

# योगविद्या

वर्ष 13 अंक 8  
अगस्त 2024



One good deed a day  
builds an ocean  
of goodwill

*Swami Sivananda*



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 2024

### उपयोगी संसाधन

वेबसाइट :

[www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net)  
[www.sannyasapeeth.net](http://www.sannyasapeeth.net)  
[www.satyamyogaprasad.net](http://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: प्रेरक गुरु वाक्य



### आध्यात्मिक मार्गदर्शन

सदाचार तभी स्थायी होता है जब उसका अभ्यास निरंतर होता रहे। इस क्षेत्र में उन्नति तभी होगी जब सतत् अभ्यास होगा। जीवन के प्रत्येक व्यवहार में सावधान रहकर मन तथा उसके संकल्पों को आत्म-परित्याग तथा आत्म-बलिदान के दृढ़ अभ्यास से वश में करते रहना होगा। अपने आंतरिक तथा बाह्य व्यवहार में तथा मन, वचन और कर्मों में सत्यता और शुद्धता का दृढ़तापूर्वक पालन करना होगा। दूसरों से प्रेम, सहिष्णुता तथा उदारता का व्यवहार करना होगा।

प्रत्येक क्षेत्र में मनुष्य को इन गुणों को दृढ़तापूर्वक अपनाना होगा। इसी आदर्श पर बालक-बालिकाओं, अभिभावकों, वृद्ध-युवकों, गुरु-शिष्यों, नेता-अनुयायियों, शासक-प्रजा, मित्रों तथा राष्ट्रों को आरूढ़ रहना होगा।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

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

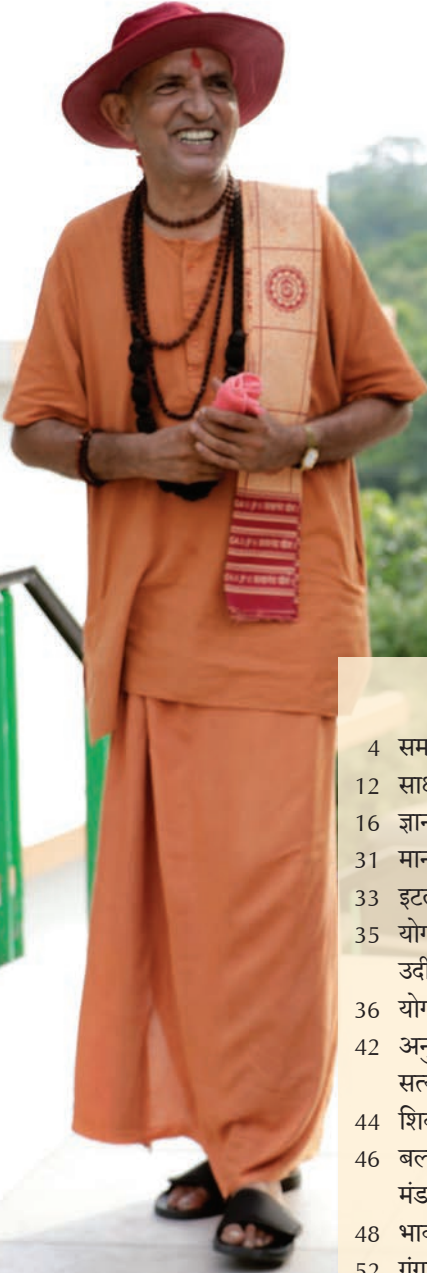
**मुद्रक** – थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, 18/35 माइलस्टोन, दिल्ली मथूरा रोड, फरीदाबाद-121007, हरियाणा

**स्वामित्व** – बिहार योग विद्यालय

**सम्पादक** – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

# योगविद्या

वर्ष 13 अंक 8 अगस्त 2024  
(प्रकाशन का 62 वाँ वर्ष)



## विषय सूची

- 4 समदृष्टि साधना
- 12 साक्षी भाव का विकास
- 16 ज्ञान की नींव तैयार करना
- 31 मानस मुक्तावली
- 33 इटली में योग लहरी
- 35 योग पर्यावरण विज्ञान – उदीन, इटली
- 36 योग का एक संक्षिप्त परिचय
- 42 अनुभवात्मक योग शिविर – सत्यानंद योग केंद्र, चेन्नई
- 44 शिवानन्द प्रतिध्वनि
- 46 बल्गेरिया – ऑनलाइन मंत्र मंडली
- 48 भावना और बुद्धि में सामंजस्य
- 52 गंगा तट पर

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

# समदृष्टि साधना

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

प्रभु अपने भक्तों की परीक्षा लेते रहते हैं। वे यह देखना चाहते हैं कि भक्त उनको सभी जीवों में देख पाते हैं या नहीं। आजकल के भक्त तो ऐसे हैं कि वे किसी प्यासे को दो बूंद पानी भी न दें। वे महान् भक्त होने का ढोंग करेंगे, ऊँची आवाज में 'हे राम', 'हे कृष्ण' पुकारेंगे, परन्तु क्या वे ऐसे भगवान को वास्तव में प्रेम कर पाएँगे जो दिखाई तक नहीं देता? गीता में श्रीकृष्ण एक आदर्श ज्ञानी और भक्त के लक्षण बताते हुए कहते हैं –

*विद्याविनयसम्पन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि।*

*शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनिः ॥5.18॥*

‘ज्ञानीजन विद्या और विनययुक्त ब्राह्मण में तथा गाय, हाथी, कुत्ते या चाण्डाल में भी कोई भेद नहीं करते, वे इन सभी को समान दृष्टि से देखते हैं।’



नामदेव की परीक्षा लेने हेतु भगवान विट्ठल ने एक कुत्ते के रूप में अपने आपको उनके सम्मुख प्रकट किया था। आप शायद यह घटना जानते होंगे, जब कुत्ते के रूप में भगवान ने रोटी के टुकड़े को नामदेव के हाथों से छीन लिया था और नामदेव उसके पीछे यह कहते हुए हाथों में घी की कटोरी लिए दौड़ पड़े, 'भगवान! मुझसे दूर मत भागिये, मुझे रोटी पर घी लगा लेने दीजिए, ताकि खाते समय यह आपके गले में अटके नहीं।' क्या अद्भुत घटना थी यह, जहाँ एक सच्चे भक्त की खरी भक्ति उभरकर सामने आयी।

आदि शंकराचार्य की भी परीक्षा ली गई थी। उनमें उच्च ब्राह्मण जाति के होने का थोड़ा-सा अभिमान शेष था। भगवान शिव एक भेदे चाण्डाल का रूप धर उनके समक्ष आए। शंकराचार्य उस रास्ते पर नहीं जाना चाहते थे जहाँ से कोई अस्पृश्य व्यक्ति गुजर रहा हो। यह देख वह चाण्डाल बोला, 'अरे शंकर! तुम तो एक महान् अद्वैत दार्शनिक हो, अब कहाँ गई तुम्हारी समदृष्टि? कहाँ गया तुम्हारा वेदान्त? तुम मुझ से घृणा कर रहे हो, क्योंकि मैं निम्न जाति का हूँ। क्या तुम्हारे शरीर में मेरे शरीर से अधिक तत्त्व हैं? क्या तुम्हारी आत्मा मेरी आत्मा से भिन्न है? तुम में ब्राह्मण होने का अभिमान अभी शेष है।'

यह सुनकर श्री शंकराचार्य का सिर लज्जा से झुक गया। उन्होंने तुरन्त यह अनुमान लगा लिया कि यह कोई साधारण पुरुष नहीं है। हो ना हो स्वयं भगवान शिव ही चाण्डाल के वेष में आकर मेरी परीक्षा ले रहे हैं। ऐसा सोच उसी क्षण श्री शंकराचार्य उस चाण्डाल के चरणों में गिर पड़े और दण्डवत् प्रणाम किया। तत्काल प्रभु अपने स्वरूप में प्रकट हो गए और श्री शंकर की परीक्षा पूर्ण हुई।

## समदृष्टि की परिभाषा

समदृष्टि का अर्थ है, हर प्राणी में एक चेतना और एक आत्मा होने का आभास करना। लेकिन यह अवस्था वास्तव में क्या है, इस सम्बन्ध में लोगों की अनेक गलतफहमियाँ हैं। शूकरों को अपने समान समझकर सेब-अंगूर खिलाना समदृष्टि नहीं है। वे उन्हें पसंद नहीं करेंगे, उन्हें तो अपना भोजन ही प्रिय है। एक जीवनमुक्त संत हर राह चलती महिला को यह कहते हुए गले लगाता नहीं फिरेगा कि 'भई, मैं तो पुरुष और महिला में कोई भेद नहीं समझता।' वह यह कहते हुए सिर के बल नहीं चलेगा कि 'मैं सिर और पैर में कोई भेद नहीं समझता, मेरे सभी अंगों में समान आत्मा है।' शरीर को ही आत्मा समझ

बैठना और समदृष्टि के नाम पर मनमाना आचरण नासमझ व्यक्तियों द्वारा ही किया जाता है।

ऐसे ही एक नासमझ व्यक्ति थे रामकृष्णन जी। उन्होंने विचार-सागर, पंचदशी और आत्मबोध जैसी वेदान्त की कुछ पुस्तकों का अध्ययन कर रखा था जिसके बूते पर वे अपने आपको एक महान् वेदान्ती मानने लगे थे। न तो वे किसी गुरु के पास गए थे, न ही दीक्षा प्राप्त की थी। श्रवण, मनन और निदिध्यासन की साधना से तो वे पूरी तरह अनभिज्ञ थे। लेकिन फिर भी वे यह मानने लगे थे कि उन्हें आत्मज्ञान प्राप्त हो गया है।

एक बार वे एक मिठाई की दुकान पर गए थे। वहाँ दूध पीते-पीते वे मन-ही-मन सोचने लगे, 'मैंने तो यही पढ़ा है कि हर तरफ बस एक ही आत्मा है। जब सब कुछ ब्रह्म ही है, और मैं भी वही ब्रह्म हूँ तो इसका मतलब सब कुछ मेरा है। अब मुझे एक व्यावहारिक वेदान्ती बन ही जाना चाहिए।'

इसी बीच दुकान का मालिक चीनी खरीदने के लिए थोड़ी दूर चला गया। जल्दबाजी में वह दुकान में नगदी की पेटी खुली छोड़ गया।

रामकृष्णन ने उसे पेटी को खुला देखा। उसमें ढेर सारे नोट रखे हुए थे। 'जब सब कुछ मेरा है तो ये पैसे भी मेरे हैं,' ऐसा सोचते हुए उन्होंने चुपचाप सौ रुपये का एक नोट निकाला और चलते बने। वे मन-ही-मन सोचते जा रहे थे, 'आज मुझे वेदान्त का असली फायदा समझ में आया! कितना बढ़िया है वेदान्त का सिद्धान्त। आज मैं बहुत खुश हूँ। सब कुछ ब्रह्म है, मैं भी ब्रह्म हूँ, सब कुछ मेरा है। दुनिया की सारी दौलत मेरी है।'

थोड़ी देर बाद जब दुकान का मालिक वापस आया तो उसने अपनी नगदी-पेटी को खुला देखा। जब उसने रुपये गिने तो उसे तुरन्त पता चल गया कि एक सौ रुपये कम हैं। वह रामकृष्णन के पीछे दौड़ा और उन्हें पकड़कर उनकी तलाशी ली। लापता नोट उनकी जेब से बरामद हुआ। फिर क्या था, तुरन्त रामकृष्णन जी को पुलिस के हवाले कर दिया गया।

अगले दिन उन्हें अदालत में हाजिर किया गया। वहाँ मेजिस्ट्रेट साहब ने उनसे पूछा, 'रामकृष्णन! क्या आपने इस दुकानदार के नगदी-बक्से से चोरी की है?' रामकृष्णन बोले, 'जी महोदय! मैंने उस बक्से में से सौ रुपये का नोट लिया था।' मेजिस्ट्रेट ने पूछा, 'कृपया बतलाइये आपने वह नोट क्यों लिया?' रामकृष्णन ने उत्तर दिया, 'मैं वेदान्त को अपने जीवन में व्यावहारिक रूप में उतारना चाहता था। वेदान्त की पुस्तकों में लिखा है – सब कुछ आत्मा है, मैं

भी आत्मा हूँ, सब कुछ मेरा है। तो मैंने उस बक्से में रखे पैसे को अपना समझा और ले लिया। मैंने कोई चोरी नहीं की, जो मेरा है उसे मैं कैसे चुरा सकता हूँ?’

