हैं,



जिनमें दस नाड़ियाँ प्रमुख हैं और उनमें से तीन सर्वश्रेष्ठ हैं। जैसे पावर हाऊस से बिजली की एक तार निकलती है फिर वह दस में बंटती है और फिर हजारों में, ऐसे ही इसको सोचो। इन नाड़ियों में दोष निश्चित रूप से होते हैं। नाड़ी दोष होने से बीमारी होती है, भ्रम होता है, स्वप्न आते हैं। नाड़ी दोष होने से मनुष्य के अन्दर में विकार उत्पन्न होते हैं और साधक ध्यान की अवस्था में पहुँचने पर भी गलत चीजों को देखता है। नाड़ी दोष होने से ही मनुष्य के अन्दर डिप्रेशन, न्यूरोसिस, मिरगी, हिस्टीरिया, चक्कर, थकावट आदि कई बीमारियाँ होती हैं।

योग शास्त्र कहता है कि नाड़ी कोई स्थूल तन्तु नहीं है, बल्कि इसका मतलब होता है प्रवाह या बहाव। जैसे बिजली की तार होती है, उसके अन्दर में जो धारा बहती है, उसको विद्युत् कहते हैं, वैसे ही इस शरीर में जो प्राण और चैतन्य विद्युत् है, उसके प्रवाह को नाड़ी कहा जाता है। शक्ति के प्रवाह को ही नाड़ी कहते हैं, और इस शक्ति का शोधन करने का नाम नाड़ी शोधन प्राणायाम है। इसलिए नाड़ी शोधन को तुम हल्का-फुल्का नहीं मानना, योग शास्त्र का यह आधार है, कुण्डलिनी योग का यह आधार है, समाधि का यह आधार है।

इस नाड़ी शोधन प्राणायाम में एक और चीज को जोड़ना पड़ता है। अभी तो मैंने पूरक, कुम्भक, रेचक और बन्ध के बारे में कहा। एक चीज और है जिसे कहते हैं मंत्र। मंत्र एक शक्ति पुंज है। मंत्र भगवान का नाम नहीं है, यह संसार की सूक्ष्म ध्वनियों का नाम है। संसार में सूक्ष्म शक्तियाँ हैं, उनके समुच्चय को मंत्र कहते हैं और हमारे ऋषि-मुनियों को ध्यान की उच्च अवस्था में इनका

अनुभव हुआ था। इन मंत्रों के आधार पर प्राणायाम किया जाता है। अभी अन्य मंत्रों के बारे में तो नहीं बतलाते, गायत्री मंत्र को लेते हैं। गायत्री मंत्र को मन में जपते हुए श्वास लेना, इसको कहते हैं एक मात्रा। तो अगर हम गायत्री को प्राणायाम की मात्रा माने तो एक गायत्री का पूरक, एक गायत्री का कुम्भक और दो गायत्री का रेचक होता है।

इसी प्रकार न केवल गायत्री, बल्कि अन्य मंत्रों के आधार पर भी हम प्राणायाम कर सकते हैं और प्राणायाम में मंत्रों के आधार पर मात्राओं की लम्बाई को मापना बहुत आवश्यक है। जब प्राणायाम की एक आवृत्ति हो जाए उसके बाद रुकना चाहिए। मैंने बहुत-से लोगों को देखा कि जैसे हजामत बनाते हैं, स्नान करते हैं, अखबार पढ़ते हैं, उसी प्रकार जल्दी-जल्दी प्राणायाम भी करते हैं। प्राणायाम में जल्दबाजी का मतलब होता है जल्दी मरने का रास्ता! प्राणायाम बड़े आराम के साथ किया जाता है। अगर तुमको किसी जंगली हाथी को नियंत्रित करना हो तो कोई जल्दबाजी मत करो। उसको धीरे-धीरे नियंत्रित किया जाता है। उसी प्रकार यह प्राण एक प्रबल शक्ति है। इस प्रबल शक्ति को जब नियंत्रण में करना हो तो धीरे-धीरे करना होगा। प्राणायाम की एक आवृत्ति करके ध्यान में बैठो, उससे तुमको थोड़ा-सा आराम मिलेगा। उसके बाद फिर आगे करो। हर दो आवृत्तियों के बीच में ध्यान का अभ्यास बहुत जरूरी है, चाहे वह ध्यान श्वास के आधार पर हो, चाहे प्रतीक के आधार पर या जो भी तुम्हारा ध्येय है, साकार या और कुछ। तुमको यह जो एक-डेढ़ मिनट का बीच का समय मिलता है उसको ध्यान में लगाओ। मैं तुमको इतमीनान के साथ कहता हूँ तुम्हारा एक घण्टा चुटकी बजाते बीत जाएगा।

प्राणायाम में हमेशा इस बात को ध्यान में रखना कि प्राणायाम के पहले दस-पन्द्रह मिनट आसन करना। यह जो मैंने प्राणायाम बतलाया इसे सीधा नहीं करना। आसन किये बिना, हठयोग की कुछ क्रियाओं को किये बिना, शरीर को शुद्ध किये बिना प्राणायाम के गहरे अभ्यास में मत जाओ। हठयोग कोई कठिन साधना तो है नहीं। नेति, कुंजल और शंख प्रक्षालन, इन तीन क्रियाओं को कर सकते हो, उसके बाद प्राणायाम करना। प्राणायाम का जब फल मिलने लगता है, तब साधक के लिए ध्यान एकदम सरल हो जाता है। लोग समझते हैं कि मन को वश में करना बहुत कठिन है। बात भी सही है। किन्तु जो विधि मैं आप लोगों से कह रहा हूँ वह दूसरी है। वह प्राण ही नहीं, मन ही नहीं, बल्कि बाध को भी नियंत्रित कर सकती है। जो लोग कहते हैं कि मन चंचल

