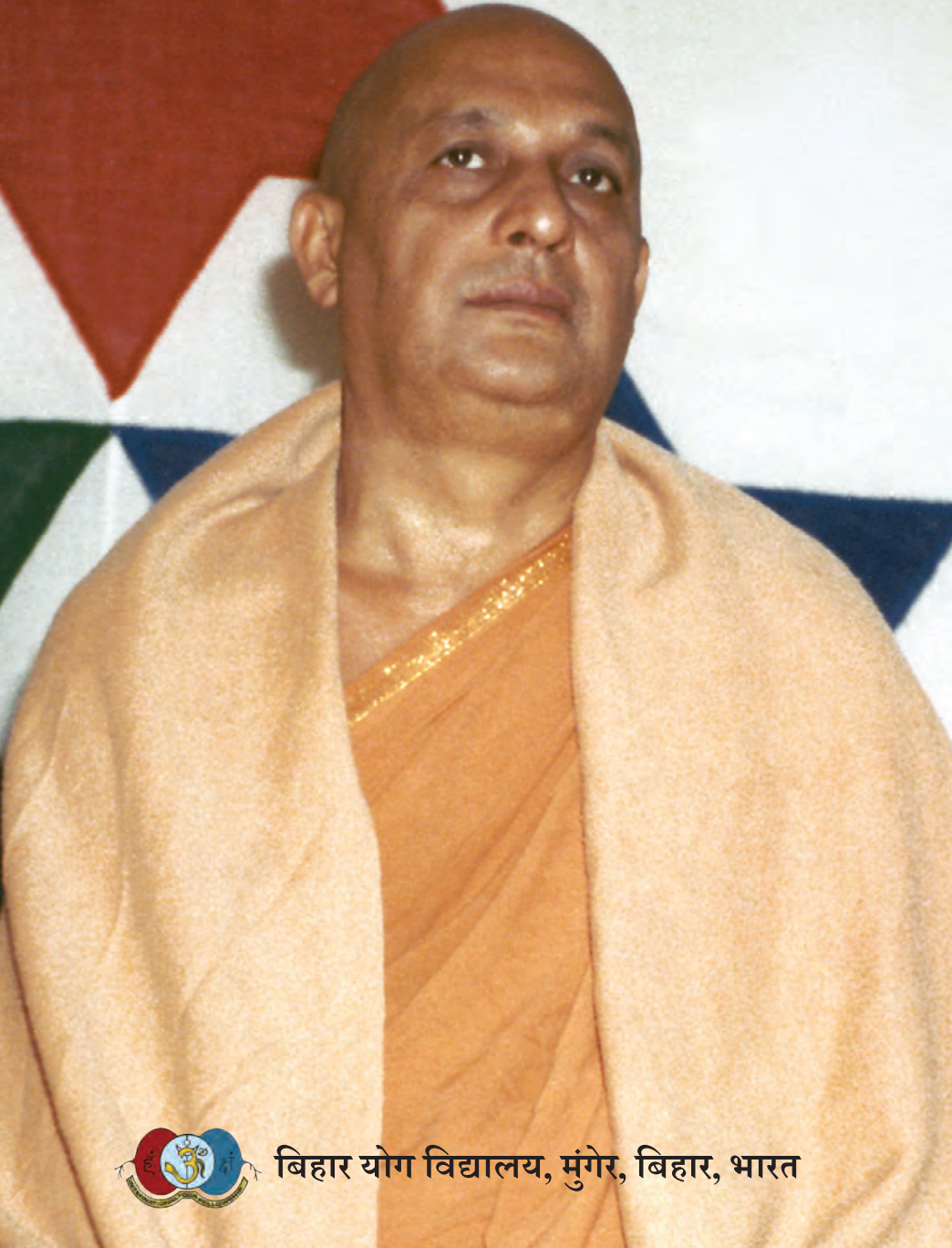


योगविद्या

वर्ष 12 अंक 8
अगस्त 2023



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि: ॐ

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

श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



**सत्यम् के प्रति उनके गुरु,
स्वामी शिवानन्द जी के उद्गार**

क्या नदी का बहना या सूर्य-चंद्रमा की गति को कोई
रोक सका है, जो सत्यम् को मैं रोकता? उसे संसार
में बहुत काम करना है। मेरा वास्तविक उत्तराधि-
कारी तो वही 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 8 अगस्त 2023

(प्रकाशन का 61 वाँ वर्ष)

विषय सूची

इस विशेषांक में श्री स्वामीजी द्वारा
पूर्वी भारत में दिये
सत्संगों का संकलन है

- 4 मानव एकता के लिए योग
- 14 योग का परिचय
- 23 यौगिक संस्कृति का अवतरण
- 34 योगाभ्यास का शरीर पर प्रभाव
- 36 योग का प्रयोजन
- 44 अध्यात्म में बुद्धि नहीं,
योग सहायक

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

मानव एकता के लिए योग

मैं सन् 1956 में भिक्षाटन हेतु घूमते-घूमते रायगढ़ आया था। तभी से यहाँ योग की परम्परा आरंभ हो गयी है। मध्य प्रदेश में योग परम्परा की शुरुआत रायगढ़ से ही हुई। वर्ष 1967 में यहाँ योग विद्यालय की स्थापना हुई। तब से अब तक रायगढ़ का मध्यप्रदेश योग विद्यालय भारत और आधुनिक योग संस्थानों में दूसरे नम्बर के विद्यालय में आता है। इसने न केवल मध्यप्रदेश की, बल्कि बाहर भी बहुत बड़ी सेवा की है। आज भी यह सफलता के साथ अपना कार्य कर रहा है। रायगढ़ में सन् 1968 में अन्तरराष्ट्रीय योग सम्मेलन हुआ, जिसमें विदेश के लोगों ने भी भाग लिया। इस साल हम लोगों ने जिला स्तर पर योग सम्मेलन करने का विचार किया और इसे किस प्रकार प्रांतव्यापी बनाया जाये, इस ओर भी प्रयास किया है।

योग मेरा सम्प्रदाय नहीं है। मेरा सम्प्रदाय है वेदान्त। मैं दशनामी परम्परा के अन्तर्गत संन्यस्त हूँ। स्वामी शिवानन्द जी मेरे गुरु थे। वेदान्त मेरी परम्परा है और वेदान्त मेरा शास्त्र है। किन्तु अपने लिए नहीं, बल्कि समग्र संसार को देखते हुए वर्ष 1956 से 1963 तक मैंने भारत, नेपाल, बर्मा, अफगानिस्तान, ईरान और लंका की पैदल यात्रा भिक्षु के रूप में की, उसमें मुझे ऐसा लगा कि मनुष्य अभी पूरा नहीं है। उसे अपने जीवन का पूरा ज्ञान नहीं है और अपनी शक्तियों का पूरा पता नहीं है। वह शरीर के साथ अपने को मिलाकर, अपने दोषों और दुर्गुणों के साथ अभ्यस्त होकर, अपने वातावरण की सीमाओं से प्रभावित होकर अपने आप को बहुत हीन और दयनीय महसूस करता है। वह अनेकानेक कुंठाओं और हीन-भावनाओं से भरा हुआ है। ऐसी स्थिति में वेदान्त के ज्ञान को ग्रहण करना उसके लिए एक बौद्धिक प्रक्रिया मात्र होगी। वह उसे अपने जीवन में ग्रहण नहीं कर सकता। मेरे मन में जब ऐसा विचार उत्पन्न हुआ तब उसके बाद इस विषय पर चिन्तन करना शुरू किया।

यौगिक संस्कृति

मुझे गुरु का आदेश था, जिसके अनुसार मैं मुंगेर, बिहार में स्थिर हुआ। वह एक कठोर, क्रान्तिमूलक धरती है। इतिहास ने देखा है कि बिहार में हमेशा विस्फोटक पुरुष पैदा होते आये हैं, बिहार की धरती ने नयी-नयी प्रतिभाओं को



जन्म दिया है। इसलिए मैं भी योग क्रान्ति का बीज बोने बिहार चला गया। मैं अपने परिव्रजनकाल में मध्यप्रदेश में बहुत समय तक रहा हूँ। यहाँ रहकर मैंने हठयोग और राजयोग की गूढ़तम प्रक्रियाओं पर मनन और चिन्तन किया। इसके परिणामस्वरूप इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि मनुष्य के लिए योग के द्वारा अपने जीवन की कमियों को दूर कर पाना संभव है। दुनिया में घूमते हुए मैंने स्पष्ट रूप से यह समझा कि योग भविष्य की संस्कृति है। एक समय था, जब इस्लाम एक धर्म और संस्कृति के रूप में संसार के सामने आया। उसके बाद एक समय आया, जब ईसाई मत एक संस्कृति और धर्म के रूप में आया। इसने दो तिहाई से तीन चौथाई दुनिया को प्रभावित किया। एक समय वह भी था जब साम्यवाद एक कदम आगे बढ़कर आया।

अब योग का एक महान् संस्कृति और सामाजिक शक्ति के रूप में उदय होने वाला है। यही नहीं, अनेक धर्मों को मानने वाले और विभिन्न संस्कृतियों में पले हुए अनेक राष्ट्र के लोग योग के झंडे के नीचे मिलेंगे। यह एक ऐसा दृष्टिकोण है जो विश्व के मानवों को एक कर सकता है। इसका मुझे स्पष्ट आभास मिला है। मुझे ईसाई और मुस्लिम देशों में जाने, वहाँ रहने और उन लोगों से मिलने का मौका मिला है। उन लोगों से मिलकर मैं इस निर्णय पर पहुँचा हूँ कि योग स्वास्थ्य के लिए जरूरी है, इसमें कोई शक नहीं। योग मानसिक शक्ति को प्राप्त करने के लिए आवश्यक है, मानसिक जीवन और व्यक्तित्व के विकास के लिए जरूरी है, इसमें भी कोई शक नहीं। परन्तु मानव समाज की एकता के लिए योग आवश्यक है, आज के चिन्तन का मेरा यही विषय है।

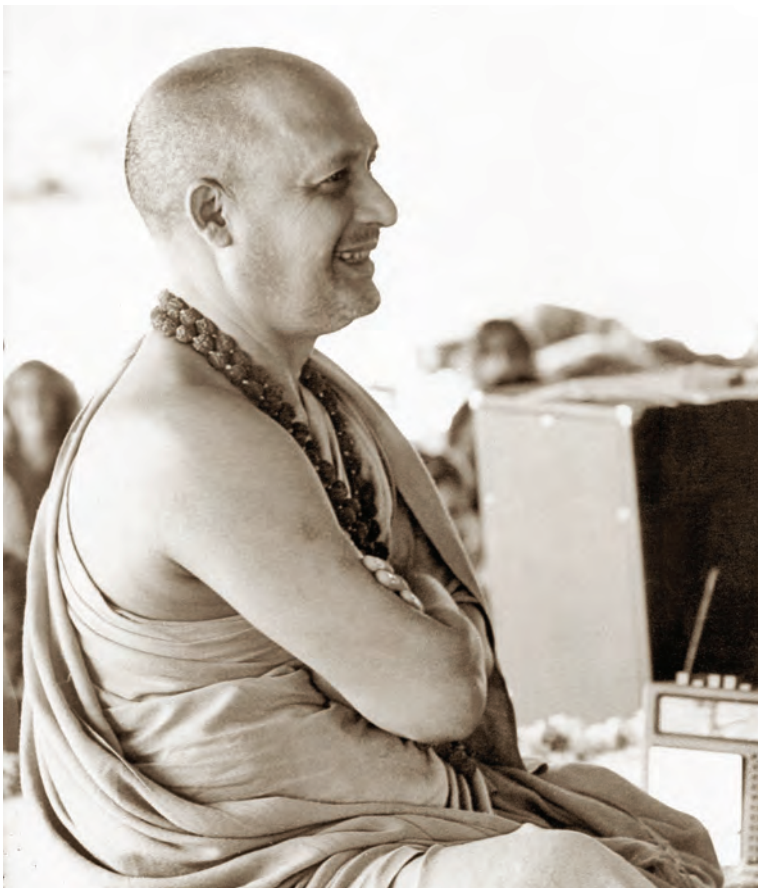
डॉक्टर लोग भारत में और विदेशों में भी काम कर रहे हैं। रायपुर के डॉक्टर सिपाहा दमा पर अनुसंधान कर रहे हैं। सम्बलपुर में डॉक्टर पण्डा मधुमेह पर शोध कर रहे हैं। पटना में डॉक्टर श्रीनिवास हृदय रोग पर रिसर्च कर रहे हैं। मुंगेर में हमारे डॉक्टर अनेक विषयों पर शोध कर रहे हैं। भारत में और विदेशों में पचासों रिसर्च हो रहे हैं, जिनके परिणाम आपकी दूसरी पीढ़ी को मिलेंगे। हमें स्वस्थ जीवन के लिए विकल्प खोजना है। औषधि उसका विकल्प नहीं है। पर वह बात दूसरी है, मैं उसके बारे में यहाँ नहीं बोलूँगा। मैं यहाँ एक बात स्पष्ट देख रहा हूँ और वह है मानव को एक करना। धर्म का प्रभाव समाप्त हो गया है। आज धर्म केवल व्यक्तिगत पहचान के रूप में जीवित है। मैं हिन्दू हूँ, मैं मुसलमान हूँ, मैं ईसाई हूँ, इसके अतिरिक्त उसका कोई महत्त्व नहीं है। धर्मों के जो महापुरोहित थे, उनका सामाजिक जीवन पर कोई असर नहीं हो रहा है।

आज का मनुष्य मान्यताओं से, विश्वासों से प्रभावित नहीं है। वह अपने विश्वासों को खोजना चाहता है। अपनी मान्यताओं पर टीका-टिप्पणी करना चाहता है, विश्लेषण करना चाहता है, प्रश्न करना चाहता है। मैं जो मानता हूँ उसके सत्य का, उसकी मान्यता का, उसके विश्वास का कौन-सा तार्किक आधार हमारे पास है। मैं जो विश्वास करता हूँ, उसके विषय में मैं जानना चाहता हूँ कि वह क्यों है। यह भविष्य और वर्तमान की संस्कृति का एक रूप है। अभी जो अवस्था है, वह कमजोर होती जा रही है। मनुष्य के जीवन के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि दुनिया की अरबों जनता को कैसे एक सूत्र में रखा जाये। वह सूत्र ऐसा हो जो उनके आध्यात्मिक, लौकिक और भौतिक विकास में उनकी मदद कर सके।

क्या आज ईसाई या इस्लाम धर्म जैसा कोई धर्म मनुष्य के व्यक्तिगत विकास में सफल रहा है? यदि सफल रहा है, तो वहाँ इतनी मात्रा में दिल की बीमारियाँ क्यों होती हैं, जहाँ निन्यानवे से सौ प्रतिशत ईसाई हैं। मैं भारत की नहीं, अन्य देशों की बात कह रहा हूँ। क्या कारण है कि सम्पत्ति, उद्योग-धन्धों और औद्योगीकरण से उत्पन्न हुई विभीषिकाएँ आज उस धर्म को मानने वालों को चौपट कर रही हैं, पीस रही हैं, कुचल रही हैं। उनका डॉक्टर और नारकोटिक्स के अलावा कोई सहारा नहीं, वे पल-पल दवा लेते रहते हैं। इसका मतलब धर्म टूट गया है। पश्चिम में धार्मिक क्रांति हो रही है, जो शायद भारत में भी हो।

इस देश में एक शक्ति है, उसे हम बचा सकते हैं, मगर पश्चिम के पास वह शक्ति नहीं है। मुझसे ग्रीस में एक महापुरोहित ने पूछा था, तुम भारत से योग सिखलाने क्यों आये हो, जबकि हमारी यूनानी सभ्यता तो बहुत पुरानी है। मैंने कहा, 'तुम्हारी संस्कृति में दम है क्या?' जब ईसाई लोग क्रूसेड लेकर चले, तो वहाँ एक भी व्यक्ति ऐसा नहीं बचा जो ईसाई नहीं हो। हिन्दुस्तान में हजारों वर्षों के विदेशी शासन के बाद भी आज यहाँ वैदिक सनातन सभ्यता जीवित है, यही संस्कृति है। इस प्रकार संस्कृति वह है, जो बदलते हुए प्रवाह को रोक सकती है, दूसरी संस्कृति के प्रवाह को रोक सकती है, राजनीति के प्रवाह को रोक सकती है, हमले को रोक सकती है। ऐसी ही संस्कृति सनातन होती है। तुम्हारी संस्कृति सनातन नहीं है। यूरोप मिट गया, ग्रीस मिट गया। प्राचीन संस्कृति का एक भी आदमी वहाँ जीवित नहीं है, जबकि भारत में अभी करोड़ों व्यक्ति जीवित हैं, जो संस्कृति का प्रतिनिधित्व कर सकते हैं। योग उनके पीछे है। इसको आप भूलियेगा नहीं। चाहे जगद्गुरु शंकराचार्य ने योगाभ्यास किया हो, चाहे महात्मा बुद्ध ने, वे महात्मा योग के द्वारा चित्त की वृत्ति का निरोध कर, नाम और रूप को छोड़कर एक ऐसे साम्राज्य में प्रवेश करते थे, जहाँ पर उनको लोक, अलोक दिखते थे और वे आगे की चीजों को समझते थे। मेरे कहने का तात्पर्य स्पष्ट रूप से आप लोगों के सामने है। हम अपनी संस्कृति को चिरस्थायी बनाने, इसे विश्व में फैलाने और मानव मात्र के कल्याण के लिए योग के अलावा दूसरी चीज को नहीं जानते हैं।