यह सुन मेजिस्ट्रेट बोले, ‘अरे वाह! यह तो बहुत ही बढ़िया परिभाषा बतायी आपने वेदान्त की। इस प्रकार के वेदान्त से तो संसार की सारी मुसीबतें दूर हो जाएँगी। पर रामकृष्णन जी, मैं आपका ज्ञान थोड़ा और बढ़ा देता हूँ। वेदान्त में आगे कहा गया है – मैं यह शरीर नहीं हूँ, यह शरीर तो मात्र एक वस्त्र है, मैं तो आत्मा हूँ। अब देखते हैं कि आपने इस शरीर के प्रति अपनी आसक्ति को कितना जीता है।’

इतना कहकर मेजिस्ट्रेट ने एक पुलिस सिपाही को निर्देश दिया कि रामकृष्णन जी की जम कर पिटाई की जाए। शरीर पर डण्डे पड़ते ही रामकृष्णन जोर से चिल्लाने लगे, ‘अरे मेजिस्ट्रेट महोदय! मैंने वेदान्त के इस पाठ को तो आज तक पढ़ा ही नहीं। यह तो बड़ा ही कठिन पाठ है। इस समय तो मैं बस यह शरीर हूँ जो अब और पीड़ा सहन नहीं कर सकता। कृपया इस पुलिस वाले से कहिए कि मुझे मारना बन्द करे। मुझे अपनी गलती का अहसास हो गया है। वेदान्त को आत्मसात् करना इतना सरल नहीं।’

आजकल इस प्रकार के मौखिक-वेदान्ती आपको बहुत-से मिल जाएँगे। वेदान्त के नाम पर बहुत-सी चर्चाएँ होती रहती हैं, पर केवल बात-चीत करने से या कुछ पुस्तकें भर पढ़ लेने से आप व्यावहारिक वेदान्ती नहीं बन सकते। इसके लिए एक गुरु के द्वारा बतलाए मार्ग पर चलना पड़ता है, अपने मन के विकारों को साफ करना पड़ता है। तब जाकर अज्ञान के पर्दे को आप अपने दिलो-दिमाग से हटा पाएँगे और इस शरीर के साथ आपकी जो पहचान बनी हुई है उसे मिटा पाएँगे।

### समदृष्टि की व्यावहारिक अभिव्यक्ति

श्रुति घोषणा करती है, ‘वह जो स्वयं में सभी को और सभी में स्वयं को देखता है, वह किसी से भी भय नहीं करता। वह जो सभी प्राणियों में एक आत्मा को देखता है, उसे दुःख और संशय कैसे हो सकता है? ऐसा व्यक्ति किसी से भयभीत क्यों हो?’ गीता में भी कहा गया है –

*सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।*

*ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥6.29॥*



‘योग द्वारा संयत किया गया मन सभी में एक आत्मा को देखता है और अपने आप में सभी को देखता है। हर तरफ उसे एकरूपता ही दिखलाई पड़ती है।’

सच्चा भक्त ऐसा मानता है कि यह संसार प्रभु की रचना है और सभी घटनाएँ एवं क्रिया-कलाप उन्हीं की लीलाएँ हैं। उसे किसी भी वस्तु से घृणा नहीं होती, चाहे वह धूल-मिट्टी हो या मल-मूत्र। उसे किसी भी व्यक्ति से घृणा नहीं होती, चाहे वह चोर हो या मेहतर, मौची, वेश्या या भिखारी। उसे सर्वत्र अपने इष्ट के दर्शन होते हैं। उसकी उदात्त मनोदशा का वर्णन कर पाना सम्भव नहीं। यह तो अनुभव करने की चीज है। मीरा, गौरांग, हफीज़, तुलसीदास, कबीर और रामदास ने इस मनोवस्था को पाया और परमानन्द अनुभव किया। तुलसीदास ने लिखा है, ‘सीयराममय सब जग जानि, करहुँ प्रणाम जोरि जुग पानि।’

पुरुष-सूक्त में आप पुरुष का ऐसा वर्णन पाएँगे – ‘हजारों भुजाओं, पैरों, आँखों, मुखों और सिरों के साथ वह इस संसार में विद्यमान है। वह हर किसी में है, लेकिन फिर भी सब से परे है।’

भगवान श्रीकृष्ण ने उद्धव को परमपद की प्राप्ति हेतु परामर्श देते हुए बतलाया था, ‘हे उद्धव! यह जान लो कि ब्राह्मण, चाण्डाल, खर, श्वान, राजा और भिखारी – ये सब मेरे ही रूप हैं। जब भी किसी प्राणी से मिलो तब उसमें मुझे ही देखते हुए प्रणाम करो।’

रामकृष्ण परमहंस एक बार एक अछूत कन्या के पैरों में गिरकर कहने लगे, ‘हे माँ काली! मैं इस कन्या में आपको ही देख रहा हूँ।’



पवहारी बाबा एक चोर के पीछे अपना बर्तनों से भरा झोला लेकर दौड़ते हुए बोले, 'हे चोर नारायण! कृपया इन वस्तुओं को स्वीकार कर लें। मुझे पता ही नहीं था कि आप मेरी कुटिया में चोरी के लिए आए और आपको खाली हाथ लौटना पड़ा।'

महाराष्ट्र के महान् भक्त, एकनाथ ने अपनी अंगूठी उतारकर उस चोर के हाथों में दे दी जो उनके घर में चोरी के लिए आया था, और उससे कहा, 'चोर महाराज, आप यह अंगूठी भी ले लीजिए। आपका धर्म जो चोरी करना है। आप भगवान विठ्ठल के ही साक्षात् स्वरूप हैं, अपनी इस लीला को जारी रखिये।'

क्या उपरोक्त उदाहरणों से आप इन भक्तों की उदात्त मनोस्थिति और व्यापक दृष्टिकोण को समझ पा रहे हैं? यही अवस्था एक दिन आप भी अवश्य प्राप्त करेंगे, बस प्रयास करते रहिए। भगवान के पूजन, अर्चन, ध्यान, जप, कीर्तन और भजन में पूरे उत्साह के साथ तल्लीन हो जाइए।

### ईश्वर की उपस्थिति की अनुभूति

ईश्वर की उपस्थिति को सदा-सर्वत्र अनुभव करने का अभ्यास ईश्वर-साक्षात्कार का सबसे सुगम, द्रुत एवं सटीक उपाय है। फलों-फूलों में, पेड़-पौधों में, पशु-पक्षियों में, मनुष्यों में, चाँद-तारों में, पंच-तत्त्वों में – हर वस्तु में भगवान विद्यमान हैं। ऐसा अनुभव कीजिए कि आपके द्वारा की जाने वाली प्रत्येक क्रिया प्रभु की कृपा का ही परिणाम है। प्रत्येक क्रिया-कलाप में उनकी उपस्थिति का अनुभव कीजिए। प्रत्येक वस्तु के साथ अपनी एकात्मकता का अनुभव कीजिए। आप दुःखी और निराश इसीलिए होते हैं कि आप ईश्वर की उपस्थिति भूल जाते हैं।

प्रभु कभी बोलते नहीं, न ही कभी मुस्कराते हैं, लेकिन उनकी उपस्थिति की जानकारी ही मेरे लिए पर्याप्त है। मैं हमेशा आनन्द, शान्ति, ज्ञान और अमरत्व का अनुभव करता हूँ, क्योंकि मैं उनकी उपस्थिति अनुभव कर पाता हूँ। इस प्रकार की साधना अंततः निराकार, निर्गुण ब्रह्म के अनुभव की प्राप्ति कराती है, जहाँ सारे नाम-रूप विलीन हो जाते हैं।

जब आप प्रभु की उपस्थिति का अनुभव हर समय, हर वस्तु में और हर जगह करते हैं तब अच्छे-बुरे, स्त्री-पुरुष आदि भेद पूरी तरह निरर्थक हो जाते हैं। हर प्रकार का भोजन आपके लिए सात्त्विक और पवित्र हो जाता है। जब आप बच्चों के बीच होते हैं तब बच्चे बन जाते हैं, जब स्त्रियों के बीच होते



हैं तब स्त्री बन जाते हैं। जब आप पत्थर पर बैठते हैं तब स्वयं पत्थर बन जाते हैं। यही ब्रह्माण्डीय चेतना है। सब शुभ है, सब पवित्र है, क्योंकि शिव सब में विद्यमान है। इस प्रकार की साधना आपको आत्मभाव का आनन्द प्रदान करेगी।

बहुत से वेदान्तिक साधक वर्षों की साधना के बाद भी आत्म-साक्षात्कार का अनुभव प्राप्त नहीं कर पाते। ज्ञान योग के साधकों को पहले ईश्वर की उपस्थिति अनुभव करने की साधना करनी चाहिए। यही साधना अंततः 'अहं ब्रह्मास्मि' के अनुभव में परिणत हो जाएगी। परा-भक्ति और विशुद्ध ज्ञान में कोई अंतर नहीं है।

### सर्व खल्विदं ब्रह्म

जब लकड़ी से बने एक हाथी के खिलौने को आप हाथी के रूप में देखते हैं, उस समय हाथी की भावना लकड़ी की यथार्थता को छिपा देती है। इसी

प्रकार ये विविध नाम-रूप अपने पीछे अवस्थित ब्रह्म की यथार्थता को छिपा देते हैं। जन्म-जन्मान्तरों से यह भ्रांति हमारी बुद्धि में अपनी जड़ें जमा चुकी है, हमें उसे उखाड़ फेंकना होगा।

खिलौना हाथी नहीं, लकड़ी ही है। वैसे ही यह संसार, संसार नहीं, ब्रह्म ही है। यह शरीर, शरीर नहीं, आत्मा ही है। मिट्टी के बने सभी बर्तनों में केवल मिट्टी को देखिये। इस पूरे संसार में केवल सार तत्त्व का अनुभव कीजिए, बाकी सारे नाम-रूप-गुण के आवरणों को फेंक दीजिए। ब्रह्म एकमात्र सत्य है, एक ऐसा तत्त्व जिसका न आदि है न अंत, और न ही कोई परिवर्तन।

गउएँ विभिन्न प्रकार की होती हैं। उनके रंग अलग-अलग होते हैं, प्रजातियाँ अलग-अलग होती हैं, पर उनका दूध तो एक जैसा ही होता है। अगर हम रीति-रिवाज, भाषा, वस्त्र, खान-पान जैसे बाहरी भेदों को हटा दें तो पूरे विश्व के मनुष्य भी एक जैसे ही हैं। भाषाएँ भिन्न हो सकती हैं, परन्तु उन भाषाओं के पीछे जो भाव हैं वे तो एक जैसे ही हैं। इसी को विविधता में एकता कहते हैं।

गहरी निद्रा में सारी विषमताएँ समाप्त हो जाती हैं, सारे भेद समाप्त हो जाते हैं। उस समय केवल एक प्रकार का भाव रहता है। यही आत्मा है जो आपकी वास्तविकता है।

आप आम के पेड़ की पत्तियों, डालियों, फूलों और फलों की ओर क्यों देखते हैं? आप उस वृक्ष के उद्गम को देखिये, बीज को देखिये। वस्त्र वास्तव में रूई है, उसे रूई के स्वरूप में ही देखिये। इसी प्रकार इस संसार को आत्मा के रूप में ही देखिये।

जब आप किसी व्यक्ति या वस्तु को देखते हैं तो ऐसा अनुभव करें कि वह साक्षात् नारायण ही है। निरन्तर प्रयास करते रहने से नाम और रूप के भेद समाप्त हो जाएँगे और आत्मा का प्रकाश ही शेष रह जाएगा। विषयाकार वृत्ति समाप्त हो जाएगी, पर इस लक्ष्य को प्राप्त करने में समय लगता है, और अथक प्रयास की आवश्यकता पड़ती है। पुराने संस्कार और वृत्तियाँ आपको बहुत कष्ट देंगे, आपको उनका डटकर मुकाबला करना पड़ेगा। ये वृत्तियाँ और संस्कार ही आपके वास्तविक शत्रु हैं। इन पर विजय प्राप्त कर आप ऐसी अवस्था प्राप्त करेंगे जहाँ समस्त भेद मिट जाएँगे और आप सर्वत्र नारायण का ही दर्शन करेंगे।

# साक्षी भाव का विकास

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

साक्षी वेदान्त का एक शब्द है, जिसका अर्थ होता है द्रष्टा अथवा तटस्थ रहना। जब आप मंत्र का अभ्यास करते हैं तो आपको मालूम रहता है कि आप मंत्र जप कर रहे हैं और आप यह भी जानते हैं कि आप में 'कोई' मंत्र का जप कर रहा है। तब आपमें विद्यमान वह अहं, जो द्रष्टा है, साक्षी कहलाता है। जब आप ध्यान करने बैठते हैं, आप अपने ध्यान की वस्तु पर मन को एकाग्र करते हैं। जब ध्यान अभीष्ट वस्तु पर स्थिर हो जाता है तब आप अनुभव करते हैं कि स्वयं में कोई अलग होकर इसे देख रहा है। विचारों का अनुभव कौन करता है? लालच का अनुभव कौन करता है? ज्ञान का अनुभव कौन करता है? उस समय ये सभी अनुभव आपके अन्दर द्रष्टा तत्त्व ही तो करता है, जो सर्वशक्तिशाली है।