है, वे लोग युक्ति को जाने बिना कहते हैं। अब मेरे को मोटर गाड़ी दे दोगे तो जरूर कहीं दुर्घटना हो जाएगी, क्योंकि मुझे कुछ आता नहीं, एक्सीलरेटर और ब्रेक कुछ जानता ही नहीं हूँ। मगर मैं ड्राइविंग की ट्रेनिंग ले लूँ तब तो मैं गाड़ी चला सकता हूँ, मेरे को युक्ति मालूम हो गई है। युक्ति जब मालूम हो तो मन को वश में करना कठिन नहीं है। प्राणायाम इसकी सबसे शक्तिशाली युक्ति है।

प्राणायाम का लक्ष्य

प्राणायाम का उद्देश्य केवल मन को एकाग्र करना नहीं है, यद्यपि मन को एकाग्र करने का यह सबसे प्रबल उपाय है। मुझे लगता है कि प्राणायाम को छोड़कर बाकी जितनी भी युक्तियाँ मन को वश में करने की हैं, सब हल्की-फुल्की हैं। अगर एक बहुत बड़ा पहलवान एक छोटे बच्चे को पकड़ ले तो वह टस-से-मस नहीं हो सकता है। उसी प्रकार यह मन तो नपुंसक है और प्राणायाम एक प्रबल पहलवान की तरह है। वह मन को पकड़ लेता है और बोलता है, 'बेटा, अब तुम कहाँ जाओगे।' मन बड़ा हल्ला-गुल्ला करता है पर होता कुछ नहीं है। यह प्राणायाम की शक्ति है। किन्तु यह प्राणायाम का उद्देश्य नहीं है। यह प्राणायाम से प्राप्त होने वाला आकस्मिक लाभ है।

प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य है सुषुम्ना को जगाना और यही समझकर प्राणायाम करना चाहिए और इसीलिए प्राणायाम में बड़े-बड़े नियम बने हुए हैं। मांस मत खाओ, मत्स्य मत खाओ, यह मत करो, वह मत करो। ये नियम इसलिए बने हैं क्योंकि प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य है प्राणों को मूलाधार में प्रतिष्ठित करना और उनको सुषुम्ना के मार्ग से ऊपर ले जाना। सुषुम्ना को जागृत करने का मतलब तुम्हारे और भगवान के बीच 'मेन टेलिफोन लाईन' स्थापित करना। जीवात्मा और परमात्मा के बीच में जो सम्पर्क सूत्र स्थापित किया जाता है, वह सुषुम्ना से स्थापित किया जाता है और यह सुषुम्ना प्राणायाम से जागती है। सुषुम्ना की शक्ति के रूप में, देवी के रूप में कल्पना होती है और यह अभी माया का आवरण ओढ़कर प्रलय की निद्रा में सोई हुई है। उसको जागृत करना, बस यही प्राणायाम का उद्देश्य है।

मैं सोचता हूँ कि हरेक व्यक्ति को अपनी असमर्थता से मुक्त होने के लिए योग मार्ग में कदम रखना चाहिए और छोटी उम्र के बच्चों को तो विशेषकर योग मार्ग की ओर उन्मुख करना चाहिए।

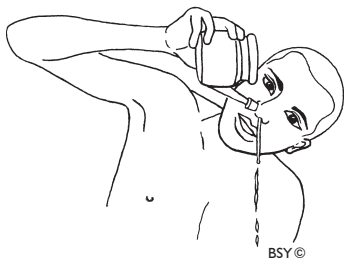
– 28 फरवरी 1979, भोपाल योग महोत्सव

हठयोग की उपयोगी क्रियाएँ

हठयोग की क्रियाओं का प्रथम उद्देश्य है शरीर शुद्धि। हठयोग के अन्तर्गत षट्कर्म आते हैं जो रोग निवारण के लिए भी हैं और योग की प्राप्ति के लिए भी। शरीर में कफ, वात एवं पित्त सन्तुलित होने चाहिए, इसलिए हठयोग की क्रियाओं द्वारा शरीर को रोगमुक्त और उसके रस-रसायनों को शुद्ध रखा जाता है।

जल नेति

यह क्रिया देखने में तो बहुत साधारण लगती है पर है बहुत शक्तिशाली। इसके द्वारा नाक के विभिन्न रोगों की रोकथाम और उसकी शुद्धि होती है। नाक में जो म्यूकस मेम्ब्रेन होती है, उसकी शिथिलता के लिए जल नेति उपयुक्त है। जल नेति के बाद सूत्रनेति का अभ्यास किया जाता है।



सूत्र नेति

सूत्र नेति में हमलोग धागे से भी सूता बनाते हैं और कैथेटर का भी उपयोग होता है, जिसे स्टेर्लाईज्ड याने कीटाणु रहित कर दिया जाता है। इसे नासिका रंध्रों से प्रवेश कराके मुँह से निकालते हैं। नाक में जो छोटा छेद होता है, उसमें कभी-कभी माँस बढ़ जाता है जिसके कारण हमेशा सर्दी की शिकायत रहती है। यह सर्दी दवाई से भी ठीक नहीं होती, लोग इन्हेलर का उपयोग करते हैं। इस क्रिया से सूजी हुई म्यूकस मेम्ब्रेन को दबाते हैं, धीरे-धीरे घर्षण के द्वारा उसे ठीक करते हैं। यह इसके साधारण लाभ की प्रक्रिया है।



उषापान

जब जल नेति क्रिया का वर्षों तक अभ्यास हो जाए, तब एक गिलास ठण्डा पानी नाक से पीयें। यही नेति का पूर्ण अभ्यास हुआ। इससे नाक ऐसी साफ

हो जाती है कि लगता है नाक से अमृत का प्रवेश हो रहा है। दिमाग ठण्डा, आँखें ठण्डी, नाक ठण्डी, सब कुछ ठण्डा हो जाता है। ठण्डा का तात्पर्य है कि सब कुछ शान्त हो जाता है। यह क्रिया कुछ साल जल नेति का अभ्यास कर लेने के बाद ही करनी चाहिए। नेति क्रिया के प्रारम्भिक अभ्यास में उष्ण जल में थोड़ा-सा नमक मिलाया जाता है, किन्तु बाद में नमक और उष्णता रहित स्वच्छ जल से उष्णपान क्रिया की जाती है। उष्णपान में जब नासिका रंध्रों से पानी जाता है तो यह गगन गुफा में से होकर गुजरता है जिसमें अमृत मिश्रित होकर सम्पूर्ण शरीर और मस्तिष्क को शीतलता प्रदान करता है। इसी के सन्दर्भ में कबीरदास जी ने कहा है, 'रस गगन गुफा में अजर झरे।'

