

योगविद्या

वर्ष 12 अंक 4
अप्रैल 2023



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।

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर,
811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।
थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, फरीदाबाद,
121007, हरियाणा में मुद्रित।

© Bihar School of Yoga 2023

उपयोगी संसाधन

वेबसाइट :

www.biharyoga.net
www.sannyasapeeth.net
www.satyamyogaprasad.net

एप्प : (Android एवं iOS उपकरणों के लिए)

Bihar Yoga
APMB
YOGA (अंग्रेजी पत्रिका)
YOGAVIDYA (हिन्दी पत्रिका)
FFH (For Frontline Heroes)

कुल पृष्ठ संख्या : 56 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर एवं अन्दर के प्लेट:

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



सत्यम् के प्रति उनके गुरु,
स्वामी शिवानन्द जी के उद्गार

सत्यम् वास्तव में अध्यात्म रत्न, ज्ञानयज्ञोपभृत्,
प्रवचन प्रवीण और शिवानन्द आश्रम का प्रेस
स्तम्भ है।

– स्वामी शिवानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर-811201, बिहार के लिए स्वामी शिवध्यानम् सरस्वती द्वारा प्रकाशित एवं मुद्रित

मुद्रक – थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, 18/35 माइलस्टोन, दिल्ली मथुरा रोड, फरीदाबाद-121007, हरियाणा

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 12 अंक 4 अप्रैल 2023
(प्रकाशन का 61 वाँ वर्ष)

विषय सूची

इस विशेषांक में श्री स्वामीजी द्वारा
ग्रीस और इटली में दिये
सत्संगों का संकलन है

- 4 योग विज्ञान का परिचय
- 10 ध्यान योग
- 16 आज का योग
- 19 अनिद्रा का यौगिक समाधान
- 24 समग्र योग
- 37 गुरु की प्रेरणा से जुड़े रहना
- 41 आत्मानुभूति
- 51 कल्पतरु की छाँव में

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

योग विज्ञान का परिचय



सर्वप्रथम मैं भारत की तरफ से आप सबका अभिनन्दन करता हूँ। भारत और यूनान के बीच के सम्बन्धों का इतिहास पुराना है। तीन हजार वर्षों से भी पहले हमारे देशों के बीच अत्यन्त गहरे सांस्कृतिक और राजनीतिक सम्बन्ध थे। केवल यही नहीं, यूनान और भारत के लोगों के बीच वैवाहिक सम्बन्ध भी स्थापित हुआ। सिकन्दर के सेनापति सेल्यूकस की पुत्री का विवाह सम्राट् चन्द्रगुप्त से हुआ था। भारत में हम लोग यूनानी संस्कृति के बारे में बहुत कुछ जानते हैं। मैंने यूनानी पौराणिक कथायें पढ़ी हैं। मैंने स्वयं सुकरात, प्लेटो, एरिस्टॉटल, मार्कस ऑरिलिस के बारे में पढ़ा है और मैं व्यक्तिगत रूप से यह महसूस करता हूँ कि भारत के लोग और यूनान के लोग आध्यात्मिक दृष्टि से एक ईकाई हैं। आप यह महसूस कर सकते हो कि आपका धर्म दूसरा है, लेकिन भारत में हम ऐसा नहीं सोचते।

एक महान् विज्ञान है जिसे हम लोग भूल चुके हैं। सैकड़ों-हजारों वर्ष पूर्व हमारे पूर्वज इस विज्ञान के बारे में बहुत कुछ जानते थे, किन्तु ऐसा लगता है

कि राजनीतिक दुर्घटनाएँ हुयीं, जिनके कारण हम लोग इस महान् विज्ञान के विषय में सब कुछ भूल गये हैं। मैं आप लोगों से स्पष्ट रूप से कह दूँ कि मैं धर्म नहीं सिखाता हूँ। मेरे मन में सभी धर्मों के प्रति सम्मान है और मैं सोचता हूँ कि व्यक्ति के लिए एक धर्म का अनुसरण करना विकास-क्रम के लिए आवश्यक है। मैं व्यक्तिगत रूप से यह विश्वास करता हूँ कि प्रार्थना करना सभी के लिए महत्वपूर्ण है, परन्तु साथ ही मैं एक समस्या देख रहा हूँ और वह समस्या है कि मन को कैसे शान्त रखा जाए।

आधुनिक काल की पीड़ा

आज दुनिया में बहुत तनाव है। मनुष्य बेचैन हो गया है। लोग नींद की दवा के बिना सो नहीं पाते। धर्म और आधुनिक सभ्यता के बीच संघर्ष आरम्भ हो गया है और मनुष्य इन दो शक्तियों के बीच पूर्णतः पिस रहा है। महान् चिकित्सकों, वैज्ञानिकों और मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि आज मनुष्य खण्डित मनस्कता और न्यूरोसिस का शिकार हो गया है। अमेरिका और स्वीडन जैसे उन्नत, धनी देशों में लोग सनकी, पागल और असामान्य हो रहे हैं। आत्महत्या, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग से ग्रस्त लोगों की संख्या प्रतिदिन बढ़ रही है। चिकित्सा शास्त्र एक महान् विज्ञान है, परन्तु उसने कोई हल नहीं ढूँढा है। यह अनिद्रा को दूर करने में सक्षम नहीं हो सका है, यह मन को शान्ति नहीं दे सका है, यह हमारे व्यक्तित्व को संगठित करने में सहायता नहीं कर सका है। इससे ज्यादा मैं और क्या कह सकता हूँ?

ऐसे में क्या किया जाए? हम धर्म में विश्वास करते हैं। मैं एक हिन्दू हूँ, तुम एक ईसाई हो, परन्तु हिन्दू, ईसाई और मुसलमान सभी को आजकल मानसिक समस्याएँ हैं। क्या तुम ईश्वर की शपथ लेकर कह सकते हो कि तुम शान्त हो? क्या तुम्हारा मन शान्त है? पिछले चालीस वर्षों में वैज्ञानिकों ने पाया है कि योग के क्षेत्र में अपार सम्भावनाएँ हैं। योग का अभ्यास तुम्हें मन की शान्ति प्राप्त करने में सहायक हो सकता है। अमेरिका, फ्रांस, जर्मनी, जापान, भारत, रूस और ऑस्ट्रेलिया के वैज्ञानिक योग की सम्भावनाओं को देख पा रहे हैं।

योग पर शोध

यहाँ इस सभा में स्पेन के एक स्वामी बैठे हैं। बार्सिलोना विश्वविद्यालय में उन पर वैज्ञानिक प्रयोग किए गए। चिकित्सकों और वैज्ञानिकों ने उन पर प्रयोग

क्रिये और योगासनों के दौरान उनके शरीर, उनके हृदय की अवस्था की जाँच की। जब वे प्राणायाम कर रहे थे, तो उन्होंने उनको आधुनिकतम उपकरणों से जोड़ दिया। ध्यान का अभ्यास करते समय भी उनकी जाँच की गयी।

उस विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने यह संकेत दिया कि योग का अभ्यास करते समय उनके भीतर एक महत्वपूर्ण परिवर्तन हुआ – उनके मस्तिष्क में अल्फा तरंगें उत्पन्न होने लगीं। अल्फा तरंगें बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। जब तुम्हारे मस्तिष्क में अल्फा तरंगें उत्पन्न होती हैं तो हृदय पर पड़ने वाला दबाव कम हो जाता है, जिससे रक्तचाप में कमी आ जाती है। मैं इस जाँच के विषय में बहुत कुछ नहीं बोलूँगा, मैं तुम्हें केवल एक संकेत दे रहा हूँ कि योग शारीरिक और मानसिक, दोनों प्रकार से कैसे तुम्हारी सहायता कर सकता है।

योग क्या है? क्या यह धर्म है, क्या यह दर्शन है, क्या यह राजनीति है? नहीं, योग एक विज्ञान है। यह गणित के समान है। इसे प्रमाणित किया जा सकता है। योग किसी भी विज्ञान की चुनौती को स्वीकार कर सकता है। जब तुम एक योगासन का अभ्यास करते हो तो तुम अपने शरीर में हो रहे परिवर्तनों को वैज्ञानिक उपकरणों द्वारा अंकित कर सकते हो। एक वैज्ञानिक तुम्हारे रक्तचाप, तुम्हारे चयापचय, तुम्हारे श्वसन, तुम्हारे ऑक्सीजन की खपत और तुम्हारे मस्तिष्क की तरंगों के बारे में बता सकता है। इसलिए लोगों को योग से घबराना नहीं चाहिए।

चतुरंग योग

योग को चार खण्डों में बाँटा गया है। एक भौतिक शरीर के लिए है, दूसरा प्राणशक्ति के लिए, तीसरा शिथिलीकरण के लिए है और चौथा ध्यान के लिए है। आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण और ध्यान – ये योग के चार अंग हैं।

पहले अंग में विभिन्न शारीरिक स्थितियाँ होती हैं जो हठयोग के आसन कहलाती हैं। एक विशेष शारीरिक स्थिति में तुम्हारी ग्रन्थियाँ प्रभावित होती हैं। तुम्हारे शरीर में थाइरॉयड, थाइमस, एड्रीनल और पैन्क्रियास जैसी अनेक ग्रन्थियाँ हैं जो तुम्हें स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं। यदि इनमें कोई असन्तुलन होता है तो शारीरिक और मानसिक व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं। तुमने छोटे लड़के-लड़कियों को देखा होगा जिन्हें मिर्गी के दौर पड़ते हैं – यह ग्रन्थीय असन्तुलन के कारण होता है। योगासनों के अभ्यास से तुम ग्रन्थीय स्रावों में सन्तुलन ला सकते हो।

यदि शरीर का स्नायुतन्त्र कमजोर है तो व्यक्ति को अनेक समस्याएँ होती हैं। तुमने अनेक स्त्रियों को हिस्टीरिया से ग्रस्त देखा होगा। अनेक लोग घबराहट या विषाद से पीड़ित रहते हैं। हठयोग में ऐसे अनेक तरीके हैं जिनके द्वारा तुम अपने स्नायुतन्त्र को सशक्त कर सकते हो।

हठयोग के आसन तुम अपने शिक्षक से सीख सकते हो और मैं तुमसे यह स्पष्ट रूप से कहूँगा कि हठयोग के द्वारा बहुत से रोगों का पूर्ण उपचार किया जा सकता है। यह अत्यन्त प्रभावशाली प्रणाली है। अतः यह आवश्यक है कि तुममें से प्रत्येक व्यक्ति हठयोग का अध्ययन करे और यदि तुम हठयोग का अभ्यास दो-तीन महीने तक करते हो तो तुम पाओगे कि तुम ऊर्जावान् हो रहे हो।

दूसरे अंग को प्राणायाम कहा जाता है जो श्वसन का योग है। इसमें तुम इस प्रकार श्वास लेते हो कि अधिक प्राणशक्ति को ग्रहण कर सको। यह शरीर प्राणशक्ति पर जीवित रहता है। यदि वह शक्ति कम हो तो हम कमजोर हो जाएँगे। शरीर में अधिक प्राणशक्ति प्राप्त करने के लिए तुम्हें प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

तीसरा अंग है शिथिलीकरण। चिकित्सकों, अभियन्ताओं, व्यवसायियों, घरेलू औरतों तथा राजनीतिज्ञों जैसे लोगों के लिए, जिनका मन लगातार दबाव में रहता है, यह बहुत आवश्यक है। वे दिन के अन्त में थक जाते हैं और तब वे क्या करते हैं? वे इतने तनावग्रस्त होते हैं कि सो भी नहीं पाते। वे शराब पीते हैं, परन्तु कुछ समय बाद उसका भी असर नहीं होता है। तब वे नींद की दवा लेते हैं। कुछ समय बाद वह भी कारगर नहीं होती और तब उनका हृदय और स्नायुतन्त्र प्रभावित हो जाता है। तब क्या होता है? अनेक वर्षों तक शरीर की विभिन्न प्रणालियों को शान्त करने वाली प्रबल दवाओं को लेते रहने से उन्हें हृदय रोग हो जाता है।

योग में शिथिलीकरण की एक प्रणाली है जिसमें तुम सोते नहीं हो – तुम केवल पड़े रहते हो, कुछ मानसिक अभ्यास करते जाते हो और तुम पाते हो कि दस मिनट में तुम शिथिल हो जाते हो। शिथिलीकरण महत्त्वपूर्ण है। कृपया याद रखो, निद्रा शिथिलीकरण नहीं है। तुम्हें इस कला को सीखना होगा।

मन का योग

चौथा अंग है ध्यान – अपने मन को कैसे एकाग्र किया जाए और उसे स्थिर करके एक बिन्दु पर केन्द्रित कैसे किया जाये? जब तुम प्रार्थना करते हो तब

तुम्हारा मन केन्द्रित नहीं होता। जब तुम मन्दिर के गर्भगृह में जाते हो तो तुम्हारा मन भटकता रहता है। ध्यान तुम्हें सिखाता है कि अपने मन को कैसे एकाग्र करें। एक बार जब तुम सीख जाते हो कि ध्यान कैसे किया जाए तो तुम जीवन की कला सीख जाते हो।

ध्यान जीवन की सबसे कठिन क्रिया है, परन्तु एक बार जब तुम सीख जाते हो कि ध्यान कैसे किया जाए, एक बार यदि तुम मन को एकाग्र करना सीख जाते हो तो यह तुम्हारा सौभाग्य है। मन बहुत शक्तिशाली है, परन्तु जब वह बिखरा हुआ होता है तो कमजोर होता है। सूर्य की किरणें जब पृथ्वी पर पड़ती हैं तो वे हल्की होती हैं, परन्तु उन्हें जब एक अच्छे लेन्स द्वारा केन्द्रित किया जाता है तो उनमें कुछ भी जला देने की क्षमता उत्पन्न हो जाती है। जब मन बिखरा हुआ होता है तो वह अशक्त होता है, परन्तु जब वही मन ध्यान के द्वारा एकाग्र हो जाता है तो वह शक्तिशाली हो जाता है।

योग में एकाग्रता प्राप्त करने की अनेक प्रणालियाँ हैं। तुम अपने मन को श्वास के द्वारा, ध्वनि के द्वारा या शरीर के किसी केन्द्र पर स्थिर करके एकाग्र कर सकते हो। तुम अपने मन को एक विशेष प्रतीक पर केन्द्रित करके एकाग्र कर सकते हो, परन्तु सबसे आसान तरीका है – अपने मन को स्वाभाविक श्वास पर केन्द्रित करना।

योग के अभ्यास

अब हम पहले अंग पर वापस आते हैं, कितने समय तक हठयोग का अभ्यास किया जाये? अधिकतम पन्द्रह मिनट। दूसरा अंग – कितने समय तक प्राणायाम का अभ्यास किया जाए? पाँच मिनट। तीसरा अंग – कितने समय तक शिथिलीकरण का अभ्यास किया जाए? अधिकतम आधा घण्टा। चौथा अंग – कितने समय तक ध्यान का अभ्यास किया जाए? अधिकतम दस मिनट।

अब एक प्रश्न उठता है – क्या हमें चारों का अभ्यास करना चाहिए या हमें इनमें से किसी एक का अभ्यास करना चाहिए? यदि तुम तनाव में हो, यदि तुम थके हुए हो, तो तुम्हें पहले और दूसरे अंग का अभ्यास करना चाहिए। यदि तुम अपने मन को एकाग्र करना चाहते हो तो चौथे अंग का दस मिनट तक अभ्यास करो। तीसरे अंग का अभ्यास किसी के द्वारा, कभी भी, कितने भी लम्बे समय तक किया जा सकता है।



आप लोगों के लिए यह योग का एक बहुत छोटा परिचय था। अन्ततः योग विज्ञान के रूप में उभर कर आया है। यह धर्म नहीं है, बल्कि शुद्ध विज्ञान है। योग शरीर और मन का विज्ञान है। इसमें कोई प्रतिबन्ध नहीं हैं। चाहे तुम शाकाहारी हो या मांसाहारी, विवाहित हो या अविवाहित, युवा हो या वृद्ध हो, कोई बात नहीं। चाहे तुम सिगरेट पीते हो या नहीं, कोई बात नहीं, परन्तु यह आवश्यक है कि तुम योग को एक योग्य शिक्षक से सीखो। योग्य शिक्षक वह है जो यौगिक जीवन जीता हो और जो इस विज्ञान को जानता हो। वह तुम्हें बता सके कि तुम्हें कौन-सा अभ्यास करना चाहिये। यदि तुम सायटिका या स्लिपड डिस्क से पीड़ित हो, तो उसे यह जानना चाहिए कि तुम्हें क्या अभ्यास करना चाहिए। उसे यह जानना चाहिए कि मधुमेह की बीमारी वाले को क्या अभ्यास करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए। यह बहुत महत्वपूर्ण है – योग को किताब से नहीं, बल्कि एक योग्य शिक्षक से सीखना चाहिए।