हमारे अन्दर एक ऐसी सूक्ष्म आत्मा है जो जीवन की हर घटना को देखती रहती है। यद्यपि आप सोए व भूले हुए हैं, पर वह देखती रहती है कि आप



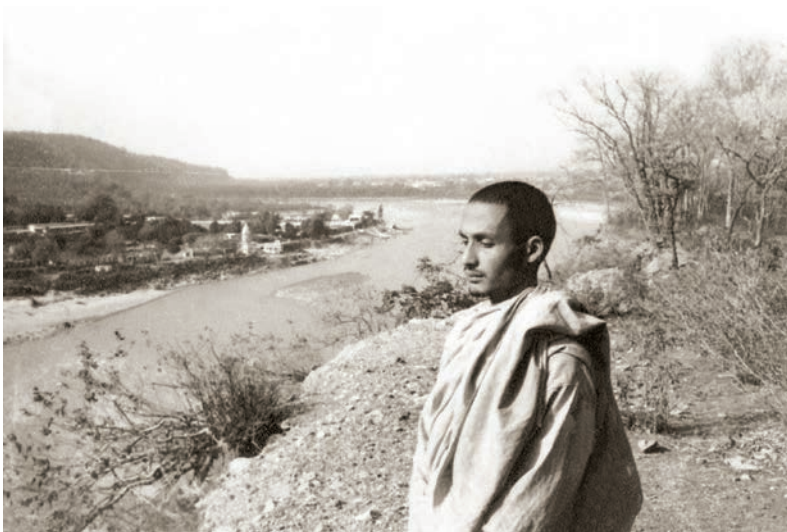
सोए हुए हैं। यदि मैं सुबह पूछूँ, 'आपको रात में नींद आयी?' तो आप कहेंगे, 'हाँ, खूब सोया।' पर जब आप सो ही गये तो फिर कैसे जाना कि आप खूब सोए? इसका कारण मात्र यही है कि आपके भीतर सतत् जाग्रत रहने वाला जो सूक्ष्म तत्त्व विद्यमान है, वह सारे क्रिया-कलापों को देखता रहता है।

ध्यान की किसी भी अवस्था में इस द्रष्टा की स्थिति में कभी कोई अंतर नहीं आता। अपने 50-60 वर्ष के जीवन काल में हम सदा जानते हैं कि हम वही आदमी हैं। यही अपने को सदा जानते रहना साक्षी भाव कहलाता है और यही विकसित आन्तरिक शक्ति 'दिव्य दृष्टि' या 'तीसरा नेत्र' कहलाती है। जब आप योग की विभिन्न क्रियाओं एवं ध्यान का अभ्यास करते हैं तो आपको इसके साथ ही द्रष्टा-भाव का भी सतत् अभ्यास करना चाहिए। जब आप में यह भाव स्थिर हो जाता है तब आप साक्षी मात्र होने का अनुभव करने लगते हैं। आप कर्तापन के अहं से मुक्त होने लगते हैं। ध्यान में तीन प्रक्रियायें, तीन घटक निहित हैं। पहला – ध्यान करने वाला, दूसरा – ध्यान की वस्तु, तीसरा – ध्यान की क्रिया। प्रारंभ में जब हम इसे करते हैं तो ध्यान में ध्यान की वस्तु एवं ध्यान की क्रिया का ख्याल रहता है। इसके बाद जब आप ध्यान की गहन अवस्था में प्रवेश करें और आपका ध्यान एक प्रतीक पर केन्द्रित हो जाये तब आप धीरे-से अपने अन्तर्लोक में पहुँचकर शुद्ध चेतना के बन्द ताले को खोल कर अन्दर प्रवेश करें तथा बैठे हुए स्वयं के द्रष्टा को देखने की कोशिश करें। सर्वव्यापी सूक्ष्मतर चेतना के भीतर बैठे ध्यान करने वाले ध्यानी को देखें और ध्यानी का ध्यान करें। इसे ही ध्यान में साक्षी भाव को प्रतिष्ठित करना कहा जाता है। इस प्रकार द्रष्टा-भाव को जगा सकते हैं।

हर मनुष्य में मानसिक एवं भावनात्मक रूप से उद्वेग एवं उथल-पुथल होते रहते हैं। यह दुःख की अवस्था में भी होता है और सुख की अवस्था में भी। इसी प्रकार असफलता मन को चंचल कर झकझोरती है तो सफलता भी कम नहीं झकझोरती। अतः ऐसी हालत में आप अपने विचलित मन को उन विषयों से, चाहे वे दुःख के कारण हों या सुख के कारण, अलग कर लें। कुछ क्षण के लिए शान्त हो जायें और फिर अपने अन्तःकरण में झाँकें तथा उस द्रष्टा को देखने की कोशिश करें, जो आपके सारे सुख एवं दुःख को बराबर देख रहा है। आप उस द्रष्टा को देखें जो आपके सभी क्रिया-कलापों को तटस्थतापूर्वक देख रहा है। आप उसे देखें जो आपके आनन्द, कराह एवं विह्वलता को देख रहा है। फिर सजगता की उच्च अवस्था में आप अनुभव

करेंगे कि आपको अपनी चीख और चिल्लाहट देखने में कितना मजा आता है! इसी प्रकार अगर अपने मानसिक और भावनात्मक स्तर पर हो रहे उतार-चढ़ाव, क्रिया-प्रतिक्रिया और बौखलाहट को देख सकें तो आप अचम्भित रह जायेंगे। तब एक समय ऐसा आयेगा कि आप महसूस करने लगेंगे कि ये सब चंचल मन की माया मृग-मरीचिका मात्र हैं।

मैं नहीं जानता कि मुझमें ऐसी तटस्थता की स्थिति कैसे आयी; परन्तु 40-50 वर्ष हुए, तब से मैं अपने आप को एकाएक देखने लगा। मैं देखने लगा कि मैं स्कूल जा रहा हूँ, सड़क पर घूम रहा हूँ या बाजार में घूम रहा हूँ, आदि। मैं यह भी देखने लगा कि मैं लड़-झगड़ रहा हूँ, मैं प्यार-ईर्ष्या कर रहा हूँ, मैं भीख माँग रहा हूँ, खा रहा हूँ, पी रहा हूँ, और सो रहा हूँ। मानो मैं यह सब जैसे दूरदर्शन पर प्रत्यक्ष देख रहा हूँ। मुझे ऐसा लगा कि मैं यह सब क्या विचित्र और अन्धाधुन्ध खेल मचाये जा रहा हूँ। मुझे स्वयं पर ही हँसी आयी। मुझे लगा कि मैं कैसे स्वचालित यंत्रवत् काम किये जा रहा हूँ। यह साक्षित्व का भाव कुछ काल तक बना रहा और बाद में शनैः-शनैः समाप्त हो गया। इसके पश्चात् पुनः मैं जन कल्याणार्थ लौकिक स्थूल कार्यों में उलझ गया। मुझे ऐसा एहसास कई बार हुआ कि मैं जो कुछ भी करूँ उसे साक्षी भाव से देखता भी रहूँ। इस द्रष्टा होने में और कर्म करने में इतनी एकता है कि यह कहना मुश्किल है कि मैं क्या कर रहा हूँ।



मान लीजिये कि मैं आप में से किसी एक को चुन लेता हूँ और परछाई की तरह आपका अनुसरण करने लगता हूँ। मैं आपके दिनभर के कामों को देखता हूँ। मैं यह भी देखता हूँ कि आप अपने सोने के कमरे में क्या सोच रहे हैं, अपने स्नान घर में क्या सोच रहे हैं। आप बतायें कि आपके बारे में मेरी क्या धारणा होगी? अब आप बड़े असमंजस में पड़ जायेंगे, मैं तो कर्ता नहीं रहा, कामों का मात्र द्रष्टा ही रहा। आपको इसी द्रष्टापन के अभ्यास को अपने लिए स्वयं करना है। अन्तर्द्रष्टा होने की साधना को ही अन्तर्मौन का अभ्यास कहा जाता है।

अन्तर्मौन ध्यान की वह प्रक्रिया नहीं है, जहाँ हम अपने विचारों पर रोक लगाते हैं, बल्कि यह वह पद्धति है जहाँ हम अपने विचारों को अपने भीतर द्रष्टाभाव से देखते रहने की स्वतंत्रता देते हैं। आप क्या देख रहे हैं, क्या अनुभव और विचार कर रहे हैं? आपकी सारी शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और भावनात्मक अवस्थायें एवं परिवर्तन आपके देखने की वस्तुयें हो जाती हैं। अन्ततः कर्म उड़न-छू हो जाते हैं एवं साधक पूर्णतः अनासक्त, समचित्त हो जाता है। इसलिए ध्यान की सफलता के लिए, चेतना के गर्भ से संस्कारों को निर्मूल करने के लिए तथा कर्म बंधन से छुटकारा पाने के लिए साधकों को स्वयं में आन्तरिक सजगता एवं साक्षित्व का विकास करना होगा। इसके लिए राजयोग में प्रत्याहार की क्रिया है, अंतर्मौन। अन्तर्मौन की पाँच क्रियाओं का क्रमानुसार अभ्यास करते हुए धारणा और ध्यान में प्रवेश किया जाता है।

### सरल योग

जब मन बहुत अस्थिर हो, किसी काम को चाहते हुए भी आप नहीं कर पा रहे हों या जो काम हाथ में है उसे छोड़ मन दूसरे काम में भागता हो तो योग की एक सरल विधि अपनाइये। जहाँ हों वहीं स्थिर, शान्त होकर बैठ जाइये, आँखें बन्द करके कुदरत की करामात का ख्याल कीजिये। क्या आपने कभी अपने अन्दर देखने की कोशिश की है? क्या कभी अपनी श्वास का अनुभव किया है? जब आप श्वास लेते और छोड़ते हैं, वह किस मार्ग से, कहाँ तक, कैसे जाती है? बस उसी का ख्याल कीजिए, धीरे-धीरे श्वास की लम्बाई बढ़ती जाएगी – नासिका से नाभि तक और नाभि से नासिका तक। तीन सेकेण्ड, तीन मिनट, पंद्रह मिनट या जब तक चाहें, श्वास की गति के साथ चित्त को चलाइये, फिर आँखें खोलकर काम में लग जाइये।

# ज्ञान की नींव तैयार करना

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

ज्ञानयोग में पहले पवित्रता के स्तरों की चर्चा होती है, जिसे प्राप्त कर व्यक्ति अपने जीवन को सांसारिक माया से मुक्त कर स्वयं को आध्यात्मिक चेतना से जोड़ सकता है। पवित्रता का प्रथम स्तर 'शुचि' है। संस्कृत के शुचि शब्द की उत्पत्ति उसी धातु से हुई है जिससे शोक शब्द बना है। शुचि का तात्पर्य समस्या के प्रति जागरूक होने और उससे सम्बन्धित दुःख को दूर करने से है। सर्वप्रथम दुःख को दूर करने की इच्छा होनी चाहिए।

## शारीरिक स्वास्थ्य से मानसिक स्वास्थ्य तक

यदि आपके शरीर में कोई छोटी-सी फुंसी भी हो जाती है तो तत्काल उसे दूर करने का विचार मन में आता है। शुचि के अंतर्गत यह प्रथम स्तर का विचार है – आपका मन दुःख के कारण को पहचान कर तुरन्त उसे ठीक करने का उपाय ढूँढ़ने लग जाता है। जो समस्या आपको हो चुकी है, वह और बढ़े, इसके पूर्व ही उसे हटा देना चाहते हैं। आप दुःखों के कारणों को प्रारम्भिक स्तर पर ही समाप्त कर देना चाहते हैं।

आपको अपने शारीरिक स्वास्थ्य की तो इतनी समझ है, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य का क्या? यह कैसे जानें कि मन का सामान्य स्वास्थ्य कैसा होता है? मन के क्षेत्र में जब कोई छोटी-सी फुंसी रूपी मानसिक व्याधि उत्पन्न होती है तो आप उस पर ध्यान नहीं देते। वह बढ़ते-बढ़ते फोड़ा बन जाती है, कभी-कभी कैंसर में भी परिवर्तित हो जाती है। जब ऐसी स्थिति आ जाती है तो लौट पाना सम्भव नहीं होता।

शायद आप लौटने का मार्ग भी नहीं जानते। आपने मानसिक स्वास्थ्य की समझ कभी विकसित ही नहीं की। शारीरिक स्वास्थ्य की तो आप सजगता और समझ रखते हैं, शरीर में कोई भी गड़बड़ी होने पर तुरन्त उसे दूर करने का विचार आता है। सबरे ठण्ड के कारण श्वास में मामूली दिक्कत ही आ जाए, तो आप डॉक्टर के पास जाकर उसकी जाँच करवाना चाहेंगे। शरीर की कोई भी मामूली समस्या आपको उसके निदान के लिए प्रेरित करेगी, परंतु क्या मानसिक समस्याएँ भी आपको उसी तरह मन की देखभाल करने के लिए प्रेरित करती हैं?