कुंजल क्रिया

इसे गजकरणी क्रिया भी कहते हैं। जैसे हाथी पानी पीकर जोर से चिंघाड़कर पानी को बाहर फेंक देता है, कुछ वैसा ही इस क्रिया में होता है, इसलिए इसका नाम कुंजल या गजकरणी क्रिया पड़ा। इसमें पेटभर पानी पीकर गले में अँगुली डालकर घांटी पर दबाव डालते हैं और पानी को बाहर निकालते हैं। प्रातःकाल जिन लोगों को अधिकपारी होती है, जिन लोगों को हमेशा सिरदर्द बना रहता है, उन्हें निश्चित रूप से पानी पीकर पित्त को बाहर निकाल देना चाहिए। कई प्रकार के शारीरिक रोगों में वमन की क्रिया लाभदायक होती है। हमने देखा है कि महिलायें जब उपवास करती हैं तो उनका पित्त बढ़ता है। पित्त बढ़ने से जी मिचलाना और घबराहट भी होने लगती है। उस अवस्था में प्रातःकाल पानी पीकर उल्टी कर लो। इस क्रिया को प्रारम्भ में अँगुली डालकर किया जाता है, बाद में बिना अँगुली डाले ठीक हाथी के जैसे झटके के साथ उल्टी करते हैं।



वस्त्र धौति

कुंजल क्रिया के बाद वस्त्र धौति का महत्त्व है। कुंजल क्रिया के आगे, शरीर के अन्दर से अतिरिक्त कफ को निकालने के लिए वस्त्र धौति की जाती है। विशेषकर दमा में जो मोटा-मोटा, पीला-पीला जमा हुआ कफ हो जाता है, उसको निष्कासित करने के लिए यह क्रिया उपयोगी है।

प्रारम्भ में दो-तीन इंच तक कपड़ा गले के भीतर पहुँचाते हैं। बीच-बीच में थोड़ा नमकीन पानी पीना पड़ता है। कपड़े को फैलाकर पकड़ना चाहिए, अगर नहीं पकड़ोगे तो कपड़ा उलझ जायेगा। यह कपड़ा गले के भीतर जितना जायेगा, उतना ही कफ भी साफ होता जायेगा। यह कपड़ा अन्न नलिका में से होकर उदर में प्रवेश करता है, वहाँ से पित्त को ब्लॉटिंग पेपर की तरह सोखकर ले आता है। इसे वापस निकालते समय धीरे-धीरे खींचना चाहिए। आप देखेंगे कि वस्त्र धौति के बाद दमा रोग में मोटा-मोटा चिकना कफ निकलता है। यह क्रिया करने के बाद कोई स्निग्ध खाद्य लेना उचित है, तीखा मसालेदार नाश्ता नहीं।



वस्त्र धौति की क्रिया प्राणायाम, आसन और ध्यान के पहले कुछ काल तक करनी चाहिए, क्योंकि जब शरीर के अन्दर में पित्त हो जाता है तो उस पित्त से ध्यान की अवस्था में अनुभवों पर प्रभाव पड़ता है। बहुत-से लोगों को अजीबोगरीब असामान्य दृश्य दिखाई देते हैं। क्यों दिखलाई देते हैं? इसलिए कि अन्तरतम पित्त से प्रभावित होता है, और ध्यान में जो अनुभव होते हैं, वे त्रुटिपूर्ण हो जाते हैं। वात-पित्त-कफ ठीक करने के लिए हठयोग में अनेक क्रियायें हैं किन्तु उनमें वस्त्र धौति का महत्त्व अधिक है। रोगों में इसका महत्त्व देखो। दमा के रोगियों को इसे करना चाहिए। जिनको श्वास की बीमारी है, जब-तब खाँसी हो जाती है, खाँसते रहते हैं, उन्हें इससे बड़ा लाभ होता है।

दण्ड धौति

हम लोगों के यहाँ दण्ड धौति एक बहुत प्राचीन विधान है जो हम लोगों के पूर्वज किया करते थे। केले के थम को काट-काट के, छान-छान के उसके बिल्कुल अन्दर का करीब एक सेन्टीमीटर व्यास वाला हिस्सा लेते हैं। वह एकदम लचीला हो जाता है और उसको मुँह के रास्ते से पेट में डालते हैं। यह बहुत कोमल होता है, रुई की तरह। उस दण्ड को धीरे-धीरे अन्न नलिका में प्रवेश कराते हैं और पेट में पित्त या जो विजातीय तरल पदार्थ बचा होता है, वह इसके माध्यम से बाहर निकल जाता है। यह इतना आसान नहीं जितना आप लोग सोच रहे होंगे। इस क्रिया को खाली पेट ही किया जाता

है। बहुत-से लोग बोलते हैं, 'स्वामीजी, चाय पी लें तो कोई हर्ज है?' चाय तो पानी जैसी होती है।' नहीं, हठयोग की इन क्रियाओं के लिए प्रातःकाल पेट एकदम खाली होना चाहिए। यह नियम है। बहुत-से लोग नींबू पानी लेते हैं, उसमें शहद डाल लेते हैं। यह उचित नहीं है।