जैसा कि मैंने आपसे प्रारम्भ में कहा, हमारे और आपके देश के बीच प्राचीन काल में बहुत अच्छे सम्बन्ध थे और हमने आपस में संस्कृतियों का आदान-प्रदान किया है। हमारे लोग आपके पास आए और आपके लोग हमारे पास आए। हमारे पूर्वज योग को यूनान लाए और हम यूनान की महान् संस्कृति से बहुत कुछ भारत ले गए। अब हमारे लिए फिर से वह समय आ गया है कि हम एकता के साथ संगठित होकर रहें।

– 19 जनवरी 1978, कालामाता, ग्रीस

ध्यान योग

योग के वास्तविक महत्त्व को समझने के लिए हमें ध्यान के विज्ञान के बारे में बहुत कुछ बताना होगा। सभी प्रकार के योग ध्यान योग के लिए तैयार करते हैं। हठयोग का अभ्यास शरीर को शुद्ध करता है, भक्तियोग का अभ्यास भावनात्मक व्यक्तित्व को शुद्ध करता है और ज्ञानयोग का अभ्यास बुद्धि को शुद्ध करता है। इन अभ्यासों के बाद आप ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं।

जब आप अपनी आँखें बन्द करते हैं, तो अन्दर क्या देखते हैं? हम भीतर चेतना को देखते हैं। शरीर के परे मन है और मन के परे आत्मा है। ध्यान का उद्देश्य है मनुष्य के भीतर अदृश्य आत्मा का अन्वेषण करना। ध्यान के द्वारा हम नाम और रूप की दुनिया से परे जा सकते हैं और तब हम ऐसी दुनिया में प्रवेश कर सकते हैं जिसकी कोई सीमा नहीं होती। इसलिए हमें यह याद रखना चाहिए कि ध्यान एक सेतु के समान है, जो हमें एक किनारे से दूसरे किनारे तक ले जाता है।

मानव इतिहास में हजारों प्रकार के विज्ञानों का अन्वेषण किया गया है। इन विज्ञानों के माध्यम से उसने प्रकृति और पदार्थ के रहस्यों को अनावृत किया है, परन्तु सबसे महत्त्वपूर्ण विज्ञान जिसका अन्वेषण मनुष्य ने किया है, वह है ध्यान का विज्ञान। जैसे वैज्ञानिक भौतिकी में पदार्थ को विखण्डित कर उसके भीतर स्थित आणविक ऊर्जा को मुक्त करते हैं, उसी प्रकार ध्यान में एक योगी भी मन को विखण्डित कर आध्यात्मिक शक्ति को मुक्त करता है। पदार्थ तत्त्वों से बना हुआ है। मन भी अनेक तत्त्वों से बना हुआ है। मन कोई सत्ता नहीं है, बल्कि तत्त्वों का संयोजन है। जब एक वैज्ञानिक पदार्थ को खण्डित करता है तो वह उसके घटक तत्त्वों को अलग-अलग करता है। उसी प्रकार ध्यान में हम मन के अवयवों को अलग करते हैं।

भावना एक तत्त्व है। जब तुम ध्यान के लिए बैठते हो तो तुम्हारे मन में अनेक विचार आते हैं। ये मन के अवयव हैं, अतः ध्यान में तुम्हें कभी मन को नियंत्रित नहीं करना चाहिए। मैं इसे पुनः दुहराना चाहता हूँ कि ध्यान में मन को दबाना नहीं चाहिए, विचारों को अवरुद्ध नहीं करना चाहिए। यदि तुम किसी गुलाब के फूल या ॐ की ध्वनि या क्राइस्ट या अपने गुरु या भगवान पर मन को एकाग्र कर रहे हो तो तुम्हें याद रखना चाहिए कि तुम्हारे मन में अनेक

विचार आयेंगे। यह स्वाभाविक है और सही है और ऐसा होना चाहिए। यदि ऐसा नहीं होता है तो इसका मतलब है कहीं कुछ गड़बड़ है।

यहीं पर सभी लोग गलती करते हैं। वे सोचते हैं कि यदि तुम गुलाब पर मन को एकाग्र कर रहे हो तो वहाँ केवल गुलाब होना चाहिए, परन्तु मन्त्र का, एकाग्रता का, प्राणायाम का और योग का उद्देश्य मन को दबाना नहीं है, मन को खोजना है। सब कुछ बाहर निकलना चाहिए – अतीत की स्मृतियाँ, भविष्य का अवलोकन, तुम्हारी सभी समस्याएँ, वह सब कुछ जो तुम जानते हो, वह सब कुछ जिनके बारे में तुम सोचते हो, उन्हें बाहर निकलना चाहिए। यह प्रत्याहार का, राजयोग का अभ्यास है, जिसमें तुम अचेतन की गहराई से लेकर चेतना के तल तक अपने पूरे मन को अभिव्यक्त करते हो। जब तुम एक मन्त्र को लेते हो तो तुम्हें मन को कार्य करने देना चाहिए। मन कितनी देर तक कार्य कर सकता है? मन कितनी देर तक उद्विग्न रह सकता है? अन्ततः मन इन्द्रियातीत हो जाएगा। इसलिए ध्यानयोग में हम मन को एक तत्त्व के रूप में देखते हैं और पूरे मन को अभिव्यक्त करते हैं, जो अन्त में अनुभवातीत हो जाता है।

श्वास की सजगता

इसकी पूरी प्रक्रिया बहुत सरल है। ध्यान एक व्यवस्थित प्रक्रिया है, यह श्वास की सजगता से प्रारम्भ होती है जो इसका पहला चरण है। श्वास स्वाभाविक है। एक मिनट में हम पन्द्रह बार श्वास लेते हैं, एक घण्टे में नौ सौ बार, चौबीस घण्टों में 21,600 बार। तुम्हें कुछ नहीं करना है, केवल अपने श्वास को देखना है। तुम अभी भी यह कर सकते हो। तुम्हें अपने मन को एकाग्र नहीं करना है। श्वास की सजगता, श्वास की एकाग्रता से भिन्न है।

जब तुम अपनी नासिकाओं में श्वास की सजगता का अभ्यास करते हो, तो यह दूसरा चरण है। तुम नाभि और कण्ठ के बीच एक काल्पनिक मानसिक पथ का निर्माण करते हुए नाभि और कण्ठ के बीच अपने श्वास पर मन को एकाग्र कर सकते हो, यह तीसरा चरण है। तुम मेरुदण्ड में गहरे श्वास पर मन को एकाग्र कर सकते हो, यह चौथा चरण है। तुम भ्रूमध्य के पीछे पीनियल ग्रन्थि तक और पीनियल ग्रन्थि से आगे भ्रूमध्य तक श्वास पर मन को एकाग्र कर सकते हो। यह पाँचवाँ चरण है। जब तुम इन पाँच चरणों में धीरे-धीरे श्वास की सजगता का अभ्यास करते हो, तो तुम्हारी सजगता का विकास होता है, इसमें तुम अपने मन का दमन नहीं करते हो।



अब श्वास के साथ तुम्हें अपने मन्त्र का समावेश करना चाहिए। सबसे पहले मन्त्र का स्वाभाविक श्वास के साथ समावेश किया जा सकता है। उसके बाद मन्त्र का समावेश नाभि और कण्ठ के बीच के पथ में किया जा सकता है। मन्त्र का समावेश मेरुदण्ड में तथा भ्रूमध्य और पीनियल ग्रन्थि के बीच आगे और पीछे किया जा सकता है।

तीन प्रकार के श्वसन होते हैं – एक स्वाभाविक श्वास होता है, दूसरा स्वाभाविक श्वास से गहरा होता है और तीसरा गहरा श्वास होता है। स्वाभाविक श्वास क्या होता है? तुम यह जानते हो। तुम जन्म से ही उसका अभ्यास करते आए हो। मुझे तुम्हें यह सिखाना नहीं पड़ेगा। स्वाभाविक से गहरा क्या होता है? तुम यह भी जानते हो। कभी-कभी तुम इसका अभ्यास करते हो जब तुम सो रहे होते हो। तीसरे प्रकार के श्वास के विषय में मैं तुम्हें बताऊँगा। यह हठयोग में उज्जायी प्राणायाम के नाम से जाना जाता है। यह कण्ठद्वार को संकुचित करके एक ध्वनि उत्पन्न करके किया जाता है और हम गहरी निद्रा में इसका अभ्यास करते हैं। जब तुम मेरुदण्ड में सजगता का अभ्यास करने के योग्य हो जाओ तो तुम्हें उज्जायी प्राणायाम प्रारम्भ कर देना चाहिए।

मेरुदण्ड का शीर्ष भाग मस्तिष्क के पिछले भाग में भ्रूमध्य के पीछे स्थित होता है। मेरुदण्ड का निम्न भाग पुच्छास्थि (कॉक्सिक्स) में स्थित होता है। तुम्हें श्वास की सजगता का अभ्यास नीचे से लेकर शीर्ष भाग तक करना होगा। तुम्हारी चेतना को श्वास की सहायता से नीचे से ऊपर तक यात्रा करनी होगी। तुम यह कैसे करोगे? जब तुम श्वास लेते हो तो तुम आरोहण करते हो। जब तुम श्वास छोड़ते हो तो तुम अवरोहण करते हो। इसे चेतना का आरोहण और अवरोहण कहते हैं। इसे उज्जायी प्राणायाम की मदद से किया जाता है।

शास्त्रों में कहा गया है कि श्वास के साथ सोऽहम् की ध्वनि का अनुभव करो। जब श्वास के साथ तुम ऊपर जाते हो तब 'सो' के बारे में और जब तुम श्वास के साथ नीचे उतरते हो, तब 'हम्' के बारे में विचार करो। इस प्रकार यह 'सोऽहम्' मन्त्र हो जाता है। इसके बाद गहरी श्वास की सजगता के साथ शान्तिपूर्वक बैठ जाओ और एक अन्य अभ्यास को इसमें सम्मिलित कर लो। तुम्हें अपनी जिह्वा को मोड़कर तालू के ऊपरी भाग पर हल्के से दबाना है। हठयोग में यह खेचरी मुद्रा के नाम से जाना जाता है। इसका अभ्यास दस मिनट तक करते रहो। विचारों को मन में आने दो, इसमें कोई हानि नहीं। दृश्यों को मन में उभरने दो, इसमें भी कोई हानि नहीं। यदि तुम्हें नींद आने लगती है, तो भी कोई बात नहीं। तुम्हें कुछ नहीं करना है, केवल सोऽहम् के साथ श्वास लेना और छोड़ना है। अन्त में तुम्हें मन को भ्रूमध्य पर एकाग्र करना चाहिए। यह ध्यान का एक सरल अभ्यास है।

ध्यान की अनेक पद्धतियाँ हैं। तुम उनका धीरे-धीरे अभ्यास कर सकते हो, परन्तु सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि सजगता को स्थिर कैसे रखा जाये। इसके लिए यह मौलिक अभ्यास है। यह तुम्हारी चेतना को सहज बना देगा। जब चेतना सहज हो जाती है तो उसमें गत्यात्मकता आ जाती है। ध्यानयोग में याद रखने योग्य सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि हमें मन को निष्क्रिय नहीं होने देना है, बल्कि उसे गत्यात्मक बनाना है। ध्यानयोग का अर्थ है – सजगता को विकसित करते हुए एकत्व स्थापित करना।

मन्त्र

ध्यानयोग में मन्त्र बहुत महत्त्वपूर्ण है। तुम सब्जी को बिना बीज के नहीं उपजा सकते। इसी प्रकार मन्त्र के बिना ध्यान सफल नहीं हो सकता और प्रत्येक साधक का अपना मन्त्र होता है। तुम्हें अपने मन्त्र का अन्वेषण करना होगा। यह ध्वनि है, अक्षर है, स्पन्दन है। स्पन्दन क्या है? स्पन्दन ध्वनि में समाहित है। ध्वनि स्पन्दन में बिखरी हुई है और यही ब्रह्माण्ड का आधार है। कहा जाता है कि यह ध्वनि शाश्वत और गुह्य है। ऐसी अनेक ध्वनियाँ हैं जिन्हें हम सुन नहीं सकते और मन्त्र के रूप में ये ध्वनियाँ गहरे ध्यान और समाधि में प्रकट होती हैं। जब तुम ध्यान करते हो तथा नाम और रूप के परे चले जाते हो तब तुम समाधि की अवस्था में होते हो। उस समय कुछ शब्द तुम्हारे अन्दर प्रकट होते हैं, यही तुम्हारा मन्त्र होता है। तुम्हें इसे किसी से लेना नहीं पड़ता है; जब तुम



अनुभवों से परे हो जाते हो, तो वह मन्त्र तुम्हारे साथ रहता है। यदि तुम दस मिनट तक 'ॐ' का अभ्यास करते हो तो तुम्हें अपनी मानसिक अवस्था में अन्तर अनुभव होता है। इसके लिए एक बात समझ लेनी चाहिए कि जो मन की उच्च अवस्था को प्राप्त करना चाहता है, उसके पास अपना एक मन्त्र होना चाहिए।

बैठने का आसन

ध्यान के लिए बैठते समय तुम्हारा मेरुदण्ड लम्बवत् और सीधा रहना चाहिए। किसी आराम-कुर्सी पर बैठने या लेटने से काम नहीं चलेगा। मेरुदण्ड महत्त्वपूर्ण है। इस मेरुदण्ड के भीतर तीन मुख्य नाड़ियाँ हैं जो प्राणशक्ति, मनःशक्ति और आध्यात्मिक शक्ति का नियन्त्रण करती हैं। इन नाड़ियों के नाम हैं इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना। इड़ा मनःशक्ति, पिंगला प्राणशक्ति और सुषुम्ना आध्यात्मिक चेतना का वहन करती है। ये तीनों नाड़ियाँ मेरुदण्ड में स्थित होती हैं। इसलिए जब तुम ध्यान के लिए बैठते हो तो मेरुदण्ड को लम्बवत्, सीधा और तनावरहित होना चाहिए।

मूलाधार चक्र

जब तुम ध्यान कर रहे होते हो तब उस समय मस्तिष्क में, पेट में या शरीर में कहीं भी कोई क्रिया नहीं हो रही होती है। सब कुछ केवल मूलाधार के एक बिन्दु पर होता है, जो मल-उत्सर्जन और मूत्र-उत्सर्जन तन्त्रों के बीच स्थित होता है। कुण्डलिनी योग में यह मूलाधार चक्र के नाम से जाना जाता है। पुरुष शरीर में यह मूलाधार के तल के नजदीक होता है, स्त्री शरीर में यह गर्भाशय के द्वार पर होता है, जो सर्विक्स कहलाता है।

यह एक महत्त्वपूर्ण बिन्दु है। ध्यान में जो कुछ घटित होता है, उसका सम्बन्ध मूलाधार में स्थित ऊर्जा से और वहाँ होने वाले जागरण से होता है। यह याद रखो कि मूलाधार चक्र में ऊर्जा सुषुप्त अवस्था में रहती है। यह मनुष्य के अन्दर सुषुप्त पड़ी कुण्डलिनी शक्ति का निवास-स्थान है। जब मूलाधार चक्र का जागरण होता है तो मस्तिष्क भी सक्रिय हो जाता है। मस्तिष्क में अन्तर्ज्ञान के केन्द्र होते हैं, किन्तु तुम बिना मूलाधार चक्र को जागृत किये मस्तिष्क को जागृत नहीं कर सकते। मूलाधार चक्र एक स्विच के समान है, जिसको दबाने पर प्रकाश होता है। इसके अतिरिक्त कोई दूसरा तरीका नहीं है।

मूलाधार चक्र एक स्विच है और कुल मिलाकर ऐसे छः स्विच हैं। जब तुम यह जान जाते हो कि उन्हें कैसे क्रियाशील किया जाये तो तुम्हारा मस्तिष्क प्रकाशित हो सकता है। ध्यान का उद्देश्य मूलाधार चक्र में सुषुप्त ऊर्जा को जगाना है। ध्यान के लिए दो आसन बताये गए हैं – एक है पद्मासन और दूसरा है सिद्धासन। तुम इन दोनों में से किसी एक में ध्यान का अभ्यास कर सकते हो, परन्तु सिद्धासन श्रेष्ठ है।

विकास-क्रम

यह केवल ध्यानयोग का परिचय है। तुम ध्यान पर मेरी किताबों को पढ़ सकते हो। ध्यान के अतिरिक्त मनुष्य जो कुछ कर रहा है, वह जानवर भी कर सकते हैं। मनुष्य को जो एक अलग पहचान देता है, वह ध्यान है। हम लोग विकास-क्रम की बात कर रहे हैं। हम कैसे विकसित होते हैं? उसका तरीका क्या है? क्या विचार करने से हम विकसित हो सकते हैं? नहीं। हम ध्यान के द्वारा विकसित होते हैं। हमें किस ओर प्रगति करनी चाहिए, बाहर या अन्दर? अन्दर की ओर। आन्तरिक प्रगति विकास है। बाह्य प्रगति विकास नहीं है। जब मनुष्य बहिर्मुखी हो जाता है तो स्वर्ग से उसका पतन हो जाता है। जब वह अन्तर्मुखी होता है तो वह स्वर्ग की ओर आरोहण करता है। इसीलिए ध्यान एक ऐसा विज्ञान है जिससे व्यक्ति महामानव के रूप में विकसित होता है। महामानव होना तुम्हारी नियति है। महामानव वह है जो अन्तर्ज्ञान और आन्तरिक सजगता के साथ रहता है। इसलिए मैं कहता हूँ कि ध्यान से डरो मत, भले ही यह कठिन है। मनुष्य के लिए नाम-रूप और वस्तुनिष्ठ चेतना के परे जाना कितना कठिन है, परन्तु यही उसकी नियति है।