जो सम्पत्ति के अलावा दूसरी चीज की कल्पना नहीं कर सकते, जो जन्म और मृत्यु के बीच जीवन की कल्पना नहीं कर सकते, जीवन से परे की कल्पना नहीं कर सकते, उन लोगों को स्पष्ट रूप से बतलाना चाहता हूँ।



चाहे अमेरिका के देश हों, रूस हो, जापान हो, दक्षिण पूर्व एशिया हो, मध्य एशिया या यूरोप हो, लाखों की संख्या में गाँवों, नगरों, होटलों, स्कूलों में लोग एक ऐसी चीज को पाना चाहते हैं, एक ऐसे मार्ग की खोज कर रहे हैं, जिसे इन्होंने देखा नहीं है। किन्तु जैसे एक प्यासा व्यक्ति या एक छोटा-सा बच्चा रेगिस्तान में पड़ा हुआ है, उसकी जीभ सूख रही है, लेकिन वह नहीं जानता है कि उसे क्या चाहिए। बच्चा व्यक्त नहीं कर पाता है, वह जानता ही नहीं कि उसको पानी चाहिए। उसी तरह से दुनिया के जो लोग दुःखी हैं, वे अपने दुःख के कारणों और दुःख की विभीषिकाओं को व्यक्त नहीं कर पा रहे हैं। कोई स्वामी, महात्मा, त्यागी, योग शिक्षक उनके सामने आकर बैठता है और कहता है – आँखें बंद करो, श्वास का ध्यान करो। केवल पाँच

मिनट ॐ का ध्यान करते हैं और कहते हैं कि आज जैसी शांति जीवन में कभी नहीं मिली। आज जैसी शांति अनुभव, वाणी और अभिव्यक्तियों से परे है। वे लोग सबसे कहते हैं, 'भाई! एक महात्मा गाँव में आये हैं, आँखें बंद करके श्वास का ध्यान कराया। मुझको लगा कि बस, पुराना 'मैं' समाप्त हो गया और नया 'मैं' आ गया।'

योग के आयाम

आध्यात्मिक जीवन के विकास के लिए मानसिक जीवन का सुदृढ़ होना जरूरी है। मानसिक जीवन के विकास के लिए मन और प्राणों में योग आवश्यक है। मन और प्राणों में संतुलन लाने के लिए योग नितान्त आवश्यक है। योग को केवल हठयोग की परिभाषाओं में सीमित नहीं कर सकते। जब हम योग शब्द का उच्चारण करते हैं, तो जीवन के विकास की एक व्यापक प्रणाली हमारे सामने आती है।

सामान्य रूप से योग शब्द का उच्चारण करते ही हठयोग, राजयोग, भक्तियोग और कर्मयोग का ध्यान आता है। लेकिन जीवन के सर्वांगीण विकास के लिए जो एक विशाल, व्यापक प्रणाली है, उसका नाम योग है। किसी को हठयोग पसन्द है, ठीक है भाई करो। किसी को राजयोग पसन्द है, बहुत अच्छा। किसी-किसी को भक्ति में मन लगता है, वह भी ठीक है और बहुत-से लोग सेवा और परोपकार में अपने जीवन को स्वाहा कर देना चाहते हैं, वह भी अच्छा है। मगर इस बात को बिलकुल भूलना नहीं, आज भारत के लोगों का विश्व के रंगमंच पर बहुत बड़ा कर्तव्य है। आदिकाल से भारतवर्ष ने विश्व को एक वस्तु दी है। यह विश्वगुरु भी रहा है, लेकिन बीच में यह विश्व-चेला बन गया। अब इसको फिर से विश्वगुरु बनना है। दुनिया के लोग इसको लेने के लिए तैयार हैं। बड़े-बड़े वैज्ञानिक, जिनकी पुस्तकें स्नातकोत्तर कक्षाओं में पढ़ाई जाती हैं, उन सब लोगों से मुझे मिलने का मौका मिला। फ्रायड और युंग की विरासत को सम्भालने वाले उनके चेलों से मुझे मिलने का मौका मिला। अच्छे-अच्छे न्यूरोलॉजिस्ट, फिज़ियोलॉजिस्ट से मिलने का मौका मिला। सब एक बात मानते हैं, वे कहते हैं कि योग के द्वारा रोग का निदान मानसिक जीवन को सशक्त बना सकता है और समाज को एक नई दिशा दे सकता है।

रायगढ़ में यह जो योग सम्मेलन हो रहा है, इसमें अनेक विद्वान्, डॉक्टर, साधु-महात्मा आये हुए हैं। उनके प्रवचन और मार्गदर्शन में बहुत कुछ जानने

का मौका मिलेगा। मैं केवल एक उदाहरण देकर अपनी बात पूरी करता हूँ। जब मैं यूरोप गया था तो वहाँ एक बड़ी समस्या थी। पिछले वर्ष स्विट्जरलैण्ड के ज़िनाल में संगोष्ठी हुई थी। वहाँ उस समय तक की रिपोर्ट से मालूम हुआ कि 75000 योग शिक्षक योग सिखलाते हैं। हालाँकि उनका कोई संगठन नहीं है, लेकिन हम उनको एक इकाई मानते हैं। जो-जो संस्थायें योग सिखलाती हैं, उनको हम एक इकाई मानते हैं। जिले के स्तर पर हम उनको एक इकाई के रूप में देखना चाहते हैं। प्रान्त के स्तर पर हम उन सबको एक इकाई के रूप में देखना चाहते हैं। अनेक प्रान्तों के स्तर पर उनको एक इकाई के रूप में देखना चाहते हैं।

अन्त में हमने सभी शिक्षकों को एक इकाई के रूप में रखा। उसका नाम यूरोपियन योग शिक्षकों का सम्मेलन रखा। उसमें हम लोगों ने सभी शिक्षकों को पढ़ाने का पाठ्यक्रम निश्चित किया। सारे यूरोप में, ऊपर नार्वे, स्वीडन से लेकर नीचे इटली तक एक पाठ्यक्रम चलता है। वह पाठ्यक्रम न बिहार योग विद्यालय वाले बनाते हैं, न कैवल्यधाम वाले, न अमरावती वाले और न धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, बल्कि उस फेडरेशन के 75000 शिक्षक मिलकर पाठ्यक्रम बनाते हैं। उसमें कई चीजें होती हैं, चार-पाँच दिनों तक मिलकर इसका निर्णय करते हैं। उसके आधार होते हैं शास्त्र – घेरण्ड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, गोरक्ष संहिता। संस्कृत के ये प्राचीन ग्रन्थ ही उस पाठ्यक्रम के आधार होने चाहिए। आधुनिक पुस्तकें उसका आधार नहीं बन सकतीं। योग प्राचीन है, आधुनिक युग का नहीं है। आज हम इसको इस युग के लायक बनाने की कोशिश कर रहे हैं। तब हम लोगों ने एक विनिमय टीचिंग प्रोग्राम में रखा – सबसे पहले हठयोग, फिर प्राणायाम जोड़ा। उसके बाद राजयोग रखा गया। अब उसमें तंत्र शास्त्रों का अध्ययन भी होता है। सभी शिक्षक तीन महीनों के लिए एक जगह पर इकट्ठे होकर प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। उन शिक्षकों को फेडरेशन डिप्लोमा देता है। शासन अभी बीच में नहीं आया है। शासन न संगठन के रूप में, न पैसे के रूप में, न नियंत्रक के रूप में आया है। फेडरेशन की अपनी इकाई है। यूरोप में पढ़ाने-सिखाने का अधिकार बिना डिप्लोमा के नहीं मिलता है। आप चाहे बिहार योग विद्यालय के संन्यासी हों या कहीं के भी शिक्षक हों, जब तक यूरोपियन फेडरेशन का ठप्पा नहीं लगेगा, आप नहीं सिखला सकेंगे। हम नहीं चाहते हैं कि योग शास्त्र के प्रशिक्षण में कोई गड़बड़ी हो। सैकड़ों-हजारों लोग मिलकर यह निश्चित करते हैं कि तुम क्या सिखलाने जा रहे हो।

हमारे यूरोप जाने के पहले वहाँ के शिक्षक प्राणायाम सिखलाने में कुछ गलती करते थे। मैं बतलाता हूँ कैसे? छाती को फुलाते थे, जबकि संहिता कहती है – वायुनापूरयेत् उदरम् – हवा से पेट भरो। एक तरफ शास्त्र यह कहता है और दूसरी तरफ वे लोग सिखलाते थे हवा से छाती भरो। मैंने कहा, ‘तुम लोग यह क्या कर रहे हो!’ तो वे लोग मुझ पर बिगड़ गये। बोले, ‘कहाँ से सिखलाने आ गये हैं?’ तब हमने फेडरेशन के सामने कहा कि तुम लोग यह निर्णय करो कि छाती फूलनी चाहिए या नहीं। निर्णय किस आधार पर होगा? वैज्ञानिक आधार पर होगा? नहीं, शास्त्र के आधार पर होना चाहिए। घेरण्ड संहिता क्या कहती है? पूरक, रेचक, कुम्भक, मूलबंध, भोजन आदि का क्या नियम है? उसमें स्पष्ट लिखा है – वायुनापूरयेत् उदरम्। स्पष्ट है कि हवा से पेट को भरो, निर्णय हो गया। फेडरेशन ने स्वीकार किया। हमने स्पष्ट बात कही है। मैं बिहार का आदमी हूँ, बोलना जानता हूँ। यह फेडरेशन पिछले 11 वर्षों से अच्छी तरह से चल रहा है।

हमने योग को हठयोग से शुरू किया, फिर राजयोग में पहुँचे और अब तंत्र शास्त्र का अध्ययन शुरू कर दिया गया है। धीरे-धीरे वेदान्त के ग्रन्थों को हम उसमें जोड़ते जायेंगे। हमारा ऐसा विचार है कि पाँच या छः वर्षों के अन्दर इस प्रशिक्षण पद्धति में हम बहुत कुछ जोड़ सकते हैं। इसी प्रकार की व्यवस्था क्या भारत में नहीं की जा सकती है? पश्चिम के लोग सम्पन्न हैं, लेकिन हम लोगों के पास पैसा नहीं है, शासन के पास भी पैसा नहीं है। ऐसी स्थिति में क्या योग शिक्षकों की इकाई नहीं हो सकती है?

मध्यप्रदेश में दो-तीन सौ लोग योग सिखलाते हैं। इन दो-तीन सौ लोगों को क्यों न इकाई माना जाये। इन व्यक्तियों को स्वयं निश्चित करना है कि हम क्या सिखलायें। वैसे तो जितने भी सिखलाने वाले हैं, हमारी पद्धति से प्रभावित हैं, चाहे रायपुर हो या रायगढ़, जबलपुर, भोपाल या सतना हो। परन्तु हम अपने प्रान्त की और देश की व्यवस्था बहुत सुन्दर रीति से कर सकते हैं। ये इकाइयाँ मेडिकल कॉलेज के अच्छे योग प्रेमी डॉक्टरों का सहयोग लेकर बिना किसी विशेष खर्च के अनुसंधान भी कर सकती हैं। अभी परसों सम्बलपुर में बुरला मेडिकल कॉलेज के डॉक्टरों की सभा हुई। हमारे सम्बलपुर आश्रम में 15-20 विद्यार्थियों को एक महीने के लिए रखा जायेगा। वे लोग रोज बैठकर मधुमेह के रोगियों का अध्ययन करेंगे, समीक्षा करेंगे। यह सब अस्पतालों के लिए संभव है। इसलिए डॉक्टरों को योग का प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।



स्कूलों में विद्यार्थियों और शिक्षकों को योग का प्रशिक्षण दिया जा सकता है। उसमें किसी प्रकार के अतिरिक्त धन की आवश्यकता नहीं है। आवश्यकता है व्यवस्था प्रणाली की। हम यह प्रणाली देने के लिए तैयार हैं। मैं सोचता हूँ मध्यप्रदेश योग विद्यालय और रायपुर योग विद्यालय, जो मध्यप्रदेश के सबसे पुराने योग विद्यालय हैं, इस काम को शुरू करें। इसके लिए ऐसा फेडरेशन बनावें, जो स्वावलम्बी हो। हमारे पूर्वजों ने हमको परम शांति के रास्ते पर ले जाने

के लिए योग के अन्तर्गत अनेक तकनीकें तैयार करके दी हैं। इस योग सम्मेलन के उद्घाटन के अवसर पर मैं लोगों को यही दो-तीन बातें याद दिलाना चाहता हूँ।

मन और इन्द्रियों का नियंत्रण

मैं एक कहानी कहकर अपनी बात पूरी करता हूँ। एक राजा के चार घोड़े थे। चारों घोड़े बिलकुल जंगली थे। उसने यह कह रखा था कि जो इन चारों घोड़ों पर सवार होगा, उसको मैं अपनी बेटी दूँगा। कई राजपूत राजकुमारी से शादी करने और आधा राज्य दहेज के रूप में ले जाने के लिए आये। किसी का हाथ टूटा, किसी का पैर टूटा, तो किसी का सिर फूटा। मगर घोड़ों पर कोई नहीं बैठ सका। तब एक दिन चार राजपुत्र आये, उन्होंने राजा से कहा कि हम घोड़ों को वश में करेंगे। राजा ने उनसे कहा, ये जंगली घोड़े हैं, उदण्ड, हिंसक और अनुशासनहीन हैं। तुम सोच लो। केवल राजकुमारी के लिए तुम अपने आप को जोखिम में मत डालो। उन्होंने कहा, हम लोगों को कोशिश करने दीजिए।

घोड़े छोड़ दिये गए। चारों राजपुत्र पीछे भागे। एक घण्टे बाद एक तो अपना अंग-भंग करके आ गया, दूसरे घण्टे के बाद दूसरा भी आ गया। दोपहर होते-होते तीन लहलुहान होकर लौट आये। लेकिन चौथा नहीं लौटा। एक दिन बीत गया, एक बरस बीत गया, दस बरस बीते। सब सोचने लगे कि उसका हरिः ॐ तत्सत् हो गया। इस तरह बारह साल बीत गये। एक दिन जब राजा

अपने मंत्रियों और पार्षदों के साथ बैठे हुए थे, तो एक व्यक्ति घोड़े पर बैठा हुआ उसकी लगाम को दबाते हुए टप-टप-टप करके उनके दरबार में प्रवेश कर गया। उन्होंने पूछा, 'कौन हो तुम?' उसने कहा, 'मैं वही राजपुत्र हूँ और यह है आपका जंगली, उदण्ड घोड़ा।' उन्होंने पूछा, 'तुमने इस घोड़े को कैसे प्रशिक्षित किया?' उसने कहा, 'मैंने इसको प्रशिक्षित नहीं किया, यह तो अपने आप प्रशिक्षित हो गया। जब घोड़ा रुक जाता, तो मैं भी रुक जाता। घोड़ा पानी पीने लगा, तो मैं भी पानी पीने लगा। घोड़ा घास खाने लगा, तो मैंने भी दो-चार टिक्कड़ सेंके और खा लिये। घोड़ा सोया, तो मैं भी सो गया। फिर घोड़ा भागा, तो मैं भी भागा। मैंने घोड़े का पीछा किया, उसको छोड़ा नहीं। फिर मैं घोड़े के नजदीक सोने लगा, क्योंकि मेरे दिमाग में तो था कि घोड़े और मेरे बीच का शारीरिक अन्तर कम होता जाये। इसके बाद मैंने घोड़े के सामने दो-चार बार घास फेंकी। वह बिदका, लेकिन अन्त में उसने खा ही ली। तब एक दिन मैंने घोड़े की पीठ पर हाथ लगा दिया, तो उसने कसकर दुलत्ती मारी। मैं बच गया। दूसरे दिन मैंने फिर हाथ लगाया, घोड़े ने फिर लात मारी।

अगले दिन मैंने जब उसको हाथ लगाया, तो घोड़ा धीरे-धीरे मेरे पास आया। मैंने उसको सहलाना शुरू किया और फिर मैं उसकी पीठ पर बैठ गया। पीठ पर जब मैं बैठा, तो घोड़े को मालूम नहीं कि क्या करना है। इधर-से-उधर कूदने लगा। कभी इधर जाता था, तो कभी उधर। कभी पूँछ मारता, तो कभी दुलत्ती। तब मैंने घोड़े की लगाम कसनी शुरू की। ऐसे बारह साल इस घोड़े के पीछे बीते, और अब यह घोड़ा काम का हो गया है। इसको लगाम लग गई है।