शंख प्रक्षालन

वस्त्र धौति, कुंजल और दण्ड धौति की इन क्रियाओं को हम लोग धौति बोलते हैं। धौति का मतलब होता है धोना। शंख प्रक्षालन भी एक प्रकार की धौति है, इसे योग शास्त्र में वारिसार धौति भी कहा जाता है। शास्त्र कहता है – *वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम्*। वारिसार साधना परम गुप्त क्रिया है, जो शरीर को मल रहित करती है। मल का मतलब केवल टट्टी नहीं होता, मल का मतलब हर प्रकार का विषाक्त पदार्थ भी होता है। गरम पानी में थोड़ा-सा नमक डालकर दो-तीन गिलास पीते हैं, और फिर पाँच आसनों को करते जाते हैं। प्रत्येक आसन को आठ बार करते हैं। इन आसनों को करने से पानी पेट में उतरता है, फिर छोटी आँत में उतरता है, उसके बाद बड़ी आँत में घुसकर मलाशय में प्रवेश करता है। फलतः शौच के माध्यम से पेट की पूरी सफाई होती है।

शंख प्रक्षालन के आसनों में जोर नहीं लगाया जाता है। केवल शरीर को हिलाना, डुलाना, मोड़ना पड़ता है। शरीर को मोड़ने से पानी सरकता है। यह व्यायाम नहीं है, बल्कि सरल गतियाँ हैं जिनसे पानी धीरे-धीरे पेट से आँतों में खिसकाया जा सके। इस अभ्यास में कुल सोलह गिलास पानी पीते हैं। पहले, दो-दो गिलास पीते हैं, छः गिलास के बाद एक-एक गिलास पीते हैं। फिर पेट साफ होने लगता है।

अग्निसार क्रिया

जब पेट में भोजन पड़ा हुआ रहता है और उसमें हलचल नहीं होती तो वायु और अम्लता, याने गैस और एसिडिटी का निर्माण होने लगता है। अन्य विषाक्त रस-रसायन भी उत्पन्न होने लगते हैं, जिसे ठीक करने के लिए अग्निसार क्रिया की जाती है। इसमें पेट को पचकाना और फुलाना चाहिए। पहले धीरे-धीरे करना चाहिए, जितना आराम से हो सके। पेट में होने वाली पाचन क्रियाओं को तीव्र करने से पेट में गरमी रहती है और मल आगे की ओर खिसकता है।

स्त्रियों के लिए चिकित्सात्मक आसन

स्त्रियों को किसी प्रकार का योगाभ्यास या आसन-प्राणायाम नहीं करना चाहिये, यह गलत विश्वास बहुत दिनों तक चलता रहा, किन्तु इधर बीस सालों में बहुत परिवर्तन हो गया है। अब मातायें भी समझने लगी हैं कि योगाभ्यास द्वारा शरीर की रक्षा की जा सकती है, कई बीमारियों को दूर किया जा सकता है।

संबलपुर में एक लकड़ी थी, उसके गर्भाशय के अन्दर फाइब्रोसिस हो गया। इससे गर्भाशय के प्राकृतिक कार्यों में बाधा आती थी। वह लड़की चिकित्सा-विज्ञान पढ़ रही थी, डॉक्टर भी हो गईं। एक बार संबलपुर में उसने हमसे पूछा तो हमने उसे कुछ आसन करने की सलाह दी। अब वह ठीक है। इसके बाद उसने स्वयं योग पर अनुसंधान प्रारम्भ किया। अभी वह मुंगेर में रहती है, एक अस्पताल में मेडिकल ऑफिसर है। जितनी भी महिलाएँ मेरे आश्रम में प्रोलैप्स की बीमारी के साथ आती हैं, उन सबको मैं चिकित्सा और सलाह के लिए उसके पास भेजता हूँ।

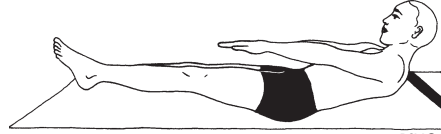
जब माताएँ बच्चों को जन्म देती हैं तो उस समय उनके गर्भाशय के बंधन ढीले होने लगते हैं। इसी कारण एक रोग पैदा होता है जिसे प्रोलैप्स या भ्रंश



कहते हैं। इससे इतनी तकलीफ होती है कि वे डॉक्टरों के पास जाती हैं, दवाई लेती हैं। यह साधारण बीमारी नहीं है, बहुत बड़ी बीमारी है। इसकी वजह से लोग बड़े-बड़े डॉक्टरों, वैद्यों के यहाँ चक्कर लगाते हैं, परन्तु यह है कि ठीक ही नहीं होती। यह बीमारी ज्यादातर भारी शरीर वाली महिलाओं में होती है, हल्के शरीर वाली महिलाओं में बहुत कम दिखाई देती है। इस बीमारी में आसन-प्राणायाम करना जरूरी है। अब कुछ उपयोगी आसन बताता हूँ।

नौकासन

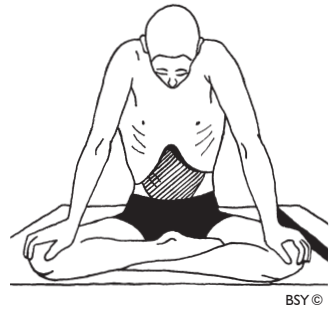
इस आसन में चित लेटकर दोनों पैरों को छः इंच तक ऊपर



उठाओ और हाथ सामने लेकर सिर की तरफ से पीठ तक का हिस्सा भी उठाओ, ताकि पेट की मांसपेशियों में तनाव महसूस हो। केवल नितम्ब और पीठ का पिछला हिस्सा जमीन पर होना चाहिये। इस आसन के अनेक लाभ हैं। गर्भाशय का पूरा-का-पूरा मस्क्यूलर टेंशन याने पेशीय तनाव दूर होता है, वह ऊपर की ओर खिंचा जाता है, और अपने स्थान पर वापस आ जाता है। इस आसन में दोनों पैरों को थोड़ा ही ऊपर उठाओ, ज्यादा नहीं। ज्यादा उठाने से गर्भाशय पर भार कम पड़ता है, कम उठाने से भार अधिक पड़ता है।