अपने जीवन से मानसिक दुःखों को हटाने का आपने क्या उपाय किया है? क्या आपने इन दुःखों को मानसिक बीमारी के रूप में पहचाना है? यदि नहीं, तो फिर यहाँ शुचि निराधार है। हाथ जरा-से गन्दे हो जाएँ तो आप उन्हें तुरन्त धो देते हैं, लेकिन मानसिक गन्दगी के विषय में आप ऐसा नहीं करते, बल्कि वहाँ तो धूल और गन्दगी जमती ही जाती है।

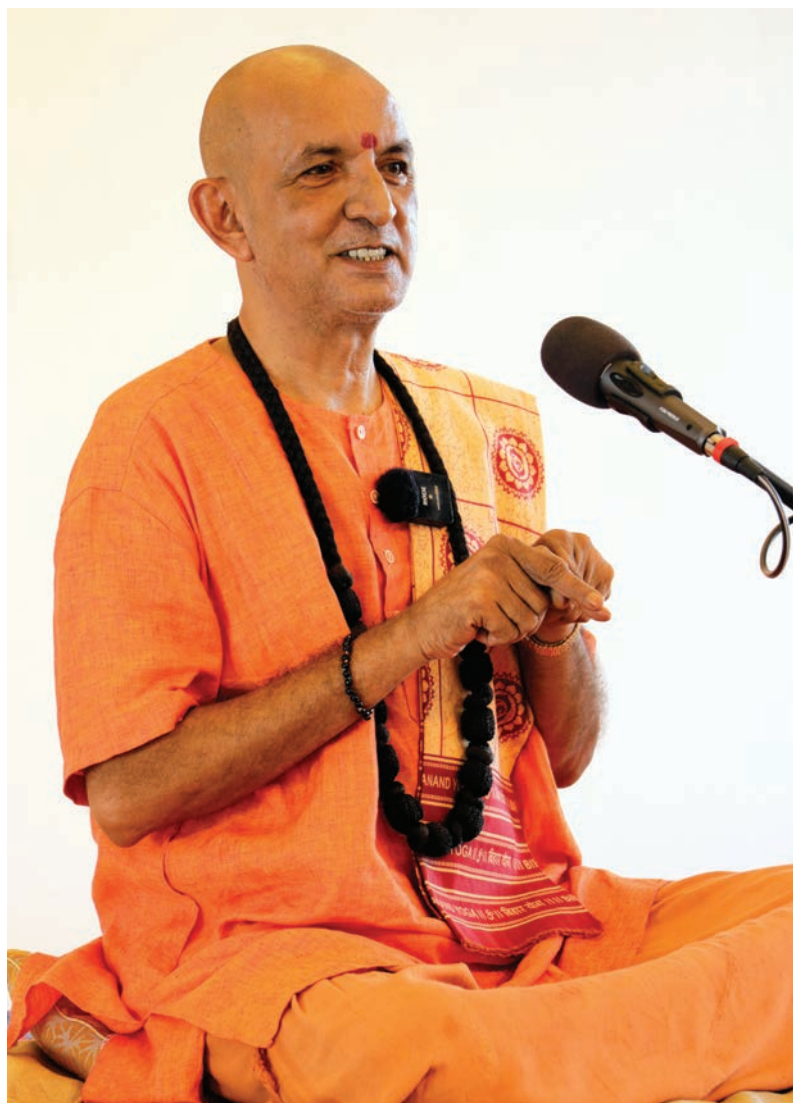
तात्पर्य यह कि जहाँ सजगता होती है वहाँ आप अच्छी, सुंदर स्थिति बनाये रखना चाहते हैं और उस स्थिति में थोड़ी-सी अड़चन भी समस्या या बीमारी के रूप में देखी जाती है। जैसे ही आप उसके प्रति सजग बनते हैं आपको उसके निदान का प्रयास शुरू कर देना चाहिए, ताकि उसे आपके अंदर जड़ें जमाने का अवसर न मिले।

### सामान्य और विकृत मन

रुग्ण मानसिकता को पहचानने के लिए पहले मन की सामान्य, स्वस्थ अवस्था को जानना होगा। यौगिक परिप्रेक्ष्य में स्वस्थ मनःस्थिति दो व्यवहारों से प्रदर्शित होती है – प्रसन्नता एवं शांतचित्तता। उदाहरण के लिए आप बच्चों के व्यवहार का अवलोकन कीजिए। वे तनावरहित अवस्था में जीते हैं। वे आपस में खेलते हैं, लड़ते-झगड़ते हैं, रोने भी लगते हैं, परंतु किसी भी घटना का अपने ऊपर दुष्प्रभाव नहीं पड़ने देते। वे मूलतः प्रसन्न और उन्मुक्त रहते हैं, किसी भी परिस्थिति में गहरी नींद सो सकते हैं। वे सोते समय यह सोचते हुए बिस्तर में करवटें नहीं बदलते कि आज जिस लड़के से झगड़ा हुआ है वह कल मुझे मारेगा, बल्कि यह सोचते हैं कि आज झगड़ने वाला बालक कल दुबारा मेरा दोस्त हो जाएगा। उनका मन बहुत जल्दी शांत और प्रसन्नचित्त हो जाता है।

जब मन शान्त रहता है तो व्यक्ति अपने अंदर शत्रुता, घृणा, ईर्ष्या या क्रोध की भावनाओं को पोषित नहीं करता। उसकी शांत मनोवस्था ऐसी किसी व्याधि रूपी फुंसी को मन में पनपने नहीं देती। शांत मन तो समरस, संतुलित और संतुष्ट होता है। प्रसन्न मन ही स्वस्थ मन है।

निम्न मन में दो प्रक्रियाएँ निरन्तर चलती रहती हैं, संकल्प और विकल्प। यहाँ संकल्प का तात्पर्य मन में चल रहे इधर-उधर के विचारों से है और विकल्प का अर्थ कल्पनाओं की उड़ान भरने से है। हमारा निम्न मन लगातार विचारों और काल्पनिक परिस्थितियों का जाल बुनकर हमें संसार से बाँधकर



रखता है। संसार के साथ लगाव मन की इन्हीं प्रक्रियाओं के कारण होता है। संकल्प-विकल्प के कारण निम्न मन षट् रिपुओं अर्थात् काम, क्रोध, मद, मोह, लोभ एवं मात्सर्य से निर्देशित और क्रियान्वित होता है। इसलिए विश्व की सभी आध्यात्मिक परम्पराओं में मनीषियों ने संतोष, प्रसन्नता, सरलता और करुणा जैसे सद्गुणों के विकास पर जोर दिया है।

प्राचीन काल से लोग इन सद्गुणों के विषय में चर्चा कर रहे हैं। ऐसा क्यों है? इन्हें जीवन को उन्नत बनाने का आधार क्यों माना जाता है? हमेशा ऐसा क्यों कहा जाता है कि सात्त्विक गुणों के बिना मनुष्य जीवन में पूर्णता और आत्मज्ञान की प्राप्ति सम्भव नहीं है? सिर्फ यही नहीं, यह भी लगातार कहा जाता है कि सद्गुणों की प्राप्ति के मार्ग में आने वाले अवरोधों से सतत् सावधान रहना है। वास्तविकता तो यह है कि इन अवरोधों को संभालना नये आध्यात्मिक अनुभवों की प्राप्ति के प्रयासों से अधिक महत्त्वपूर्ण है। स्वामी शिवानंद जी ने भी ऐसे कुछ अवरोधों के प्रति लोगों को सचेत किया है। आप उनके अठारह सद्गुणों का गीत गाते हैं –

शान्तता, नियमितता, दम्भहीनता,  
निष्कपटता, सरलता, सत्यनिष्ठा,  
समता, एकाग्रता, तितिक्षा,  
नम्यता, विनम्रता, दृढ़ता,  
ईमानदारी, शालीनता, उदारता,  
परोपकार, दानशीलता, पवित्रता!  
प्रतिदिन इन सद्गुणों का पालन करें . . .

आप कहते हैं कि ये उच्च विचार हैं और व्यक्ति को इन्हें अपने आचरण में अवश्य स्थान देना चाहिए। लेकिन आप केवल इन अच्छे गुणों की ओर देख रहे हैं। इसके अलावा आपको इन सद्गुणों के विकास के दौरान आने वाली बाधाओं पर भी अपना ध्यान केंद्रित करना होगा। अच्छाई का मार्ग हमेशा काँटों से भरा होता है और सद्गुणों की प्राप्ति की इच्छा मात्र से आप अपना लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सकते। इसके लिए मार्ग के सभी अवरोधों को पार करना, उन्हें दूर करना भी आवश्यक है।

जैसे स्वामी शिवानन्द जी ने अठारह वांछित सद्गुणों का वर्णन किया है, उसी प्रकार उन्होंने अपने गीतों में अवरोधों और बाधाओं का भी उल्लेख किया है –

लोभ, कामलिप्सा, मूर्खता,  
धृष्टता, विक्षिप्तता, अस्थिरता,  
वक्रता, अस्त-व्यस्तता, उग्रता,  
ये अवरोध हैं समाधि के मार्ग के,  
ये अशुद्धियाँ हैं मन की।

ये सब मन की अशुद्धियाँ हैं, जिन्हें इनके विपरीत सद्गुणों को अपनाकर दूर करना है। इसलिए वे कहते हैं कि 'लोभ को उदारता, काम को पवित्रता, चंचलता को त्राटक, प्राणायाम, उपासना एवं जप, धृष्टता को विनम्रता, अस्त-व्यस्तता को सदाचार तथा उग्रता को सहनशीलता एवं क्षमा के अभ्यास से दूर करना चाहिए।'

क्या यह दर्शन है या योग है या फिर मनोविज्ञान है? लोग इन बाधाओं और अवरोधों की ओर नहीं देखते। आखिर यही तो मानसिक व्याधियाँ उत्पन्न करके आन्तरिक स्वास्थ्य का हास करते हैं। स्वामी शिवानंद जी आगे कहते हैं –

द्वैतता, बिखराव, अनेकता,  
स्वार्थपरता, दास-मानसिकता, दम्भता,  
अहंकार, राग-द्वेष, अभिनिवेश,  
कामुकता, भावुकता, संवेदनशीलता,  
अकर्मण्यता, आलस्य,  
नृशंसता, कौतूहलता, क्रूरता,  
चिंता, पक्षपात, कायरता,  
अनैतिकता, दुर्बलता, रुग्णता  
ये अवरोध हैं दिव्यता प्राप्ति के मार्ग के।

इस प्रकार स्वामी शिवानंद जी ने उन अवरोधों की चर्चा की है जिनसे मन एवं व्यवहार विकृत होता है और वे हमें उनके प्रभाव से बचने के लिए सचेत भी करते हैं।

## द्रष्टा बनें

शुचि की शुरुआत आदर्श स्वास्थ्य की स्थिति को पहचानने से होती है। शारीरिक स्वास्थ्य के विषय में तो आप ऐसा कर लेते हैं, परंतु मन के सम्बंध में आप ऐसा नहीं कर पाते। इसलिए पहले द्रष्टा बनकर अपने मन और उसकी छोटी-छोटी व्याधियों के प्रति सजग बनिये। यह पहला चरण है। आपको साक्षी बनकर निष्पक्ष भाव से अवलोकन करना है।

चिकित्सक आपका इलाज करता है तो एक दूरी बनाकर, वस्तुनिष्ठ होकर करता है। तभी वह सही जानकारी दे सकता है, सटीक निर्णय ले सकता है। भले ही चिकित्सक के परिवार का कोई सदस्य क्यों न हो, अस्पताल में उसकी



पारिवारिक सदस्य की तरह नहीं, बल्कि मरीज की तरह जाँच-पड़ताल होगी, इलाज होगा, पूरी वस्तुनिष्ठा के साथ।