– 18 जनवरी 1978, रॉयल ओलिम्पिक होटल, एथेन्स, ग्रीस

आज का योग



अब यह अधिकाधिक स्पष्ट होता जा रहा है कि योग विश्व के प्रत्येक देश की राष्ट्रीय संस्कृति बनकर रहेगा। एक नयी सामाजिक व्यवस्था के निर्माण के परिप्रेक्ष्य में विचारकों ने योग की भूमिका का मूल्यांकन प्रारम्भ कर दिया है। आध्यात्मिक रुझान वाले लोगों ने तो जीवन में योग की अनिवार्यता को महसूस किया ही है, किन्तु अब हर तबके के लोग यह मानने लगे हैं कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में योग को विशिष्ट स्थान प्रदान किया जाये, ताकि हर व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को नये सिरे से सजा-संवार सके।

अनेक देशों के कारागारों में कैदियों को योग का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। यह देखा गया कि खूँखार अपराधियों के जीवन तथा व्यक्तित्व में भी योगाभ्यास द्वारा सकारात्मक परिवर्तन आते हैं। हर देश की अपनी विशिष्ट समस्याएँ होती हैं और यह देखना है कि उनके समाधान में योग किस तरह सहायक हो सकता है। अमेरिका का उदाहरण लें, जहाँ मादक द्रव्यों के व्यसन ने एक जटिल समस्या का रूप धारण कर लिया है। इस बुराई के निराकरण की दिशा में बड़ा विचार-विनिमय हुआ, अनेक सुझाव दिये गये और अनेकानेक नए कानून बनाए गये, परन्तु कोई ठोस परिणाम सामने नहीं आया। यदि यह कहा जाय कि ये सभी प्रयास निरर्थक सिद्ध हुए तो अतिशयोक्ति नहीं होगी।

फिर भी मादक-द्रव्य मुक्ति केन्द्रों में, जहाँ यौगिक प्रक्रियाओं का प्रयोग हो रहा है, बड़े उत्साहवर्द्धक परिणाम मिले हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी योग के, विशेषकर हठयोग के अनेक प्रयोग हुए हैं और बड़े उत्साहजनक परिणाम सामने आये हैं। अनेक देशों में बच्चों को योग सिखाया जाता है। वहाँ से मुझे जो रिपोर्ट मिली है, वह बहुत अच्छी है। यह धारणा कि योग केवल एक कसरत है, एकदम निरर्थक है। विभिन्न देशों में वैज्ञानिक बीमारियों पर योगाभ्यास के प्रभावों की जाँच कर रहे हैं। ऑस्ट्रेलिया में तो कैंसर की चिकित्सा में डॉक्टर योग और ध्यान का परामर्श देते हैं।

इन बातों से यह सिद्ध होता है कि आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंधों का प्रभाव न केवल भौतिक शरीर पर पड़ता है, बल्कि वह प्राण-प्रवाह तथा व्यक्ति-चेतना के प्रवाह को भी नियमित करता है। मुझे विश्वास है कि चिकित्सा-जगत् शीघ्र ही इस बात को स्वीकारेगा कि हर बीमारी का सूत्रपात चेतना की अकूत गहराई से होता है। अंततः वे योग-विज्ञान में ध्यान की महत्त्वपूर्ण भूमिका को स्वीकार करेंगे।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि यूरोप के अनेक देशों की सरकारें योग के महत्त्व को मान्यता देने लगी हैं। डेनमार्क की सरकार के राष्ट्रीय कार्यक्रम में योग को शामिल किया गया है। चेकोस्लोवाकिया में स्वास्थ्य तथा क्रीड़ा विभाग अपने देश के नागरिकों में योग के प्रति रुचि जागृत कर रहे हैं। फ्रांस की सरकार ने 'फ्रेंच फेडरेशन ऑफ योगा' को जमीन और कुछ लाख फ्रैंक का अनुदान दिया है ताकि यह संस्था योग विश्वविद्यालय स्थापित कर सके। ये कुछ उदाहरण प्रमाणित करते हैं कि किस तरह यूरोप में योग के प्रति जागृति आ रही है।

स्वयं हमारे देश में अनेक राज्य सरकारों ने योग को पाठ्यक्रम में अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया है। अनेक शासकीय विद्यालयों में बच्चों को योग सिखाया जाता है। हर राज्य से हजारों शिक्षक योग-प्रशिक्षण लेने के लिए आते हैं। मैं अपने आश्रम-क्षेत्र का व्यापक विस्तार कर रहा हूँ ताकि बड़ी संख्या में शिक्षकों को प्रशिक्षित किया जा सके और आगामी वर्षों में प्रशिक्षित शिक्षकों का अभाव न रहे।

महत्त्वपूर्ण बात यह है कि अधिक-से-अधिक लोगों को योग के उपकारी प्रभाव के दायरे में लाया जाय। समूचे विश्व के धनी और गरीब, सभी लोग

पीड़ित हैं। अच्छे कपड़े पहनना, बढ़िया मकान में रहना तथा सत्ता के पद पर होना यह सिद्ध नहीं करता है कि व्यक्ति आन्तरिक पीड़ा से मुक्त है। हर व्यक्ति मानसिक शान्ति और सुख की खोज में है, परन्तु आप इन्हें तभी प्राप्त कर सकते हैं जब जीवन में योगाभ्यास को अनिवार्य स्थान देंगे तथा अपने भीतर के मानव को पहचानेंगे।

अतएव हमें अपनी दिनचर्या में कुछ व्यावहारिक यौगिक तकनीकों को शामिल कर उनका नियमित अभ्यास करना चाहिए। साथ ही आसन और ध्यान के बीच स्वस्थ सन्तुलन स्थापित करना चाहिए। यह आशा कदापि न करें कि कुछ महीनों के अभ्यास से ही आप आसनों में दक्षता प्राप्त कर लेंगे। इसमें कई वर्ष लग सकते हैं। इसी प्रकार ध्यान के लाभों का अनुभव भी काफी समय तक नियमित अभ्यास के बाद ही होगा। अन्त में यह न भूलें कि यदि आप अपने अभ्यास में लगनशील और नियमित रहें तो वह दिन दूर नहीं, जब आप योग के अनगिनत लाभ प्राप्त कर सकेंगे।

– 4 अप्रैल 1981, तोरिनो, इटली




अनिद्रा का यौगिक समाधान

अनिद्रा एक ऐसा लक्षण है जो भौतिक शरीर के अनेक रोगों का कारण होता है। जब कोई व्यक्ति अनिद्रा से पीड़ित हो तो उसे यह समझना चाहिए कि उसके शरीर में कोई समस्या है, जो बाद में किसी अन्य रूप में विकसित हो जाएगी। अनिद्रा के कारण पाचन तन्त्र प्रभावित हो जाता है। समुचित भोजन नहीं मिल पाने के कारण भी रोग हो जाते हैं। जो लोग ठीक से नहीं सो पाते हैं, उनमें से अधिकतर लोगों का यकृत खराब हो जाता है। समय के साथ अनिद्रा के चलते शरीर की सामान्य क्रियायें अव्यवस्थित हो जाती हैं। जब स्नायु तन्त्र में समस्या उत्पन्न होती है तो तुम दैनिक कार्य भी कर पाने में असमर्थ हो जाते हो, थक जाते हो।

आधुनिक समय में जब कोई अनिद्रा से पीड़ित होता है तो उसे प्रायः नींद की गोलियाँ दी जाती हैं। नींद की गोलियाँ आराम तो देती हैं, इसमें कोई संदेह नहीं, परन्तु वे रोग के कारण को दूर नहीं कर पाती हैं। कई बार शरीर के हॉर्मोनों का ठीक से कार्य न करना अनिद्रा का कारण होता है। उदाहरण के लिए यदि एड्रीनल ग्रन्थि ठीक से कार्य न करे, तो तुम्हें विषाद का रोग हो जाता है। कई बार तुमने ध्यान दिया होगा कि जब तुम जीवन के किसी पहलू को लेकर चिन्तित रहते हो, तब तुम अनिद्रा के शिकार हो जाते हो। अतः यह आवश्यक है कि लोग जानें कि स्वाभाविक रूप से अच्छी तरह कैसे सोया जाए। इस सम्बन्ध में योग की महत्त्वपूर्ण भूमिका है।

योग के ऐसे अनेक अभ्यास हैं जिनसे अच्छी नींद आती है। मस्तिष्क में विद्युत की आवृत्तियाँ होती हैं जिन्हें मस्तिष्क तरंग कहते हैं। अलग-अलग समय पर ये तरंगें बदलती रहती हैं। ये तरंगें डेल्टा, थीटा, अल्फा और बीटा कहलाती हैं। मस्तिष्क की उच्च आवृत्ति को नीचे लाना आवश्यक है, विशेषकर रात्रि में। जब मस्तिष्क में आवृत्तियाँ न्यूनतम हो जाती हैं, तो शरीर में क्रियाशीलता भी न्यूनतम हो जाती है और ऑक्सीजन की खपत भी न्यूनतम हो जाती है। जब तुम ठीक से सोते हो तो तुम दूसरे दिन के लिए अधिक शक्ति सुरक्षित रख पाते हो। जब तुम रात में सो नहीं पाते तो तुम ऑक्सीजन का अधिक उपयोग करते हो, अतः जब तुम्हें कार्य करना पड़ेगा तो ऑक्सीजन कम हो जाएगी।

<p>ΠΡΩΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ «ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ» ΥΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΕΔΡΙΑ ΤΟΥ</p>	<p>FIRST NATIONAL GREEK SEMINAR ON «YOGA AND HEALTH» CONDUCTED BY</p>
<p>PARAMAHAMSA SATYANANDA SARASWATI</p>	
	
<p>ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ «ΝΕΦΕΛΗ» ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ 7, 8, 9 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 1981</p>	<p>HOTEL «NEFELI» PANORAMA THESSALONIKI GREECE 7, 8, 9 APRIL 1981</p>

योग में निद्रा को बहुत महत्त्वपूर्ण समझा जाता है क्योंकि योग दर्शन के अनुसार निद्रा एक निष्क्रिय अवस्था नहीं है। गहन निद्रा के समय व्यक्ति अचेतन तल पर बहुत सक्रिय हो जाता है और वह अपनी अन्तरात्मा के बहुत निकट आ जाता है। यही कारण है कि निद्रा तुम्हें इतनी शक्ति, इतनी ताजगी और इतना आनन्द देती है। गहरी निद्रा में तुम और तुम्हारी अन्तरात्मा के बीच केवल एक पर्दा होता है, इसलिए तुम्हें यह जानना चाहिए कि ठीक से कैसे सोयें। इसी कारण से योग ने कुछ अनुशासन बनाए हैं।

योग में अनिद्रा से सम्बन्धित प्रथम अनुशासन यह है कि तुम्हें भरे हुए पेट के साथ नहीं सोना चाहिए। जब तुम सोने के लिए बिस्तर पर जाओ, तो तुम्हारा

पेट खाली होना चाहिए। यदि रात्रि में पेट में भोजन रहता है तो अतिअम्लता होती है और भोजन के सड़ने की सम्भावना होती है। पेट में भोजन होने के कारण तुम्हें रात्रि में बेतुके, विचित्र स्वप्न आते हैं जिससे निद्रा में व्यवधान उत्पन्न होता है। अतः योग में यह सलाह दी गई है कि तुम्हारे रात्रि के भोजन और सोने में कम-से-कम तीन घण्टों का फासला होना चाहिए। यह शाकाहारी लोगों के लिए है। मांसाहारी लोगों के लिए तीन से ज्यादा होना चाहिए, उनके लिए पाँच घण्टे होने चाहिए।

दूसरा अनुशासन यह है कि जब तुम बिस्तर पर जाते हो तो तुम्हें बाएँ करवट सोना चाहिए। कुछ लोग पीठ के बल सोना पसन्द करते हैं, अन्य लोग अपनी दायीं तरफ घूम कर सोना पसन्द करते हैं और अनेक लोग पेट के बल सोते हैं। ये तीनों स्थितियाँ वैज्ञानिक नहीं समझी जातीं। हाँ, जो लोग स्लिप-डिस्क या सायटिका से पीड़ित हैं उन्हें पेट के बल सोना चाहिए, लेकिन एक आम व्यक्ति को बायीं तरफ सोना चाहिए, क्योंकि इससे हृदय पर बहुत कम दबाव पड़ता है।

तीसरा अनुशासन है, बिस्तर पर जाने के पूर्व तुम्हें दस से बीस मिनट के लिए बैठ जाना चाहिए। यदि तुम थके हुए हो तो भी तुम्हें सोने के पहले बैठना चाहिए। यह केवल अनिद्रा से पीड़ित लोगों के लिए ही नहीं, बल्कि हम सभी के लिए है, यहाँ तक कि मेरे लिए भी, क्योंकि जब हम बिस्तर पर जाते हैं तो अवचेतन मन सामने आ जाता है। तुम उस समय परेशान होने लगते हो। तुम वह सब याद करना शुरू कर देते हो जो आवश्यक नहीं है। तुम हवा में महल बनाने लगते हो। सभी असम्भव कल्पनाएँ तुम्हारे मन में आने लगती हैं। तुम सो नहीं पाते हो और दायें-बायें करवटें बदलते हो, कभी उठकर बैठ जाते हो, एकाध सिगरेट पीते हो और फिर थोड़ी चाय या कॉफी पीते हो। तब तक सुबह के दो बज जाते हैं। अधिकतर लोगों के साथ ऐसा ही होता है। कोई यह चाहता नहीं है, लेकिन फिर भी उनके साथ ऐसा होता है, क्योंकि वे यह नहीं जानते हैं कि निद्रा शरीर को प्रभावित करने वाली एक मानसिक स्थिति है।

निद्रा मन को प्रभावित करने वाली शारीरिक अवस्था नहीं है, बल्कि निद्रा एक मानसिक अवस्था है और मन की एकाग्रता मन्त्र के रूप में होनी चाहिए। तुम्हें अपना मन्त्र दुहराना चाहिए और यदि तुम्हारा कोई मन्त्र नहीं है, तो तुम्हें 'ॐ ॐ ॐ' का उच्चारण करना चाहिए, क्योंकि ॐ एक सार्वभौमिक ब्रह्माण्डीय ध्वनि है। चाहे वह मन्त्र जो भी हो, तुम्हारे पास एक अवश्य होना

चाहिए जो तुम्हारे मन में सोने के पहले शान्ति और एकाग्रता उत्पन्न कर सके। सत्ताईस दानों की एक छोटी माला रखना भी अच्छा है जिसमें कहीं कोई रुकावट न हो। ज्यादातर मालाओं के बीच में एक विराम होता है, जिसे सुमेरु या शीर्ष कहते हैं, परन्तु रात में बिस्तर पर जाने के पहले तुम जिन मालाओं का उपयोग करते हो उनमें यह व्यवधान नहीं होना चाहिए।

चौथा महत्त्वपूर्ण अनुशासन है योगनिद्रा का अभ्यास। योगनिद्रा एक बहुत शक्तिशाली विधि है। योगनिद्रा के बारे में बताने से पूर्व मैं तुम्हें कुछ और बताऊंगा। सन् 1968 में मैंने शोध अनुदान के लिए भारत सरकार से आग्रह किया। उन्होंने मुझे पाँच वर्षों की अवधि में शोध करने के लिये अनुदान दिया। इस अवधि में हमने कॉरोनरी रोगों से पीड़ित एक हजार रोगियों को योगनिद्रा सिखायी। इसका परिणाम इतना विलक्षण हुआ कि मेरी अपेक्षा से भी कहीं अधिक था। भारत में मेरे एक अच्छे मित्र हैं जो एक प्रतिष्ठित हृदय-रोग विशेषज्ञ हैं और उच्च रक्तचाप से पीड़ित रोगियों को योग सिखलाते हैं। उन्होंने अपने कार्य के दौरान यह पाया कि योगनिद्रा ने इन लोगों की बहुत सहायता की है।

योगनिद्रा का अभ्यास आरम्भ में एक शिक्षक की सहायता से करना चाहिए, पर यह जान लेना आवश्यक है कि योगनिद्रा का अभ्यास क्या है? तुम्हारे भौतिक शरीर के अनेक अंग हैं, जैसे हाथों के अंगूठे और अंगुलियाँ, होंठ और नाक, नितम्ब और कमर, पैरों के अंगूठे और अंगुलियाँ। इस प्रकार तुम्हारे बाह्य शरीर में छिहत्तर केन्द्र हैं जिनके प्रतिरूप मस्तिष्क के एक विशेष भाग में स्थित होते हैं। जब तुम एक-के-बाद-एक शरीर के अंगों के बारे में सोचते हो तो विशेष प्रकार की सम्वेदना उत्पन्न होती है। यह सम्वेदना एक भावना के रूप में मस्तिष्क के केन्द्रों में संचारित होती है। जैसे ही इस सम्वेदना का संचार मस्तिष्क में होता है, अविलम्ब विश्राम का अनुभव होता है। अंगों पर मन को एकाग्र करने की आवश्यकता भी नहीं है, केवल तुम्हारा अनुभव करना ही पर्याप्त है।