उड्डियान बंध

पद्मासन या सिद्ध योनि आसन या ध्यान का कोई भी आसन जो आपको सहज लगे, उसमें स्थिर बैठ जाने के बाद मुँह से श्वास को बाहर निकालकर पेट को अन्दर की ओर पिचकाओ। पेट के पिचक जाने के बाद की स्थिति को उड्डियान बंध कहते हैं। जब

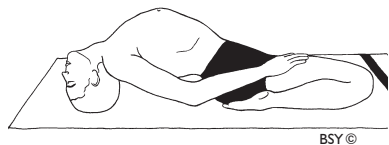


उड्डियान बंध करते हैं तो गर्भाशय अपनी प्राकृतिक स्थिति में वापस आ जाता है और केवल प्रोलैप्स में ही नहीं, बल्कि गर्भाशय की अन्य तकलीफों में, जैसे गर्भाशय का ज्यादा लटक जाना या टेढ़ा-मेढ़ा हो जाना, उसमें भी यह आसन बहुत लाभदायक है। इस क्रिया को खड़े होकर भी कर सकते हैं। पहले बैठ कर करना चाहिये, इससे कम जोर पड़ेगा। खड़े होकर करते समय जाँघों पर हाथ रख लो और मुँह से श्वास को बाहर निकालते हुए पेट

को पिचकाओ। छाती को हिलाना नहीं। पेट को गह्वर की तरह बना लेना। इस स्थिति में जितनी देर रह सको, रहो।

सुप्त वज्रासन

घुटने के बल खड़े हो जाइये, पैरों के दोनों अंगुठो को एक-दूसरे में फँसाकर दोनों एड़ियों के बीच बैठ जाइये। अब कुहनियों के बल पीछे की ओर लेट जाइये और हाथों को घुटनों पर रखिये। सिर को जितना हो सके पीछे की तरफ मोड़िये और जमीन से टिकाइये। इस स्थिति में श्वास सामान्य चलनी चाहिये।



गर्भाशय की समुचित देखभाल

ये जो आसन बतलाये जा रहे हैं, वे सामान्य आसन नहीं हैं। सामान्य आसन पुरुषों और स्त्रियों के लिये समान रूप से हितकर हैं। अभी जो आसन बतलाये, एक विशेष दृष्टिकोण से बतलाये। प्रकृति ने स्त्री शरीर को एक विशेष अंग दिया है, और उस अंग की हमें प्रयत्नपूर्वक रक्षा करनी चाहिये। उसके अस्वस्थ रहने से अनेक शारीरिक और मानसिक व्याधियाँ आती हैं। प्रकृति ने स्त्री को जो विशेष अंग दिया है, उसकी रक्षा कैसे करनी चाहिये, उसके क्या कार्य होते हैं, क्या व्यवहार होते हैं, उनमें कौन-सी बीमारियाँ होती हैं और उन बीमारियों को हम किस प्रकार योग से दूर कर सकते हैं, इसी विशेष प्रयोजन से ये आसन आपको बतलाये जा रहे हैं।

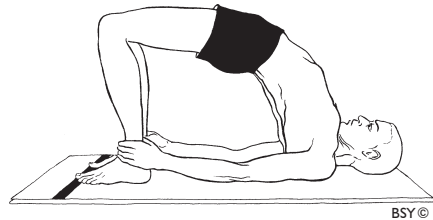
दो बीमारियाँ और हैं, एक को कहते हैं एमेनोरिया और दूसरे को कहते हैं डिस्मेनोरिया, जिन्हें हिन्दी में अल्प स्राव और अति स्राव अथवा वेदना स्राव भी कहा जाता है। इसके अलावा कुछ माताओं को महीने-महीने में बुखार आता है, उल्टी, बेचैनी और घबराहट होने लगती है। मासिक धर्म होने के एक-दो दिन पहले किसी-किसी को चक्कर आते हैं, किसी के हाथ-पैर बर्फ के जैसे ठंडे हो जाते हैं। एक ही नहीं, पचासों बातें हैं। कई महिलाओं को थोड़ा दर्द होता है, कुछ को ज्यादा होता है। उस समय अमीर लोग दवाई ले लेते हैं। पहले जमाने में जब हम बच्चे थे, महिलाएँ पेट पर गर्म पानी की थैली का उपयोग करती थीं। गरम पानी की थैली और दवाई बीमारी को दूर करने के उपाय नहीं हैं। इनसे बीमारी में जो तकलीफे होती हैं, उन्हें दूर किया जा सकता है, यह मैं मानता हूँ, किन्तु रोग दूर नहीं होगा।

यह शरीर ही ऐसा है कि कभी-कभी यह चन्द्रमा से प्रभावित होता है, कभी यह भोजन से प्रभावित होता है, कभी-कभी यह भावना से प्रभावित होता है, कभी-कभी बिना कारण ही प्रभावित हो जाता है। ऐसी स्थिति में यह जरूरी है कि हमें कुछ उपयोगी आसन मालूम होने चाहिये। जब हमारे पैरों में दर्द होता है तो हम क्या करते हैं? पैरों की मालिश करवाते हैं। पीठ में दर्द होता है तो पीठ की मालिश करवाते हैं। इसी प्रकार गर्भाशय की मालिश करना भी जरूरी है।

जिस प्रकार पेट में वायु पैदा होती है, उसी प्रकार गर्भाशय के अन्दर एक प्रकार का रस पैदा होता है, वायु पैदा होती है। वह वायु जब पैदा होती है तो गर्भाशय को बिल्कुल कड़ा कर देती है। जैसे कभी गैस से पेट फूल जाता है तो पेट कड़ा हो जाता है, वैसे ही जब गर्भाशय के अन्दर वायु होती है तो वह गर्भाशय को कड़ा कर देती है। गर्भाशय का सीधा सम्बन्ध मस्तिष्क से है, यह आप लोग भूलना नहीं। मस्तिष्क से सीधा सम्बन्ध होने के कारण जब गर्भाशय में कड़ापन होता है तो सिर घूमने लगता है। उसे हम वातोन्माद कहते हैं, और अंग्रेजी में उसे हिस्टिरिया कहते हैं। उसे आजकल डॉक्टर लोग साइकोसिस या न्यूरोसिस के नाम से भी पुकारते हैं, जिसका मतलब है सदमे से उत्पन्न असन्तुलन, किन्तु मूलतः वह हिस्टिरिया है। मन में भ्रम पैदा होता है, लड़की कुछ-कुछ बक-झक कर देती है, अंट-संट बोलती है, जानती नहीं है। कभी-कभी घरवालों को चार-पाँच दिनों तक नचाती रहती है, और खुद भी नाचती रहती है। यह प्रायः अब-तब किसी-न-किसी घर में होता ही रहता है। कुछ भाग्यवान् योगियों के परिवार में ऐसा नहीं होता, नहीं तो सब परिवारों में होता है। ऐसी स्थिति में इस गर्भाशय को व्यायाम कराने की जरूरत है।