इसी प्रकार की वस्तुनिष्ठा को बनाये रखते हुए अपने भीतर द्रष्टा-भाव विकसित करना है। ‘यह मेरा अनुभव है’, ‘यह मेरी खुशी है’, ‘यह मेरा दुःख है’ – इस तरह के विचारों से प्रभावित हुए बिना मन का अवलोकन करना है। द्रष्टा होने के लिए अपने अनुभवों से सम्बन्ध-विच्छेद करना होता है ताकि अपने विचारों, भावनाओं या स्मृतियों के प्रवाह में न बह जाएँ। इसलिए व्यावहारिक स्तर पर अपने मन का साक्षी बनने की क्षमता बहुत महत्त्वपूर्ण है।

### **बाधाओं को पहचानें और शुद्धता के लिए प्रयास करें**

अगला चरण है मन रूपी सरोवर में उठ रही लहरों को पहचानना। स्वयं से प्रश्न कीजिए, ‘मेरे मन की प्रशांत झील में कौन-सा पत्थर आकर गिरा है और वह पत्थर किस प्रकार की लहरों को उत्पन्न कर रहा है?’ वह पत्थर जो प्रशांत मन में लहरें उत्पन्न कर रहा है, उस अशुद्धि का प्रतीक है जो आपके मन के स्वास्थ्य और शांति को भंग कर रही है।

पहले समस्या को पहचानना है और फिर उसके निदान हेतु संकल्पित होना है, अन्यथा वह परिस्थिति, घटना या अनुभव आपके मन में तनाव, चिंता, कुण्ठा, संघर्ष और उलझन को जन्म देगी, जो मानसिक व्याधि का प्रारम्भ है। इसे रोकने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

## उचित कदम लेना

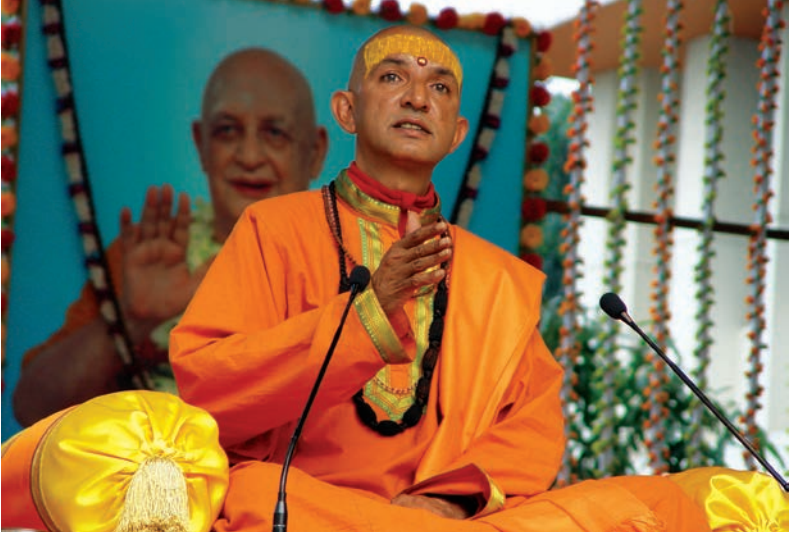
ज्ञानयोग में सीढ़ी-दर-सीढ़ी आगे बढ़ने की प्रक्रिया है। इन स्तरों को ज्ञानयोग में भूमिकाओं के नाम से जाना जाता है। जिस प्रकार योग की अन्य शाखाओं के स्तरों को 'अंग' कहा जाता है, ज्ञानयोग में 'भूमिका' शब्द का उपयोग एक विशेष प्रयोजन से होता है। भूमिका का तात्पर्य आधार या नींव से है। शरीर में अनेकों अंग हो सकते हैं, लेकिन समस्त अंगों का आधार तो एक ही होता है, पृथ्वी। ज्ञानयोग के स्तरों को इसी परिप्रेक्ष्य में समझना होगा। यहाँ सीढ़ी-दर-सीढ़ी ही आगे बढ़ना होगा। पहली सीढ़ी सफलतापूर्वक पार करने के बाद ही आप दूसरी सीढ़ी पार करने का प्रयास कर सकेंगे।

ज्ञानयोग में आपको स्तर-दर-स्तर आगे बढ़ना होगा। ऐसी शर्त अन्य योगों के अंगों के लिए लागू नहीं होती है। आसन का अभ्यास मुद्रा के अभ्यास की पूर्ववर्ती शर्त नहीं है, आप दोनों का अभ्यास एक साथ कर सकते हैं। इसी प्रकार बंधों का अभ्यास मुद्रा और आसन के अभ्यास के साथ कर सकते हैं। इस प्रकार विभिन्न योगांगों का अभ्यास संयुक्त रूप से किया जा सकता है। परंतु ज्ञानयोग के विभिन्न अंग या भाग नहीं हैं, बल्कि यह बहुमंजिला इमारत की तरह है। द्वितीय भूमिका में प्रवेश की पूर्ववर्ती शर्त प्रथम भूमिका में दक्षता है। इसी प्रकार क्रमानुसार दक्षता प्राप्त करते हुए आगे के स्तरों में प्रवेश करते जाना है। ये भूमिकाएँ मन के विविध अनुभवों को आधार प्रदान करती हैं और इसलिए ज्ञानयोग में क्रमबद्ध तरीके से आगे बढ़ा जाता है।

## शुभेच्छा

ज्ञानयोग की प्रथम भूमिका 'शुभेच्छा' के नाम से जानी जाती है। शुभेच्छा का तात्पर्य अच्छी, मंगलकारी और सकारात्मक इच्छा से है। इसलिए ज्ञानयोग में पहला संकेत है कि हमेशा अपने मन को सकारात्मक रखने का प्रयास करो। अपने मन में हमेशा अच्छे, उत्थानकारी और सकारात्मक विचार लाने का प्रयास कीजिए। जब कभी आप देखें कि मन नकारात्मकता और तामसिकता की ओर फिसल रहा है तो उसे वहाँ से वापस लाकर फिर से सकारात्मक विचारों से जोड़ना है। नकारात्मकताओं पर विजय पाने की आपकी यह शुभेच्छा आपके प्रयास के आरम्भ का संकेत है, और यही ज्ञानयोग की प्रथम भूमिका है।

ज्ञान योग की प्रथम भूमिका में आप जीवन की हर परिस्थिति में प्रसन्न एवं सकारात्मक रहने का प्रयास करते हैं, और नकारात्मकता को प्रवेश



करने का अवसर नहीं देते। यदि कभी नकारात्मकता प्रवेश कर भी जाये तो प्रतिपक्ष भावना द्वारा उसे दूर करने का प्रयास करते हैं। यदि आप स्वयं को यह विचार करते हुए पाते हैं कि 'मैं बीमार हूँ' तो मन में इसका विपरीत विचार लाइये 'मैं ठीक हो जाऊँगा'। मन के नकारात्मक पक्ष से जुड़ने के बजाय एक सकारात्मक विचार उत्पन्न कीजिये। 'मैं बीमार हूँ और बीमारी की वजह से कष्ट, पीड़ा, दुःख और चिंता से ग्रसित हो रहा हूँ' – यह नकारात्मक विकल्प है। 'मैं बीमार हूँ, परंतु मैं ठीक होने का उपाय करूँगा' – यह सकारात्मक संकल्प है, यही शुभेच्छा जीवन की ऐसी विषम परिस्थितियों और घटनाओं में आपके विचारों और भावनाओं के नकारात्मक प्रभावों को कम करती है।

जब आप स्वयं को सकारात्मकता से जोड़ने का प्रयास करते हैं तब आपको नकारात्मकता का विश्लेषण करके उसे हटाना पड़ता है। यह प्रक्रिया ज्ञानयोग की ध्यान-विधियों द्वारा सम्पन्न की जाती है। इस प्रकार हमारे सामने दो विषय हैं – द्रष्टा-भाव एवं शुभेच्छा का भाव।

*मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्त-प्रसादनम्* – महर्षि पतंजलि का यह योग सूत्र शुभेच्छा की ओर संकेत देता है। इसका अर्थ है – 'सुखी लोगों के प्रति मैत्री का भाव रखें, जो दुःखों का सामना कर रहे हैं उनके प्रति करुणामय बनें, पुण्यात्माओं को देखकर प्रसन्न हों और दुर्जनों की उपेक्षा कर दें। ऐसा करने से चित्त निर्मल और प्रसन्न रहेगा।'

इस सूत्र में ये चार विचार प्रस्तुत किये गये हैं। कुछ लोग प्रश्न करते हैं कि योग जैसे आध्यात्मिक दर्शन में दुष्टों की उपेक्षा करने की बात क्यों कही गयी है? महर्षि पतंजलि जानते थे कि योगियों के लिए भी दुष्टों की नकारात्मकता संभालना सरल नहीं। क्या बिना मारपीट के आप दुष्ट व्यक्तियों की नकारात्मकता का सामना कर सकते हैं? नहीं, कोई भी व्यक्ति दुर्जनों का सामना लड़ाई-झगड़े के बिना नहीं कर सकता, जिसमें सभी का नुकसान ही होता है और कोई सकारात्मक परिणाम नहीं निकलता। ऐसी परिस्थितियों से बचना, उनसे दूर रहना ही श्रेयस्कर होगा।

इस सिद्धांत को आप अपने जीवन में अपनाकर अपने मित्रों, सगे-सम्बंधियों एवं परिचितों के साथ आजमा सकते हैं। अगर वे आपको सहारा और प्रोत्साहन देते हैं तो उनके साथ मित्रवत् रहिए, परंतु यदि वे आपको अवनति की ओर ले जाते हैं तो उनसे दूरी बना लीजिए, उनकी उपेक्षा कीजिए। अगर आप ऐसा नहीं करेंगे तो उनका नकारात्मक प्रभाव आपकी शुभेच्छा, आपके सत्संकल्पों को नष्ट कर देगा।

एक सड़ा हुआ सेब टोकरी में रखे अन्य सभी फलों को सड़ा देगा, परंतु सैकड़ों अच्छे फल एक सड़े फल को फिर से ताजा नहीं बना सकते। तमोगुण की तीव्रता बहुत प्रबल होती है, जो आपको न चाहते हुए भी अंधेरे गर्त में खींच लेगी। यदि आप सकारात्मकता के मार्ग पर आगे बढ़ना चाहते हैं तो घोर तमोगुणी व्यक्तियों की गुरुत्वाकर्षण शक्ति के क्षेत्र से बाहर ही रहिए, अन्यथा आपकी शुभेच्छा कभी मूर्त रूप नहीं ले सकेगी।

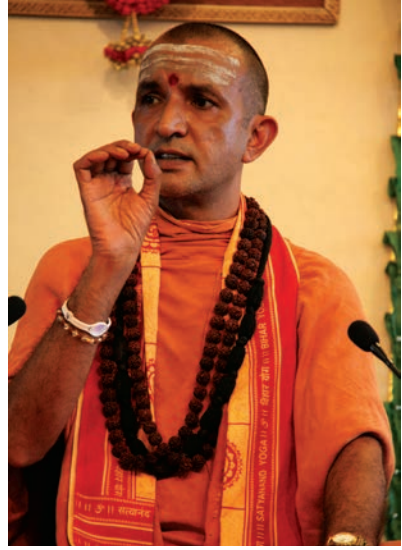
आपको अपने लिए सुरक्षित मार्ग खोजना होगा। अपनी मनोवृत्तियों में परिवर्तन लाने और नयी प्रेरणा पाने के लिए समय-समय पर अपने वातावरण को बदलिये। मानसिक तनावों और दबावों के वातावरण से स्वयं को निकालिये, इससे आपको अधिक स्पष्टता एवं सकारात्मकता के साथ परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता मिलेगी।

## संकल्प की शक्ति

सकारात्मक संकल्पों का विकास एक बढ़े हुए मनोबल एवं संकल्प-शक्ति का संकेत देता है, परंतु इसे नापेंगे कैसे? आप अपनी किसी आदत को थोड़ा बदलने का संकल्प लीजिए, आपको पता चल जायेगा कि आपके मनोबल का स्तर क्या है। सिगरेट पीने की आदत को ही ले लीजिये। लोग संकल्प



लेते हैं कि 'कल से मैं सिगरेट पीना बंद कर दूँगा,' लेकिन अगले दिन अधिकांश लोग आदत से मजबूर होकर कश ले लेते हैं और कहते हैं कि 'आज आखिरी कश है, कल से एकदम बंद।' लेकिन कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो एकबार सिगरेट छोड़ने का संकल्प ले लेते हैं तो फिर सिगरेट पीना एकदम भूल जाते हैं, उसका विचार तक मन में नहीं आता।



एक कमजोर मन है और दूसरा मजबूत। कमजोर मन हमेशा डावाँडोल होते रहता है, नकारात्मक प्रवृत्तियाँ एवं आदतें उसमें आसानी से जम जाती हैं। इसके विपरीत मजबूत मन वाला व्यक्ति अपनी नकारात्मक आदतों को आसानी से कम कर लेता है। संकल्प की यही शक्ति है – आप कुछ छोड़ने को निर्णय ले लेते हैं तो फिर यह नहीं देखते कि जीवन में कुछ छूट रहा है।