मन का भी यही हाल है। जहाँ-जहाँ हाथ लगाओ, थप्पड़ मारता है। इसलिए उपनिषद् स्पष्ट रूप से कहता है कि यह शरीर रथ है और इन्द्रियाँ इसके घोड़े हैं, बुद्धि सारथी है, मन लगाम है और आत्मा रथ का मालिक है। अगर मालिक अप्रमत्त होगा, सारथी अप्रमत्त होगा, घोड़ों की रास मजबूत रहेगी और घोड़ों को पकड़कर रखेंगे, तो जिस रास्ते से तुम उनको चलाना चाहोगे, वे उसी रास्ते से चलेंगे। पर यदि घोड़े प्रमत्त हुए और तुमने गलती से उनको अपने रथ में जोत दिया, तो रथ भी गया, तुम भी गये और घोड़े भी जायेंगे। इसलिए सबसे पहले मन की चैतन्य शक्ति को प्रशिक्षण देने के लिए अन्तर्मौन का सहारा लीजिये, उसके बाद जप-योग का सहारा लें। इन दोनों के बाद हमको शांति की प्राप्ति हो जायेगी, इसमें किसी भी प्रकार का संदेह नहीं है।

— 2 फरवरी 1978, रायगढ़ योग सम्मेलन

योग का परिचय



जिस समय मैं परिव्राजक जीवन बिता रहा था, उस समय मैं सबसे पहले बिहार में भागलपुर आया और उसके बाद बहुत सालों तक आता रहा। यहाँ मैंने वयस्कों, बच्चों, वृद्धों व माताओं के बीच बहुत सत्संग किये। उन सत्संगों के दौरान कभी-कभी योग की बातें भी चलती थीं, मगर उस समय कोई स्पष्ट विचार दिमाग में नहीं था। जहाँ भी रहता, लोगों से मिलता-जुलता व सत्संग किया करता। उस समय मैं योग पर विशेष बल नहीं देता था। धीरे-धीरे मेरे सामने कुछ ऐसी घटनाएँ आती गयीं कि मैं लोगों को जबरदस्ती कहने लगा, 'योग करो'। इसका मतलब यह नहीं कि योग मेरा धर्म या धंधा है। आज आप जिस मिशन को देख रहे हैं, इस मिशन या आश्रम को चलाने के पहले भी मैं एक बहुत बड़ा आश्रम बना चुका हूँ, चला चुका हूँ और छोड़ भी चुका हूँ।

स्वामी शिवानन्द जी मेरे गुरु थे। मैंने लड़कपन में ही उनके आश्रम में प्रवेश किया। प्रारम्भ में मैं आश्रम जीवन और मिशन, दोनों से दूर रहना चाहता

था। मैं सोचता था कि एकान्त में बैठकर धीरे-धीरे उस महान् पूर्णता में जाना चाहिए, जहाँ जाकर मनुष्य अपनी छोटी-सी चेतना को खो देता है और उसके साथ एकाकार हो जाता है। ‘फूटहिं कुंभ जल जल ही समाना’ – ऐसी भावना होने के बावजूद मैं गुरु के आदेशों का पालन करता हुआ, ऋषिकेश में बारह साल रहकर आश्रम जीवन का अनुभव पाता रहा। बाद में जब मैं परिव्राजन काल में अनुभवों से गुजरा तब मुझे ऐसा मालूम पड़ा कि हमारे देश में ऐसी विद्या है जो मानवता के उत्थान में सहायक हो सकती है। इस विद्या को लोग या तो जानते नहीं हैं या जानबूझ कर यह विद्या लोगों से छुपायी जा रही है।

मनुष्य के त्रिविध क्लेश

मैंने सोचा कि मनुष्य के जीवन में इतना क्लेश है, इतना दुःख है कि उसका कोई अन्त नहीं है। जब भी मैं किसी से मिलता, तब मुझे एक चीज दिखाई देती कि सब परेशान हैं, सब दुःखी हैं। तब मुझे लगा कि लोगों को योग के बारे में कुछ बतलाना चाहिए, और मैंने धीरे-धीरे लोगों को योग के बारे में बतलाना शुरू किया। इसी योग के बारे में दो शब्द आपको बतलाने जा रहा हूँ, ताकि आपके बीच बहुत-से लोगों को रोशनी मिल सके और क्लेश का जो भूत हमारे दिमाग पर सवार है, वह निकल जाये।

मुझे एक कहानी याद आ रही है। इस कहानी के द्वारा आप लोग मेरी बातों को समझ सकेंगे। एक ऊँट का काफिला चला, जिसमें तेइस ऊँट थे। संध्या के समय काफिला एक सराय में पहुँचा। काफिले वाले ने सराय वाले से कहा, हमारे पास तेइस ऊँट हैं, इसलिए हमको तेइस खूँटे दो, जिससे हम ऊँटों को बाँध सकें। सराय वाले ने कहा, ‘मेरे पास केवल बाइस खूँटे हैं।’ तो काफिले वाले ने पूछा, ‘फिर तेइसवें ऊँट को कैसे बाँधेंगे?’ सराय वाले ने कहा, ‘जैसे तुमने बाइस को बाँधा।’ काफिले वाले ने पूछा, ‘यह कैसे हो सकता है!’

सराय वाला हथौड़ी लेकर आया, लकड़ी में टुक-टुक-टुक किया और ऊँट बैठ गया। सुबह हुई, बाइस ऊँटों के खूँटे खोल दिये गये, मगर तेइसवाँ ऊँट उठा नहीं। तब वह सराय वाले के पास गया और कहा, ‘भाई, तुमने ऊँट को बैठा तो दिया, अब उसको उठा भी दो।’ सराय वाले ने कहा, ‘जैसे तुमने बाइस ऊँटों को उठाया, वैसे ही तेइसवें ऊँट को उठा दो।’ काफिले वाला समझ नहीं पाया। तब सराय वाला गया, हथौड़ी ली और एक लकड़ी को जोर-जोर से मारना शुरू किया, तो ऊँट उठ बैठा!

ऊँट न तो रात में बंधन में था और न सबेरे बंधन से मुक्त हुआ। क्या हम लोगों ने भी इसी प्रकार अपने ऊपर दुःख, चिन्ता और क्लेश का आरोपण नहीं किया हुआ है? हो सकता है आज हमारे मस्तिष्क में जो कुछ घुसा हुआ है, वह हमारे मस्तिष्क की वृत्ति हो। योग के अनुसार तो यह वृत्ति है ही, दुनिया के मनोविज्ञान विशारद और अध्यात्मज्ञान विशारद भी कहते हैं कि जिस दुःख से आप परेशान हैं, वह आपके चित्त की एक वृत्ति है। वह चित्त के विशाल सरोवर में एक तरंग या बुलबुले की तरह है। यह बात हमको जाननी है, तभी हम क्लेश से मुक्त हो सकेंगे। मगर क्लेश से मुक्त होने के लिए हमें क्लेश की थोड़ी-सी जानकारी होनी चाहिए।

आधुनिक विचारकों ने कहा है कि दुःख एक प्रकार का तनाव है। यह तनाव तीन प्रकार का होता है – शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक। इन तनावों की वजह से मनुष्य की बुद्धि, दृष्टि और कल्पनाएँ बदलती रहती हैं। आहार-विहार के गलत तरीके से शरीर में जो रोग उत्पन्न होते हैं, वे शारीरिक तनाव के लक्षण हैं। हमको बीमारी की परिभाषा बदलनी होगी। बीमारी शरीर के अन्दर तनाव की ऐसी स्थिति है, जो विचारों से, विषाक्त द्रव्यों से, आहार-विहार के गलत तरीकों से पैदा होती है। अपच से भी विकार पैदा होते हैं। इतना ही नहीं, शरीर में जो रोग उत्पन्न होते हैं, वे अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों के कारण भी होते हैं।

अब मानसिक तनाव या कष्ट क्या है? लगता है कि मन की बहुत उपेक्षा हुई है। जीवन में मन को एक नगण्य स्थान मिला है, जबकि मन को प्रधान स्थान



मिलना चाहिए था। संसार में बहुत-से लोग मन नाम की वस्तु के अस्तित्व से ही परिचित नहीं हैं। बचपन में आपने पढ़ा होगा कि मन आदतों का पिटारा है। लेकिन आज वैसा नहीं कह सकते। मन आदतों का पिटारा नहीं, बल्कि एक सशक्त चेतना है। मन अपने अंदर जागता हुआ जीवन है, उसका एक अलग व्यक्तित्व है और इतना बड़ा एवं प्रभावशाली व्यक्तित्व है कि वह सारे शरीर को, सारे जीवन को घुमा सकता है। लोग बोलते हैं, मन तो बस सोचने की मशीन है, लेकिन नहीं, यह मन बीमार होता है, दुःखी होता है, परेशान होता है। इसके अंदर संस्कार, विकार और भावनाएँ पैदा होती हैं। मन के दुःखी रहने से मानसिक तनाव पैदा होता है। योग शास्त्र में बतलाते हैं कि चित्त की वृत्तियों का एकाग्र नहीं होना मानसिक तनाव का कारण है। व्यर्थ विचार करने के लिए हमारे पास समय रहेगा तो हमारे मन में तनाव पैदा होगा ही।

तीसरा तनाव भावनात्मक है। मैं इसको ठीक तरह से नहीं समझा सकूँगा, आपको इसे अपने व्यक्तिगत जीवन को सामने रखकर समझना होगा। एक उदाहरण देता हूँ, एक व्यक्ति हमारे सामने आये। उनको एक बीमारी थी, मैंने उनसे पूछा, 'बीमारी कब से है?' उन्होंने कहा, 'छः महीने से है।' फिर मैंने पूछा, 'कैसे हुई?' उन्होंने कहा, 'मेरा लड़का स्विमिंग पूल में डूब गया।' अब ये मुझे डॉक्टर समझकर मेरे पास आये। मैंने कहा, 'मैं योग जानता हूँ। आपकी बीमारी केवल दवाई से दूर नहीं हो सकती। उसका मूल कारण भावनात्मक है, उसको दूर करना पड़ेगा। भावनात्मक तनाव का एक अलग व्यक्तित्व है, वह आपका भूत है। उसको पहले ठीक करो, दवाई वगैरह से ठीक नहीं होगा।' दुनिया में हजारों-लाखों व्यक्ति ऐसे हैं जो जीवन में कभी-न-कभी भावनात्मक व्यक्तित्व से प्रभावित हुए हैं। कुछ लोग ऐसे हैं जो आँसू निकाल देते हैं। कुछ हमारे जैसे निष्ठुर, कठोर होते हैं, उसको दबा कर रख लेते हैं, आँसुओं को निकलने नहीं देते। दुःख या शोक के लक्षण प्रकट नहीं होने देते हैं। ऐसे में भावना कुण्ठित हो जाती है। कुछ लोग ऐसे हैं, जो उसको गलत रास्ते पर ले जाते हैं। यह तो मनोविज्ञान की बात है। मैं यह समझा रहा था कि हर व्यक्ति को कभी-न-कभी भावनात्मक तनाव का अनुभव करना ही पड़ता है।

मैंने जो तीन प्रकार के क्लेश बताये, इनका सम्बन्ध योग से है। योग का सम्बन्ध न तो सिद्धि से है, न नाड़ी से, न हृदय की गति बंद करने से और न ही नाईट्रिक एसिड पीने से, बल्कि प्रत्येक व्यक्ति के शरीर, मन, भावना और आत्मा, इन चारों से योग का सम्बन्ध है। एक बार एक आदमी शाम को सात

बजे स्कूटर पर बड़ी तेजी से जा रहा था तो एक पुलिस वाले ने कहा, 'ठहरो, तुम्हारी गाड़ी में लाईट नहीं है।' उस आदमी ने कहा, 'हट जाओ, गाड़ी में ब्रेक भी नहीं है।' यह जो प्रकाश और ब्रेक हैं, इनका सम्बन्ध योग से है। योग ऐसी चीज है जो जीवन के उपरान्त भी आपकी मदद करती है।

योग का मुख्य लक्ष्य है – प्रकाश यानि ज्ञान। इसका दूसरा सम्बन्ध मस्तिष्क, यानि आत्मसंयम से है। ये दो चीजें योग का आधार हैं। यदि ये दोनों योग का आधार नहीं हों, तो योग योग नहीं रहेगा। यदि किसी व्यक्ति में विवेक और संयम न हो, चाहे वह स्त्री हो या ऑफिसर या कारोबारी, वह दुर्घटना में फँसेगा। उस पर रोज दुःख-ही-दुःख आते जायेंगे। योग के अभ्यास से हम विवेक और संयम का विकास कर सकते हैं।

ध्यान और चेतना का विकास

योग का मतलब है, मनुष्य की चेतना का विकास। पाश्चात्य देशों में लोगों ने बुद्धि का बहुत विकास किया, इसमें कोई संदेह नहीं है। मगर बुद्धि का विकास और चेतना का विकास अलग-अलग चीजें हैं। श्री अरविन्द ने एक जगह कहा है, तर्क आध्यात्मिक मार्ग में बाधा है, इसलिए तर्क से ऊपर उठना चाहिए। बुद्धि और चेतना में चेतना का स्थान ऊँचा है, क्योंकि चेतना बुद्धि को बनाती है। चेतना मनुष्य की मनोवृत्तियों को और विचारों के आयामों को बदलती है; मनुष्य की सारी सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनैतिक संस्कृति और इतिहास के निर्माण में मदद करती है। इसलिये महात्मा लोग हमेशा बोलते आये हैं कि सामाजिक चेतना का विकास होना चाहिये, मगर लोग सामाजिक चेतना के विकास का मतलब सामूहिक विरोध से लगाते हैं। यह ठीक नहीं है।

जब लाखों लोग योग और ध्यान का अभ्यास करते हैं, तब निश्चित रूप से उनकी चेतना परिवर्तित होती है। चेतना स्थिर वस्तु नहीं है, बल्कि विकासशील तत्त्व है और यही चेतना अहं के रूप में विराजमान है। तुम जानते हो कि 'तुम हो', मैं जानता हूँ कि 'मैं हूँ'। इस प्रकार का ख्याल जो आपको आता है, यही आपकी चेतना का परिचय है।

योग उस प्रक्रिया को कहते हैं जिसके द्वारा मनुष्य अपने चश्मे को बदलता है। चश्मा सबका गलत है और इस चश्मे के द्वारा हमको सब चीजें जैसी दिखनी चाहिए, वैसी दिख नहीं रही हैं। चीज है लम्बी, हमको दिखती है गोल। इसीलिए रामायण की गुरु वन्दना में कहा है, 'सुमिरत दिव्य दृष्टि हियँ

होती'। 'दृष्टि' शब्द लिखा है, यह दो तरह की होती है – बहिरंग दृष्टि और अंतरंग दृष्टि। जब मनुष्य की दृष्टि विषयों से प्रभावित होती है तब उसके दिमाग में पूर्व संचित विचार आते हैं और जब उसकी दृष्टि शुद्ध हो जाती है तब उसे दिव्य दृष्टि कहते हैं। योग के द्वारा हम अपनी दृष्टि को बदल सकते हैं। यह संदेश हम केवल प्रत्येक भारतीय को नहीं, बल्कि संसार की हर जाति को दे रहे हैं। योग का जो परिचय मैं आपके सामने प्रस्तुत कर रहा हूँ, वह केवल हिन्दू जाति के लिये नहीं, वरन् संसार के हर व्यक्ति के लिये है जो दुःख और सुख के बीच झूल रहा है, जो कष्टों से पीड़ित है, वह हिन्दू, मुसलमान, ईसाई, यहूदी, आस्तिक, नास्तिक, बड़ा या छोटा, कोई भी हो। योग सभी मनुष्यों की संस्कृति है।

दुनिया में योग पर बहुत काम हुए हैं। भारत में अब काफी काम हो रहा है, किन्तु बाहर के देशों में उन लोगों ने योग के द्वारा होने वाले प्रभावों को यंत्रों के द्वारा निरूपित किया है। जब आप सर्वांगासन करते हैं, प्राणायाम करते हैं, मुद्रा या बंध करते हैं, ध्यान की अवस्था में जाते हैं या योग की कोई अन्य क्रिया करते हैं, तब आपकी ग्रन्थियों, पाचन अंगों, हृदय, फेफड़ों और मस्तिष्क की तरंगों पर जो प्रभाव पड़ता है, उस पर बहुत काम हो रहे हैं और हो चुके हैं। इन यौगिक क्रियाओं के सम्बन्ध में दुनिया में जो वैज्ञानिक शोध कार्य हो रहे हैं, उन सबका निष्कर्ष यही निकलेगा कि शरीर और मन के रोगों और अविद्या से उत्पन्न होने वाली बीमारियों में मनुष्य के पास योग के अलावा कोई दूसरा उपाय नहीं है।

आप कहेंगे कि यह तो अतिशयोक्ति है। दुनिया में ऐसे राष्ट्र हैं जो हिन्दू नहीं हैं, जिनकी संस्कृति-सभ्यता हमसे भिन्न है, वहाँ के लोगों का, वहाँ के अपराधियों का मस्तिष्क विकृत है, उन सबको निरंतर योग का अभ्यास करवाया जा रहा है। उनके वरिष्ठ वैज्ञानिकों ने कहा है कि ये अपराधी नहीं हैं, इनका मस्तिष्क विकृत है, ये बीमार हैं। चोर किसको कहते हैं? चोरी करना एक बीमारी है, झूठ बोलना एक मानसिक बीमारी है, दूसरों को धोखा देना मानसिक बीमारी है। महात्मा गाँधी ने कहा था कि अपराध करना एक मानसिक बीमारी है और उसकी चिकित्सा करनी चाहिए। इतना बड़ा और विद्वान् व्यक्ति, आखिर उसने भी सोच कर कहा होगा और आज दुनिया में बड़े-बड़े विद्वान् कह रहे हैं कि अपराधियों की मानसिक चिकित्सा होनी चाहिए। यह मानसिक चिकित्सा कहाँ मिलेगी?