जब मैं तन्त्र शास्त्र का अध्ययन कर रहा था, तभी मैंने इस अभ्यास का आविष्कार किया था। उन दिनों मैं तान्त्रिक कर्मकाण्डों का अभ्यास करता था, लेकिन उनमें अनेक ऐसी चीजें थीं जो मैं समझ नहीं पाता था। अब एक कर्मकाण्ड यह है कि तुम अपने अंगूठे, दूसरी अँगुली, तीसरी अँगुली, चौथी अँगुली, पाँचवीं अँगुली, हथेली, दायीं आँख, बायीं आँख, नाक का स्पर्श

करते जाओ, लेकिन मैं यह नहीं समझ पाता था कि मुझे इस प्रकार का अभ्यास क्यों करना है। जब भी तान्त्रिक पद्धति के अनुसार मैं शरीर के विभिन्न अंगों का अनुभव करने का अभ्यास करता था, मैं एक प्रकार से उनींदा महसूस करने लगता, मानो मैंने नींद की गोली खा ली हो।

तब मैंने जीव-विज्ञान, शरीर-रचना-विज्ञान और चिकित्सा शास्त्रों का अध्ययन किया। मैंने यह अनुभव किया कि मेरे लिए लोगों को यह बताना आवश्यक है कि शरीर के विभिन्न अंगों के बारे में सोचने से तुम अपने शरीर में शान्ति और निद्रा उत्पन्न कर सकते हो। अब मैं तुम्हें एक अत्यन्त सरल प्रयोग बतलाऊंगा जिसे तुम स्वयं कर सकते हो। तुम विश्राम की स्थिति में लेट जाओ और अपनी दस अंगुलियों के बारे में सोचते जाओ, फिर दस पादांगुलियों के बारे में, फिर एक-के-बाद-एक शरीर के दूसरे अंगों के बारे में सोचते जाओ। तुम कभी नहीं जान पाओगे कि तुमने उन्हें कब पूरा किया। यह योगनिद्रा का अभ्यास है।

योगनिद्रा प्रारम्भ करने से पूर्व एक अन्य महत्वपूर्ण अभ्यास है, जिसकी सलाह मैं अनिद्रा से पीड़ित लोगों को देना चाहूँगा। रात को बिस्तर पर जाने से पूर्व एक मोमबत्ती इस प्रकार जला लो कि उसकी लौ आँखों के स्तर से बहुत ऊँची न हो और मोमबत्ती की लौ स्थिर रहे। तुम मोमबत्ती की उस लौ को जितनी देर सम्भव हो, उतनी देर अपलक निहारते रहो, फिर आँखें बन्द कर लो। अपनी आँखें बन्द करने के बाद अपने मन को भ्रूमध्य पर एकाग्र करो और वहाँ प्रकाश के प्रतिरूप को देखने का प्रयास करो। कुछ देर इसे करो और उसके बाद अपने मन्त्र का जप करो। फिर पीठ के बल लेट जाओ और थोड़ा योगनिद्रा का अभ्यास करो, तुम्हें गहरी नींद आएगी।

मैंने योगनिद्रा पर एक पुस्तक लिखी है जिसका यूनानी को मिलाकर विश्व की लगभग सभी प्रमुख भाषाओं में अनुवाद हो चुका है। उस किताब से तुम योगनिद्रा के बारे में अधिक जान सकते हो। तुम्हें योगनिद्रा को केवल अच्छी नींद के लिए नहीं जानना चाहिए, बल्कि तुम्हें योगनिद्रा को इसलिए सीखना चाहिए ताकि जब तुम सोए रहो, तो और अधिक सीख सको। यदि तुम्हारी कोई बुरी आदत है तो उसे दूर करने के लिए भी तुम्हें योगनिद्रा सीखनी चाहिए और तुम्हें अपनी संकल्पशक्ति को सुधारने के लिए भी योगनिद्रा का अभ्यास करना चाहिए।

– 1 अक्टूबर 1982, होटल नेफेली, थेसेलोनिकी, ग्रीस

समग्र योग

यह सभा सबके लिए महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि मैं दर्शन शास्त्र को छोड़कर सीधा अनुभव के क्षेत्र में प्रवेश कर रहा हूँ। तुम्हारे महान् दार्शनिक सुकरात ने कहा था, 'स्वयं को जानो'। मुझे मालूम है और इतिहास भी जानता है कि इस कथन के मर्म को समझा नहीं गया।

व्यक्तिगत अनुभव की आवश्यकता

सालों बीत गए। यूनानी लोग स्वयं को समझना चाहते थे, परन्तु आत्मज्ञान प्राप्त करने की प्रक्रिया में उन्होंने भोगवाद और पदार्थवाद का विकास कर दिया। दर्शन की ये दोनों विचारधाराएँ ज्ञान की दोषपूर्ण गणना के रूप में विकसित हुयीं, क्योंकि सुकरात ने आत्मज्ञान के बारे में नहीं बताया था। उसके बाद आये दार्शनिकों ने बताया कि आत्मा क्या है। सैंकड़ों वर्षों तक तुम्हारे यूनान देश में दार्शनिक व्याख्याओं की एक परम्परा चलती रही, परन्तु सैद्धान्तिक ज्ञान तुम्हें अनुभव नहीं देगा। तुम्हारा शिक्षक तुम्हें सत्य कह देगा, सत्य पर तुम्हारे दार्शनिक अनेक ग्रंथ लिख देंगे, परन्तु तुम अपने मन के स्तर के अनुसार ही अनुभव कर सकोगे, उससे अधिक नहीं। तुम एक अन्धे व्यक्ति को सूर्य के बारे में कुछ भी बताओ, वह सूर्य को केवल अपने अन्धेपन के अनुसार ही देख पायेगा। एक बहरे व्यक्ति को तुम चाहे कितने ही अच्छे गाने और भजन सुनाओ, वह उतना ही सुन सकेगा जितनी उसकी क्षमता है। ज्ञान और अनुभव को साथ-साथ चलना चाहिए।

मैं आत्मा के बारे में घण्टों बातें कर सकता हूँ। तुम सुकरात के इस कथन 'स्वयं को जानो' पर अनेक पुस्तकें लिख सकते हो, परन्तु यदि तुम अपने मन को रूपान्तरित नहीं कर सकते हो, तब तुम भोगवादी बनकर रह जाओगे। पाश्चात्य दर्शन की यही कमी है। उसकी ज्ञान-मीमांसा बहुत सुन्दर है, परन्तु जब मैं शिक्षक से पूछूँगा कि उसका अनुभव कैसे किया जाये, तो सम्भवतः वह उसका उत्तर नहीं दे पायेगा। योग की यही विशेषता है, जो सदियों से पूरे विश्व के करोड़ों लोगों के हृदयों को शताब्दियों तक जीतती आयी है। यह विश्व के लिए भारत का योगदान रहा है।

मन का रूपान्तरण

मन को कैसे रूपान्तरित किया जाये? अनुभव के स्तर को कैसे सुधारा जाये? पदार्थ की चेतना को कैसे रूपान्तरित किया जाये? मन के उथल-पुथल से कैसे बचा जाये? लोकोत्तर विषयों की बात करना बहुत आसान है, ईश्वर और आत्मा की बातें करना, सूक्ष्म जीवों की बातें करना बहुत आसान है। स्वर्ग का वर्णन करना कितना आसान है, परन्तु उसे देखने वाली आँखें कहाँ हैं? उसे अनुभव करने के लिए, देखने के लिए मन कहाँ है? सोचना या चिन्तन करना तुम्हें अनुभव के उस बिन्दु तक नहीं ले जा सकता, विचार करना भी तुम्हें अनुभव के उस बिन्दु तक नहीं ले जा सकता, क्योंकि विचार करना, चिन्तन करना, सोचना, ये सभी मन की अभिव्यक्तियाँ हैं।

मन सीमाओं वाला उपकरण है, जिसका प्रयोग मनुष्य करता है। इसलिए आवश्यकता यह है कि पहले ज्ञान के उपकरण का विकास किया जाये। यदि किसी को सूर्य देखना है तो उसके पास आँखें होनी चाहिए। यदि तुम किसी वस्तु का प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त करना चाहते हो, तो तुम्हें सबसे पहले अपनी आँखों के मोतियाबिन्द को हटाना चाहिए। मन के परे अतिमानस है और जब तुम्हारे मन की उथल-पुथल समाप्त हो जाये, जब तुम्हारे मन की व्याकुलता समाप्त हो जाये, जब तुम्हारा मन द्वैत और द्वन्द्वों के परे चला जाये, काल, देश तथा वस्तु की सीमाओं से मुक्त हो जाये, तब वह अतिमानस हो जाता है।



जब तुम आईने को साफ करते हो, तब तुम अपना चेहरा देख पाते हो, उसी प्रकार तुम्हें अपनी चेतना को सभी प्रकार के विचारों और द्वन्द्वों से मुक्त करना चाहिए। तुम ऐसा नहीं समझना कि मैं तुम्हारे मन को अवरुद्ध करने का प्रयास कर रहा हूँ। मेरे कहने का तात्पर्य यह नहीं है कि तुम्हें अपने मन को अलग कर देना चाहिए या उसे अन्तर्मुख कर लेना चाहिए। जब तुम अपनी आँखें बन्द करते हो, तब तुम अपने मन को बन्द नहीं करते हो। जब तुम अपनी इन्द्रियों को बन्द करते हो, तब तुम अपने मन को नहीं बन्द करते। यदि तुम ऐसा करते हो, तो यह सम्मोहन है। जब तुम अपने मन, इन्द्रियों और बुद्धि को बन्द करते हो, तब वह सम्मोहन है, परन्तु जब तुम अपनी बाहरी आँखें बन्द करते हो और अपने अन्तर की आँखें खोलते हो, तब यह योग है।

अन्तर्दृष्टि

अन्तर्चक्षु क्या है? जब तुम बाहरी आँखों को बन्द करके अन्दर किसी वस्तु को देखते हो, तो वह अन्दर की आँख है। तुम मुझे यहाँ अपनी खुली आँखों से देख रहे हो, परन्तु यदि तुम आँखें बन्द करते हो और फिर भी तुम मुझे देख सकते हो, तो वह आन्तरिक आँख कहलाती है। अतः किसी वस्तु को देखने के लिए अन्तर्मन को खोलने की आवश्यकता है।

योग निश्चित रूप से एक व्यापक विषय है। सम्भवतः मैं सम्पूर्ण योग के बारे में आज शाम में नहीं बात कर सकता, परन्तु योग के विषय में कुछ महत्त्वपूर्ण तथ्य अवश्य ही तुम्हारे सामने रखूँगा। यदि तुम अपने मन को खोलना चाहते हो, तो योग तुम्हें तीन मूल बातों की सलाह देता है – पहली है ध्वनि, दूसरी है आकृति और तीसरे को मण्डल कहते हैं। योग और तन्त्र की भाषा में उन्हें मन्त्र, यन्त्र और मण्डल कहते हैं। अतः यह सभी के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है कि इस विषय पर पूरा ध्यान दें। मन्त्र ध्वनि है, यन्त्र आकृति है और मण्डल के दो या तीन आयाम हो सकते हैं। ये आधार हैं जिन पर तुम बाहरी मन का विकास कर सकते हो और उसे अतिमानस में रूपान्तरित कर सकते हो।

मन्त्र

पहला आधार मन्त्र कहलाता है। मन्त्र का मतलब एक पवित्र या दिव्य नाम नहीं होता, इसका अर्थ देवी या देवता का नाम भी नहीं है। यह एक ध्वनि है, जिसे विभिन्न आवृत्तियों पर अनुभव किया जा सकता है। जो ध्वनि मैं उत्पन्न









कर रहा हूँ उसकी आवृत्ति निम्न है। यदि मैं इसकी आवृत्ति और कम कर दूँ, तो तुम उसे सुन नहीं पाओगे और यदि मैं ध्वनि की आवृत्ति को बढ़ा दूँ, तो भी तुम उसे सुन नहीं पाओगे।

सबसे पहले मन किसी ध्वनि को स्वीकार करता है, तब वह उस ध्वनि को दुहराता है और जब तुम उस ध्वनि को दुहराते हो, तो आवृत्ति अधिक हो जाती है। एक अवस्था में ध्वनि उच्चतम आवृत्ति पर पहुँच जाती है – उस समय मन में एक विस्फोट होता है और तब मन बाहर की ओर आता है। तुम मन के विषय में जो जानते हो, वह मन नहीं है, वह केवल मन की वृत्ति है। क्रोध, महत्त्वाकांक्षा, मनोविकार, चिंता – ये सब मन नहीं हैं। असली मन प्रत्येक के भीतर एक छिपी हुई वस्तु है।

यह पहला सिद्धान्त मन्त्रयोग कहलाता है। इसमें तुम्हें मन की अभिव्यक्तियों को अनुभव करना होगा। जैसे-जैसे तुम मन्त्र का अभ्यास करते जाते हो, वैसे-वैसे तुम मन की पूर्णता को अभिव्यक्त करते जाते हो। पहले शुद्धिकरण की प्रक्रिया होती है। मन का खण्डित चरित्र सबसे पहले अभिव्यक्त होता है। प्रारम्भ में यह अनुभव सुखद नहीं होता है। अनेक बार प्रारम्भ में जब हम ध्यान करने का प्रयास करते हैं, तो एक भूल कर देते हैं। जब विचार मन में उमड़ते हैं तो हम उन्हें दबाते हैं, क्योंकि हमें अच्छे और बुरे का वर्गीकरण सिखाया गया है। चाहे वह अच्छा अनुभव हो या बुरा, चाहे वह विचार अच्छा हो या बुरा, उसे बाहर निकलना है। जब तुम पद्मासन में बैठे हो और मन्त्र का अभ्यास करते हो, तो अर्द्धचेतन मन स्वयं को शुद्ध करता है। मन्त्र का उद्देश्य एकाग्र होना नहीं है, बल्कि एकाग्रता के लिए मार्ग बनाना है।

तुममें से जो सच्चे साधक हैं, उन्हें एकाग्रता के लिए मार्ग बनाने और एकाग्र होने के अन्तर को समझना चाहिए। वे दोनों एक नहीं हैं। यदि तुम अपने मन के द्वन्द्वों को सही ढंग से नहीं सुलझा लेते हो, तो वे ध्यान की उच्च अवस्था में प्रकट होने लगते हैं। उन्हें सूक्ष्म अनुभव कहते हैं, जिनका कोई अर्थ नहीं होता। ये सूक्ष्म अनुभव अत्यन्त सम्मोहक होते हैं। तुम अपने कमरे से बाहर आते हो और कहते हो 'अरे, मुझे एक सुन्दर अनुभव हुआ', परन्तु वे कुछ और नहीं, बल्कि आन्तरिक द्वन्द्वों, मनोविकारों और दमित इच्छाओं की अभिव्यक्तियाँ थीं जो तुम्हारे सावधान रहने पर भी प्रकट होतीं। अतः मन का विरोध किये बिना ही मन्त्र का अभ्यास करना चाहिए।



ध्यान में सीधे प्रवेश नहीं किया जा सकता। ध्यान तुम्हारे सभी प्रयत्नों की पराकाष्ठा है। जब मन सुव्यवस्थित हो जाता है, तब ध्यान प्रारम्भ होता है। शान्ति ध्यान का परिणाम नहीं है, ध्यान का परिणाम है ज्ञान। शान्ति और शिथिलता मन के अन्तर्मुखी होने का परिणाम है।

यन्त्र

दूसरा आधार यन्त्र कहलाता है। ये यन्त्र विभिन्न रेखाओं और आकृतियों के रूप में होते हैं। विभिन्न प्राचीन संस्कृतियाँ इनसे परिचित थीं। भारत, मिस्र, कबाली, बेबिलोन और यूनान जैसी पुरानी संस्कृतियाँ यन्त्र के विषय में जानती थीं। ये यन्त्र गुह्य वस्तुएँ हैं। वे केवल थोड़े-से नहीं, बल्कि अनेक हैं, जो अन्तर्मन में संचित संस्कारों को प्रभावित करते हैं। प्रत्येक जन्म में मनुष्य के समग्र अनुभव ही संस्कारों का रूप ले लेते हैं। प्रत्येक संस्कार किसी कर्म का अनुभव होता है। जब तुम स्वप्न देखते हो, तो जो तुम्हें अनुभव होता है वह संस्कार या कर्म का अनुभव है। जब तुम मुझे एक मनुष्य के रूप में समझते हो या मैं तुम्हें एक मनुष्य के रूप में समझता हूँ, तो वह एक संस्कार का परिणाम है। प्रत्येक ज्ञान, प्रत्येक अनुभव तुममें संस्कार के रूप में विद्यमान है।