अगर आप वास्तव में जानना चाहते हैं कि आपकी संकल्प शक्ति किस हद तक बढ़ी है तो अपनी किसी आदत पर ऐसा प्रयोग करके देखिये। वही इस बात का प्रमाण होगा कि आप अपने प्रयास में कितने सफल रहे हैं। आँखें बंद करके अपने संकल्पित ध्येयवाक्य की मात्र पुनरावृत्ति करने से कुछ नहीं होगा। संकल्पशक्ति तो किसी सीमित, विकृत अवस्था को बिना किसी विशेष प्रयास या तनाव के सहजता से बदलने की क्षमता है। इसी संकल्पशक्ति को विभिन्न साधनात्मक अभ्यासों द्वारा विकसित करना चाहिए।

## शुभेच्छा को जीवन में उतारना

इस बात को याद रखिये कि ज्ञानयोग में ज्ञान को केवल जानने की नहीं, बल्कि उसे जीने की इच्छा होनी चाहिए। करुणा या उदारता जैसे गुणों को केवल जानना ही नहीं, अपने जीवन में उतारना है। सही और गलत के अन्तर को केवल जानना ही नहीं, बल्कि सही मार्ग पर चलना और गलत मार्ग से दूर भी रहना है। ऐसी समझ तब आती है जब आप संकल्प लेते हैं कि 'मैं अपने

जीवन में अच्छाई को अपनाने जा रहा हूँ।' यहीं पर निष्ठा, गम्भीरता और प्रतिबद्धता प्रासंगिक हो जाते हैं।

यदि आप अपने सत्संकल्प को वास्तव में जीना चाहते हैं तो यह आपकी निष्ठा, गम्भीरता और प्रतिबद्धता का संकेत देता है। इसके विपरीत यदि यह आपकी इच्छा मात्र है जिसे कार्यरूप में परिणत करने का आपका कोई इरादा नहीं है तो फिर आपके जीवन में निष्ठा, गम्भीरता एवं समर्पण का अभाव है, यह सब आपकी जिज्ञासा और कौतूहल मात्र है। कौतूहल आपको ज्ञान के बजाय अविद्या की ओर ले जाता है। ईशावास्य उपनिषद् में यही बात कही गयी है – *अन्धं तमः प्रविशन्ति येऽविद्यामुपासते, ततो भूय इव ते तमो य उ विद्यायां रताः* – अर्थात् जो अविद्या की उपासना करते हैं वे तो गहरे अंधकार में जाते ही हैं, पर जो विद्या की उपासना करते हैं वे और अधिक गहरे अंधकार में प्रवेश करते हैं। यहाँ 'विद्या की उपासना' का संकेत उनके लिए है जो किसी मार्ग का अनुसरण मात्र जिज्ञासावश ही करते हैं। इसी प्रवृत्ति को परिवर्तित करना होगा।

आप स्वयं में परिवर्तन कब ला सकते हैं? जब आप मन द्वारा निर्देशित न होकर विद्या से सीधा सम्बंध बना लेते हैं। जब तक आप मनमुखी रहेंगे, यह छलिया मन आपको इधर-उधर भटकाता रहेगा, पर जब आप ज्ञानयोग के सार तत्त्व से, उसके उद्देश्य एवं लक्ष्य से अपना सम्बंध स्थापित कर लेंगे तो फिर वह विद्या आपको सही मार्ग पर रखेगी। आपको हमेशा विद्या को एक ध्येय के रूप में अपनी सजगता के सामने रखना चाहिए।

कल्पना कीजिए कि आप रात्रि के गहरे अंधकार में यात्रा कर रहे हैं। दूर कहीं से आपको मंद रोशनी दिखलाई पड़ती है और आप उस रोशनी की दिशा की ओर चल पड़ते हैं। कभी आपको रोशनी दिखलायी पड़ती है और कभी नहीं भी, परंतु आपकी दिशा निर्धारित हो चुकी है और आप उसी ओर चलते जाते हैं। आप पर्वत के शिखर पर पहुँचते हैं और वहाँ आप रोशनी को स्पष्ट रूप से देख पाते हैं। आप जान जाते हैं कि आप सही दिशा में अपनी यात्रा कर रहे हैं। इसी प्रकार मन के गहन अंधकार में भी मंद रोशनी की किरण प्रकट होती है जो आपको सन्मार्ग पर चलने हेतु दिशा, शक्ति और साहस प्रदान करती है। यह मंद रोशनी की किरण ही ज्ञानयोग का लक्ष्य, उद्देश्य एवं आशय है। ज्ञानयोग की प्रत्येक भूमिका में इसी मंद रोशनी की ओर यात्रा करनी है और इस यात्रा के पहले कदम शुचि एवं शुभेच्छा के साथ लिये जाते हैं, जिनका तात्पर्य पवित्र बनने एवं मन को हमेशा सकारात्मक रखने के प्रयासों से है।







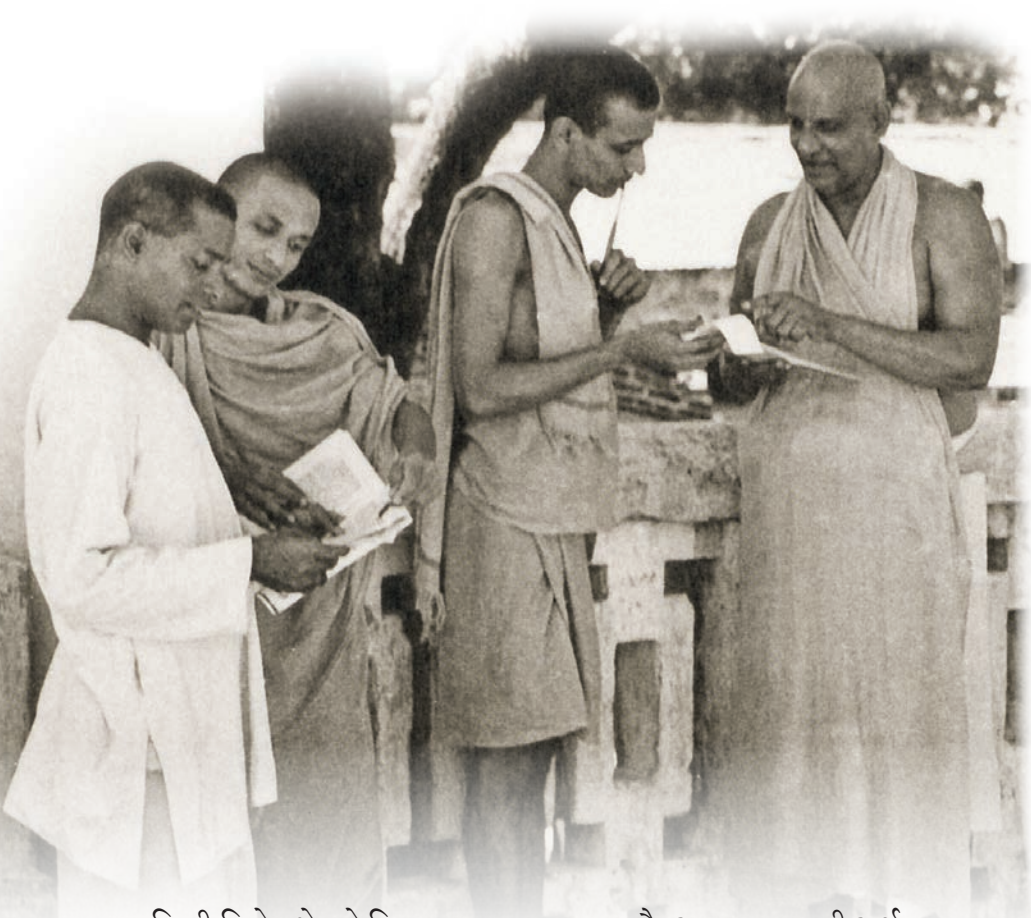


# मानस मुक्तावली

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

- मनुष्य जब अपने नैतिक जीवन का मूल्यांकन करने में पूर्ण समर्थ बनता है, तब आध्यात्मिक सिद्धियाँ स्वतः प्राप्त होती हैं। चूँकि पूर्णतः पवित्र मनुष्य की वृत्तियाँ अन्तर्मुख रहती हैं, वह आत्मा में विश्वास रखने लगता है और अन्ततः वह विश्वास ही उसे सत्य का साक्षात्कार कराता है।
- सिद्ध पुरुषों या साधुओं की सिद्धि का भौतिक सुख के लिए उपयोग करवाना क्या संसारी की शोभा है? सिद्धियों के पीछे भागना क्या साधकों का कर्तव्य है? स्वार्थपूर्ति के लिए सिद्धियों का उपयोग करना क्या सन्तों का धर्म है? सिद्धियों के साक्षात्कार का प्रदर्शन क्या साधुता का लक्षण है?
- उसी सन्त ने सिद्धियों का सही मूल्यांकन किया है जो स्वार्थपूर्ति के लिए सिद्धियों का सदुपयोग या दुरुपयोग नहीं करता, जो सिद्धियों को जनता के प्रेय मार्ग के लिए प्रयुक्त न कर उनके श्रेय मार्ग के लिए ही उपयोग करता है, जो साधकों को सिद्धि-जाल में फँसकर गिरने से बचाता है – यही है सच्चे साधु की निःस्पृहता और सच्चे संन्यासी का त्याग।
- कल मैंने उनसे कहा था कि भगवान नहीं है। मेरे कहने का तात्पर्य यही था कि तुम्हारी अविकसित भावना के सांचे में ढला हुआ व्यक्तित्व भगवान नहीं है। मैं फिर भी कहता हूँ – न तुम्हारी भावना का भगवान भगवान है, न मेरी भावना का भगवान भगवान है। उसे जानने के लिए, उसे पहचानने के लिये अपने को भगवान के सांचे में ढालो, न कि भगवान को भावना के सांचे में।
- किसी व्यक्ति विशेष में अवतार की कल्पना इसलिये नहीं की जाती कि वह सचमुच ईश्वर का अवतार है, किन्तु इसलिए की जाती है कि हम या तुम उसके परे किसी की कल्पना ही नहीं कर पाते, जिसको हम अवतार मानें। यदि तुम या मैं देवत्व के परे कोई व्यक्तित्व देख पाए, तो बस हम उसी में अवतार की कल्पना करने लगेंगे।

नगर में जगमगाते सहस्रों प्रकाशों में हमारा मन उसी प्रकाश की ओर आकृष्ट होता है जो सबसे अधिक जगमगाता हो। इसी प्रकार विश्वभर में व्याप्त आत्मज्योति की ओर हम तभी आकृष्ट होते हैं, जब उसका प्रकाश



किसी विशेष क्षेत्र से निखर कर जगमगा उठता है। अवतार का यही अर्थ होता है।

- मैं मृत्यु को जीवन की पूर्णाहूति कदापि नहीं मानता और न तो यह ही कहता हूँ कि मृत्यु के पश्चात् उसे 'कहीं जाना है' या 'कहीं नहीं जाना है।' जीवन और मृत्यु, दोनों से मेरा सम्बन्ध हाने के कारण मुझे दोनों में दिलचस्पी है। अतः मैं जीवन को सार्थक करता हूँ और मृत्यु का सुहाग सजाता हूँ।

हे मौत से भयभीत होने वालों! आओ, सुहाग सज रहा है, दूल्हन आ रही है, टीका चढ़ रहा है, अग्नि जल रही है। अपना कदम उठाओ और निर्भय होकर दरवाजा पार करो। अरे, तुम समझे नहीं? जीवन के कदम मौत की देहरी से आरम्भ होते हैं और मौत जीवन के दो किनारों को मिलाने वाली नदी नहीं तो और क्या है? हे मृत्यु पुरोहित, गाओ अग्निमुख से, चिताओं के स्वर में। क्या? जीवन संगम के मधुमय मंत्र।

—योग-वेदान्त के दिसम्बर 1955 अंक से साभार उद्धृत



# इटली में योग लहरी

## स्वामी आनंदानंद की इटली यात्रा



- कॉमन्स
- नेपोली, विशेषकर वकीलों और कानून के विद्यार्थियों के लिए
- कैनिज़ारो अस्पताल, कातनिया का ऑन्कोलॉजी विभाग
- सैन बेनेदेत्तो, परिवारों के लिए
- ब्रेशिया में वैकल्पिक चिकित्सा केंद्र