ग्रंथियों पर योग का प्रभाव

सदियों पहले इसी देश में ऋषि-मुनियों ने क्लेशों से परिचित होकर, जीवन को अच्छी तरह से समझ कर, ब्रह्मचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम, संन्यासाश्रम के उत्पातों का अनुभव करके एक रास्ता बतलाया था। इन क्लेशों को दूर करने का उपाय योग के पास है। अब एक छोटा-सा उदाहरण देता हूँ, हमारे यहाँ आठ साल की अवस्था में यज्ञोपवीत संस्कार होता था। उसमें दो चीजें मुख्य थीं – मंत्र और प्राणायाम। आजकल जातिवाद के कारण सब बिगड़ गया है। मैं सामाजिक बात नहीं बोल रहा हूँ, वैज्ञानिक बात बोल रहा हूँ।

रीढ़ की हड्डी के ऊपर एक छोटी-सी ग्रंथि होती है, उसका नाम है पीनियल ग्रंथि। यह ग्रंथि सात साल की अवस्था तक पूर्णतः सक्रिय रहती है। सात साल के बाद उसका क्षय होने लगता है। जैसे-जैसे यह ग्रंथि कमजोर होने लगती है, वैसे-वैसे मनुष्य के अन्दर काम विकार उत्पन्न होने लगता है। बच्चे की पीनियल ग्रंथि जितनी जल्दी नष्ट होगी, वह बच्चा उतनी जल्दी कामातुर हो जायेगा। यदि किसी तरह आप इस पीनियल ग्रंथि की आयु पाँच साल, आठ साल या दस साल बढ़ा सकें, तो काम भावना से बच्चे मुक्त रह सकेंगे और सारा समाज भी काम विकारों तथा यौन अपराधों से मुक्त रह सकेगा। इसलिये महात्मा लोग अपने चेलों को हमेशा कहते हैं, मंत्र का जप और प्राणायाम करो, क्योंकि उनको मालूम है कि मंत्र से ब्रह्म, आत्मा या सिद्धि मिले या न मिले, इस राक्षस से तो मुक्ति मिलेगी ही।



कितने लोग विज्ञान से परिचित हो सकते हैं? इसलिये ऋषि-मुनियों ने सीधे उपदेश दिया कि सात साल की अवस्था में यज्ञोपवीत और प्राणायाम कराओ, पीनियल ग्रंथि बरकरार रहेगी। जैसे आजकल के 10-12 साल के लड़के बहुत तंग करते हैं, वैसा नहीं करेंगे, क्योंकि न उनमें विद्रोह होगा, न लफंगे होंगे और न अन्तर्मुखता आयेगी। बच्चे पूर्ण मर्यादा रखेंगे, संयत रहेंगे,

एकाग्रवृत्ति वाले होंगे। यह मैंने आपको एक उदाहरण दिया कि योग के जितने भी अभ्यास हैं, उनका मनुष्य और समाज पर क्या असर पड़ सकता है।

योग में कहा गया है कि रीढ़ की हड्डी के ऊपर, मस्तिष्क के सबसे ऊपरी भाग में सहस्रार चक्र है, जहाँ पर परमशिव का स्थान है और यह आधुनिक शरीर विज्ञान की पिट्यूटरी ग्रंथि से सम्बन्धित है। यह ग्रंथि हमारे तमाम हॉर्मोनों को नियंत्रित करती है, परन्तु यदि आदमी काम, क्रोध और चिन्ताओं से पीड़ित हो, तो उसकी पिट्यूटरी ग्रंथि बीमार हो जाएगी और उसके सब अंग अनियंत्रित हो जायेंगे। इस पिट्यूटरी ग्रंथि को योग शास्त्र में परमशिव कहते हैं, जो मनुष्य में सबसे ऊँची स्थिति है। योगी लोग ध्यान के द्वारा, भक्त लोग भक्ति के द्वारा, ज्ञानी लोग ज्ञान के द्वारा वहाँ पहुँचते हैं। मतलब यह हुआ कि चेतना को उस ऊँचाई तक उठाना है। यह जो पिट्यूटरी ग्रंथि है, शरीर की अन्य सभी ग्रंथियों को ठीक रखती है। मगर इसको कैसे ठीक रखा जाये? इसका रास्ता योग में बतलाया गया है –

सन्तो, अब चौथा पद पाया ॥

नाभि-कमल से सुरता चाली, सुलटा दम उलटाया ।

त्रिकुटि महल की खबर पड़ी जब, आसन अधर जमाया ॥

जाग्रत स्वप्न सुषुप्ती जानी, तुरिया तार मिलाया ।

अन्तर अनुभव ताली लागी, शून्य मण्डल में समाया ॥

चाली सुरता चढ़ी गगन पर, अनहद नाद बजाया ।

रुम-झुम, रुम-झुम हो रणकारा, वा में सुरत समाया ॥

देवी देव वहाँ कुछ नहीं, नहीं धूप नहीं छाया ।

‘रामदास’ चरणे भणे बहादुर शा निरखा अमर अजाया ॥

सहस्रार चक्र को या पिट्यूटरी ग्रंथि को पूर्ण नियंत्रण में लाने के लिए ध्यान सबसे उत्तम मार्ग है। इसको सावधानी से समझ कर, अपने जीवन का मुख्य तत्त्व मानकर नियम के अनुसार करना चाहिए। ध्यान वह है, जिसमें केवल एक का ध्यान रहता है, दूसरे का नहीं। ध्यान एक ऐसी गली है, ‘यहाँ दो न समाय’, जहाँ एक ही रह सकता है। जहाँ अनेक रहें, वह विक्षेप है। सारी-की-सारी क्रियाएँ, मनुष्य के सारे प्रयत्न इसी रास्ते पर होने चाहिए कि चित्त की वृत्ति को एक-आध मिनट के लिए एक तत्त्व पर एकाग्र किया जाये। जैसे-जैसे आपका मन एक वस्तु पर केन्द्रित होने लगता है, आपके मन में एक

अजीब विस्फोट होता है, एक शक्ति पैदा होती है। इसलिए ध्यान को शक्ति का मार्ग कहा गया है। जब आप ध्यान को कर्म, मर्म और धर्म समझने लगेंगे, उस दिन से आप को क्लेशों से निश्चित रूप से मुक्ति मिल जायेगी।

ध्यान से आप शक्तिशाली बन सकते हो। इसी ध्यान को सिद्ध और परिपूर्ण करने के लिए सब धर्मों में, विशेषकर हमारे देश में मार्ग बताया है। वही एक मार्ग आपको बतलाना है। अगर अच्छा लगे तो इसे करना। गीता में श्रीकृष्ण ने कहा, नाक में जो वायु चलती है उसका ध्यान करो –

स्पर्शान्कृत्वा बहिर्बाह्यांश्चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः।

प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ॥5.27॥

चुपचाप बैठकर केवल श्वास का ध्यान करो और प्राण-अपान को समान बना दो। इसका मतलब हुआ अन्दर जाने वाली श्वास और बाहर आने वाली श्वास, दोनों की लम्बाई समान होनी चाहिये। कैसे बराबर करोगे? उसके लिये यह उपाय है कि कोई मंत्र ले लो, ॐ नमः शिवाय या हरिः ॐ तत्सत्। पूजा-पाठ कर लो, आसन में बैठ जाओ और शान्त होकर दस-पन्द्रह मिनट ध्यान करो। दिन-प्रतिदिन करो, बारहों मास करो। अगर चिन्ता करते-करते आपको अनिद्रा हो सकती है, तो ध्यान का अभ्यास करते-करते समाधि भी प्राप्त हो सकती है। अगर आदमी खिसकते-खिसकते नीचे गिर सकता है, तो चढ़ते-चढ़ते ऊपर भी पहुँच सकता है।

पहले मुझे मालूम ही नहीं था कि दुनिया में कितना दुःख है। मगर जैसे-जैसे आप लोग मेरे पास आते गये मेरी आँखें खुलती गयीं और मुझे लगा, मनुष्य को कितनी पीड़ायें हैं, कितने दुःख हैं, कितने संकट हैं। मैंने सोचा, इन्हें क्या सिखायें, सारी विद्यायें मुझे सीमित जान पड़ीं। अन्त में जब मैंने योग पर विचार किया तो मुझे यह असीमित मालूम पड़ा और इसका अनुभव मुझे मुँगेर में हुआ। यह सारे संसार की संजीवनी विद्या है। इसलिये मैं योग सिखला रहा हूँ और समझता हूँ कि आज जितने भक्त और प्रेमी लोग यहाँ आये हुए हैं, योग को मानें या न मानें, रोज चौबीस घण्टे में से एक घण्टा सवेरे अलग कर लीजिये। महीने में केवल तीस घण्टे आपको खर्च करने पड़ेंगे। इस एक घण्टे में दस-बीस मिनट आसन करो, पाँच मिनट प्राणायाम करो, थोड़ी देर पूजा-पाठ करो और थोड़ी देर ध्यान करो। यह आप सबके लिए एक घण्टे की साधना है।

– 12 सितम्बर 1978, भागलपुर

यौगिक संस्कृति का अवतरण

धनबाद के लोगों ने इस योग सम्मेलन का आयोजन करके अपने लिए ही नहीं, बल्कि आने वाली सभ्यता के लिये भी एक महत्वपूर्ण कार्य किया है। हम योग के खोजकर्ता या आविष्कारक नहीं हैं, बल्कि उसे समझने के लिए यहाँ एकत्र हुए हैं। योग एक प्राचीन संस्कृति है। कई कारणों से हम योग का अर्थ स्पष्ट रूप से नहीं समझ पाते थे। कभी यह अतीत के रहस्यों में खो गया, तो कभी हमने इसे इतना दुरूह बना दिया कि साधारण आदमी ने इसे कभी अपने लिए नहीं समझा। आधुनिक वैज्ञानिकों ने एक महत्वपूर्ण काम किया है। उन्होंने कहा कि भारत, अमेरिका और इंग्लैण्ड में लोग योग की बात करते हैं, परन्तु इसके तथ्य को नहीं जानते हैं। जो भी अनुसंधान दुनिया में हुए हैं, उनके पीछे एक ही भावना कार्य करती रही कि योग एक मान्यता है, विज्ञान नहीं। ऐसा कैसे संभव है कि दो आसन कर लिये और बड़ी-बड़ी बीमारियाँ ठीक हो गयीं। शीर्षासन कर लिया तो शरीर की प्रकृति बदलने लगी! यदि किसी विश्वास को वैज्ञानिक आकार देना है तो उसे एक वैज्ञानिक पृष्ठभूमि प्रदान करनी होगी।

विदेशों में योग पर किये जाने वाले अनुसंधानों का उद्देश्य था, इसकी अनुपयोगिता को प्रमाणित करना। जब मैं विदेश दौरे पर जाता था, तो लोग तरह-तरह के प्रश्नों से मुझे परेशान करते थे। वे कहते थे, ‘आँख बंद करके श्वास पर ख्याल रखने से रक्तचाप कैसे घट जायेगा?’ रक्तचाप और अनिद्रा की बीमारियाँ चिकित्सा-शास्त्र के अनुसार शरीर के अंदर की विशेष परिस्थितियाँ हैं, जिन्हें विज्ञान प्रायोगिक भाषा में समझाता है और मैं कहता हूँ कि आँख बंद कर चुपचाप श्वास का ख्याल करो, ठीक हो जायेगा। ऐसा कैसे संभव है, मेरे पास समझाने का साधन नहीं था।

मैं योग जानता था, मगर वैज्ञानिक पृष्ठभूमि पर लोगों को योग समझा नहीं सकता था। तब मैंने मुंगेर जिले में एक छोटे आश्रम की स्थापना की। उसके बाद दुनिया में जहाँ-जहाँ योग पर अनुसंधान हो रहे हैं, अर्थात् जापान से पेरिस तक मैंने सम्पर्क स्थापित करना शुरू किया और वहाँ जो-जो शोध होते गये, उन्हें मंगवाकर एकत्र करता रहा। ये शोध विश्व की अनेक भाषाओं में हो रहे थे। उन्हें मैं हिन्दी और अंग्रेजी में अनुवाद करवाकर रखता और



उनका अध्ययन करता। परिणामस्वरूप आज बड़े-बड़े चिकित्सकों की सभा में उनके प्रश्न का उत्तर उन्हीं की भाषा में दे सकता हूँ। सहज श्वास पर ध्यान के साथ नाड़ीशोधन प्राणायाम करने से रक्तचाप क्यों सामान्य हो जाता है, यह वैज्ञानिक आधार पर समझा सकता हूँ।

मैंने हमेशा कहा कि हम ऐसी संस्कृति के वारिस हैं, जो अपने आप में पूर्ण है। समाज मनुष्य की अंतर्चेतना की अभिव्यक्ति है, यह अंतर्चेतना मन से परे होती है। मनुष्य चैतन्य है, उसमें निरंतर विचार उत्पन्न होते रहते हैं। योग में समन्वय की स्थिति एक रहस्य के समान होती है। जिस प्रकार बाह्य जगत् में पदार्थ का विकास होते रहता है, उसी प्रकार आन्तरिक जगत् में चेतना के निर्देश पर विकास होता है। हम देख नहीं पाते हैं कि यह किस प्रकार संभव होता है। भावनाओं में होने वाले विकास को आपने नहीं देखा है, तो आज

रात में जाकर इस पर विचार कीजियेगा। मनुष्यों के आदर्शों में विकास होता है और उसकी प्रतिक्रियाओं में भी परिवर्तन और विकास होता है। यह विकास न केवल शारीरिक या भौतिक है और न केवल पारलौकिक ही है। विकास वह क्रिया है जो जड़ से चेतन तक समानान्तर रूप में चल रही है। यदि विकास मानसिक स्तर पर होता है, तो शारीरिक स्तर पर भी होना चाहिए। इसलिये हठयोग में इड़ा और पिंगला दो शब्दों का प्रयोग आया है।

मन और प्राण

ये जो दो शब्द, इड़ा-पिंगला आये हैं, सम्पूर्ण विकास को दो क्षेत्रों में बाँटते हैं। एक विकास है मनोमय और दूसरा विकास है प्राणमय। इड़ा मानसिक शक्ति का प्रतीक है और पिंगला प्राणशक्ति का। प्राणशक्ति से कर्म की सृष्टि हुई, जन्म और मृत्यु की सृष्टि हुई है। जो जीवन का आधार है, वही प्राण है। मन में चैतन्य की सृष्टि हुई है – सोचना, समझना, जानना, याद करना। मनुष्य का पूर्ण व्यक्तित्व इन दो शक्तियों पर आधारित है। अगर इड़ा और पिंगला में या प्राणशक्ति और मनःशक्ति में संतुलन नहीं होगा तो मनुष्य का व्यक्तित्व असामान्य हो जायेगा। केवल प्राणशक्ति के विकास से मनुष्यों में हिंसा और उद्वण्डता की अभिव्यक्ति होगी। केवल प्राणशक्ति के अत्यधिक बढ़ जाने का मतलब है कि मनःशक्ति उसको संतुलित नहीं कर पा रही है। हम नित्य अपने घर में अपने बच्चों को और स्वयं को देखते हैं। यह प्राणशक्ति, जो इस पिण्ड में है, ब्रह्माण्ड की प्राणशक्ति में मिली हुई है, जैसे शब्द के साथ शब्द मिला होता है। यही पिण्ड और ब्रह्माण्ड का सीधा सम्बन्ध है।