कंधरासन

एक और उपयोगी आसन है कंधरासन। चित लेट जाओ और दोनों घुटनों को मोड़ लो। अब दोनों हाथों से टखने पकड़ते हुए



पेट और पीठ का हिस्सा ऊपर उठाओ। ये आसन माताओं के लिये अमृत संजीवनी के समान है। इसको जितनी देर चाहो, जब चाहो, जिस उम्र में चाहो, जितनी बार चाहो और जिस अवस्था में चाहो कर सकते हो।

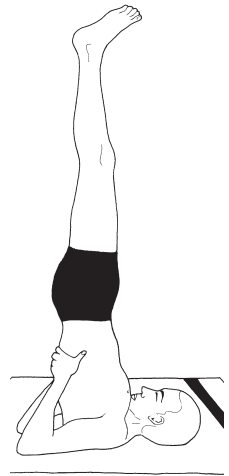


धनुरासन

पहले औंधे लेट जाना, और उसके बाद दोनों पैरों को पीछे की ओर मोड़ना। कुछ दिन तक यही अभ्यास करना। अब उसके बाद धीरे से छाती को उठाना और हाथों से टखने पकड़ते हुए पैरों को उठाना ताकि शरीर का पूरा भार नाभि पर केन्द्रित हो जाये। यह अन्तिम स्थिति है। यह एक दिन में नहीं होगा, महीनों लग सकते हैं। इसका नाम है धनुरासन, लेकिन मैं थोड़ी देर के लिये बदल देता हूँ – गर्भ मालिश आसन!

सर्वांगासन

इस आसन में पहले सीधे लेट जाते हैं, फिर श्वास लेते हुए, धीरे-धीरे पैरों को ऊपर उठाते हैं, हाथों के सहारे से नितंब और पीठ को भी ऊपर उठाते हैं। इस स्थिति में शरीर का पूरा भार सिर और कंधों पर आ जाता है। इस स्थिति में पीठ तक का हिस्सा सीधा रहता है। जब-जब घर में लड़कियों को हिस्टिरिया हो तो सर्वांगासन करवाना चाहिये। सर्वांगासन में वायु बाहर निकल जाती है। जिस तरह से पवनमुक्तासन में पेट की वायु का निष्कासन होता है, उसी तरह सर्वांगासन में गर्भाशय की वायु निकलती है और यह गर्भाशय की वायु हिस्टिरिया के लिये उत्तरदायी है।



BSY ©

इस आसन में एक क्रिया और करनी है। दाहिने पैर को दायीं ओर और बायें पैर को बायीं ओर जितना हो सके ले जाइये। यह आसन पुरुषों के लिये नहीं है। पुरुष चाहें तो कर सकते हैं, हानि नहीं होगी, मगर महिलाओं के लिये यह आवश्यक है। अब इसमें एक पैर आगे और एक पैर पीछे कीजिये, घुटने बिल्कुल सीधे, उसके बाद वापस। कमर को पकड़े रहना चाहिये ताकि उदर क्षेत्र पर एक अच्छा दबाव पड़ सके। यह सर्वांगासन और उसका प्रकारांतर है जिसका प्रयोजन गर्भाशय के स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिये है।

मैं इस बात को दुहरा देता हूँ। मातायें और घर के बड़े-बूढ़े लोग अच्छी तरह से समझ लें कि मस्तिष्क के उन्माद में, हिस्टिरिया के दोष में, लड़की में मानसिक असंतुलन होने पर उसको पागल नहीं समझना चाहिये। यह बहुत बड़ी गलती है। लड़कियों के मस्तिष्क में असंतुलन का कारण केवल गर्भाशय से सम्बन्धित है, और कहीं नहीं। इसलिए घर में कभी लड़कियों का व्यवहार असंतुलित हो जाए, उन्हें पागल नहीं समझना। उस समय मैंने जो आसन बतलाये – धनुरासन, कंधरासन, सुप्त वज्रासन, सर्वांगासन और उसके प्रकारांतर, इनको करना होगा। तब आप देखोगे कि आपकी बच्ची पर बारह घंटे के अन्दर बहुत अच्छी तरह से उसका प्रभाव प्रदर्शित होगा। बहुतों के साथ हमें इसका अनुभव है। कम-से-कम हमारे आश्रम में जब उन्मादी लड़कियाँ आती हैं, उनके माता-पिता लाते हैं तो नाचती रहती हैं। मुझे भी नहीं पहचानती हैं, मगर बारह घंटे के अन्दर वे सर्वांगासन का प्रभाव प्रदर्शित करती हैं।



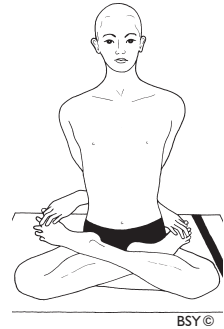
अनेक आसन ऐसे होते हैं जो हमारे शरीर में रज सम्बंधी दोषों को दूर करते हैं। पुरुषों के शरीर में जो सत्त्व रहता है उसे वीर्य कहते हैं और स्त्री के शरीर में रज कहते हैं। इसकी उत्पत्ति मस्तिष्क में होती है। इसलिये सर्वांगासन और शीर्षासन श्रेष्ठ माने जाते हैं। जिनको नींद नहीं आती, उनके लिये भी ये आसन बहुत अच्छे हैं।