### अन्य कार्यक्रम

- सामाजिक योग के अन्तर्गत विभिन्न क्षेत्रों में योग के प्रयोग
- स्तन कैंसर के लिए शल्य चिकित्सा कराने वाली महिलाओं के लिए योग
- विसेंज़ा, फ़्लोरेंस और सोलिसियानो के जेलों में योग
- ल्यूकैमिया से पीड़ित बच्चों के लिए योग
- विकलांग लोगों के लिए योग
- व्यसन मुक्ति हेतु योग
- मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग
- फाइब्रोमायल्जिया से पीड़ित लोगों के लिए योग
- खेल में योग
- बुजुर्गों के लिए योग
- योग और ऑन्कोलॉजी

## मोन्तेस्क्यूदो आश्रम में स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सद्भावना

- अच्छे स्वास्थ्य के लिए विश्रान्ति का महत्त्व
- मेरुदण्ड को घुमाने वाले तथा पीछे की ओर झुकने वाले आसन
- स्वास्थ्य और सद्भाव के लिए मंत्र जप
- योग निद्रा और काया स्थैर्यम्
- स्वास्थ्य और सद्भाव के लिए तत्त्वों का सामंजस्य
- सामंजस्य के अनुभव के लिए मुद्राओं का अभ्यास
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए सूर्य नमस्कार और प्राणायाम
- दैनिक जीवन में योग

## समाज में विशेष जरूरत वालों तथा बुजुर्गों के लिए कक्षाएँ

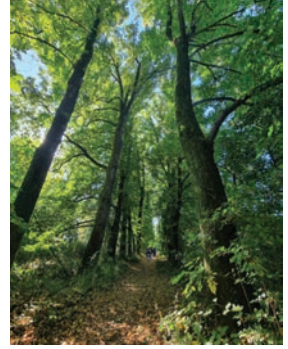
महामारी, इटली के निकट युद्ध, संघर्ष तथा बढ़ती महंगाई के कारण लोगों में तनाव बढ़ गया, जिससे निबटने के लिए योग बहुत प्रभावी सिद्ध हुआ है।

## प्रतिभागियों के अनुभव

- कई वर्षों के बाद पहली बार जब मैं घर लौटी तो अपने बेटे के साथ सहजता से बातचीत कर सकी। मुझे सहज और शान्त देखकर वह बहुत खुश हुआ और उसने मुझे योग जारी रखने के लिए कहा।
- जब मैंने कक्षाओं में दाखिला लिया तो मुझे योग के लाभों पर थोड़ा संदेह था, लेकिन मैं गलत साबित हुआ। योग के साथ मेरा पुनर्जन्म हुआ, मैंने अपने आपको, अपनी सीमाओं को और अपनी सम्भावनाओं को स्वीकार किया।
- योग से मैंने शरीर, मन और आत्मा की एकता को समझा, शरीर की संवेदनाओं को महसूस करने और स्वीकार करने के तरीके जाने और साथ ही आंतरिक शांति की खोज के महत्त्व को जाना। जब मुझे सर्जरी या थैरेपी के कारण शारीरिक दर्द होता है तो मैं पीड़ा से बेहतर तरीके से निपट लेता हूँ, और मैं स्वयं को दर्द पर केंद्रित नहीं रहने देता हूँ।
- योग से मैंने बहुत कुछ सीखा – शांति, स्थिरता, मानसिक विश्राम और स्पष्टता; यह जानना कि दर्द को नियंत्रित करने के लिए मैं कुछ अवश्य कर सकता हूँ; अपने जीवन पर नियंत्रण पाने की संतुष्टिदायक अनुभूति; जिम्मेदारी और जागरूकता; वर्तमान में जीने की क्षमता; धीमा होना और रुक जाना; भय में कमी और एक 'संरक्षित समुदाय' में भाईचारा पाने की भावना।

# योग पर्यावरण विज्ञान – सत्यानंद योग केन्द्र, उदीन, इटली

श्री स्वामीजी की शिक्षाओं को आत्मसात् करते हुए हमने एक योग और पर्यावरण विज्ञान परियोजना शुरू की है जिसे हमने 'प्रकृति में सैर' नाम दिया है। शिक्षक के मार्गदर्शन में संचालित इस सैर में हमने प्रकृति के साथ फिर से जुड़ने के लिए और उस संबंध को मजबूत करने के लिए सत्यानंद योग के सरल अभ्यासों का उपयोग किया – शरीर और मन को ऊर्जान्वित करने के लिए प्राणायाम, इंद्रियों में सामंजस्य और संतुलन लाने के लिए प्रत्याहार तथा पर्यावरण को शुद्ध करने के लिए महामृत्युंजय मंत्र। हमने स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सद्भावना के संकल्प के साथ मंत्र को कई क्षेत्रों में दुहराया। हमने अलग-अलग तरीकों से मौन का अभ्यास भी किया, कभी पूर्ण मौन तो कभी एक-दूसरे से केवल उपयोगी और सकारात्मक शब्दों में बात करते हुए। सैर के अंत में हर प्रतिभागी को अपने बगीचे में लगाने के लिए पौधों का एक झोला मिला जो वसंत ऋतु में खिलेंगे।



# योग का एक संक्षिप्त परिचय

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

वास्तव में योग है क्या? समाज में अभी भी योग को लेकर बहुत सारी भ्रांतियाँ हैं। सन् 1960 के दशक में जब हम आश्रम आए थे तो सब कहते थे कि 'तुम लोग जवानी में संन्यास लेकर आश्रम में क्या कर रहे हो?' संन्यास तो बूढ़े लोगों के लिए है, भगवान से मिलने का एक प्रयास है, साधना है। तुम लोग तो जवान हो, परिश्रम करो, पैसा कमाओ, घर बसाओ, संन्यास ही क्यों?'

उस समय योग को कोई जानता भी नहीं था, क्योंकि उस समय यह धारणा थी कि केवल भगवत्-दर्शन के लिए ही साधु योगाभ्यास करते हैं और यह गृहस्थों के लिए नहीं है। यह केवल भारतवर्ष में ही नहीं, पूरे विश्व में ऐसी ही मान्यता थी, लेकिन हमारे दादा गुरु, स्वामी शिवानन्द जी और हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी ने इस गलतफहमी को दूर किया। ये सामान्य कोटि के साधु नहीं थे, बल्कि हम तो कहते हैं कि इनके अवतरण का एक निश्चित उद्देश्य था, जिसको सिद्ध करने के लिए उन्होंने धर्म का नहीं, बल्कि व्यावहारिकता और वैज्ञानिकता का आश्रय लिया।

## योग – विश्व की धरोहर

लोग मानते हैं कि योग हिंदू धर्म या संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। संभवतः पूरे भारत में हम ही ऐसे संन्यासी हैं जो कहते हैं कि योग न तो हिंदू धर्म का, न हिंदू संस्कृति का अंग है, बल्कि यह विश्व की धरोहर है। इसका उदाहरण हम आपको देते हैं। सन् 1970 के दशक में जब हम दक्षिण अमेरिका में थे, तो एक बार वहाँ के म्यूज़ियम में गए। जब वहाँ हम घूम रहे थे तो हमारी दृष्टि कुछ मूर्तियों पर पड़ी जो योगासन की अवस्था में थीं। स्वाभाविक है कि हमारा ध्यान उस ओर आकर्षित हुआ, आखिर ये मूर्तियाँ दक्षिण अमेरिका में आसन की अवस्था में क्या कर रही हैं? तब तक तो हम भी समझते थे कि योग भारत की देन है।

फिर वहाँ पर हमने अनुसंधान शुरू किया और अनेक वर्षों तक सभी देशों में भ्रमण करके पता लगाने का प्रयास किया कि यहाँ पर पूर्व काल में कभी योग की संस्कृति थी अथवा नहीं? ऐसे प्रचुर प्रमाण मिले हैं जिसमें 6000 साल पुरानी मूर्तियों में शीर्षासन, वृश्चिकासन, मयूरासन जैसे उच्च योगासनों,

नौली जैसी हठयोग की क्रियाओं आदि को दर्शाया गया है, और केवल दक्षिण अमेरिका में ही नहीं, बल्कि स्वीडन, डेनमार्क और नॉर्वे जैसे उत्तरी यूरोप के देशों और अफ्रीका की प्राचीन सभ्यताओं में भी योग के अवशेष दिखलाई दिए हैं।

स्वामी सत्यानन्द जी कहा करते थे कि योग एक समय विश्वव्यापी संस्कृति थी, लेकिन आपदाओं, सामाजिक परिवर्तनों, प्राकृतिक विपत्तियों या शत्रुओं के आक्रमणों के कारण जब नागरिक स्थानांतरण करते थे तो बहुत सारी चीजें छोड़कर चले जाते थे और फिर अपने नये जीवन को बनाने का प्रयास किया करते थे। इसलिए धीरे-धीरे कालांतर में दुनिया योग को भूल गई, लेकिन इस योग को सुरक्षित रखा भारत के ऋषियों-मनीषियों ने। इसीलिए आज योग का उद्गम स्थान भारत को मानते हैं, लेकिन जो प्रमाण मिले हैं वे स्पष्ट बतलाते हैं कि यह एक समय विश्वव्यापी संस्कृति का अंग था।

क्या उस समय योग का अभ्यास लोग भगवत्-दर्शन के लिए करते थे? नहीं! उन लोगों के साहित्यों को हमने पढ़ा है और उसमें स्पष्ट रूप से मालूम पड़ता है कि जैसे हमारे यहाँ योग शास्त्रों में योग का वर्णन है वैसे उनके यहाँ भी योग का वर्णन किया गया है। उसमें योग का शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पक्ष भी है। लेकिन अगर हम दर्शन के विकास से भी पहले चले जाएँ, तब योग की क्या अवस्था थी? हमारे पूर्वज जंगलों में रहते थे जहाँ वे प्रकृति के साथ संघर्ष करते थे। उस समय न अस्पताल थे, न चिकित्सा की कोई ठोस पद्धति थी। उस परिस्थिति में लोगों ने हजारों वर्षों तक प्राकृतिक तरीके से अपने स्वास्थ्य की रक्षा की। ऐलॉपैथी तो अभी आई है, पहले विश्वयुद्ध के समय पेनिसिलिन के आविष्कार के साथ इसका विकास हुआ है। उसके पहले लोग क्या करते थे? वे चिकित्सा नहीं करते थे, बल्कि अपनी जीवनशैली को व्यवस्थित रखते थे। हमारे देश की परंपरा यही कहती है कि अगर हम अपनी जीवनशैली को व्यवस्थित कर सकें, तो न शारीरिक रोग होगा, न मानसिक संताप होगा और न भावनात्मक उथल-पुथल का सामना करना पड़ेगा। केवल अपने जीवनशैली को व्यवस्थित करो और यही योग है।

## योग की परिभाषा

योग केवल आसन नहीं है, आसन तो उसका एक प्रतिशत हिस्सा होगा। वास्तव में योग है जीवनशैली जो हमें सिखाती है कि किस तरह हम अपने



प्रति सजग होकर अपने शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का ख्याल रखते हुए अपनी प्रतिभाओं को विकसित कर सकें।

योग की कोई एक निश्चित परिभाषा नहीं है। अगर आप किसी साधु-महात्मा से पूछोगे कि योग क्या है, तो वह कहेगा कि आत्मा और परमात्मा के मिलन को योग कहते हैं, क्योंकि वह उतना ही जानता है। अगर आप किसी योगाभ्यासी से पूछोगे जिसने महर्षि पतंजलि का योग दर्शन पढ़ा है, वह कहेगा कि योगः चित्तवृत्तिनिरोधः, चित्तवृत्तियों का निरोध योग है। अगर किसी भक्त से पूछो कि योग क्या है तो कहेगा ईश्वर भक्ति ही योग है। अगर किसी ज्ञानयोगी से पूछोगे तो कहेगा कि 'मैं कौन हूँ?' यह जानना ही योग है। अगर किसी कर्मयोगी से पूछोगे तो कहेगा कि कर्म ही हमारा योग है। इस तरह सब कोई योग की अलग-अलग परिभाषा देते हैं चाहे वे योगी हों या न हों, और इसलिए हर किताब में योग की परिभाषा अलग-अलग दी गई है।

अगर हम से पूछा जाए कि योग क्या है तो इसका वही उत्तर देंगे जो स्वामी शिवानन्द जी ने दिया है। मनुष्य में तीन प्रमुख प्रतिभायें हैं – बुद्धि, भावना और कर्म। इन तीनों का विकास करना हमारे लिए आवश्यक है। जब इन तीनों का विकास हो जाता है, तब जीवन में हम संतुलन, शांति, संपन्नता, स्वास्थ्य और सब कुछ प्राप्त कर सकते हैं। इसलिए स्वामी शिवानन्द जी कहते हैं कि योग का प्रयोजन मनुष्य की बुद्धि, भावना और कर्म की प्रतिभा को जगाना है। आज के परिवेश में यही विचार हमें सबसे उचित लगता है।