यहाँ प्राण, जो प्रत्यक्ष रूप से क्रिया का आधार है, धरती का आधार है, जन्म-मृत्यु और जीवन का आधार है, वह व्यक्तिगत प्राण है। यह ब्रह्माण्ड-व्यापी प्राण का अंश है। योग का साधक ब्रह्माण्ड से प्राणों को खींचता है और पिंगला नाड़ी के द्वारा अपने शरीर में इस अतिरिक्त प्राण का संचार कर सकता है। इसी प्रकार इड़ा नाड़ी मानसिक जीवन का प्रतीक है, भावनाओं का मूल है, इच्छाओं का मूल है, संकल्प का मूल है। यदि यह इड़ा नाड़ी शून्य हो जाये, तो हम एकदम पत्थर बन जायेंगे। कैसे पत्थर? जीवित पत्थर। जीवन का तत्त्व प्राण है और चेतना का तत्त्व मन है, जो इड़ा नाड़ी है। यदि हम इस इड़ा नाड़ी को संतुलित नहीं करते, तो वही होता जो आज पश्चिम के देशों में हो रहा है।

आज आशायें, आकांक्षायें, महत्त्वाकांक्षायें प्रबल हो गयी हैं। आपने स्पेन का 'बुल-फाइटिंग' देखा होगा। बहुत-से सांडों को मैदान में लाकर लाल कपड़ा दिखा-दिखा कर उत्तेजित किया जाता है, तो वे मारने के लिए दौड़ते हैं। उसी प्रकार संसार में विषयों के द्वारा जब इन्द्रियाँ सांड की तरह उद्विग्न और उन्मत्त हो जाती हैं, उस समय चित्तशक्ति उसे सहन नहीं कर पाती, संभाल नहीं पाती। तो क्या होता है? उस व्यक्ति को पागलखाने जाना पड़ता है। इसलिए मानसिक शक्ति और प्राणशक्ति में संतुलन होना आवश्यक है। यही हठयोग है।

'हठ' शब्द में 'ह' और 'ठ' बीज मंत्र हैं। ये दोनों शक्तियों के प्रतीक हैं। शरीर के अंदर जो 72000 नाड़ियाँ हैं, वे शरीर के छोटे-छोटे अंगों में इन दो शक्तियों को प्रवाहित करती हैं। इन नाड़ियों का शुद्ध होना आवश्यक है। जिस प्रकार बिजली का प्रवाह शुद्ध तारों में ही संभव है, उसी प्रकार अशुद्ध नाड़ियों से प्राणों का प्रवाह ठीक तरह से नहीं होगा, मनःशक्ति का विकास ठीक तरह से नहीं होगा।

अब पश्चिम के वैज्ञानिकों को पता चला कि हम एक विद्या, एक संस्कृति को कब्रगाह में दबाने चले थे, यह क्या हो गया। मुझसे एक वैज्ञानिक ने कहा कि हमसे गलती हो गयी। वह मनोविज्ञान का एक बड़ा वैज्ञानिक है। उसने आगे कहा कि योग को धर्म का अंग माना जाता था, उसे विज्ञान का आधार दे दिया गया है। मजा यह है कि विज्ञान सच बोलता है, ईमानदारी से बोलता है, वह यह नहीं कहता कि योग का आधार भारतीय संस्कृति या वैदिक कर्म है, जिसमें सब गलत ही होना चाहिए। इस प्रकार पिछले चौदह-पंद्रह वर्षों में अनेक तथ्य एकत्र किये गये हैं। उन तथ्यों को मैंने कम-से-कम 48 अल्मारियों में फाइलों में बंद कर रखा है। प्राणायाम के द्वारा मस्तिष्क में होने वाले स्पन्दनों को वैज्ञानिक ढंग से समझाकर रखा गया है। बायीं नाक से श्वास ले लो और कुम्भक लगाओ, साथ में मूल बंध लगाओ और दाहिनी नासिका से श्वास को बाहर निकालो। 'यह क्या हुआ' पूछने पर कोई भी साधारण आदमी कहेगा कि श्वास फेफड़े में चली गयी, ऑक्सीजन आ गयी। हम कहते हैं, नहीं, प्राणायाम का पहला असर मस्तिष्क पर होता है। जब दाहिनी नाक से श्वास जाती है, तो मस्तिष्क का एक हिस्सा प्रभावित होता है, और जब बायीं से श्वास जाती है, तो मस्तिष्क का दूसरा हिस्सा प्रभावित होता है। जब दोनों नासिकाओं से श्वास जाती है, तो पूरा मस्तिष्क प्रभावित होता है। उस मस्तिष्क में चेतना के जो निष्क्रिय सर्किट हैं, वे काम करने लगते हैं, प्रतिभायें उजागर हो जाती









हैं। प्रसिद्ध भले ही न बनो, मगर मनुष्य की मानसिक क्षमता और प्रतिभा का निश्चित रूप से विकास हो सकता है और होता है। यह तथ्य है।

प्राणायाम मनुष्य की प्रतिभा और चेतना के विकास की एक प्रक्रिया है। हृदय को असंतुलित से संतुलित बनाने की भी प्रक्रिया है। मैं ऐसा सोचता हूँ कि जब हम मनुष्य के विकास की बात कहते हैं, तो हम उसके मूल व्यक्तित्व को भूल जाते हैं। उसका मूल व्यक्तित्व शरीर और मन पर आधारित है। इस पर हमने मुंगेर में काम किया। इस सम्मेलन में हमने कहा कि आज के विद्वानों को बुलाओ, वे आपको बतलायेंगे कि दुनिया में चिकित्सा विज्ञान और आधुनिक विज्ञान में योग के विषय में क्या विचार प्रकट हुए हैं। योग की अनेकानेक क्रियायें हम लोगों को हठयोग और राजयोग के ग्रंथों में, गीता में, योग वाशिष्ठ में पढ़ने को मिलती हैं। उसका दर्शन क्या है, कुछ और भी है? यदि है, तो क्या है? फिर सबसे जरूरी चीज क्या है?

योग और उपचार

चिकित्सा विज्ञान में बहुत जगह पर स्पष्ट रूप से स्वीकार किया गया है कि यह हमारे बस की बात नहीं, हम तुमको दवाई देते रहेंगे। मैंने कहा न कि विज्ञान में ईमानदारी बहुत होती है। वैज्ञानिक कहता है कि हम तुमको दवाई देते रहेंगे, मगर तुम्हारा रोग सधेगा या नहीं, यह हम कह नहीं सकते। दुनिया में सब जगह इस संदर्भ में जो प्रयोग और अनुभव हुए हैं, उन सबको मैं अभी आपके सामने रखूँगा। मेरा व्यक्तिगत सम्बन्ध स्कैण्डिनेवियन देशों के अनेक पागलखानों से है। मैं निश्चित रूप से कह सकता हूँ और वे आँकड़े मेरे पास मौजूद भी हैं कि सन् 1968 से 1978 तक, पिछले दस वर्षों में जितने पागल लड़के-लड़कियों को हिस्टिरिक और न्यूरोटिक पागलखानों से इलाज के बाद जाने दिया गया है, उतना शायद पिछले किसी दशक में नहीं किया गया होगा।

पहले वे लोग मुझे जादूगर समझते थे। मैं उन लोगों के पागलखानों में जाता था और सुबह सबको नमक-पानी पिलाकर उल्टी कराता था, और पखाना कराता था, नाक से नेति कराता था, 15 मिनट बैठाकर भस्त्रिका प्राणायाम कराता था। वे सोचते थे कि इससे कुछ ठीक-ठाक नहीं होता है, हिन्दुस्तान का महात्मा है, छू-मंतर कर दिया होगा, इसलिये ठीक हो गया। मगर अब जैसे-जैसे दिन बीतते जा रहे हैं, वैसे-वैसे उनको मालूम पड़ रहा है कि बात ऐसी नहीं है। यह केवल आध्यात्मिक अभ्यास नहीं है। जो लोग ईश्वर पर

विश्वास करते हैं, उनके लिये तो है, मगर जो लोग नास्तिक हैं, जो लोग प्रकृति को भी नहीं मानते हैं, जो जीवन को एक बायोलॉजिकल एक्सीडेंट मानते हैं, जो जीवन को केवल पदार्थ की सत्ता की अभिव्यक्ति मानते हैं, ऐसे दार्शनिकों और विचारकों के लिये ध्यान जीवन में कहाँ पर सहयोगी और सहायक हो सकता है, यह भी आपको बतलाऊँगा।

मैं योग का शिक्षक नहीं हूँ, मैं केवल समझाता हूँ। योग की शिक्षा देने वाले हजारों की संख्या में तैयार करने होंगे। भारत बहुत बड़ा देश है, वह काम मुझसे नहीं हो सकता। मैं केवल योग को समझाना जानता हूँ। मैंने योग को समझाने का जो काम किया है, उसे सोच-समझकर मुंगेर में किया है। वहाँ पर मैंने अध्ययन किया, समझा और सोचा कि वही गंगा के किनारे की भूमि है, जहाँ से यह गंगा दुनिया में बहेगी। मुंगेर केवल बिहार का होकर नहीं रहेगा, मुंगेर विश्व का होकर रहेगा। मैं तो संकोचरहित आदमी हूँ और इस योग की गंगा को मुंगेर से निकालकर वैदिक-अवैदिक संस्कृतियों में फैलाने वाला मैं भगीरथ हूँ।

इस मनुष्य शरीर में बहुत-से विकार हैं, कफ, वात, पित्त इत्यादि। एक दिन पखाना नहीं हुआ तो सिर में दर्द हो जाता है। आप तो जानते ही हैं कि एक बार यदि समय से खाना नहीं खाया, तो गैस्ट्रिक अल्सर हो जाता है। एक बार यदि शरीर में कुछ हो गया, तो रातभर नींद नहीं आती। यह एक पक्ष है और दूसरा पक्ष है विचारों का। यह एक विक्षेप है। आदमी सोचता रहता है, सोचता रहता है, उसके विचार उसकी मदद नहीं करते हैं। इसी से बहुत-से लोग जीवन में दुःखी और अशांत रहते हैं। इसलिये हमें योग को देश के सांस्कृतिक पहलू का पहला अंग बनाना होगा। शायद भारत के धर्मनिरपेक्ष आधार पर योग फिट बैठ सकता है, क्योंकि यह भी एक धर्मनिरपेक्ष विज्ञान है।

योग यदि एक सात्त्विक साधु के लिये उपयोगी है, तो मन के विक्षेपों से पागल गृहस्थ के लिये भी आवश्यक है। जहाँ योग समाधि का साधन है, वहाँ योग मन के विक्षेपों के निराकरण का भी साधन है। जहाँ योग से हम परमेश्वर पर चित्त लगा सकते हैं, वहीं योग के द्वारा रात को बैठकर अपने चित्त के अंदर की चिन्ता और उलझन को भी दूर कर सकते हैं। इसलिये हम लोगों ने यहाँ इस सम्मेलन को आयोजित किया है जिसमें आये हमारे विद्वान डॉक्टर और महात्मा अपने विचार प्रस्तुत करेंगे।

इस देश में जो ऋषि-मुनि हुए हैं, उनके प्रति हम अपनी श्रद्धा प्रकट करते हैं और ऐसा समझते हैं कि हम जाग रहे हैं, कोई अच्छा परिवर्तन हमारे



जीवन में होने जा रहा है। मैं यह चाहता हूँ कि जैसे हर युग में बिहार ने बड़े-बड़े परिवर्तनों का नेतृत्व किया है, वैसे ही आज के युग में भी इसे बहुत बड़े आध्यात्मिक परिवर्तन का पौरोहित्य करना होगा। पाँच या छः दशक पहले लोग मनोविज्ञान को कुछ नहीं समझते थे, आज मनोविज्ञान समाज के हर क्षेत्र को छूता है। उसी प्रकार एक-दो दशक पहले लोग योग को मानव जीवन से अलग समझते थे। अब योग मानव जीवन के निकट आ रहा है।

अगले दो या तीन दशकों में योग को एक फैकल्टी के रूप में आना है, विद्या के रूप में आना है और संस्कृति के रूप में आना है। यह मेरे अपने जीवन का स्वप्न है। हर आदमी की एक इच्छा होती है, जैसे, मेरी लड़की की शादी हो जाये या मेरा लड़का ग्रेजुएट हो जाये या मैं मंत्री, प्रधानमंत्री बन जाऊँ या मेरा बड़ा घर बन जाये। हमारे मन का केवल एक संकल्प है और वह संकल्प एकदम स्पष्ट है – योग को विद्या के रूप में, संस्कृति के रूप में, विज्ञान के रूप में आना चाहिए। हमने योग को इन तीनों रूपों में देखा है।

– 2 नवम्बर 1978, धनबाद योग सम्मेलन

योगाभ्यास का शरीर पर प्रभाव

शरीर में ग्रंथियाँ होती हैं और इन ग्रंथियों से कुछ विशेष रसायन निकलते हैं जो हमारे स्नायुमण्डल को, शरीर के अंदर तापक्रम और अन्य कई चीजों को प्रभावित करते हैं। इन ग्रंथियों में किसी प्रकार का असंतुलन होने से उसका प्रभाव शरीर पर पड़ता है। ये ग्रंथियाँ मस्तिष्क के मध्य से प्रजनन अंगों तक होती हैं, जिनमें पिट्यूटरी, थायरॉयड, पैक्रियाज़, एड्रीनल, गोनेड्स आदि मुख्य मानी जाती हैं। इनकी प्रतिक्रियाओं और परिणामों के बारे में विज्ञान में पिछले दस-पन्द्रह वर्षों में बहुत कुछ कहा जा चुका है, किन्तु योग की क्रियाओं का इन ग्रंथियों के नियन्त्रण पर क्या असर पड़ता है?

ये ग्रंथियाँ स्वचालित होती हैं। यदि हम योगाभ्यास के द्वारा इन ग्रंथियों पर अपना नियंत्रण स्थापित करते हैं, तो अपने शरीर के अंदर इच्छित परिणाम प्राप्त कर सकते हैं। शीर्षासन, सर्वांगासन, उड्डियान बंध, मूल बंध इत्यादि अभ्यासों का उल्लेख किया गया है, ये क्रियायें केवल शारीरिक नहीं, बल्कि इनका सूक्ष्म प्रभाव भी पड़ता है। हम तो इस बात को मानते हैं कि कुण्डलिनी योग में चक्रों और नाड़ियों का जो वर्णन आता है, उसका सम्बन्ध इन ग्रंथियों से है।

योग के द्वारा, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध के द्वारा हम अपने शरीर में बहुत कुछ परिवर्तन कर सकते हैं। इसी संदर्भ में हम लोगों ने मूलबंध की एक छोटी पुस्तक निकाली है। यह हम लोगों का पहला प्रयास है। इसको



हमने तीन-चार वर्षों में तैयार किया है। हम जालंधर बंध, उड्डियान बंध और वज्रोली मुद्रा, इन सब पर अलग-अलग काम कर रहे हैं। हम यह नहीं कहते कि जो हमने लिखा है, वह आखिरी सत्य है। मगर हम लोगों के लिये यह जानना जरूरी हो गया है कि मूलबंध या कोई भी बंध केवल शारीरिक अंग का आकुंचन नहीं है, बल्कि इसका प्रभाव उक्त केन्द्रों पर भी पड़ता है। इसका आपको थोड़ा-सा संकेत दिया है। इस संकेत को आप पकड़ेंगे और इसका सम्बन्ध ध्यान की क्रियाओं से, हठयोग की क्रियाओं से, अन्तर्यामि की क्रियाओं से लगायेंगे। जितना ज्यादा आपको अनुभव होगा, उतना आप उसको समझेंगे।

षट्कर्म

आजकल सब जगह लोगों को जल नेति का अभ्यास करना चाहिए। पहले सीखने के लिए लोटे से करते हैं, बाद में सीधे 'ऊषापान' कर सकते हैं। नेति नाक साफ करने का तरीका है, परन्तु यह केवल इतना ही नहीं है। इसका सम्बन्ध नेत्रों, कानों, गले, फेफड़ों और मस्तिष्क से है। नेति लोटे की जो टोंटी होती है, नाक में एकदम फिट होनी चाहिए, अगर फिट नहीं होगी, तो हवा अंदर जायेगी और नाक में चोट लगेगी। नेति में थोड़ा-सा सामने झुकना पड़ता है और मुँह को खुला रखना पड़ता है। यह पता लगा लेना चाहिए कि कौन-सी नाक खुली हुई है, ताकि उसी से शुरू किया जाये।

नेति की एक और क्रिया, सूत्र नेति होती है। हम लोग धागे में माँड लगा कर और उसमें गाँठ देकर सूत्र को बनाते हैं। यह अभ्यास कुछ कठिन है। यह अभ्यास रबर के कैथेटर से भी किया जा सकता है, कैथेटर को साफ भी कर सकते हो। हम जब यहाँ धनबाद में सबेरे उठते हैं और नाक छिड़कते हैं, तो हमारी नाक में भी कोयला होता है। जब खखारते हैं, तो गले में भी कोयला होता है। यहाँ के लोग मानो कोयलामय हैं! वैसे मैं यह मानने के लिए तैयार नहीं कि कोयला क्षेत्र में रहने वाले लोगों को कुछ खराब बीमारी होती है, परन्तु साफ-सफाई रखनी चाहिए। दिन में दो बार नेति की जा सकती है। कुंजल क्रिया भी आप लोगों को सिखलायेंगे। यह बहुत सरल अभ्यास है, नमकीन पानी पीया, उल्टी कर दी। उससे पित्त का शमन, सिर दर्द, माइग्रेन आदि कई प्रकार की तकलीफें दूर होती हैं।