यदि तुम एक फूल को देखते हो और उसकी प्रशंसा करते हो, तो तुम उस फूल को अपने अन्दर खींच लेते हो। तुम्हारी आन्तरिक व्यवस्था के द्वारा वह फूल अंकित कर लिया जाता है, परन्तु वह फूल के रूप में अंकित

नहीं होता, बल्कि वह एक संस्कार के रूप में बदल जाता है। संस्कार या कर्म ध्यान के अनुभवों के दौरान बाहर आने लगते हैं। ये संस्कार कभी-कभी बहुत शक्तिशाली होते हैं। उनमें जन्म-जन्मान्तर का ज्ञान संचित रहता है। उनमें अतीन्द्रिय दृष्टि, दूरसम्बेदन और अतीन्द्रिय बोध के बीज होते हैं। ये संस्कार कला, चित्रकारी, संगीत या अन्तर्ज्ञान की प्रवृत्तियों के रूप में अभिव्यक्त होते हैं। जो ज्ञान मनुष्य ने प्राप्त किया है, जो ज्ञान मनुष्य ने प्रदान किया है, वह संस्कारों की ही अभिव्यक्ति है। यदि तुम सही ढंग के संस्कारों को अभिव्यक्त कर सकते हो, तो तुम अपने मन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हो। हो सकता है कि इसके द्वारा तुम्हारी प्रतिभा प्रकट हो जाये। अतः तान्त्रिक और यौगिक अभ्यासों में हम एक साधन के रूप में यन्त्रों का उपयोग करते हैं।

मण्डल

तीसरे आधार को मण्डल कहते हैं। यह अत्यन्त विवादास्पद है। हजारों वर्षों तक धार्मिक विद्वान् इस पर प्रश्न उठाते रहे हैं। भगवान् निराकार है, हम इसे स्वीकार करते हैं। ईश्वर अनाम है, हम इसे स्वीकार करते हैं, परन्तु अपने सीमित मन को सुधारने के लिए तुम्हें एक रूप की आवश्यकता होती है। हमारा मन अस्थिर है, अशक्त है, यह विचारों के माध्यम से प्रभावित नहीं हो सकता। तुम अपनी आँखें बन्द करके कहो, 'मैं अमर हूँ', तुम्हें क्या दिखता है? कुछ नहीं, केवल एक अमूर्त अनुभूति। तुम्हारा मन सीमित है, इसे सीमा से परे किसी भी तत्त्व का बोध नहीं हो सकता है। देखने के लिए इसे एक रूप चाहिए, सुनने के लिए इसे एक ध्वनि की आवश्यकता है। कुछ विशेष लोग होते हैं जिन्हें यन्त्र या मण्डल की आवश्यकता नहीं होती। तुम्हें पहले यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि तुम वह विशेष व्यक्ति हो। यदि तुम एक विशेष व्यक्ति हो, तो तुम्हें इन आधारों की आवश्यकता नहीं है, परन्तु तुम यह कैसे जानोगे कि तुम विशेष हो या नहीं?

मैं तुम्हें एक प्रयोग बताता हूँ। तुम रात को घर जाकर उस दर्द का अनुभव ठीक उसी प्रकार करने का प्रयास करो, जो तुम्हें कुछ वर्ष पूर्व हुआ था। क्या तुम उस दर्द को वास्तव में अभिव्यक्त कर सकते हो? यदि तुम ऐसा कर सकते हो, तो तुम एक विशेष व्यक्ति हो और मैं तुम्हारे सामने सिर झुकाता हूँ। यदि तुम विशेष व्यक्ति हो तो कृपया कल मेरी सभाओं में नहीं आना, मैं यहाँ विशेष लोगों के लिए नहीं आया हूँ। अब दर्द को याद करो। तुम वह दिन

याद कर सकते हो, तुम समय याद कर सकते हो, परिस्थितियाँ, दुर्घटना का प्रकार याद कर सकते हो, कुछ हद तक तुम दर्द को याद कर सकते हो, परन्तु उसके परे कुछ नहीं। यदि तुम अधिक-से-अधिक केवल यह कह सकते हो, 'ओह, वह भयंकर दर्द था!' तब तुम विशेष व्यक्ति नहीं हो। कल आना, मैं तुम्हें कुछ और बताऊँगा। ऐसे ही लोगों को मण्डल की आवश्यकता होती है।

कभी यह मत कहो कि भगवान का कोई आकार नहीं है। हम स्वीकार करते हैं कि उसका कोई आकार नहीं है, परन्तु तुम्हें कहना चाहिए, 'मेरे मन का कोई आकार नहीं है, इसलिए इसे आकार की आवश्यकता है।' तुम्हें गुरु के रूप की आवश्यकता हो सकती है। तुम्हें सन्त या पैगम्बर के रूप की आवश्यकता हो सकती है, तुम्हें चन्द्रमा, तारा, जलती हुई मोमबत्ती की लौ, एक त्रिशूल, शिवलिंग या सर्प की आवश्यकता हो सकती है। मैंने केवल कुछ मण्डलों के उदाहरण दिए।

ऐसे हजारों मण्डल हैं और मण्डलों के दो या तीन आयाम होते हैं। एक चित्र के दो आयाम होते हैं, मेरे जैसे मनुष्य के तीन आयाम हैं और मन को तीन आयामों वाली वस्तुएँ आकर्षित करती हैं। यदि तीन आयाम तुम्हें पसन्द नहीं हैं, तो तुम दो आयाम वाली वस्तु ले सकते हो। कुछ ऐसा भी है, जिसका कोई आयाम नहीं है। कुछ ऐसा है जिसका न एक आयाम है, न दो आयाम हैं, न ही तीन आयाम हैं; उसका कोई आयाम नहीं है और उसे चौथा आयाम कहते हैं।

स्वयं को जानो

वह चौथा आयाम है जिसे सुकरात ने कहा 'उसे जानो।' सुकरात के एक हजार पाँच सौ वर्ष पूर्व बुद्ध ने यही बात कही थी। सुकरात के आगमन के हजारों वर्ष पूर्व उपनिषदों ने यही बात कही थी। उपनिषदों का मूल वाक्य है *आत्मानं विजानीयात्*, स्वयं को जानो। ऋषि-मुनियों, सन्त-महात्माओं ने जिज्ञासा व्यक्त की, 'मैं कौन हूँ?'

किसी साधक ने सोचा, 'मैं कौन हूँ?' और ध्यान करने लगा। अन्ततः वह इस बिन्दु पर आया, 'मैं शरीर नहीं हूँ, मैं मन नहीं हूँ, मैं इन्द्रिय नहीं हूँ, मैं विचार नहीं हूँ, मैं कर्म नहीं हूँ, मैं अनुभव नहीं हूँ। मैं इससे परे कुछ हूँ। तब मैं कौन हूँ?' तब वह गुरु के पास गया और बोला, 'गुरुजी, मैं शरीर नहीं हूँ।' गुरु ने कहा, 'हाँ पुत्र, तुम ठीक बोल रहे हो।' उसने कहा, 'मैं मन नहीं हूँ।' गुरु ने कहा, 'हाँ पुत्र, तुम ठीक बोल रहे हो।' उसने कहा, 'मैं इन्द्रिय नहीं हूँ।' गुरु

ने कहा, 'तुम ठीक बोल रहे हो।' तब उसने पूछा, 'गुरुजी, मैं कौन हूँ?' गुरु ने कहा, 'इन सीमित अभिव्यक्तियों से क्या तुम स्वयं को खोज सकते हो? तुम अब तक कलाबाजियाँ करते रहे हो। जब तुम कहते हो कि मैं शरीर नहीं हूँ तो तुम शरीर के प्रति सजग रहते हो। जब तुम कहते हो कि मैं मन नहीं हूँ तो तुम मन के प्रति सजग हो। जब तुम कहते हो कि मैं इन्द्रिय नहीं हूँ तो तुम इन्द्रियों में विद्यमान हो। विवेचन के परे जाओ, तर्क के परे जाओ और बुद्धि के परे जाओ।'

तब क्या करना चाहिए? 'आँखें बन्द, वाणी बन्द और कान बन्द,' ऐसा एक सूफी संत ने कहा है। इस सच्चाई का अर्थ क्या है? क्या तुम जानते हो कि तुम कौन हो? तुम्हें एकदम प्रारम्भ से शुरू करना होगा और योग की शुरूआत कहाँ से होती है? योग ध्यान से प्रारम्भ नहीं होता, योग मन को खोलने से प्रारम्भ नहीं होता। योग ध्यान के साथ समाप्त होता है, ध्यान योग का उपसंहार है, निष्कर्ष है, सार है। तब योग कहाँ से शुरू होता है?

कर्मयोग और भक्तियोग

योग कर्मयोग से प्रारम्भ होता है, जिसका सम्बन्ध जीवन की परिस्थितियों और घटनाओं के साथ होता है। कर्मयोग तुम्हारे जीवन के दर्शन को बदल देता है, मनुष्य और पदार्थ के साथ तुम्हारे सम्बन्ध को बदल देता है ताकि तुम जीवन का सामना सच्चाई से कर सको और उसके प्रभावों को चुपचाप ग्रहण कर सको। तुमको अभी विस्तार से बताना कठिन है, लेकिन यदि तुम पढ़ना चाहो तो मैं तुम्हें केवल एक पुस्तक का नाम बता सकता हूँ। चाहे तुम इससे सहमत हो या नहीं, परन्तु केवल एक पुस्तक जो तुम्हारे जीवन को महानता की ओर रूपान्तरित करने की शिक्षा देती है, उसका नाम है 'भगवद्गीता'। मनुष्य के समान जियो, मनुष्य के समान कष्ट सहो, मनुष्य की तरह साधारण जीवन का सामना करो, तुम्हें ईश्वर में श्रद्धा होनी चाहिए, परन्तु तुम्हारे पास जीवन का एक निश्चित दर्शन भी होना चाहिए, जो तुम्हें जीवन का त्याग किए बिना आगे की ओर बढ़ने की प्रेरणा दे। वहीं से योग प्रारम्भ होता है।

योग का दूसरा अध्याय है अपनी भावनाओं और संवेगों को सन्तुलित करने का। मैं निश्चित रूप से कह सकता हूँ कि तुम मनुष्य से पूरी तरह प्रेम नहीं कर सकते हो। यदि तुम्हारे पास लाखों लीटर पानी है और एक छोटा-सा गड्ढा भरना है, तो क्या होगा? तुम जानते हो कि गड्ढा भर जाएगा और उसके बाद पानी ऊपर से बह जाएगा। वही हम सबके साथ हो रहा है। प्रत्येक

व्यक्ति के पास अगाध प्रेम है, हम उसे अपनी पत्नी को देते हैं, अपने बच्चों को, अपने माता-पिता और मित्रों को देते हैं, परन्तु फिर भी हमारे पास बहुत प्रेम बचा रहता है। अतिरिक्त प्रेम का हम क्या करें?

प्रकृति तुमसे टैक्स लेती है। तुम कुण्ठित हो जाते हो, क्योंकि कोई भी तुम्हारा प्रेम पूर्णतः नहीं समझ पाता, इसलिए तुम्हें प्रेम करने के लिए एक ऐसी वस्तु को खोजने का प्रयास करना चाहिए जिसे तुम अपना पूरा प्रेम पूर्णतः दे सको। भगवान उपयुक्त साधन हैं, परन्तु भगवान को प्रेम कैसे किया जाये? हम किसी मंदिर के गर्भ-गृह में जाते हैं और कहते हैं, 'प्रभु, मैं तुमसे प्रेम करता हूँ।' यह सब अभिनय है, बौद्धिक विचार है। यदि तुम भगवान को सचमुच प्रेम करते हो, तो तुम मुक्त हो। एक क्षण का सच्चा प्रेम पर्याप्त है। तुम्हें बीस वर्षों तक चिल्लाना नहीं पड़ेगा, 'मैं तुमसे प्रेम करता हूँ, मैं तुमसे प्रेम करता हूँ, मैं तुमसे प्रेम करता हूँ।' इसका अर्थ है कि तुम अन्धेरे में चिल्लाते रहे हो। हमने भगवान को नहीं देखा है, लेकिन हमने सन्तों को देखा है, हमने गुरुओं को देखा है। पहले तुम उन्हें अपनी भक्ति दो, तब तुम्हें मन की शान्ति मिलेगी। आनन्दपूर्वक पन्द्रह मिनट तक, तीस मिनट तक, चालीस मिनट तक कीर्तन गाओ, स्वयं को भूल जाओ – मन से बाहर निकलो, मन से लड़ने का प्रयास मत करो। संगीत के साथ, धुनों के साथ, मन से बाहर निकलो और स्वयं को आनन्द से भरो। यह भक्तियोग कहलाता है।

अन्त में मैं तुम्हें कुछ बातें बतलाना चाहता हूँ। मैं यहाँ तुम्हें तत्त्वज्ञान देने नहीं आया हूँ। मेरा कोई सम्प्रदाय नहीं है। मेरे मन में केवल एक बात है – मैं चाहता हूँ कि सभी को एक आन्तरिक अनुभव होना चाहिए। अनुभव का एक क्षण दर्शन के विशाल ग्रंथों से कहीं अधिक श्रेष्ठ है। तुम भाग्यशाली होगे, यदि तुम एक क्षण के लिए स्वयं को भूल सको। तुम भाग्यशाली होगे, यदि तुम अपनी दृष्टि को अन्तर्मुख कर सको। जो मन बाहरी संसार को देख सकता है, उसे आन्तरिक सुन्दरता को देखने में भी सक्षम होना चाहिए।

विश्व में अनेक सुन्दर दर्शन हैं, मैं उन्हें पसन्द करता हूँ। विश्व में अनेक महान् धर्म हैं, मैं उनके सामने सिर झुकाता हूँ, परन्तु योग एक ऐसी व्यवस्था है, जो तुम्हें यह बताता है कि अनुभव कैसे करना चाहिए। यह मन पर मादक प्रभाव डालने वाली व्यवस्था नहीं है, बल्कि यह क्रियात्मकता, भावनात्मक सन्तुलन, विवेक शक्ति और गहरी आन्तरिक सजगता का संयोजन है।

– 2 अक्टूबर 1982, होटल हॉलीडे इन, एथेन्स, ग्रीस

गुरु की प्रेरणा से जुड़े रहना

आध्यात्मिक जीवन में गुरु और शिष्य के बीच बड़ा महत्त्वपूर्ण और निकट सम्बन्ध होता है। गुरु मात्र शिक्षक नहीं हैं। योग में गुरु का तात्पर्य अज्ञानरूपी अंधकार को ज्ञान द्वारा मिटाने वाले व्यक्ति से है। अतएव गुरु को शिक्षक अथवा प्राध्यापक समझने की भूल नहीं करनी चाहिए। ज्ञान प्राप्ति के दो माध्यम हैं। एक है बुद्धि के द्वारा और दूसरा आत्म-साक्षात्कार के द्वारा। शिक्षक या प्राध्यापक मात्र बौद्धिक ज्ञान दे सकते हैं, किन्तु उनके माध्यम से आत्म-साक्षात्कार नहीं हो सकता।

गुरु इतना समर्थ होता है कि वह बौद्धिक ज्ञान और अन्तर्ज्ञान, दोनों प्रदान कर सकता है। अंग्रेजी में शिष्य का तात्पर्य ऐसे व्यक्ति से होता है जो निश्चित अनुशासन पर चलता हो, परन्तु योग में शिष्य या चेला वह है जो सीखने के लिये उत्सुक हो। यदि आप गुरु के पास कुछ सीखने के उद्देश्य से जाते हैं, तो आप चेला या शिष्य कहलायेंगे।

चूँकि गुरु बौद्धिक ज्ञान प्रदान करने के साथ आत्म-साक्षात्कार करा सकते हैं, इसलिए चेले में भी बौद्धिक ज्ञान के साथ आत्म-साक्षात्कार को आत्मसात् करने की क्षमता होनी चाहिए। यहाँ याद रखने वाली एक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि हर व्यक्ति चेला नहीं होता। अधिकतर लोग केवल बौद्धिक ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं, उन्हें आत्म-साक्षात्कार की समझ नहीं होती। उनकी चेतना और उनकी आत्मा भी आत्म-साक्षात्कार के अनुभव के लिए तैयार नहीं रहती है।



गुरु और शिष्य के बीच का सम्बन्ध ठीक वैसा ही होता है जैसा विद्युत के प्रकाश और विद्युत्धारा के बीच होता है। गुरु आध्यात्मिक शक्ति होता है और चेला उस शक्ति की अभिव्यक्ति का माध्यम। इसलिए यह आवश्यक है कि प्रत्येक शिष्य को अपनी चेतना को विकसित करना चाहिए। समय आने पर उसके भीतर विकसित चेतना आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति में सहायक होगी।