सर्वांगासन इतना श्रेष्ठ आसन है कि शीर्षासन के बाद इसका ही नम्बर आता है, परन्तु आप लोगों को कल

सुबह से ही सर्वांगासन नहीं करना है। सर्वांगासन करने के लिये कुछ तैयारी आवश्यक है। सर्वांगासन को सिद्ध करने के लिये पहले एक पैर को सीधा उठाना, घुटना सीधा रहना चाहिये, फिर पैर वापस लाना। फिर दूसरे पैर को उठाना चाहिये और वापस। फिर दोनों पैरों को एक साथ उठाना चाहिये। इस स्थिति में कुछ देर तक रहना चाहिये। फिर धीरे-धीरे शरीर को उठाना चाहिये। इस तरह से आप एक-डेढ़ महीने में सर्वांगासन सिद्ध कर सकते हैं।

बद्ध पद्मासन और कपालभाति प्राणायाम

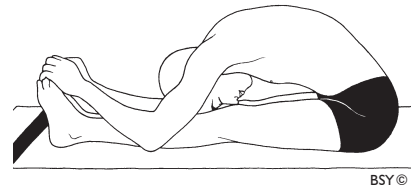
अब एक प्राणायाम बतला रहा हूँ। पहले पद्मासन लगा लीजिये। यह मैं किसके लिये बतला रहा हूँ? बड़ी उम्र की माताओं के लिये नहीं, छोटी उम्र की बच्चियों के लिये। पद्मासन में हाथ पीठ के पीछे ले जाकर बद्धपद्मासन लगा सको तो इस आसन में प्राणायाम कराता हूँ। बद्धपद्मासन लगाकर बिल्कुल सीधे बैठ जाना और सिर सामने कर लेना। श्वास को झटके से छोड़ना और हल्का लेना। पूरा जोर रेचक पर रहेगा। इस प्राणायाम में पूरे-के-पूरे पेट को ऊपर की तरफ धक्का मिलता है और छाती के नीचे जो श्वास पटल है, यह ऊपर उठता है।



बद्धपद्मासन अविवाहिता लड़कियों और उन बच्चियों के लिये लाभकारी है, जिनकी छाती विकसित नहीं है, दबी है। बचपन में किसी वजह से हड्डी का ढाँचा अगर बिगड़ जाता है और इसे ठीक नहीं करोगे तो यह शरीर में विकृत अंग के रूप में स्थायी हो जाता है। इसके लिये लड़कियों को काफी देर तक बद्धपद्मासन में बैठना चाहिये। वैसे तो लड़कों के लिये भी यह अच्छा ही है, मगर विशेषकर मैं बच्चियों की बात बोल रहा हूँ, और उसमें कपालभाति प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये। कपालभाति प्राणायाम जोर से श्वास छोड़ने की क्रिया को कहते हैं। पेट अन्दर खिसकता है, छाती ऊपर चढ़ती है।

पश्चिमोत्तानासन

पश्चिम का तात्पर्य है पीछे या पीठ का भाग। पीठ की मांसपेशियों को तानने को पश्चिमोत्तान अवस्था कहते हैं। जब पीठ की मांसपेशियाँ

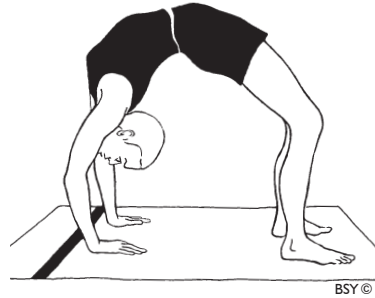




कड़ी होती हैं तब हम पैरों के अंगूठे को छू नहीं सकते, किन्तु जब पीछे की मांसपेशियाँ मुलायाम होती हैं तो छू सकते हैं। पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाइये। अब श्वास लेते हुए हाथों को ऊपर उठाइये। श्वास छोड़ते हुए नीचे झुकिये ओर पैर के अंगूठों को पकड़ने की कोशिश कीजिये। इस आसन की अन्तिम स्थिति में सिर घुटनों पर टिका होना चाहिये और केहुनियाँ घुटनों के बगल में जमीन पर टिकी होनी चाहिये। पश्चिमोत्तानासन के अनेकों प्रकारान्तर हैं जिन्हें आप आजमाकर देख सकते हैं। यह आसन कठिन नहीं है, आप इसको चार-पाँच दिन में ही अच्छी तरह कर पायेंगे। पश्चिमोत्तानासन को मधुमेह याने डायबिटीज़ के लिये सबसे उत्तम आसन माना जाता है।

चक्रासन

एक और लाभकारी आसन है चक्रासन। इस आसन को करने के लिए सीधे लेट जाइये, हथेलियों को कंधे से ऊपर जमीन पर रख दीजिये ताकि अंगुलियाँ कंधे की तरफ हों। घुटनों को मोड़िये। अब पूरे शरीर को जमीन से ऊपर उठाइये ताकि शरीर का पूरा भार हथेलियों और पैरों पर हो। गर्दन पीछे की तरफ झुकी रहे। यह इस आसन की अन्तिम स्थिति है।



यह आसन इसलिये बताया कि कई कारणों से जब मासिक स्राव अवरुद्ध हो जाता है, उस समय उसे पुनः चलाने के लिये, याने रज को उत्तेजित करने के लिये चक्रासन का अभ्यास करना चाहिये। यह आसन योग शिक्षक की सलाह से ही करना चाहिये। उन लड़कियों को करना चाहिए जिन्हें रजोदर्शन नहीं होता, या पीलिया, टाइफाइड अथवा किसी अन्य बीमारी या बुखार के कारण रजस्राव बन्द हो गया हो। उन्हें चक्रासन से फायदा होता है।

सत्यम् संवाद

हमारी योग पुस्तकों में लिखा है कि आसन स्थिर होना चाहिये, जबकि आजकल लोग गत्यात्मक आसन बहुत करते हैं। सही परिस्थिति क्या है?