— 3 नवम्बर 1978, धनबाद योग सम्मेलन

योग का प्रयोजन

आज दुनिया में योग पर लगभग सात-आठ सौ अनुसंधान हो रहे हैं। मैं हर साल अनेक बार जर्मनी, स्विट्जरलैण्ड, फ्रांस, डेनमार्क, ऑस्ट्रेलिया जैसे देशों में जाते रहता हूँ और उन अनुसंधानों में स्वयं सम्मिलित होता हूँ। आसन, प्राणायाम, ध्यान, योग निद्रा और मुद्राओं का शरीर, मस्तिष्क, नाड़ियों और शरीर में प्रवाह स्वरूप प्रक्रियाओं पर क्या प्रभाव पड़ता है, इस पर काम हो रहा है। यह सब जानकारी विस्तार से इस सभा में प्रस्तुत नहीं कर सकता, किन्तु आपको संक्षेप में बतलाता हूँ कि अब तक जो अनुसंधान योग के बारे में हुए हैं, उसमें दो मुख्य तथ्य हमारे सामने आये हैं – पहला, योग के द्वारा रोग मुक्ति संभव है और दूसरा, रोग का कारण केवल स्थूल नहीं, बल्कि मानसिक भी होता है।

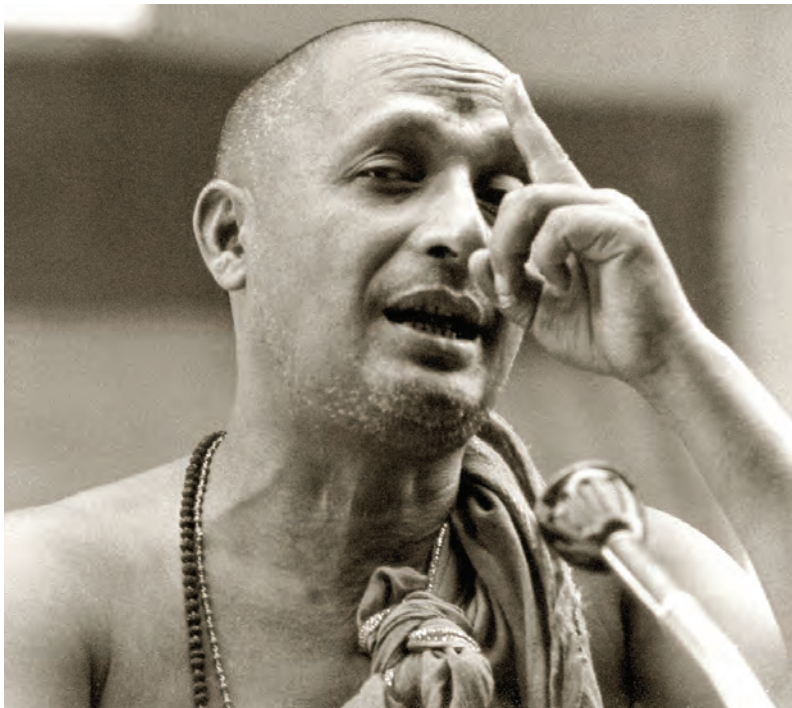
मनुष्य के जीवन में उसके व्यवहार, उसके विचार, उसकी व्याधि की पृष्ठभूमि उसका अपना मन है। यह मन इतना बड़ा कारण है कि यह मनोवैज्ञानिक बीमारी ही नहीं, बल्कि शारीरिक रोग भी पैदा करता है। एक गलत विचार से हृदयाघात हो सकता है, एक गलत विचार कैंसर का कारण बन सकता है, गैस्ट्रिक और पेप्टिक अल्सर उत्पन्न कर सकता है और एक गलत विचार से खाँसी-सर्दी भी हो सकती है। यह तथ्य योग ने सब लोगों के सामने रखा है। चिकित्सा विज्ञान ने यह अनुसंधान किया है कि जीवाणुओं और कीटाणुओं से बीमारियाँ होती हैं, किन्तु हम जो कह रहे हैं, वह इसका अगला चरण है।

मनुष्य जीवन में मन की भूमिका

एक बीमारी का कारण जीवाणु या कीटाणु हो सकता है, पर दूसरी बीमारी का कारण मनुष्य का मन भी हो सकता है। बीमारी का बीज एक विचार से भी बनता है और वायरस भी बीमारी का कारण होता है। अभी तो नहीं, लेकिन दस-बीस वर्षों में यह तथ्य स्थापित हो जाएगा, क्योंकि आज दुनिया के बड़े-बड़े देशों में जो बीमारियाँ हो रही हैं, वे चिकित्सा विज्ञान के नियंत्रण से बाहर चली गयी हैं। चिकित्सा विज्ञान एक शक्तिशाली विज्ञान है, मगर आदमी की जो बीमारी है, वह उससे भी अधिक शक्तिशाली हो गयी है। इसीलिए योग

का इतना प्रचार और प्रसार यूरोप और अमेरिका में हुआ है। नहीं तो यूरोप और अमेरिका के लोग योग को दरवाजे पर आने भी नहीं देते, क्योंकि इसका विकास हिन्दू संस्कृति में हुआ और वे हिन्दू नहीं, ईसाई हैं। दरअसल बात यह है कि योग ने उनके मानसिक जीवन में जो कीटाणु है, उसे नष्ट करने में मदद की है। योग बीमारी से मुक्ति दिलाने में सफल हुआ है, इसीलिए इसका इतना प्रसार हुआ है।

मेलबोर्न के एक बहुत बड़े डॉक्टर हैं, जो मानसिक रोगों के उच्च कोटि के चिकित्सक माने जाते हैं। उन्होंने ध्यान पर एक प्रयोग किया। ध्यान किसको कहते हैं? जब मनुष्य का चित्त सब तरफ से हटकर केवल एक बिन्दु पर टिका जाता है और उस बिन्दु में मन का समावेश हो जाता है, उसको कहते हैं ध्यान। जब मन एकाग्र होता है और उसके बाद उस बिन्दु में मिल जाता है, तब वह ध्यान कहलाता है। अपने रोगियों को ध्यान की अवस्था में ले जाकर उन्होंने जो अनुसंधान किया, उससे अनेक बड़ी-बड़ी बीमारियाँ दूर हुयीं। उस पर पुस्तकें भी लिखी जा चुकी हैं।



हमको आज इस बदलते हुए युग को समझना है। हमारे मन का हमारे जीवन में, हमारे शरीर में क्या स्थान है? क्या मन एक विचार है? क्या मन एक भावना है? क्या मन एक स्मृति है? इसके अतिरिक्त प्रत्यक्ष मन और अप्रत्यक्ष मन को भी समझना है। जो मन दिखाई देता है, उसका मनुष्य के शरीर पर, उसके हॉर्मोनों, नाड़ियों, स्वचालित तंत्रिका तंत्र, पाचन क्रिया और चयापचय पर असर पड़ता है या नहीं।

योग पर आज जो बड़े-बड़े अनुसंधान हो रहे हैं, उनसे यह प्रमाणित होता है कि एक विचार मनुष्य के मस्तिष्क की तरंगों की आवृत्ति को परिवर्तित कर सकता है। यदि ऐसा एक विचार आपके मस्तिष्क की तरंगों को परिवर्तित कर सकता है, तो वह अवश्य शरीर के रक्तचाप को भी घटा सकता है और निश्चित रूप से नींद न आने की बीमारी से मुक्ति दिला सकता है। यदि एक विचार हॉर्मोनों के संतुलन और असंतुलन में अन्तर ला सकता है, तो वह विचार मानसिक रोग, सिजोफ्रेनिया, साइकोसिस और न्यूरोसिस को भी दूर कर सकता है। चिन्तित होना क्या है? हमारे सोचने का एक तरीका है। न्यूरोसिस क्या है? हमारे सोचने का एक तरीका है। आकस्मिक भय क्या है? हमारे सोचने का एक तरीका है। यौन विक्षिप्तता क्या है? यह भी हमारे सोचने का एक तरीका है। यह हमारी विचार प्रक्रिया है और हमारे विचारों की अभिव्यक्ति है।

अगर हम अपने विचारों की तरंगों को बदल सकते हैं तो निश्चित रूप से हम अपने शरीर के अंदर शारीरिक परिवर्तन ला सकते हैं। शारीरिक परिवर्तन का मतलब है, हमारे शरीर के अंदर होने वाली क्रिया-प्रतिक्रिया। इन शारीरिक क्रियाओं को बदला जा सकता है। प्रयोग द्वारा सिद्ध किया गया है कि विचार वस्तु का निर्माण और परिवर्तन, दोनों कर सकता है। यह आज के युग का बहुत बड़ा अनुसंधान है। अमेरिका में यह अनुसंधान किया गया है। एक विचार ने सिस्ट पैदा की, दूसरे विचार ने सिस्ट को निकाल दिया। जब तक हम इस बात पर विचार नहीं करेंगे कि विचार वस्तु का निर्माण करता है और विचार ही शरीर की जैविक एवं शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित कर सकता है, तब तक हम योग को समझ नहीं सकेंगे।

योग मन को एक शक्तिशाली पदार्थ मानता है। क्यों और कैसे मानता है? एक अनुसंधान के क्रम में दो लोगों के बीच विचार संप्रेषण हुआ। पहले तीन फीट पर हुआ। जब वह सफल हुआ, तो दोनों लोगों के बीच की दूरी को धीरे-धीरे बढ़ाया गया और अंत में उनके बीच विचार संप्रेषण 1600 मील दूरी

पर हुआ! अंत में उन दोनों को एक-एक डिब्बे में बंद कर दिया, जिसको हम लोग 'फैराडेज केज' कहते हैं। वह एक ऐसा डिब्बा होता है जिसमें रेडियो या विद्युत-चुम्बकीय तरंगें नहीं जा सकती हैं। उनको बंद करके समुद्र में डाल दिया गया और उनसे विचार संप्रेषण करने के लिए कहा गया। उन्होंने संप्रेषण किया, जो हुआ। इसका मतलब विचार दिमाग की उपज नहीं है, यह कुछ और ही है। इसको अच्छी तरह से समझना है।

योग शास्त्र में मन के विषय में जिस तरह समझाया जाता है, उससे मालूम पड़ता है कि मन शरीर का नियंत्रक है, न कि शरीर मन का नियंत्रक। यह तो पूरी बात ही पलट गई। एक साधारण आदमी का मन शरीर से प्रभावित होता है। आपको डॉक्टर साहब ने कह दिया कि तुमको मेलिगनेन्ट ट्यूमर हो गया है, तो आपका मन प्रभावित हो जाता है। इस बात का अंदर जो प्रभाव पड़ा, उसके कारण बीमारी को ठीक होने में देर लगेगी। वह बीमारी और ज्यादा गहरी हो जायेगी, क्योंकि मन शरीर की रासायनिक क्रियाओं को, हॉर्मोनों, नाड़ियों, मस्तिष्क तरंगों और दूसरी प्रक्रियाओं को भी प्रभावित करता है। इसीलिए आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध योग का एक पक्ष है और दूसरा पक्ष है राजयोग – प्राणायाम, एकाग्रता, ध्यान, योगनिद्रा आदि। योग में हठयोग और राजयोग, ये दो मुख्य तत्त्व हैं। वैसे तो हमारे देश में कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग जैसे योगों की बात भी कही जाती है, मगर आपको स्पष्ट बोलता हूँ कि तकनीकी तौर पर हठयोग और राजयोग को योग कहा जाता है।

प्राणशक्ति एवं चित्तशक्ति

हठ योग में इड़ा-पिंगला, इन दो नाड़ियों में संतुलन करते हैं अर्थात् मन और प्राण में संतुलन करके शरीर के अंदर की व्याधियों को दूर करते हैं। नेति, धौति, बस्ति, कपालभाति, त्राटक और नौलि हठ योग की क्रियायें हैं। ये क्रियायें हमारे शरीर की इड़ा-पिंगला नाड़ियों को संतुलित करती हैं। यह संतुलन मानसिक क्रियाओं और जीवन के कार्यों को, चित्त और प्राण को नियंत्रित करने पर आता है।

राजयोग में प्रत्यक्ष मन और अप्रत्यक्ष मन, दोनों में जाते हैं। कैसे जाते हैं? ध्यान से सुनो। राजयोगी अपने शिष्य को कहता है, रोज सबेरे तुम हाथ में माला लेकर बैठो और एक मंत्र बोलो – ॐ ॐ ॐ। मन को एकाग्र करो। जैसे ही मन एकाग्र होगा, वैसे ही अप्रत्यक्ष मन ऊपर आ जायेगा। शिष्य



कहता है, अभी मेरा मन शांत है, मगर जब मैं मंत्र जपता हूँ, तो मेरा मन घूमने लगता है, विक्षिप्त हो जाता है। तब राजयोगी गुरु कहते हैं – बस, यही बात है।

मनुष्य के अंदर कुण्ठार्यें हैं, स्थायी रूप से भय जमा हुआ है, माता-पिता और समाज के संस्कार दबे हुए हैं, जो बाहर नहीं निकलते हैं। उनको बाहर निकलना चाहिए। उनको बाहर निकालने के लिए एकाग्रता का अभ्यास बतलाते हैं। जैसे-जैसे हम एकाग्रता का अभ्यास करते हैं, वैसे-वैसे प्रत्यक्ष मन नहीं, बल्कि अप्रत्यक्ष मन ऊपर आता जाता है। कैसे ऊपर आता है? प्रतीक के रूप में ऊपर आता है, जिसको तंत्र शास्त्र में मण्डल कहते हैं। वह स्वप्न में, अन्तर्दर्शन में, विचारों का रूप धारण करके ऊपर आता है। हम लोग कहते हैं, आने दो।

मन के आयाम

इस प्रकार राजयोग में अप्रत्यक्ष मन को निकालते हैं। मगर एक और बात याद रखो, सांख्य दर्शन, जो योग शास्त्र का आधार है, उसमें एक ऐसे मन की कल्पना की गई है, जो पूर्णतया शक्तिमान है और तमोगुण में लीन है। उसमें कोई स्पन्दन नहीं, कोई स्फुरण नहीं, कोई क्रिया नहीं है। उसमें जीवन दिखता नहीं है, मगर वह सुषुप्त अवस्था में है। मनुष्य का प्रत्येक विचार, प्रत्येक भावना, प्रत्येक कार्य और प्रतिक्रिया वहाँ जाने पर उसी प्रकार परिपक्व और व्यवस्थित हो जाती है, जिस प्रकार धान पकने पर बीज बन जाता है। मनुष्य के विचार और कर्म परिपक्व अवस्था में जाने पर विपाक बन जाते हैं, और वह है अचेतन मन, जिसे हम कारण शरीर भी कहते हैं।

मनुष्य का कारण शरीर सभी मानसिक बीमारियों का कारण है। यदि आज हम आपके कारण शरीर में एक बीज डाल दें कि आपके शरीर में कैसर होगा, तो होगा। यह आपके मन की निश्चित स्वीकृति है। यह कारण शरीर बड़ा सृजनात्मक है। आपने 'साइको-टेलिकाइनेसिस' के बारे में शायद सुना होगा। इसका मतलब होता है – विचार के द्वारा वस्तु में गति उत्पन्न करना, उसे गत्यात्मक बनाना। इस पर बहुत-से प्रयोग हुए हैं, जैसे अपने विचार के द्वारा गिलास को तोड़ देना, अपने विचार के द्वारा घड़ी के समय को बदल देना, यह सब 'साइको-टेलिकाइनेसिस' है। यह कारण शरीर से होता है। इस कारण शरीर को जाग्रत करने के लिए जो साधना है, उसे कुण्डलिनी योग कहते हैं। कहते हैं कि मूलाधार चक्र में अनंत तमोगुण में लीन, प्रलयकालीन चिरनिद्रा में लीन कुण्डलिनी शक्ति पवन के रूप में सोई हुई है और वह अब तक कभी जागी नहीं। योग-अभ्यास से हम उसको जगाते हैं और यही योग का उद्देश्य है।

रोग मुक्ति योग का प्रयोजन नहीं है। यह उसका सहगामी परिणाम है। मनुष्य के मन के पीछे एक और मन है, जिसके पीछे चेतना है। उस चेतना को मन की गहराइयों से निकाल कर अनुभव के स्तर पर लाना योग का एक प्रयोजन है। जैसे तुमको दुःख का, प्रेम का, घृणा का अनुभव होता है, उसी प्रकार इसका अनुभव होना चाहिए।