गुरु और शिष्य वस्तुतः एक हैं, दो नहीं। शिष्य की चेतना गुरु से जुड़ी रहती है। इसे भक्ति कहते हैं। भक्ति के स्तर पर गुरु और शिष्य एक-दूसरे से संयुक्त रहते हैं। नियमित साधना से पवित्रता आती है, मन के विकार धुल जाते हैं तथा शिष्य अपने भीतर गुरु को देख सकता है।

एक शिष्य के लिए गुरु बाहर भी होता है और अन्दर भी। बाहरी गुरु उसकी भक्ति का एक पक्ष होता है, जबकि अन्दर का गुरु उसकी आध्यात्मिक साधना का अन्य पक्ष होता है। जब शिष्य गुरु का ध्यान करता है तब उसका संपर्क अन्दर के गुरु से स्थापित होता है। इसलिए आध्यात्मिक जीवन में गुरु का महत्त्व निर्विवाद है, परन्तु शिष्य को यह नहीं भूलना चाहिए कि उसे साधना में और भी प्रगति करनी है। उसे आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति तभी हो सकती है जब उसकी साधना उच्च कोटि की हो।

जब झील का पानी निर्मल होता है तभी उसमें चन्द्रमा का प्रतिबिम्ब झलकता है। ठीक उसी प्रकार जब शिष्य का हृदय निर्मल होगा तभी उसमें अपने गुरु की महिमा प्रतिबिम्बित होगी। गुरु-शिष्य सम्बन्ध एक साथ अनुभूतिमूलक तथा अनुभवातीत होता है। एक स्तर पर वे पृथक् दिखते हैं, उनमें से एक ज्ञानी है और दूसरा अज्ञानी, परन्तु सूक्ष्म स्तर पर उनमें एकत्व रहता है।

गुरु की महिमा और शिष्य की महानता का योग तथा तंत्र की साधना में बड़ा महत्त्व होता है। शिष्य तथा गुरु की मनोवृत्ति तथा उनका व्यवहार महत्त्वपूर्ण हैं। दोनों के बीच पूर्ण स्वीकृति की मनोवृत्ति तथा अभिन्नता स्थापित करने का प्रयास होना चाहिए। शिष्य का अज्ञान और गुरु का अहम्, दोनों में कदापि निकटता नहीं आने देगा। गुरु के लिए शिष्य अत्यन्त महत्त्वपूर्ण होता है और शिष्य के लिए गुरु भी समान रूप से महत्त्वपूर्ण हैं।

जिस क्षण आप योग तथा तंत्र का अभ्यास प्रारंभ करते हैं, आप चेला बन जाते हैं। यह सच है कि प्रारंभ में आप पुस्तकें पढ़कर अथवा लोगों से सुनकर

योग तथा तंत्र का अभ्यास करते हैं, परन्तु कुछ समय पश्चात् एक ऐसी स्थिति आती है जब गुरु तथा आप के बीच परस्पर सम्पर्क आवश्यक हो जाता है।

जब आप आध्यात्मिक पथ पर यात्रा प्रारंभ करते हैं तो आपमें प्रेरणा तथा उत्साह रहता है, क्योंकि यह यात्रा बाह्य स्तर से प्रारम्भ होती है, जिस पर आप स्थित होते हैं। परन्तु जब आप इस मार्ग पर आगे बढ़ते हैं तब आप ऐसे स्तरों पर पहुँचते हैं जो आपके लिए अनजाने तथा अछूते होते हैं। यहाँ आपमें नितांत अकेलेपन का भाव उत्पन्न होता है तथा विस्मयकारी अनुभव होते हैं। ये दृश्य और अनुभव इतने आश्चर्यचकित कर देने वाले होते हैं कि आप समझ ही नहीं पायेंगे कि आप क्या देख रहे हैं।

ऐसे समय में जब आपके मन, मस्तिष्क, चेतना तथा अनुभव के क्षेत्रों में महान् रूपान्तरण होता है, आप किससे जाकर पूछेंगे, 'यह सब क्या है?' यदि आप भिन्न-भिन्न लोगों के सामने अपनी समस्या रखेंगे तो निश्चय ही आपको अलग-अलग उत्तर मिलेंगे। इसका परिणाम यह होगा कि आपका मन भ्रान्त हो जायेगा। जिन लोगों के समक्ष आप अपनी समस्या रखते हैं, वे न तो आपको जानते-समझते हैं और न ही आप उन्हें। अतएव वे आपके अनुभव को कैसे समुचित ढंग से समझ पायेंगे? इसलिए आपको गुरु की आवश्यकता पड़ती है। आप उन्हें जानते हैं तथा वे आपको। आपका शरीर, मन तथा आत्मा सब उनके लिए जाने-पहचाने होते हैं। इसलिए उनके द्वारा आपकी समस्या का समाधान अचूक और पूर्ण होगा।

यह भी बड़ा आवश्यक है कि गुरु जीवित हों। कभी-कभी अपने ही अज्ञान अथवा अहम् के कारण लोग जीवित गुरु के प्रति अरुचि प्रकट करते हैं। अनेक लोग एक विशेष प्रकार से मनोवैज्ञानिक व्यवहार करते हैं, जिसे हम उनका अहम् अथवा उनकी वैयक्तिकता कह सकते हैं। इसी अहम् के कारण वे किसी के समक्ष नतमस्तक होने में अपनी हेठी समझते हैं। वस्तुतः हम विरोधाभास के माहौल में ही रहते हैं। क्या हम अपनी इन्द्रियों, वासनाओं तथा क्षणिक आनन्द के प्रति समर्पण नहीं करते? परन्तु जब हमसे गुरु के पवित्र चरणों में समर्पण करने के लिए कहा जाता है, तब हमारा अहम् तथा व्यक्तित्व विद्रोह कर बैठता है।

मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जो एक परायी स्त्री पर जी-जान से आसक्त था तथा उसपर अपार धन खर्च करता था। उसके पीछे वह अपनी पत्नी तथा बच्चों तक की परवाह नहीं करता था। एक बार वह मुझे ट्रेन में मिल गया।

मैंने उससे गुरु की चर्चा प्रारम्भ की। वह बोला मैं, 'मैं' हूँ, कैसे अपने व्यक्तित्व का परित्याग कर दूँ? चूँकि मैं उसके बारे में सब कुछ जानता था, मैंने उससे तत्काल पूछा कि जब गुरु का सवाल आया तो तुम कहते हो तुम्हारा स्वतंत्र व्यक्तित्व है, परन्तु जहाँ तक उस महिला का प्रश्न है, यह व्यक्तित्व और अहम् कहाँ चला जाता है?

ऐसा विरोधाभास हम सबके साथ जुड़ा है। जब हम गुरु की चर्चा करते हैं तो अपने स्वतंत्र व्यक्तित्व के विलोप हो जाने की संभावना से भयभीत हो उठते हैं, परन्तु इस जीवन के विस्तृत वीराने में स्वयं के गुम हो जाने से किंचित भयभीत नहीं हैं। मेरी राय में मनुष्य के जीवन में समर्पण के दो महत्वपूर्ण क्षण आते हैं। प्रथम तो हम अपनी वासना, सनक, प्रलोभन आदि के समक्ष घुटने टेक देते हैं। यह एक प्रकार का समर्पण है जो प्रायः हर व्यक्ति जाने-अनजाने करता है। दूसरे प्रकार का समर्पण गुरु के प्रति होता है। पहले प्रकार के समर्पण के परिणामस्वरूप दुःख, पीड़ा, हताशा तथा निराशा मिलती है, जबकि दूसरे प्रकार के समर्पण का परिणाम आनन्दमय होता है। आप समझने लगते हैं कि अब आप अकेले नहीं है। कोई है जो आपका शुभचिंतक है। उसकी अहैतुकी कृपा आपको सदैव मिलती रहेगी तथा वह और आप भिन्न नहीं हैं।

शिष्य की यह अनुभूति ही गुरु के प्रति उसके पूर्ण समर्पण का फल होता है। अब प्रश्न यह उठता है कि चले का गुरु के प्रति व्यवहार कैसा हो। मेरी दृष्टि में उसके व्यवहार का मात्र एक स्वरूप होना चाहिए। वह यही कि उसका चिन्तन, कार्य तथा प्रत्येक गतिविधि गुरु की पवित्र स्मृति द्वारा परिचालित होनी चाहिए। आप जानते हैं, मोटरगाड़ी कैसे चलती है? जब आप उसके स्टीयरिंग को दायीं ओर घुमाते हैं तो गाड़ी भी दाहिनी ओर मुड़ती है। इसी प्रकार जब उसे बायीं ओर घुमाते हैं तो गाड़ी भी बायीं ओर मुड़ती है। यदि इससे उलटा होने लगे तो बताइए आप क्या करेंगे? आप उसे मरम्मत के लिए तुरंत मेकैनिक के पास भेज देंगे। इसी तरह जब तक शिष्य गुरु के अनुकूल आचरण करता है, तब तक सब ठीक रहता है, परन्तु जैसे ही वह गुरु के विपरीत जाता है, उसे भी मोटरगाड़ी की तरह मरम्मत की जरूरत हो जाती है। इसलिए आध्यात्मिक जीवन में गुरु अपरिहार्य है तथा यह शिष्य के अपने हित में है कि वह सत्यनिष्ठा के साथ गुरु द्वारा निर्दिष्ट मार्ग का अनुसरण करता रहे।

– 2 अप्रैल 1981, मिलान, इटली

आत्मानुभूति

यूनान में अनेक शताब्दियों पूर्व एक विद्वान् व्यक्ति थे, जो अपने अनुयायियों से कहते थे कि उन्हें अपनी 'आत्मा' को जानना चाहिए। उनकी प्रसिद्ध उक्ति थी, 'स्वयं को जानो।' उन्होंने इस देश में विचार और दर्शन में महान् क्रान्ति को जन्म दिया, परन्तु उससे भी पहले भारत में एक दर्शन और सिद्धान्त था जो यही बात कहता था।

सुकरात के जन्म के बहुत पहले एक व्यवस्था, एक दर्शन और अनुशासन था, जिसका नाम था योग। सभी जगहों पर धार्मिक लोग एक सत्य पर विश्वास करते हैं, परन्तु योग का दर्शन दो सत्यों पर विश्वास करता है, अतः इसे द्वैतवादी दर्शन कहते हैं। योग का दर्शन कहता है कि चेतना और प्रकृति दो शाश्वत सत्य हैं। चेतना और पदार्थ के बीच मेल और पारस्परिक क्रिया से सृष्टि उत्पन्न होती है। प्रकृति के प्रत्येक कण में चेतना और पदार्थ का मेल रहता है।

अतीन्द्रिय अनुभव

जब पदार्थ स्थूल हो जाता है, तो हम स्थूल हो जाते हैं, क्योंकि सृष्टि पदार्थ के प्रकट होने की प्रक्रिया है। प्रत्येक व्यक्ति को पदार्थ से चेतना की तरफ लौटने का प्रयास करना चाहिए। हम पदार्थ को जानते हैं, लेकिन हम आत्मा को



नहीं जानते। हम भगवान की बातें करते हैं, परन्तु हम उन्हें जानते नहीं हैं। हम उच्चतर अतीन्द्रिय विषयों के बारे में बातें करते हैं, परन्तु हम उन्हें जानते नहीं हैं। अतीन्द्रिय विषयों के बारे में बातें करना एक बात है, पर उन्हें समझना, अनुभव करना और जानना पूर्णतः अलग बात है। जब हम पदार्थ को जानते हैं, तो सृष्टि को जानते हैं, परन्तु हमारे भीतर जो चीज है, उसका क्या?

हम केवल उन्हीं चीजों को जानते हैं जो दृष्टिगोचर हैं और स्थूल हैं, पर क्या तुम ऐसा सोचते हो कि जो तुम देखते हो वही सब कुछ है? क्या इस स्थूल और दृष्टिगोचर पदार्थ के आगे कुछ नहीं है? क्या शरीर चरम अवस्था है? क्या शरीर तुम्हारी परिभाषा है? क्या तुम शरीर हो या शरीर से भिन्न कुछ और हो? क्या तुम मन हो या मन से भिन्न कुछ और हो? क्या तुम इन्द्रियाँ और भावनायें हो या इनके द्रष्टा हो? यदि तुम शरीर हो, तो सुकरात मूर्ख थे। यदि तुम शरीर, मन और इन्द्रियाँ हो और इसके आगे कुछ नहीं, तो केवल सुकरात नहीं, बल्कि सभी महान् सन्त और ज्ञानी मूर्ख थे, परन्तु मैं सोचता हूँ कि ऐसा नहीं है।

योग शरीर और मन से परे के सत्य की खोज का एक प्रयास है। यह सत्य एक बौद्धिक दर्शन नहीं है। यह सत्य वह नहीं है जो पुस्तकों में लिखा है। यह सत्य तुम्हारे व्यक्तिगत अनुभव का विषय है और इसलिये योग इस सत्य को प्रस्तुत करने का प्रयास करता है। इस सत्य का अनुभव करने के लिए और इसे समझने के लिए तुम्हें स्वयं के भीतर जाना होगा।

जब तुम बाहर जाते हो, तो तुम सृष्टि को देखते हो, तुम रूपों को देखते हो, ध्वनियों को सुनते हो। इस प्रकार तुम्हें अनेक बाह्य अनुभव होते हैं, तुम उसे देखते हो जिसे हम विविधता कहते हैं। बाहरी अनुभव में एकता का अनुभव नहीं होता। यदि कोई इस बाह्य दुनिया में एकता का अनुभव करने का प्रयास करता है, तो उसे सफलता नहीं मिलती और यही लोगों के दुःखी होने का कारण होता है।

सुख की खोज

हम सभी दुःखी हैं, इसलिए नहीं कि हमारे पास पैसा नहीं है, इसलिए नहीं कि हमारे परिवार में कोई मर गया है, इसलिए नहीं कि कुछ बुरा हो गया है। हम सभी दुःखी इसलिये हैं, क्योंकि हम विविधता में सुख खोज रहे हैं। हम दुःखी इसलिए हैं, क्योंकि हम सुख को वहाँ खोज रहे हैं जहाँ वह नहीं है। अब जरा अपने मन में चुपचाप एक बात को सोचने का प्रयास करो। अपने

दैनिक जीवन में तुम सुख को खोजते हो, और तुम सुख को कहाँ खोजते हो? बाह्य वस्तुओं में। तुम अपने बच्चों से, अपने मित्रों से, अपने परिवार से सुख की अपेक्षा करते हो, परन्तु क्या तुम्हें यह मिलता है? नहीं। हो सकता है कुछ समय के लिए तुम्हें मिल जाए, या हो सकता है तुम्हें सुख नहीं, दुःख मिले। ऐसा क्यों है?

क्या तुम सोचते हो कि इस दुनिया में सभी चीजें सत्य हैं? नहीं, हमने एक आधारभूत गलती कर दी। हमने यह समझने का प्रयास नहीं किया कि कौन सुख का अनुभव करता है और कौन दुःख का अनुभव करता है। तुम सुख या दुःख का अनुभव वस्तु से नहीं, बल्कि अपने मन से करते हो। यदि तुम्हारा मन बीमार है, तो कोई वस्तु तुम्हें सुख नहीं दे सकती। अतः सुख का मूलभूत दर्शन है एक स्वस्थ मन।

यह योग की मौलिक धारणा है। यदि तुम्हारे पास एक स्वस्थ शरीर है, तो तुम भोजन और अन्य भोगों से सुख का अनुभव कर सकते हो। यदि तुम्हारी भावनाएँ स्वस्थ, सामान्य हों और मन सन्तुलित हो तो तुम हर व्यक्ति से सुख और प्रेम का अनुभव कर सकते हो। यदि तुम्हारी भावनाएँ असन्तुलित हैं, यदि तुम भावनात्मक रूप से आहत हो, तो तुम्हारे सुन्दर बच्चे, तुम्हारी अच्छी पत्नी, तुम्हारे अच्छे पति, तुम्हारा अच्छा व्यवसाय – कोई भी तुम्हें सुख नहीं दे सकता। इसे ठीक से समझ लो।

मन तनावों से भरा है। यह शरीर तनावों से भरा है। तनावपूर्ण शरीर, तनावपूर्ण मन, तनावपूर्ण भावनाओं के साथ तुम सुख का अनुभव करने का प्रयास करते हो और तुम्हें वह नहीं मिलता या यदि तुम्हें मिलता भी है, तो केवल कुछ समय के लिए। तुम कुछ समय के लिए सुख का अनुभव करते हो और उसके बाद सुख समाप्त हो जाता है। तनावपूर्ण शरीर और भावनाओं के साथ तुम प्रार्थना करते हो, परन्तु कुछ नहीं होता है। जब तुम्हारा शरीर, मन और भावनाएँ तनावपूर्ण हो जाती हैं, तो तुम्हारा प्रेम उलझनों से भरा होता है। इसलिए तुम तनावों से बचने का प्रयास करते हो, परन्तु समस्या यह है कि मन को स्वस्थ कैसे बनाया जाए। मार्ग कहाँ है, कौन-सा है?