आसन दोनों प्रकार से किये जाने चाहिये। यद्यपि लिखा है *स्थिरं सुखं आसनम्* लेकिन प्रारम्भ में छोटे बच्चों को, जिनके शरीर में हलचल की आवश्यकता रहती है, जिसके बिना वे आसन का मजा नहीं ले सकते, कुछ गत्यात्मक ढंग से भी आसन किये जा सकते हैं। हाँ, उसका फायदा फिर पेशियों तक ही सीमित रहेगा। आसनों का पूरा फायदा यदि उठाना है तो आसनों को स्थिर व सुखपूर्वक ही करना चाहिये, उसमें किसी प्रकार का तनाव या खींचातानी या दबाव नहीं होना चाहिये। यह आसन का मुख्य रूप है। आप चाहें तो बच्चों को गत्यात्मक आसन सिखा सकते हैं, क्योंकि गत्यात्मक आसन न हों तो बच्चे नहीं करेंगे, परन्तु आसनों का जो असली रूप व वैज्ञानिक लाभ है, वह *स्थिरं सुखं आसनम्* से ही हो सकता है।

आसनों की विपरीत अवस्था का अभ्यास हम किन उद्देश्यों से करते हैं?

प्रकृति की कुछ आवश्यकताएँ हैं। अगर आप लम्बे समय तक पैदल चलते हैं तो स्वाभाविक रूप से आप थोड़ी देर विश्राम के लिए बैठना चाहेंगे। यदि आप बाँयी करवट सोते हैं तो थोड़े समय के पश्चात् प्रकृति स्वतः आपकी स्थिति में एक परिवर्तन के लिए उत्तेजित करेगी और आप अपनी दाँयी करवट की ओर मुड़ जायेंगे। यह शरीर के आंतरिक अंगों की आवश्यकता है।

इसी प्रकार जब आप आगे की ओर झुकते हैं तो शरीर के कुछ अंगों पर दबाव पड़ता है और जब आप पीछे की ओर मुड़ते हैं तो उन अंगों पर पड़ने वाले विशिष्ट दबाव से मुक्ति मिलती है। यह दबाव रीढ़, शरीर की अनेक मांसपेशियों तथा नाड़ियों पर भी पड़ता है और जब आप विपरीत आसन का अभ्यास करते हैं तो इस दबाव से मुक्ति मिल जाती है। इसलिये जब आप आगे झुकने वाले आसनों का अभ्यास करें तो उसके बाद पीछे झुकने वाले आसनों का अभ्यास अवश्य करें। इसी प्रकार पीछे झुकने वाले अभ्यासों के साथ-साथ आगे झुकने वाले अभ्यास करें।

जब आप सर्वांगासन का अभ्यास करते हैं तो गर्दन की माँसपेशियों पर तनाव पड़ता है, सीने के ऊपरी भाग पर दबाव पड़ता है। यदि आप सर्वांगासन का नियमित अभ्यास करें और उसके पश्चात् विपरीत आसन कभी न करें तो स्पॉन्डिलाइटिस हो सकता है तथा सीने की पसलियों में कमजोरी आ सकती है। लेकिन सर्वांगासन करने के बाद आप सुप्त वज्रासन या मत्स्यासन का अभ्यास करें, जो इसके विपरीत आसन हैं, तो गर्दन तथा सीने पर पड़ने वाला तनाव समाप्त हो जायेगा तथा शरीर में एक संतुलन आ जायेगा।

कुछ परिस्थितियों में विपरीत आसनों का पूर्णतया परित्याग किया जाना चाहिए। जैसे यदि आप सायटिका से ग्रस्त हैं, जो सायटिका नाड़ी पर पड़ने वाले दबाव के कारण होती है, तो इस अवस्था में आरोग्य हेतु यह आवश्यक है कि केवल पीछे झुकने वाले आसनों का अभ्यास किया जाए तथा उसके पश्चात् आगे झुकने वाले विपरीत आसनों को अभ्यास क्रम में न रखा जाए।

सूर्य नमस्कार का उल्लेख योग के किस शास्त्र में किया गया है?

सूर्य नमस्कार न तो राजयोग की पद्धति है, न हठयोग की। यह पद्धति तंत्र शास्त्र के अंतर्गत आती है। हमारे देश की संस्कृति में बहुत बड़ा वांग्मय अभी भी गुप्त स्थिति में है। उसको हम लोग तंत्र शास्त्र कहते हैं। उसी तंत्र शास्त्र में सूर्य की उपासना और अन्य उपासनार्ये हैं। उसमें सूर्य नमस्कार निश्चित रूप से आता है।





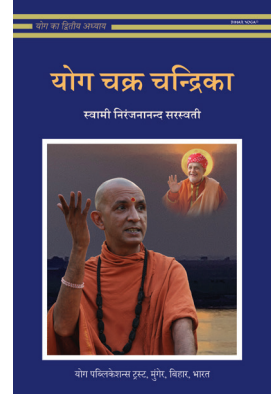
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

योग चक्र चन्द्रिका

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 70, ISBN: 978-81-949328-1-9

यह पुस्तक गंगा दर्शन विश्व योगपीठ में जुलाई 2021 में युवा योग मित्र मण्डल के लिए आयोजित योग शिक्षा सत्र में स्वामीजी द्वारा दिए सत्संगों का संकलन है। इन सत्संगों में स्वामीजी ने योग चक्र विचारधारा की विहंगम व्याख्या प्रस्तुत करते हुए योग के साधनात्मक तथा व्यवहारात्मक आयामों को उद्घाटित किया है। योग के प्रादुर्भाव पर प्रकाश डालकर उन्होंने क्रमशः हठयोग, राजयोग, क्रियायोग, कर्मयोग, भक्तियोग तथा ज्ञानयोग के विषयों को सरल, सुबोध एवं व्यावहारिक ढंग से निरूपित किया है।



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

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