यदि आपको भय, प्रेम या शारीरिक कष्ट का अनुभव है और हमको इनका अनुभव नहीं है, तो आप हमको इनके विषय में नहीं समझा सकते हैं। जो चीज स्वयं को मालूम रहती है, किन्तु दूसरों को समझायी नहीं जा सकती,

उसको कहते हैं अनुभव। अनुभव वह है जिसे आप स्पष्ट नहीं कर सकते और न आप इसकी जानकारी दूसरों को दे सकते हैं।

जैसे हमको कष्ट या प्रेम का अनुभव है, वैसे ही हमको अप्रत्यक्ष मन का अनुभव होना चाहिए, सुषुप्त मन का अनुभव होना चाहिए। सुषुप्त मन के अनुभव को ही समाधि कहते हैं। समाधि में शून्यता नहीं होती। समाधि जड़ता नहीं है। समाधि विसर्जन नहीं है। समाधि केवल इस स्थूल मन का विसर्जन है। यह मन जो अभी कार्य कर रहा है, यह एक अन्य मन की अभिव्यक्ति है, दूसरे मन की जागृति है। योग शास्त्र इसी तथ्य पर टिका है।

इसको ऐसे समझना – एक परत, दूसरी परत और तीसरी परत है। एक को निकाल दो, फिर दूसरी को निकालकर फेंक दो और तीसरी परत को सामने लाओ। अपने अनन्त मन को क्रियाशील बनाओ। एक बहुत शक्तिशाली मन को लेकर तुम संसार में जीवित रहने की कोशिश करो। बीमारी तो बीमारी है, बहुत कुछ दूर हो सकता है, बहुत कुछ आ सकता है। मनुष्य आज निर्बल हो गया है। हम सब नपुंसक बनकर दुनिया में बैठे हुए हैं, बौद्धिक बने हुए हैं। क्यों? हम बहुत जानते-समझते हैं। मैं अपनी बात बोलता हूँ, दुनियाभर की बात पूछ लो, सब बतला सकता हूँ, मगर मुझसे पूछो – तुमने अपने को देखा? जब तुम अपने कारण मन को नहीं देख सकते, जब तुम अपनी शक्ति के उद्गम को नहीं देख सकते, तब तुम अपने जीवन को भी नहीं सम्भाल सकते।

यह भारत वर्ष की संस्कृति है। यह भारत की सभ्यता है जिसमें ऋषि-मुनियों ने हमेशा हमारे बच्चों को कहा, ‘बच्चों, मन ठीक है, मगर उसके ऊपर एक शक्ति है, जो तुम्हारे अन्दर छुपी हुई है, उसको तुम ऊपर लाओ।’ उसको ऊपर लाने के लिए उन्होंने योग शास्त्र का उल्लेख किया। योग शास्त्र के आदेश देते समय हमारे पूर्वजों के मन में एक बात स्पष्ट थी कि मनुष्य को मन, इन्द्रियों और शरीर के द्वारा जिन उपलब्धियों की प्राप्ति होती है, उसे वही उपलब्धियाँ मन, इन्द्रियों और शरीर के बिना भी प्राप्त हो सकती हैं। मन, शरीर और इन्द्रियाँ निर्बल व्यक्ति के उपकरण हैं। समर्थ व्यक्ति का उपकरण उसका अपना संवेदनशील मन होता है। हमारे जीवन और योग के लिए भी यही सत्य है। इसके लिए राजयोग की साधनाएँ हैं और उनमें प्राणायाम श्रेष्ठतम साधना है।

प्राणायाम केवल ऑक्सीजन को ग्रहण करने के लिए नहीं है। प्राणायाम केवल श्वास का नियंत्रण नहीं है। प्राणायाम श्वसन व्यायाम भी नहीं है। प्राणायाम प्राणिक क्षेत्र की क्रिया है। आयाम का मतलब होता है क्षेत्र, जैसे

विद्युत-चुम्बकीय क्षेत्र, रेडियो-एक्टिव क्षेत्र आदि। उसी प्रकार प्राणों का आयाम होता है। प्राणायाम मन को धीरे-धीरे स्थिर करता है, अन्दर ले जाता है, इड़ा-पिंगला को सन्तुलित करता है, सुषुम्ना को जगाता है। पूरे मस्तिष्क में जो अरबों-खरबों कोशिकाएँ हैं, जो बिना प्रयोजन के इधर-उधर गतिमान रहती हैं, उन सबको एकत्र करता है, दिशा देता है। सारा मस्तिष्क क्रियाशील हो जाता है, जीवन्त हो उठता है। पूरा मस्तिष्क जीवन की हर क्रिया में भाग लेने लगता है। अभी पूरा मस्तिष्क क्रियाशील नहीं है। तुम यह नहीं जानते कि तुम क्या कर सकते हो। हम लोगों को चिकित्सा विज्ञान ने यह नहीं बतलाया कि मस्तिष्क क्या-क्या कर सकता है। यह भी नहीं बतलाया कि मस्तिष्क में कोशिकाओं के जो रचनात्मक कार्य चल रहे हैं, उनको कैसे व्यवस्थित करना है, कैसे सही दिशा देनी है। यह जानकारी योग शास्त्र ही दे सकता है।

— 1 अप्रैल 1979, मेडिकल कॉलेज, सम्बलपुर



अध्यात्म में बुद्धि नहीं, योग सहायक



आज हम लोग एक नये जीवन के बारे में चर्चा कर रहे हैं। इसके अनेक रास्ते हैं, साथ ही आपको यह भी बतलाना है कि यह मार्ग साधनागम्य है। सांसारिक जीवन में हम उलझ जाते हैं, क्योंकि यह मार्ग इन्द्रियों का है, आशाओं और आकांक्षाओं का है, किन्तु इसमें घबराने की कोई बात नहीं। साधना-मार्ग में हम थोड़ा-सा भी योगाभ्यास कर लें, तो हमारी आवश्यकता की पूर्ति हो जाती है। वैसे बहुत लोग सोचते हैं कि अध्यात्म मार्ग में जाने के लिए जीवन में पूरा रूपान्तरण होना चाहिए, परन्तु मैं इस विचार से सहमत नहीं हूँ।

जीवन का रूपान्तरण एक बहुत लम्बी प्रक्रिया है। जीवन में परिवर्तन साधना के द्वारा धीरे-धीरे होने की बजाय तीव्र गति से होता है। जब से मनुष्य ने विभिन्न जानकारीयाँ प्राप्त कीं और उसका ज्ञान बढ़ा, तब से उसने जीवन को बदलने के लिए अनेक प्रयोग किये। मनुष्य के स्वभाव और धर्म को बदला, किन्तु मानवता आज तक इन प्रयोगों में ज्यादा सफल नहीं हुई। इसका प्रमुख कारण बुद्धि रही, क्योंकि वही वह माध्यम थी जिससे हमने व्यक्तित्व

को बदलने का प्रयास किया। परन्तु मानव का आन्तरिक जीवन, उसका मूल जीवन और गहराई में उसका जीवन बदल नहीं सका। योग में इस विषय को स्पष्ट किया गया है।

मनुष्य को बदलने के लिए हमें उसकी अन्तःचेतना में शक्ति की प्रतिष्ठा करनी होगी। वह अन्तःचेतना योगाभ्यास से उजागर होती है। जिस प्रकार हम धरती को जोतकर बीज बोते हैं, उसी प्रकार बुद्धि एक बड़ी धरती है। हम धर्म को, नैतिकता को, दिव्यता को भी बुद्धि के द्वारा स्वीकार करते हैं और अपने जीवन में इनको उतारने का प्रयत्न करते हैं। मगर मनुष्य के जीवन में एक अन्य आयाम है, जो उसकी चेतना का आयाम है। उस आयाम को उभारे बिना कोई संस्कार न तो चिरजीवी बन सकता है और न वह मनुष्य के जीवन को यथार्थ में परिवर्तित कर सकता है।

योगनिद्रा द्वारा व्यक्तित्व का रूपान्तरण

योग निद्रा के अभ्यास में व्यक्ति को एक संकल्प करना होता है। यह संकल्प बीज है और मनुष्य का मन जमीन है, योग निद्रा का अभ्यास हवा, पानी और धूप है। योग निद्रा के अभ्यास द्वारा अनेक लोगों ने पाया कि धीरे-धीरे उनके जीवन का स्तर, विवेक एवं भावना का स्तर बदल गया है। यह योग निद्रा तंत्र शास्त्र की एक क्रिया है। तंत्र शास्त्रों में यह बतलाया गया है कि योग निद्रा के द्वारा मनुष्य अपने सूक्ष्म शरीर में प्रवेश करता है, वहाँ के अनुभव प्राप्त करता है और सूक्ष्म शरीर पर इच्छित प्रभाव छोड़ जाता है।

पिछले पैंतीस वर्षों में मैंने योग निद्रा का प्रयोग पशुओं, पागलों, होनहार बच्चों, रोगियों और अपराधियों जैसे अनेक समूहों पर किया है और इसके परिणाम बड़े उत्साहवर्द्धक रहे हैं। यह बात सब लोगों के सामने इसलिए कही जा रही है कि हम लोग अपने जीवन से असंतुष्ट हैं। हम अपने स्वभाव को, व्यवहार को बदलना चाहते हैं। हम अपनी कुण्ठाओं को जीतना चाहते हैं। किन्तु ये जो मनोविकार हमारे अंदर हैं, हमारे स्वभाव पर छाये हुए हैं। इनके साथ हम कितने दिनों, वर्षों और युगों तक लड़ते रहेंगे? कभी-कभी तो ऐसा लगता है कि सारा जीवन केवल व्यक्तित्व का संग्राम है और इसी युद्ध में अनेक प्रतिभाएँ नष्ट हो जाती हैं। अनेक होनहार बच्चों का भविष्य बिगड़ जाता है, क्योंकि जिस तरीके से हम अपने स्वभाव को व्यवस्थित कर रहे हैं, वह वैज्ञानिक तरीका नहीं है।

मनुष्य अपने ऊपर जबरदस्ती दबाव डालकर व्यक्तित्व की गरिमा को ढोये जा रहा है, जबकि उसके व्यक्तित्व में उस गरिमा का वहन करने की शक्ति नहीं है। कभी-कभी व्यक्तित्व की गरिमा इतनी भारी हो जाती है कि उसका व्यक्तित्व उसके बोझ से दब जाता है। आप जानते हैं, मैं अधिक बतलाना नहीं चाहता।

एक स्वच्छन्द मन, एक स्वतंत्र विचारधारा और मनुष्य की उन्मुक्त शक्ति, जो एक प्रकार की ऊर्जा होती है, क्या कोई किसी साधना के द्वारा इस अवस्था को प्राप्त कर पाया है? आज हम जो हैं, वह संघर्ष का परिणाम नहीं, द्वन्द्व का परिणाम है, या यूँ कहिये कि द्वन्द्व का अंतिम परिणाम नहीं, बल्कि द्वन्द्व के परिणाम की एक कड़ी है। आज जो भी है, वह द्वन्द्वयुक्त जीवन है। हमारा जीवन द्वन्द्वमुक्त नहीं है। जब तक मनुष्य को द्वन्द्वमुक्त जीवन प्राप्त नहीं होगा, उसे मुक्ति नहीं मिल सकती।

संस्कारों का क्षय

योग सदा से एक बात कहता आया है कि तुम अपने ऊपर अन्याय मत करो। तुम अपने मन के साथ ज्यादा झगड़ा मत करो, तुम अपने आचार-विचार और स्वभाव के साथ बैर मोल मत लो, बल्कि जिस कर्म का परिणाम तुम्हारा जीवन है, जिन संस्कारों की परिणति व्यवहारों में हो रही है, वे संस्कार कहाँ हैं, उनको पहचानो।

मनुष्य मूल में नहीं जा रहा है, गहराइयों में नहीं जा रहा है। वह चेतना के स्तर को पकड़े हुए है। अगर उसको कहो कि तुम मन को पकड़ो, तो वह सोचता है कि विचारों को पकड़ना है। परन्तु विचार मन नहीं है, वह तो मन की एक वृत्ति है। भावना मन नहीं है। वासना, क्रोध, ईर्ष्या, भय, घृणा, जुगुप्सा, ये सब मन नहीं हैं। जैसे आग से धुआँ निकलता है, परन्तु धुआँ आग नहीं है, वैसे ही चेतना की गहराई में जो संस्कार हैं, उन संस्कारों से निकलने वाला धुआँ वृत्ति के रूप में चारों तरफ छा जाता है। इन वृत्तियों को दबाने से जीवन का कल्याण नहीं होगा। तुम समाज में एक शिष्ट व्यक्ति बन सकते हो, इन वृत्तियों को दबाकर तुम दस आदमियों के बीच अपने अच्छे होने का प्रदर्शन कर सकते हो, अपने को अच्छा आदमी कहला सकते हो, परन्तु वास्तव में तुम अच्छे नहीं हो, क्योंकि आज जो द्वन्द्व, जो कुण्ठा तुम्हारे जीवन की गहराई में है, उसको किसी ने देखा नहीं और तुम उसे देखना भी नहीं चाहते।



साधना के समय जब कहा जाता है कि तुम जप करो, तब मंत्र जप से चित्त थोड़ा एकाग्र होता है, मन में एक विचार आता है, तो तुम उसको दबा देते हो। तुम उस विचार को आने नहीं देते हो। तुम लोगों को अपने विचारों से इतना डर क्यों है? अपने विक्षेपों से इतना डर क्यों है? अपनी काम-वासना से, मन में उठने वाली ईर्ष्या-घृणा से इतना भय क्यों है? जप अवश्य परायी चीज है, पर विचार तो तुम्हारे अंदर के हैं। अच्छा हुआ कि वे निकल रहे हैं, मगर अफसोस इस बात का है कि हम लोग उनको निकलने नहीं देना चाहते।

शरीर के अंदर जब मल-मूत्र जैसा विकार रहता है और उसका निष्कासन प्राकृतिक द्वार से नहीं होता है, तब वायु पैदा होती है, डकार और पित्त पैदा होता है, जिसे तुम अगर दवाई से रोक देते हो, तो फोड़ा-फुंसी होता है। जब तुम उसको भी दवाई से रोक देते हो, तो बुखार-ज्वर पैदा होता है। अगर तुम उसको भी दवाई से रोक दोगे, तो पता नहीं क्या होगा?

शरीर का विकार निकलना चाहिए। इसे प्राकृतिक द्वार से निकलना चाहिए। मन का विकार भी निकलना चाहिए। शरीर का विकार मल-मूत्र के रूप में और मन का विकार विचारों के रूप में प्राकृतिक रूप से निकलता है। पर जब तुम अपने मन में उठने वाले विचारों और वृत्तियों को प्राकृतिक द्वार से नहीं निकलने देते हो, तब वे क्रिया में परिणत होकर व्यवहार का रूप ले लेते हैं। यही स्वभाव को बनाता है। विचारों को दबाने से स्वभाव नहीं बदलता, केवल हमारा दिखने वाला व्यवहार बदल जाता है।

मनुष्य को अंदर से अच्छा होना चाहिए। उसकी समग्रता अच्छी होनी चाहिए। केवल बाहर अच्छा नहीं होना चाहिए। यह जो अंदर की गहराई है, इसे कोई नाप नहीं सकता। इस सम्बन्ध में मनोविज्ञान हार गया। शरीर विज्ञान तो इसका स्पर्श भी नहीं कर पाया। केवल एक विज्ञान मन की तहों में जाकर, चेतना की गहराई में जाकर पता लगाता है और प्रत्येक व्यक्ति को उसका मनोचिकित्सक बना देता है। तुम अपने मानसिक डॉक्टर हो, तुम मन के अंदर जाना सीखो। इसके लिए साधना जप से शुरू होती है। जप धर्म-साधना नहीं, यह तो जीवन-साधना है। तुम ईश्वर को मानो या न मानो, मन तुम्हारा सत्य होता है।

नास्तिक और आस्तिक, दोनों का मन होता है। जो विडम्बना आस्तिक की होती है, वही नास्तिक की भी होती है। क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, अभिनिवेश, मृत्यु इत्यादि जो चीजें हैं, वे जितनी सत्य आस्तिक के लिए हैं, उतनी ही सत्य नास्तिक के लिए भी हैं। नास्तिक और आस्तिक, दो बाहरी सामाजिक पंथ हैं। ये वास्तविक पंथ नहीं हैं, बल्कि मनुष्य एक है, उसकी विडम्बनाएँ, वृत्तियाँ और द्वंद्व एक हैं। और उनकी साधना भी एक ही है, वह है मंत्र। मंत्र जपना केवल भगवान का नाम लेना है, यह आस्तिक का एक भाव है। किन्तु एक-एक मंत्र, उसके एक-एक अक्षर और एक-एक वर्ण में जो उत्प्रेरक शक्ति होती है, वह मनुष्य के अन्दर के कोशों को तोड़कर बाहर निकलती है। जितना शक्तिशाली तुम्हारा मंत्र होगा, उतनी तेजी से तुम्हारे मन में विचार आयेंगे। इस स्थिति में ऐसा मानना चाहिए कि साधक उतनी अच्छी तरह चित्त शुद्धि के मार्ग पर जा रहा है।