दुनिया के किसी भी धर्म ने स्वस्थ मन, स्वस्थ शरीर और स्वस्थ भावनाओं की ओर जाने का मार्ग प्रदर्शित नहीं किया है। हजारों वर्षों से केवल एक दर्शन ने मानवता की सहायता की है और वह दर्शन है योग। योग क्या है? योग हमारे लिए क्या करता है और यदि मैं योग का अभ्यास करता हूँ तो मुझे

क्या मिलता है? उत्तर स्पष्ट है – एक स्वस्थ तनावरहित शरीर, एक शान्त, तनावरहित मन और शुद्ध तनावरहित भावनाएँ। इसलिए मैं तुमसे योग के बारे में बातें कर रहा हूँ।

योग की शाखायें

योग एक सामान्य शब्द है, ठीक जैसे तुम कहते हो, 'शिक्षा'। शिक्षा क्या है? गणित, भौतिकी, इतिहास, भूगोल, रसायनशास्त्र, जीवविज्ञान, अर्थशास्त्र, वाणिज्य – यह सब शिक्षा है। उसी प्रकार योग की अनेक शाखाएँ हैं। एक प्रकार का योग शरीर को स्वस्थ, शुद्ध और अनुशासित करता है। दूसरे प्रकार का योग मन को स्वस्थ और अनुशासित करता है, उसके दोषों को दूर करता है। तीसरे प्रकार का योग भावनाओं को शुद्ध करता है, उन्हें सही दिशा प्रदान करता है। चौथे प्रकार का योग तुम्हारे व्यक्तित्व की त्रुटियों को दूर करता है, तुम्हारे व्यक्तित्व के स्तर को सुधारता है और उसे सन्तुलित करता है। इस प्रकार योग की अनेक शाखाएँ हैं।

योग की इन शाखाओं को कर्मयोग, हठयोग, राजयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, क्रियायोग, लययोग, कुण्डलिनी योग, नादयोग और मन्त्रयोग कहते हैं। ये यौगिक विज्ञान के विभाग हैं। मैं तुम्हें यहाँ पर यह नहीं बता सकूँगा कि किस विशेष योग का तुम्हें अभ्यास करना चाहिए, क्योंकि योग तुम्हें एक कुशल शिक्षक से सीखना चाहिए। मैं तुम्हें यौगिक विज्ञान की केवल एक झाँकी दे रहा हूँ, और कुछ नहीं।

योग के दो उद्देश्य हैं, जो लोगों की इच्छा पर निर्भर करते हैं। लोगों का एक बहुत बड़ा समूह है, जो सुख और स्वास्थ्य चाहता है। कुछ लोगों का एक छोटा समूह है, जो सुख की अपेक्षा नहीं करता, स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देता, उसे केवल गहरा आन्तरिक अनुभव चाहिए। इसलिए व्यक्ति की आकांक्षा के अनुसार योग को सीखा और सिखाया जाना चाहिए।

आन्तरिक अनुभव की खोज

जब सुकरात ने कहा 'स्वयं को जानो' तो वह आन्तरिक अनुभव की ओर इशारा कर रहा था। अनेक लोगों ने उसके अपने समय में उसे नहीं समझा, क्योंकि आध्यात्मिक मानसिकता के लोग, जो सचमुच गहरी चेतना का अनुभव करना चाहते हैं, वे बहुत कम हैं। कुण्डलिनी योग और क्रियायोग के



अभ्यास इन्हीं लोगों के लिए होते हैं। किन्तु पूरी दुनिया में करोड़ों ऐसे लोग हैं जो इन गहरे और आन्तरिक अनुभवों पर ध्यान नहीं देते। वे दुःख, तनाव और समस्या से मुक्त जीवन चाहते हैं।

योग को हमारे जीवन के दो उद्देश्यों को पूरा करना है, परन्तु हमारा उद्देश्य जो भी हो, यहाँ एक बात है जो दोनों में समान है। चाहे तुम सुख चाहो या स्वास्थ्य या आन्तरिक अनुभव, तुम्हारे पास एक अनुशासित मन होना चाहिए, क्योंकि उसके बिना बाहरी दुनिया में या आन्तरिक दुनिया में कुछ प्राप्त नहीं कर सकते।

तुम एक जंगली घोड़े या कुत्ते को अनुशासित और प्रशिक्षित करते हो। इसी प्रकार तुम्हें अपने मन को भी अनुशासित और प्रशिक्षित करना है। तुम कल्पना कर सकते हो कि एक जंगली घोड़ा कैसा होता है, तुम उसका उपयोग बिल्कुल नहीं कर सकते। उसी प्रकार आज मानवता बिना अनुशासित मन के कार्य कर रही है। चाहे वह देश हो, समाज हो या परिवार हो, अधिकतर लोगों में कोई अनुशासन या संयम नहीं होता। एक अनुशासित मन सही दिशा में कार्य करता है, इसलिए मुझे तुम सबको अनुशासन की आवश्यकता को प्रमाणित नहीं करना पड़ेगा।

तुम सभी यहाँ अनुशासित तरीके से बैठे हुए हो और मैं तुमसे बातें कर रहा हूँ, परन्तु यदि तुम सब अनुशासनहीन हो जाओ तो मैं क्या कर सकता हूँ? मैं बोल नहीं सकूँगा और तुम सुन नहीं सकोगे। अनुशासन अनेक प्रकार के होते हैं। कुछ अनैच्छिक प्रकार के हैं, ये आरोपित अनुशासन हैं जैसे समाजवाद। यह आरोपित है, यह स्वतः नहीं होता है, यह स्वाभाविक नहीं

है, यह स्वैच्छिक नहीं है। इसी प्रकार सैन्य अनुशासन होता है, धार्मिक अनुशासन होता है, पारिवारिक अनुशासन होता है, परन्तु ये विभिन्न प्रकार के अनुशासन केवल बाह्य हैं। योग वैयक्तिक, ऐच्छिक अनुशासन की बात करता है और यह अनुशासन केवल मानसिक अनुशासन नहीं है, बल्कि समग्र अनुशासन है जिसमें शरीर, मन, भावनाएँ और अहंकार सम्मिलित हैं। किन्तु पहला अनुशासन शरीर के लिए है।

हठयोग – शक्तियों का सन्तुलन

शरीर को अनुशासित करने के यौगिक विज्ञान को हठयोग कहते हैं। यह प्रारम्भिक और आधारभूत अनुशासन है जिसे प्रत्येक व्यक्ति को सीखना चाहिए। परन्तु हठयोग के अनुसार केवल यही एकमात्र शरीर नहीं है। इस भौतिक शरीर में दो शक्तियाँ हैं, बिजली के तार में प्रवाहित होने वाली ऊर्जा के समान। शरीर की ये ऊर्जाएँ महत्त्वपूर्ण और वास्तविक हैं। एक शक्ति को प्राण कहते हैं, दूसरी शक्ति को मन। यदि इन दो शक्तियों के बीच असन्तुलन हो जाये तो तुम्हें समस्या होती है। तुम्हारे मेरुदण्ड के बीच से दो प्रमुख नाड़ियाँ प्रवाहित होती हैं जो इन दो प्रकार की शक्तियों का संवहन करती हैं। ये दो प्रकार की शक्तियाँ दार्शनिक नहीं, वास्तविक हैं।

ये दोनों प्रवाह दोनों नासिकाओं, मस्तिष्क के दाहिने और बाएँ गोलाद्ध और मेरुदण्ड में स्थित छः चक्रों से सम्बन्धित हैं। एक चक्र मेरुदण्ड के ऊपर है, दूसरा गले में है, तीसरा हृदय के पीछे है, चौथा नाभि के पीछे है, पाँचवाँ त्रिकास्थि में है और छठा मूलाधार क्षेत्र में है। इन छः चक्रों से ये दो शक्तियाँ, पूरे शरीर में हजारों नाड़ियों के द्वारा वितरित होती हैं। योग में इन दो शक्तियों को इड़ा और पिंगला कहते हैं। प्राचीन लोग इन्हें सूर्य और चन्द्र कहते थे, आधुनिक विज्ञान ने इन्हें अनुकम्पी और परानुकम्पी स्नायु तन्त्र का नाम दिया है। जब तुम हठयोग का अभ्यास करते हो, तो ये दोनों शक्तियाँ सन्तुलित हो जाती हैं।

हठयोग में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध और शरीर के शुद्धिकरण के छः तरीकों का अभ्यास करते हैं। आसन का अर्थ है 'शारीरिक स्थिति' जैसे भुजंगासन, मयूरासन, मत्स्यासन, शलभासन, उष्ट्रासन या धनुरासन। फिर प्राणायाम आता है। प्राणायाम दोनों नासिकाओं के श्वसन से सम्बन्धित है, बायीं नासिका मस्तिष्क के दायें गोलाद्ध से सम्बन्धित है और दायीं नासिका बायें गोलाद्ध से। जब तुम श्वास लेते या छोड़ते हो, तब तुम मस्तिष्क, फेफड़ों और

हृदय के द्वारा कार्य करते हो। प्राणायाम मुख्यतः शरीर के सभी स्तरों पर सुधार लाता है। यह हृदय को सही ढंग से काम करना सिखाता है और स्नायु तन्त्र में स्थिरता लाता है। ये सब भौतिक शरीर पर प्राणायाम के महत्त्वपूर्ण प्रभाव हैं।

हठयोग का अन्तःस्रावी और तन्त्रिका तन्त्रों पर प्रभाव

आसन शरीर में अन्तःस्रावी ग्रन्थियों के स्राव के प्रवाह को ठीक करता है। ये ग्रन्थियाँ कभी-कभी अत्यन्त अनियमित तरीके से व्यवहार करती हैं। हमारे भोजन की आदतों के कारण, जीवनशैली के कारण या किन्हीं अन्य कारणों से ये अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ हमारे शरीर में सही ढंग से कार्य नहीं करतीं। उदाहरण के लिए, मधुमेह में पैन्क्रियाज कार्य नहीं करता। यह इन्सुलिन नहीं उत्पन्न कर पाता जिसके फलस्वरूप व्यक्ति मधुमेह से पीड़ित हो जाता है। लेकिन पैन्क्रियाज कार्य करना क्यों बन्द कर देता है? क्या वह निष्क्रिय हो जाता है? नहीं, यह ग्रन्थि अनुकम्पी स्नायु तन्त्र के द्वारा नियन्त्रित होती है। जब तुम जीवन में लगातार तनावग्रस्त और दुःखी रहते हो तो धीरे-धीरे अनुकम्पी स्नायु तन्त्र अवरुद्ध हो जाता है।

लगातार तनाव में रहने के कारण कुछ समय के बाद पीड़ा उत्पन्न होती है। पहले एक समस्या होती है – हो सकता है परिवार में हो, व्यवसाय के साथ हो या तुम्हारे मन में हो। यह समस्या चिन्ता बन जाती है। निरन्तर चिन्ता में रहने पर चिन्ता बढ़ती जाती है, तब व्यक्ति के अन्दर तनाव उत्पन्न हो जाता है, जो अन्ततः पीड़ा का रूप ले लेता है। तुम बेचैन हो जाते हो जिससे अनुकम्पी स्नायु तन्त्र क्षतिग्रस्त हो जाता है और पैन्क्रियाज कार्य करना बन्द कर देता है।

आधुनिक विज्ञान में और यौगिक विज्ञान में कोई विरोधाभास नहीं है। यदि तुम पैन्क्रियाज को पुनः सक्रिय करना चाहते हो, तो तुम्हें अनुकम्पी स्नायु तन्त्र को पुनः क्रियाशील करना होगा। इसलिए मधुमेह से पीड़ित लोग जब योग का अभ्यास करते हैं तो ठीक हो जाते हैं।

राजयोग

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध और शरीर के शुद्धिकरण की छः विधियाँ हठयोग कहलाती हैं। अनेक प्रकार के योग हैं और मेरे लिए यह सम्भव नहीं होगा कि एक व्याख्यान में मैं उन सभी के बारे में बता पाऊँ, परन्तु अपना व्याख्यान समाप्त करने के पहले मैं तुमसे राजयोग के विषय में बातें करूँगा,

जो मन का योग है। यह योग तुम्हारे विचार, भावनाओं और गहन स्वभाव से सम्बन्ध रखता है और सबसे व्यवस्थित योग है।

राजयोग एकाग्रता, ध्यान और एकत्व के अनुभव की बातें करता है। मैं सोचता हूँ कि यदि राजयोग का हठयोग के साथ मिलाकर अभ्यास किया जाए, तो हम जीवन की समस्याओं का सामना करने में समर्थ हो पाएँगे। हठयोग शरीर की शक्तियों को नियन्त्रित और दोषमुक्त बनाने का तथा राजयोग मन की शक्तियों को अनुशासित और नियन्त्रित करने का प्रयास करता है। मन समरूप नहीं है, यह अनेक विजातीय तत्त्वों का मेल है। अतः जब तुम मन को नियन्त्रित करना चाहते हो, तो तुम्हें यह जानना चाहिए कि यह कैसे किया जाना चाहिए। तुम्हें मन का दमन नहीं करना चाहिए। यदि तुम मन का दमन करोगे तो अवरोध उत्पन्न हो जाएगा। धर्म दमन सिखाते हैं, सामाजिक अनुशासन हमें दमन सिखाते हैं, परन्तु योग में तुम्हें दमन नहीं, ध्यान का अभ्यास करना चाहिए।

तुम्हें दस मिनट के लिए अपनी आँखें बन्द करनी चाहिए, फिर अपने शरीर को स्थिर बनाकर, मेरुदण्ड को सीधा रखकर एक बिन्दु, एक वस्तु पर दस मिनट तक मन को एकाग्र करना चाहिए। इससे राजयोग आरम्भ होता है। राजयोग इससे बहुत ज्यादा है, परन्तु कहीं से तुम्हें अभ्यास का आरम्भ करना होगा। यदि सम्भव हो तो पद्मासन या सिद्धासन का अभ्यास करो। यदि नहीं कर सकते तो हठयोग का अभ्यास करो। कुछ महीनों में तुम सही तरीके से बैठने के योग्य हो जाओगे। मेरुदण्ड सीधा और लम्बवत् रहे, परन्तु तनावपूर्ण न हो, क्योंकि योग में मेरुदण्ड तुम्हारे शरीर का अत्यन्त महत्वपूर्ण हिस्सा है।

तुम्हें यह भी सीखना चाहिए कि आन्तरिक दृष्टि को कैसे स्थिर करें। जब तुम अपनी आँखें बन्द करते हो, तो तुम कहाँ अपनी आँखों को स्थिर करते हो? योग में अनेक केन्द्र हैं। सबसे महत्वपूर्ण केन्द्र भ्रूमध्य में है। दूसरा महत्वपूर्ण केन्द्र नाक के अग्र भाग में है। तीसरा महत्वपूर्ण केन्द्र हृदय के मध्य में है। चौथा महत्वपूर्ण केन्द्र मस्तिष्क के भीतर है। अन्य महत्वपूर्ण केन्द्र मस्तिष्क के पिछले हिस्से में मेरुदण्ड के ऊपर है। एक अन्य महत्वपूर्ण केन्द्र मूत्रीय और उत्सर्जन तन्त्रों के बीच है। तुम्हें अपने मन को एक बिन्दु पर दस मिनट के लिए स्थिर करना होगा। इन दस मिनटों में तुम्हें आन्तरिक शान्ति का अनुभव करने का प्रयास करना चाहिए। तुम्हें यह निर्णय करना चाहिए, दस मिनट के लिए मैं अपने शरीर को हिलाऊँगा नहीं। अपनी आँखें नहीं खोलूँगा, इसके या उसके बारे में नहीं सोचूँगा। मैं केवल एक वस्तु के विषय में सोचूँगा। यह

राजयोग का प्रारम्भ है। हठयोग और राजयोग का अभ्यास करो। हठयोग के अभ्यास में प्रारम्भ में पन्द्रह मिनट लगते हैं। चाहे तुम स्वस्थ हो या नहीं, यदि तुम राजयोग का अभ्यास करना चाहते हो, तो हठयोग आवश्यक है।

गुरु योग

हठयोग का अभ्यास करने के बाद जब तुम राजयोग आरम्भ करने वाले हो, तो एक महत्त्वपूर्ण परिवर्तन होता है। तुम हठयोग और राजयोग को अपने शिक्षक से सीख सकते हो, परन्तु हठयोग और राजयोग के आरम्भ के बाद तुम्हें यह निर्णय करना होगा कि तुम आगे जाना चाहते हो या नहीं। कुछ लोग आगे नहीं जाना चाहते। वे कहते हैं, 'ओह, मैं हठयोग और राजयोग का अभ्यास करता हूँ – स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन, और कुछ नहीं चाहिए।' किन्तु ऐसे लोग जो इससे सन्तुष्ट नहीं हैं, वे आगे जाना चाहते हैं। वे और अधिक जानना चाहते हैं। वे अधिकाधिक अनुभव पाना चाहते हैं। उस समय तुम्हें अपने लिए केवल एक शिक्षक नहीं, बल्कि एक गुरु की तलाश करनी चाहिए।

गुरु और शिक्षक में भिन्नता है। एक शिक्षक विज्ञान का जानकार होता है, विज्ञान में निपुण होता है, परन्तु गुरु एक ऐसा व्यक्ति होता है जिसने अदृश्य को स्वयं में अनुभव कर लिया है। जैसा कि सुकरात ने इंगित किया है, जिसने आत्मा को जाना है, वह गुरु है। जब तुमने राजयोग आरम्भ कर दिया है और अधिक जानने तथा अनुभव करने के इच्छुक हो, तो पहले तुम्हें गुरु को प्राप्त करना चाहिए। मैं इसे 'गुरु योग' कहता हूँ। वह निर्णय करेगा कि तुम्हें क्या अभ्यास करना चाहिए। वह तुम्हें बताएगा कि कैसे अभ्यास करना चाहिए, क्योंकि यह बात महत्त्वपूर्ण है कि मनुष्य केवल मरने के लिए नहीं जन्मा है।



मृत्यु मनुष्य की नियति नहीं हो सकती, यह तर्कहीन है। मृत्यु केवल रूपान्तरण की एक प्रक्रिया है। दूध परिवर्तित होकर दही बन जाता है। दही परिवर्तित होकर मक्खन बन जाता है। पदार्थ के टूटने से ऊर्जा उत्पन्न होती है। ऊर्जा के विघटन से ज्ञान उत्पन्न होता है। अतः मृत्यु जीवन का अन्तिम सत्य नहीं है। मृत्यु जीवन की केवल एक घटना है, क्योंकि जीवन शाश्वत है। हमारा यह वर्तमान जीवन लम्बी शृंखला की एक कड़ी है। यह मूलभूत दार्शनिक सत्य है जिसे सभी को समझना है।

सुख आता और जाता है। मित्र आते और जाते हैं, समृद्धि आती और जाती है। युवावस्था भी आती और जाती है – ये शाश्वत नहीं हैं। बचपन शाश्वत नहीं है। युवावस्था शाश्वत नहीं है। केवल आत्मा शाश्वत है, परन्तु आत्मा क्या है? यही कारण है कि सैकड़ों वर्ष पहले, एक महान् ज्ञानी पुरुष, एक महान् सन्त ने कहा ‘स्वयं को जानो।’ यूनानी लोगों को वह महान् ज्ञानी पुरुष सुकरात के रूप में याद है, परन्तु वे उनका अनुसरण करने में असफल रहे हैं। वे उन्हें प्लेटो के संवादों के माध्यम से जानते हैं, बस। मैं तुम्हें याद दिलाने आया हूँ।

– 26 अप्रैल 1984, क्रीट, ग्रीस

गर्व किस पर?