हमारे अनेक साधक हैं जिनको समझाते-समझाते हम थक गये। वे कहते हैं कि जप के समय बहुत विचार आते हैं, उन्हें बंद होना चाहिए। हम कहते हैं, बंद नहीं होना चाहिए। मंत्र जप का उद्देश्य चित्त शुद्धि है। ध्यान से सुनेंगे आप सब, ऊँची बात नहीं कही जा रही है, रोज की बात कही जा रही है। यह चित्त एकाग्रता नहीं है। जो लोग जप को चित्त की एकाग्रता का आधार मानते हैं, वे योग को नहीं समझते हैं। जब तक चित्त शुद्ध नहीं होगा तब तक चित्त की एकाग्रता एक ड्रामा, एक नाटक, एक अवास्तविकता है। वह कुछ दिन रहेगी और धीरे-धीरे तुमको छोड़कर चली जाएगी। वह समाधि स्थिर नहीं हो सकती, वह ध्यान स्थिर नहीं हो सकता जब तक चित्त की शुद्धि न हो। चित्त की शुद्धि क्या है? पेट साफ होने से या शंखप्रक्षालन करने से जैसे

देह का मल साफ हो जाता है, उसी तरह हमको अपने सूक्ष्म शरीर का भी शंखप्रक्षालन करना पड़ता है। पेट को साफ करने के लिए हठयोग में एक क्रिया है शंखप्रक्षालन, जिसमें नमक का पानी पिलाकर मुँह से मल द्वार तक आँतों को साफ किया जाता है। इसी प्रकार अध्यात्म मार्ग में चित्त शुद्धि की साधना गुरु से मंत्र लेते समय शुरू होती है और यही मंत्र समाधि का आधार है, परन्तु समाधि का मुख्य हेतु नहीं है। यह पहली साधना है। जितना शक्तिशाली तुम्हारा मंत्र होगा, उतनी तीव्रता से विक्षेप मन में आयेंगे।

मन का प्रबन्धन

मन के दो भाग होते हैं। मैं अभी सांख्य की बात नहीं बोल रहा हूँ, आप लोगों को समझाने के लिए बोल रहा हूँ। एक मन ऐच्छिक है और दूसरा अनेच्छिक। स्वप्न में जो मन है, वह अपनी इच्छा से आता है, मेरी इच्छा से नहीं। अभी मैं बैठा हूँ, सोचूँगा या यहाँ से जाकर गाड़ी में बैठूँगा, फिर यहाँ आऊँगा या वहाँ जाऊँगा, इस तरह इन क्रियाओं में जो मन कार्य कर रहा है, वह ऐच्छिक है। योजना बनाने वाला मन, उड़ान भरने वाला मन या छोटे-छोटे निर्णय लेने वाला मन, समग्र मन का एक बहुत छोटा-सा भाग है। जब यह मन संसार में लगा रहता है, दुकान, ऑफिस या किसी और काम में व्यस्त रहता है, तब उस समय भी वह अनेच्छिक मन संस्कारों की मोटर में लद कर चलता है। जो मन कर्मों के प्रतिफल स्वरूप चलता है, वह मन तुम्हारी इच्छा से नहीं, बल्कि अपनी इच्छा से चलता है, क्योंकि वह संस्कारों के साथ जुड़ा हुआ है। जब हम मंत्र जप करने के लिए बैठते हैं, तो अनेच्छिक मन दिखाई देता है। इस समय हमको इसकी प्रतीति नहीं हो रही है, क्योंकि हम अभी इन्द्रियोन्मुख हैं। जब हम अपना मुख इन्द्रियों से मोड़ लेते हैं, उस समय हमको उस मन की प्रतीति होती है और इसी मन को पकड़ना योग है।

इसी मन को योग निद्रा, राजयोग, हठयोग और कर्मयोग में पकड़ते हैं। योग के जितने भी सिद्धान्त और युक्तियाँ हैं, उन सबका एक ही प्रयोजन है, और वह है इस मन को पकड़ना। जब हमको साधना के लिए मंत्र मिल जाता है, तब हमें मंत्र जप करना चाहिए और जब जप करते समय मन भागता है, तो उसे भागने देना चाहिए। एक बार एक आदमी ने कहा, 'मैंने मंत्र जप छोड़ दिया, क्योंकि केवल माला हिलती थी, मन नहीं हिलता था।' हमने सोचा, अन्धेर हो गया। क्या कभी मनुष्य अपने विचारों को अपने अंदर दबा सकता



है? यदि आज तक कोई ऊपर उठा है, तो पहले उसने अपने मन के विचारों को निकाला, तभी वह ऊपर उठ पाया। मन के विचारों को प्रकट करने के लिए अनेक रास्ते हैं। एक रास्ता है अनुभूति का और दूसरा रास्ता है क्रिया का। अगर तुम क्रिया से अपने विचारों को प्रकट करोगे, तो समाज और राष्ट्र गंदे हो जायेंगे, हंगामा मच जाएगा, जनपद अराजक हो जाएगा। जिस समाज में इस प्रकार के विचारों को दबाया गया है, उस समाज में अराजकता आई है।

चित्त शुद्धि

योग कहता है जीवन के इस अराजक तत्त्व को, विक्षेप को तुम मंत्र के द्वारा निकालो। कभी-कभी ये विक्षेप एकदम तीव्र बन जाते हैं। उस समय हमको अपने मन में ऐसी धारणा करनी पड़ती है कि मैं इन विचारों का मात्र द्रष्टा हूँ। ये विचार कई तरह के हो सकते हैं, जैसे ईर्ष्या, भय, मृत्यु, काम-वासना, हत्या या अन्य बुरे विचार आदि। इनको शांत चित्त से एक-एक कर देखना होता है और इनको पकड़कर, नीचे उतरकर इनके मूल में जाना होता है। जो अभ्यास करते हैं, वे इस तथ्य को समझ जायेंगे। विचार करने पर यह पाया गया है कि हर बार पूर्व का विचार सामने आता जाता है। इस तरह आप उस स्थान तक पहुँच जाते हैं, जहाँ से उस विचार का उद्भव होता है। योग में कुछ साधनाएँ विकारों को निकालने के लिए की जाती हैं, जिन्हें योग शास्त्र में चित्त शुद्धि कहते हैं।

कर्मयोग, तप और मंत्र-जप से चित्त शुद्ध होता है। जिस प्रकार जब पेट साफ होता है, तो बहुत हल्का लगता है, उसी प्रकार जब चित्त शुद्ध हो जाता है, तो मन हल्का लगता है। आसमान बादलों के बिना जैसे निर्मल होता है, उसी प्रकार हमारा मन विक्षेप रहित होकर निर्मल हो जाता है। इस निर्मलता को प्राप्त करने के उपरांत आँखें बंद करने पर चिदाकाश में स्वेच्छा से जो देखना चाहोगे वह दिखेगा, चाहे वह ज्योति हो या गुरु, शिवलिंग हो या दुर्गा। यदि इस समय नाद सुनने की कोशिश करोगे, तो तुम्हें कई मधुर ध्वनियाँ सुनाई देंगी; चक्रों को देखने की कोशिश करोगे, तो चक्र दिखेंगे। जिस प्रकार दर्पण साफ हो जाता है तो अपना चेहरा बिना प्रयास के दिखने लगता है, उसी प्रकार जब चित्त शुद्ध हो जाता है, तब दिव्य स्वरूप प्रकट होने लगता है।

हम लोगों के यहाँ हर तरह की साधनाएँ हैं, जिसको जो मन में आता है, वह करता है, लेकिन चित्त शुद्धि सबसे पहले होनी है। चित्त शुद्धि के उपाय हैं – निष्काम कर्मयोग, तप और दीक्षा। बार-बार मंत्र का जप करो – सबेरे करो, रात को करो। इसके बाद एक साधना करो, जिसको कहते हैं नौमुखी मुद्रा। इसे सब कर सकते हैं। जो दीक्षित नहीं हैं, वे भी कर सकते हैं। सिद्धासन लगाओ, एक एड़ी को शुक्र नाड़ी पर, दूसरी को वज्र नाड़ी पर रखने को कहते हैं सिद्धासन। सिद्धासन लगा कर दोनों अंगूठों से दोनों कानों को बंद कर लो, दोनों तर्जिनियों से दोनों आँखों को बंद कर लो, दोनों मध्यमाओं से दोनों नासिका छिद्रों को बंद कर लो और अनामिका-कनिष्ठा से होठों को बंद कर लो, इस प्रकार सात दरवाजे बन्द हो गये। उसके बाद मूलबंध लगाओ, उसके बाद वज्रोली। वज्र नाड़ी से सम्बन्ध रखने वाले अंगों या मूत्र-मार्ग के आकुंचन को वज्रोली कहते हैं। तो आपके नौ दरवाजे बंद हो गये हैं। इस शरीर में दस दरवाजे हैं।

इस बंगले में दस दरवाजे, बीच पवन का खंभा।

आवत जावत कछु नहीं देखा, यह भी एक अचंभा॥

बंगला अजब बना महाराज, जिसमें नारायण बोले॥

अभी जो अभ्यास बताया, यह नौमुखी मुद्रा है। इसमें नौ दरवाजे बंद करके श्वास अंदर लेना, रोकना और उसके बाद जालंधर बंध लगाना। पाँच-दस सेकण्ड श्वास रोकना और फिर इस मुद्रा को छोड़ देना। फिर इस अभ्यास को दुहराना। इसको छः बार साधना के पहले दुहराओ, जप के पहले करो।

इससे क्या होगा? मन-स्तंभन। आसन, घूमना-फिरना, व्यायाम, जो भी करते हो, वह ठीक है, आपकी इच्छा है, परन्तु जप करने के पहले नौमुखी मुद्रा कर लेना, छः बार करना और उसके बाद माला उठाकर जो भी आपका मंत्र है उसका जप करना।

मन को एकाग्र करने की कोशिश मत करो, मैं फिर तुमको बोल रहा हूँ, यह आज का नहीं, तैंतीस साल का सिद्ध रहस्य है। अपने मन को अभी एकाग्र करने का प्रयत्न छोड़ दो, केवल मंत्र जपो। मंत्र जपते समय अपने चित्त की वृत्तियों का अवलोकन करो, कहाँ जा रहा है, कहाँ से आ रहा है, यह ज्यादा-से-ज्यादा सालभर चलेगा। अधिक-से-अधिक दो साल तक चल सकता है। जीवन के उन दिनों में जब तुमको परेशानियों ने, विपत्तियों ने घेर कर रखा है, जब तुम्हारे जीवन में विपरीत परिस्थितियाँ आ गयी हैं, उस समय में उसकी भी चिन्ता तुम्हारे मन को पराजित और प्रभावित नहीं कर सकती। यही रहस्य है।

अब सुनिये जप योग करने वालों की साधना। रात को आप जब सोने जाते हो, उस समय भी अपना जप करना चाहिये। केवल पूजा के समय और पूजा के आसन पर ही जप करने से काम नहीं चलता। बिस्तर में भी कर सकते हो और करना चाहिए। उस समय अपने बिस्तर के सामने की दीवार पर एक छोटा-सा काला बिन्दु लगाओ और उस काले बिन्दु को दस सेकेण्ड अपलक देखो। त्राटक की बात कर रहा हूँ। फिर आँखें बन्द करो, भ्रूमध्य में एक बिन्दु प्रकट होता है, उस बिन्दु को देखो। फिर आँखें खोलो और टकटकी लगाकर देखो, फिर आँखें बन्द करो, भ्रूमध्य में बिन्दु प्रकट होता है, उसे देखो, इस प्रक्रिया को दुहराते जाओ। घण्टे दो-घण्टे में चार-पाँच मिनट।

उसके बाद जिस तरह से हम लोग कुर्सी में बैठ जाते हैं, उसी तरह से या जैसे सुविधा हो बैठ जाओ, बस दो अंगुलियों को कान में डाल दो और मन को अंदर खींचो। अब अंदर की आवाज सुनो – चिड़िया की चहचहाहट या पक्षियों का गाना या मेघ का स्वर, कुछ भी सुनाई दे सकता है। यह कल्पना से ही होगा, ऐसी बात नहीं। मुरली की ध्वनि भी सुनाई दे सकती है, मृदंग की आवाज भी सुनाई दे सकती है, झंकार भी सुनाई दे सकती है और संगीत का आलाप भी सुनाई दे सकता है। इसको छोड़ दो, अनुसंधान करो, मात्र अनुसंधान करो। नाम को अपने अन्दर खोजो, उधर घुमाकर देखो, आवाज पकड़ में जरूर आयेगी। जैसी आवाज आ रही है, उसे पकड़ो और सुनो कि यह आवाज किसकी है। यह क्रिया पाँच-छः बार करो, उसके बाद फिर माला



लो और जप करते जाओ। मुँह से करो, मन से करो, श्वास से करो, यह तुम्हारी इच्छा के ऊपर है या तुम्हारे गुरु ने जिस प्रकार बतलाया है, उस प्रकार से करो।

अपनी बात समाप्त करने से पहले, मैंने जो कुछ बतलाया, उसका केवल एक उद्देश्य है — अन्तर्दृष्टि को खोलना। शास्त्रों में जो मार्ग बतलाया गया है, मैंने वही कहा है — पहले चित्त शुद्धि, दूसरा विक्षेपों का निवारण और तीसरा, आवरण की निवृत्ति — ये तीन काम करने हैं। हमारी जितनी भी साधनायें हैं, वे चित्त शुद्धि का आधार लेकर होती हैं।

मैं मन में उठने वाले प्रत्येक विचार को मार्ग मानता हूँ। मान लो, मुझे इस स्थान पर पहुँचना है, इस रास्ते पर बहुत दूर-दूर से लोग आते हैं, मैं भी उन आदमियों को देखकर, उनको पकड़कर, उनके साथ मिल कर यहाँ पहुँच जाऊँगा, इसी प्रकार जो भी विचार हमारे सूक्ष्म शरीर से आ रहे हैं, उन विचारों को अगर तुम पकड़ते जाओगे, तो तुम अपने सूक्ष्म शरीर को पकड़ पाओगे। बड़े आराम से तुम एक दिन वहाँ पर जा सकते हो जहाँ विचारों का उद्भव हुआ है, जहाँ जन्म-जन्मान्तरों के कर्मों की थैली भरी पड़ी है, जहाँ पर पूरा-का-पूरा कृत कर्मों का टेप पड़ा है। एक बार वह टेप हाथ लग जाये —

भेद्यते हृदयग्रन्थिं नश्यन्ते सर्व संशयाः ।

क्षीयन्ते प्राप्त कर्माणां तस्मै वृत्त पराभवेत्॥

जब ग्रंथि का भेदन हो जाता है, संशयों का नाश हो जाता है, जब कर्मों का क्षय हो जाता है, उस समय मनुष्य को वह स्थान दिखलायी देता है, जो सब कर्मों का, सब संस्कारों का, सब अनुभवों का, ज्ञानों का मूल है।

— 21 मई 1979, भारतीय नृत्य कला मंदिर, पटना योग सम्मेलन

दान सम्बन्धी महत्वपूर्ण 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 मुंगेर 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।



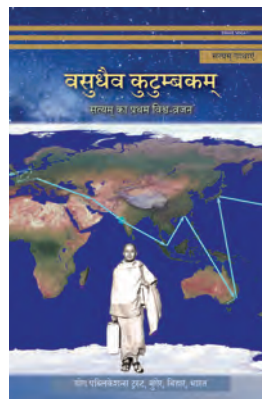
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

सत्यम् गाथा – वसुधैव कुटुम्बकम्

पृष्ठ 40

श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती तथा श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती को समर्पित सत्यम् गाथाएँ उनकी आध्यात्मिक एवं यौगिक शिक्षाओं को सरल, रोचक ढंग से दुनियाभर के लोगों तक पहुँचाने का माध्यम हैं।

इस गाथा में एक पत्रकार श्री स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन के अल्पज्ञात पक्षों की खोजबीन शुरू करते हैं। श्री स्वामीजी की 1968 की प्रथम विश्व यात्रा पर शोध प्रारम्भ कर वे अपनी पत्रकार बुद्धि से जैसे-जैसे तथ्य खोजते जाते हैं, उन्हें इस यात्रा के अत्यधिक महत्त्व का आभास होते जाता है। इस यादगार यात्रा ने वस्तुतः पूरे विश्व पर एक अमिट छाप छोड़ दी थी।



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

योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2023

बिहार योग विद्यालय योगविद्या प्रशिक्षण

जुलाई 2022-जुलाई 2024	आश्रम जीवन 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

अगस्त 7-अक्टूबर 7	द्विमासिक यौगिक अध्ययन (हिन्दी)
-------------------	---------------------------------

कार्यक्रम

नवम्बर 4-12	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