प्राचीन यूनान में आल्सिबाइडिस नामक एक सम्पन्न जमींदार था। उसे अपनी सम्पत्ति और जागीर पर बड़ा गर्व था। एक दिन सुकरात के पास जाकर उसने अपने ऐश्वर्य का वर्णन प्रारंभ किया। सुकरात उसकी बात कुछ देर चुपचाप सुनते रहे। थोड़ी देर बाद उन्होंने पृथ्वी का एक नक्शा माँगा। नक्शा फैलाकर वे उस जमींदार से बोले, ‘अपना यूनान देश इसमें आप देखते हैं?’ ‘यह रहा यूनान।’ जमींदार ने नक्शे पर अँगुली रखी। ‘और अपना ऐटिका प्रांत?’ सुकरात ने फिर पूछा। बड़ी कठिनाई से जमींदार अपने छोटे-से प्रांत को ढूँढ सका। परन्तु उससे फिर पूछा गया, ‘इसमें आपकी जागीर की भूमि कहाँ है?’

‘श्रीमान्! नक्शे में इतनी छोटी जागीर कैसे बतायी जा सकती है?’ जमींदार ने उत्तर दिया। अब सुकरात ने कहा, ‘भाई! इतने बड़े नक्शे में जिस भूमि के लिये एक बिन्दु भी नहीं रखा जा सकता, उस नन्हीं-सी भूमि पर तुम गर्व करते हो? इस पूरे ब्रह्माण्ड में तुम्हारी भूमि और तुम कहाँ कितने हो, यह सोचो और विचार करो कि यह गर्व किस पर? कितनी क्षुद्रता है यह!’

कल्पतरु की छाँव में

योग का मनोवैज्ञानिक पक्ष क्या है?

मन सोचने के अतिरिक्त भी बहुत कुछ कर सकता है। जब मानसिक तरंगों की आवृत्ति में वृद्धि होती है, तब यह कुशलता से कार्य करता है। यदि तुम अपने विचारों को संयमित कर सको, तो तुम्हारा मस्तिष्क उच्च आवृत्ति के तरंग उत्पन्न कर सकता है। मैं तुम्हें एक सरल उदाहरण देता हूँ। दो लोग कमरे में एक साथ बैठकर विचार-प्रक्रिया पर संयम का अभ्यास करें, मन में शून्य उत्पन्न करें। जैसे ही तुम शून्य उत्पन्न करने में सक्षम हो जाते हो, मानसिक तरंगों की आवृत्तियाँ ऊँची हो जाती हैं। उसके बाद यदि तुम कुछ सोचते हो, तो दूसरा व्यक्ति बिल्कुल वही सोचने लगता है। इसे विचार सम्प्रेषण कहते हैं।

योग की एक शाखा के अनुसार तुम मन के विषय में जितना जानते हो, वह उससे कहीं अधिक सक्षम है। सोवियत रूस सहित पूरे विश्व में इस पर बहुत कार्य हो चुके हैं। इस संदर्भ में मैं तुम्हें एक प्रयोग के बारे में बतलाता हूँ। यह एक प्रामाणिक प्रयोग है, जिसमें सात वर्ष पूर्व दो लोगों ने नियन्त्रित स्थितियों में विचार सम्प्रेषण का अभ्यास किया। पहले उन्होंने एक मीटर की दूरी पर अभ्यास किया। जब वे सफल हो गए, तो उन्होंने दूरी बढ़ा दी। अन्ततः दूरी 1600 मील हो गई! प्रयोग करने वाले दोनों व्यक्ति 'फैराडे केज' में थे, जिनमें विद्युत-चुम्बकीय और रेडियो तरंगों भी प्रवेश नहीं कर सकती हैं। यह एक अत्यन्त महत्वपूर्ण प्रयोग है जिसने दर्शाया कि विचार प्रक्रिया को संयमित करके मन को एकाग्र करने पर तुम मन के द्वारा महत्वपूर्ण परिणाम प्राप्त कर सकते हो।

क्या मनोविश्लेषण योग का सम्पूरक हो सकता है?

नहीं, योग और मनोविश्लेषण में मन की मूलभूत परिभाषाएँ भिन्न हैं। योग में कहा जाता है कि अन्तरात्मा शुद्ध है, प्रकाशवान् है, निष्पाप है। मनोविश्लेषण में मन को असामान्य व्यवहार करने वाला माना जाता है। खण्डित मनस्कता, आत्मासक्ति, अपराध – मनोविश्लेषण में इस प्रकार की वृत्तियाँ मन के विशेष लक्षण हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि मनोविश्लेषण में कहते हैं कि इस नाले में केवल गन्दा पानी है, अतः इसे साफ करो। योग में कहते हैं कि नहीं, इस नाले में शुद्ध पानी है, केवल धूल को हटा दो।



योग मानव मन की महत्ता में विश्वास करता है। योग विश्वास करता है कि मन सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान और सर्वव्यापी है। यह अतिमानस बन सकता है। मनोविश्लेषण में वे ऐसा कुछ विश्वास नहीं करते। वे केवल मानसिक समस्याओं की बात करते हैं।

मनोविश्लेषण का दर्शन मुख्यतः फ्रॉयड के मनोविज्ञान पर आधारित है, पर आधुनिक मनोविज्ञान पर निश्चित रूप से कार्ल युंग का प्रभाव भी है। कार्ल युंग यौगिक दर्शन से प्रभावित था और उसने अपने लेखों में योग की आन्तरिक अनुशासन सम्बन्धी भूमिका का उल्लेख किया है।

मुझे मन की शान्ति प्राप्त करने के लिए क्या करना चाहिए? मैं वकील हूँ और लगातार नकारात्मक भावों का सामना करता रहता हूँ। क्या मेरा पेशा और मेरा परिवार आपका शिष्य बनने में मेरे लिए बाधक हैं?

मन की शान्ति और जीवन में सुख प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को अपने जीवन को अनुशासित करना पड़ता है। अनुशासन कठोर नहीं होता है, यह तपस्या नहीं है। व्यक्ति को अपनी परिस्थिति के अनुसार पूरे जीवन की योजना बनानी चाहिए। कुछ समय योग के अभ्यासों के लिए होना चाहिए, कुछ समय तुम्हें अपने पेशे को देना चाहिए, कुछ समय मनन और चिन्तन करना चाहिए और कुछ समय परिवार की देखभाल करने के लिए होना चाहिए।

हम ईर्ष्या को किस प्रकार वश में कर सकते हैं?

लोग क्रोधित होते हैं, क्योंकि यह कभी-कभी आवश्यक होता है। लोग कभी-कभी हिंसक हो जाते हैं, क्योंकि यह भी आवश्यक होता है, परन्तु जब

लोग ईर्ष्यालु हो जाते हैं, तो मैं नहीं जानता कि यह क्यों होता है। मैं आज तक ईर्ष्या की भूमिका को नहीं समझ पाया हूँ, यह इतना अनावश्यक होता है कि इससे तुम्हें और कुछ तो मिलता नहीं, केवल मन बेचैन हो जाता है। तुम्हारे पड़ोसी के पास एक बेहतर नौकरी है, यह ईर्ष्या का कारण बन जाता है। गुरु अपने गिलास में छोड़ी हुई थोड़ी-सी चाय उसे दे देते हैं, मुझे नहीं! ये बहुत हास्यास्पद बातें हैं जिनका तुम जीवन भर सामना करते हो। मैंने ईर्ष्या को एक सार्वभौमिक सत्य के रूप में पाया है, जो अत्यन्त दुःखदायी होता है।

महर्षि पतंजलि के योग सूत्रों में एक बहुत सार्थक सूत्र है। वे कहते हैं, 'जब तुम एक प्रसन्न व्यक्ति को देखो तो तुम्हें उसे अपना मित्र बना लेना चाहिए, जब तुम एक अप्रसन्न, दुःखी व्यक्ति को देखो, तो तुम्हें करुणा महसूस करनी चाहिए, जब तुम किसी सज्जन व्यक्ति को देखो तो प्रसन्न होना चाहिए और जब तुम एक दुर्जन या अप्रिय व्यक्ति को देखो तो उसकी उपेक्षा करो।' चार प्रकार के लोगों के लिए तुम्हें चार गुणों को विकसित करना चाहिए। प्रसन्न व्यक्ति के साथ मैत्री, क्योंकि अनेक बार जब तुम्हारा मित्र प्रसन्न होता है, तो तुम उसके प्रति ईर्ष्या का अनुभव करते हो और कभी जब तुम अपने मित्र को कष्ट में देखते हो तो तुम बहुत प्रसन्न होते हो और सोचते हो, 'वह इसी लायक है, अब उसे भुगतना पड़ेगा'। नहीं, तुम्हें उसके लिए करुणा महसूस करनी चाहिए और जब तुम किसी व्यक्ति को कोई सराहनीय या नेक कार्य करते देखते हो, तो तुम्हें खुश होना चाहिए। ईर्ष्या तुच्छ मानसिकता का परिणाम है।

हम तनाव को कैसे दूर कर सकते हैं?

चिन्ता और तनाव का सामना करने के लिए व्यक्ति को स्नायु तन्त्र को सशक्त बनाना पड़ता है। यह एक तरीका है। किन्तु कभी-कभी चिन्ता और तनाव के कारण उतने गम्भीर नहीं होते जितना हम सोचते हैं, क्योंकि जो तुममें चिन्ता उत्पन्न करते हैं, हो सकता है वे मुझे उतना चिन्तित नहीं करें। अतः दूसरा तरीका यह है कि चिन्ता के यथार्थ स्तर को समझने का प्रयास किया जाय, न कि कल्पनात्मक स्तर को। तीसरा तरीका यह है कि जब चिन्ता मन में प्रवेश करे तो प्रयास करके तुरन्त विश्राम करो। स्नायु तन्त्र की शक्ति को सुधारने के लिए हमें हठयोग का अभ्यास करना चाहिए। चिन्ता के यथार्थ स्तर को जानने के लिए हमें थोड़ी एकाग्रता का अभ्यास करना चाहिए और कुछ देर विश्राम पाने के लिए हमें योगनिद्रा के अभ्यास को सीखना चाहिए।

दान सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

आश्रम के लिए दान राशि केवल निम्नलिखित श्रेणियों के अन्तर्गत स्वीकार की जाएगी –

1. सामान्य दान

जो बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट अथवा योग रिसर्च फाउण्डेशन को दिया जा सकता है और जिसका उपयोग यौगिक गतिविधियों के विकास एवं संवर्द्धन के लिए किया जाएगा।

2. मूलधन निधि के लिए दान

बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट अथवा योग रिसर्च फाउण्डेशन की मूलधन निधि के लिए।

मूलधन निधि से प्राप्त ब्याज राशि का उपयोग संस्था/न्यास की सभी गतिविधियों के लिए किया जाएगा।

3. सी.एस.आर. दान

जिसका उपयोग सी.एस.आर. गतिविधियों के लिए किया जाएगा।

इसलिए भक्तों से निवेदन है कि वे केवल उपर्युक्त श्रेणियों के अन्तर्गत अपनी दान राशि भेजें।

बिहार स्कूल ऑफ योग को दान 'SB Collect Online Donation Facility' के माध्यम से निम्नलिखित वेबसाइट द्वारा सीधे दिया जा सकता है – <https://www.onlinesbi.sbi/sbicollect/icollecthome.htm?corpID=2277965>

आप चेक, डी.डी. अथवा ई.एम.ओ. द्वारा भी दान दे सकते हैं जो बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट या योग रिसर्च फाउण्डेशन के नाम से हो और मुंजर में देय हो।

दान राशि के साथ एक पत्र संलग्न रहे जिसमें आपके दान का प्रयोजन, डाक पता, फोन नम्बर, ई-मेल और PAN नम्बर स्पष्ट हों।



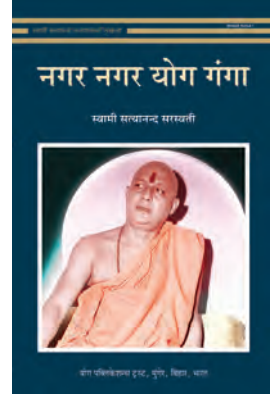
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

नगर नगर योग गंगा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

पृष्ठ 292, ISBN: 978-93-94604-05-6

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा सन् 1977 से 1979 तक अखिल भारतीय योग सम्मेलनों में योग के विभिन्न विषयों पर दिये गये व्याख्यानों के इस संकलन में श्री स्वामीजी ने योग के इतिहास, योग की परम्परा, योग का प्रयोजन, योग के ऊपर हो रहे शोधों, योग से रोग निवारण, योगाभ्यास का शरीर और मन पर प्रभाव, मानव समाज की एकता के लिए योग और कुण्डलिनी एवं क्रियायोग जैसे गूढ़ विषयों को अत्यंत स्पष्ट एवं सारगर्भित शैली में प्रतिपादित किया है, जो समाज के सभी स्तर के लोगों, योग प्रेमियों एवं साधकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगा।



नया प्रकाशन

पुस्तकों की मूल्य सूची एवं क्रयादेश प्रपत्र प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें –

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गरुड विष्णु, पी.ओ. गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

दूरभाष : 91-6344-222430, 9162783904

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



वेबसाइट और एप्प

www.biharyoga.net

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

योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2023

बिहार योग विद्यालय योगविद्या प्रशिक्षण

जुलाई 2022-जुलाई 2024	आश्रम जीवन प्रशिक्षण
अप्रैल 4-10	प्रत्याहार एवं धारणा प्रशिक्षण
अप्रैल 18-24	प्राणायाम - स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन प्रशिक्षण
जुलाई 1-दिसम्बर 31	योग चक्र अनुभव
सितम्बर 20-28	हठ योग एवं कर्म योग प्रशिक्षण
अक्टूबर 4-12	राज योग एवं भक्ति योग प्रशिक्षण
अक्टूबर 15-29	प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण
नवम्बर 20-29	क्रिया योग एवं ज्ञान योग प्रशिक्षण

बिहार योग भारती योगविद्या प्रशिक्षण

अप्रैल 15-जून 15	द्विमासिक यौगिक अध्ययन (अंग्रेजी)
अगस्त 7-अक्टूबर 7	द्विमासिक यौगिक अध्ययन (हिन्दी)

कार्यक्रम

मुंगेर योग संगोष्ठी 2

मासिक कार्यक्रम

प्रत्येक शनिवार	महामृत्युंजय हवन
प्रत्येक एकादशी	भगवद् गीता पाठ
प्रत्येक पूर्णिमा	सुन्दरकाण्ड पाठ
प्रत्येक 4, 5 एवं 6 तारीख	गुरु भक्ति योग
प्रत्येक 12 तारीख	अखण्ड रामचरितमानस पाठ