आखिर आज की आवश्यकता क्या है? आज लोगों को शारीरिक बीमारियाँ हैं, मानसिक संताप, परेशानियाँ और क्लेश हैं, भावनात्मक असंतुलन हैं और ये सब जीवन में बाधाओं के रूप में आते हैं।

कभी ये बाधाएँ अपने परिवार से जुड़ी रहती हैं जिसके कारण तनाव होता है, कभी अपने कर्म क्षेत्र से जुड़ी रहती हैं जिसके कारण परेशानी होती है, कभी अपनी खुद की इच्छा से जुड़ी हैं जिसके कारण असंतोष रहता है। इन परेशानियों का सभी अपने जीवन में अनुभव और सामना करते हैं, चाहे वे गृहस्थ हों या संन्यासी। सभी अपने आप को स्वस्थ, संपन्न, समृद्ध, प्रसन्न और संतुष्ट देखना चाहते हैं और यही हमलोगों के जीवन की आवश्यकता है। इसी आवश्यकता को पूरा करने के लिए, इसी दिशा में आगे बढ़ने के लिए हम लोग योग का उपयोग करते हैं।

आज समाज में योग के बारे में लोग बात करने लगे हैं। बहुत बार जब हम लोगों से पूछते हैं कि आप योग करते हो क्या, तो कहते हैं, 'हाँ स्वामीजी, करते हैं।' हम पूछते हैं, 'योग की परिभाषा क्या है?' कोई कहता है, आत्मा का परमात्मा से मिलन, तो कोई कहता है चित्तवृत्ति-निरोध। हम कहते हैं, 'ठीक है। व्याख्या तो दे दी, अब आप बताइये कि आप उस लक्ष्य को पाने के लिए करते क्या हो?' जवाब मिलता है, 'मैं तो केवल थोड़ा-सा आसन कर लेता हूँ और उससे मेरा काम हो जाता है।' मतलब, हम लोग पढ़ते कुछ हैं, चाहते कुछ और हैं, करते कुछ और हैं। जब तक हमें मालूम नहीं कि हमें क्या चाहिए तब तक योग मात्र एक अमूर्त दर्शन रहता है, लेकिन अगर हम समझ लें कि हमें इस मार्ग में एक लक्ष्य की ओर आगे बढ़ना है, तब तो फिर योग आनंद का मार्ग बन जाता है।

## योग की विधियाँ

योग में आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण और प्रत्याहार के व्यावहारिक अभ्यास शामिल हैं। आसन के अभ्यास आपके शारीरिक स्वास्थ्य और बीमारी के रोकथाम के लिए उपयोगी हैं। प्राणायाम का अभ्यास मस्तिष्क को जगाने के लिए, मस्तिष्क में ऑक्सीजन लाने के लिए, शरीर में ऊर्जा को बढ़ाने के लिए आवश्यक है। शिथिलीकरण का एक अभ्यास है योगनिद्रा, जो बिहार योग विद्यालय, मुंगेर की उपलब्धि और पूरे विश्व को देन है। इसका अभ्यास आज पूरी दुनिया के लोग करते हैं।

योगनिद्रा का पहला प्रयोग, हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी ने हम पर किया था। हम बचपन में आश्रम आए थे, स्कूल तो कभी गए नहीं थे, लेकिन सब कुछ उन्होंने हमें योगनिद्रा में पढ़ाया है। करीब चौदह भाषाएँ पढ़ाई हैं, चिकित्सा-विज्ञान, भौतिक-शास्त्र, रसायन-शास्त्र, सामाजिक विज्ञान, शास्त्र, उपनिषद्, गीता आदि यह सब हमको योगनिद्रा में पढ़ाया है।

योगनिद्रा की विधि शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनावों को शांत करके, भीतर के अनुभवों को बाहर निकालने में मदद करती है। ऐसा मैंने अपने जीवन में प्रत्यक्ष अनुभव किया है। पहले मुझे समझ में नहीं आता था, लेकिन अब समझ में आ रहा है। सन् 1970 की बात है, उस समय मैं दस साल का था, मुझे इंग्लैण्ड के एक अस्पताल में व्याख्यान देना था। उसमें बड़े-बड़े चिकित्सक आने वाले थे। मेरी तो सिट्टी-पिट्टी गुम कि सब विशेषज्ञ आ रहे हैं, मैं क्या बोलूँगा? इसी चिंता में मैं सो गया। सोते समय मैं स्वप्न देखता हूँ कि मैं प्रवचन दे रहा हूँ और जब नींद खुली तो सारी बातें मुझे याद थीं। मैं गया, व्याख्यान दिया, चिकित्सक हैरान होकर पूछते हैं कि 'स्वामीजी, आपको यह विषय कैसे मालूम है, क्योंकि इस पर तो हम लोग दो-तीन साल से ही काम करना शुरू किए हैं। आप ने तो हमलोगों को बायोफीडबैक सिस्टम के पूरे सिद्धांत बता दिए हैं।' मैंने कहा, 'मुझे भी नहीं मालूम यह सब कहाँ से आया।'

यह केवल एक दृष्टांत है कि भीतर के अनुभव और ज्ञान को योगनिद्रा बाहर प्रकट करती है। साथ ही मैं यह भी बतला देता हूँ कि यह ऐसी विद्या है जिसके लिए आज समाज तैयार नहीं है। एक बार पटना में करीब सौ स्कूली बच्चों पर हम लोगों ने एक प्रयोग किया था जिसमें उन्हें कुछ आसन-प्राणायाम और योगनिद्रा का अभ्यास कराया गया। छः महीने बाद उनके शिक्षक पूछते हैं कि आप इनको क्या करा रहे हैं? हमने उनको बताया कि योगनिद्रा का अभ्यास कराते हैं जिसमें मानस दर्शन, श्वास की सजगता आदि होते हैं। शिक्षक कहते हैं, 'स्वामीजी, जब से ये बच्चे योगाभ्यास कर रहे हैं, इनका आई. क्यू. स्तर बढ़ गया है। अब ये हमारी कक्षा में फिट नहीं होते हैं और इनको हम अगली कक्षा में भेज नहीं सकते हैं।' इस प्रयोग में स्पष्ट रूप से देखा गया कि बच्चों का आई. क्यू. बढ़ गया, उनकी ग्रहणशीलता बढ़ गई, उनमें किसी भी विषय पर विस्तार से धाराप्रवाह बोलने और समझाने की क्षमता का विकास हुआ। अब वे अपनी कक्षा के स्तर से ज्यादा जानने लगे और कोई ऐसी व्यवस्था थी नहीं कि उनको आगे की कक्षा में बढ़ा सकें!



यह एक संक्षिप्त परिचय था योगनिद्रा का जिसकी खोज स्वामी सत्यानन्द जी ने की थी। इसके साथ मन को एकाग्र करने के लिए प्राणायाम और प्रत्याहार के कुछ अभ्यास हैं। एक दृष्टांत है बिहार रेजिमेंटल सेंटर, पटना का, जहाँ कारगिल युद्ध के दो साल पहले हमलोगों ने एक प्रयोग के रूप में योग यूनिट तैयार की। दो समूह थे, पहले को सेना का सामान्य प्रशिक्षण मिल रहा था और दूसरे को हम लोग योग प्रशिक्षण दे रहे थे। योग समूह को देखकर सब हँसते थे, क्योंकि जब दूसरे लोग व्यायाम और दण्ड-बैठक कर रहे होते थे तो योग समूह वाले अपने हाथों को घुमा रहे होते थे। सामान्य प्रशिक्षण वाले कहते, 'तुम लोग क्या करोगे? सब फेल होने वाले हो। केवल अपनी अँगुलियों को हिलाते रहते हो, अपने हाथों को घुमाते रहते हो, क्या होगा इससे? अरे! थोड़ा कसरत करो, दौड़ो-भागो।' इस तरह वे लोग बहुत हँसी उड़ाते थे और योग समूह वाले चुपचाप सुनते रहते थे। सोचते थे कि ठीक है, अगर फेल होंगे तो फेल, पास होंगे तो पास, प्रयोग कर रहे हैं।

जब परीक्षा का समय आया तो पहले समूह से 13 लोग बाहर हो गए जबकि योग समूह से केवल 3 लोग फेल हुए, क्योंकि उनकी क्षमता, उनकी ताकत अपने आप बढ़ गई, उनका प्रदर्शन अपने आप अच्छा हो गया। जब पीठ पर भारी बैकपैक लेकर जाते थे तो बीच में थोड़ा आराम करके अपनी श्वास का नियंत्रण कर लेते थे और दो मिनट में फिर तैयार होकर आगे बढ़ जाते जबकि बाकी सैनिक पीछे छूट जाते थे। जब कारगिल युद्ध हुआ तो ये लोग फ्रंटलाइन में थे और जो रिपोर्ट हमलोगों को मिली उससे मालूम पड़ा कि जहाँ सामान्य सैनिकों को चढ़ाई करके फिर अगली तैयारी के लिए एक घंटे का विश्राम दिया जाता था, वहीं योग समूह वाले सैनिक योगनिद्रा और प्राणायाम करके, अपनी नब्ज, श्वास और हृदय गति को नियंत्रित करके पन्द्रह मिनट में तैयार हो जाते थे और कहते थे, 'हम मार्च करने के लिए तैयार हैं।' धीरे-धीरे उन सब की शार्प-शूटर में पदोन्नति भी हुई क्योंकि उनकी एकाग्रता में उन्नति हुई थी। यह संभव हुआ प्राणायाम और प्रत्याहार के अभ्यासों द्वारा।

प्रत्याहार अपने मन को अपने नियंत्रण में रखने, अपने मन को मार्गदर्शन देने की कला है और कुछ नहीं। यह ध्यान नहीं है। भले ही बाहर से लगे कि आदमी ध्यान कर रहा है, लेकिन अगर कोई आपके मन को देखेगा तो कहेगा, 'अरे! यह तो कुछ और कर रहा है।'

– 20 मार्च 2022, सी.आई.एस.एफ. योग शिविर, गंगा दर्शन

# अनुभवात्मक सत्यानंद योग शिविर – सत्यानंद योग केंद्र, चेन्नई

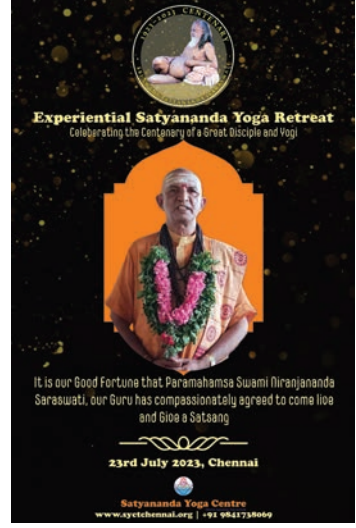
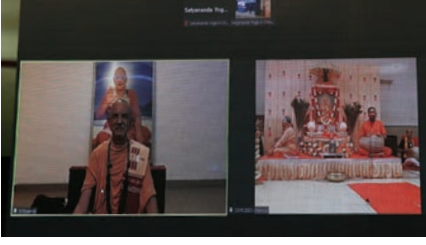
## सत्यम् ज्ञान यज्ञ

गंगा दर्शन, मुंगेर से साढ़े तीन टन का आशीर्वाद प्राप्त हुआ, अत्यंत प्रेरक और ज्ञानवर्धक पुस्तकों एवं अन्य शिक्षा सामग्रियों के रूप में! अनुभवात्मक सत्यानंद योग शिविरों के सभी प्रतिभागियों को ये पुस्तकें सत्यम् ज्ञान यज्ञ के प्रसाद के रूप में प्रदान की गईं। प्रत्येक प्रतिभागी के परिवार को दस मिश्रित पुस्तकों का एक सेट, दस डी.वी.डी. का सेट, अंग्रेजी और तमिल में दस-दस योग पत्रिकाएँ, एक विशेष स्मारिका और श्री स्वामीजी की जन्मशताब्दी के अवसर पर विशेष रूप से प्रकाशित एक आकर्षक चित्र दिया गया। स्वामी शिवानंद जी का 'सेवा, प्रेम और दान' का मूलमंत्र पूरे कार्यक्रम में अनवरत गूँजते रहा।

## चेन्नई

23 जुलाई को पहला शिविर चेन्नई के होटल न्यू वुडलैंड्स में आयोजित किया गया। इस आयोजन के लिए पूरे होटल को निःशुल्क उपलब्ध कराया गया था। शिविर का मुख्य आकर्षण स्वामी निरंजनानन्द जी के साथ ऑनलाइन सत्संग था, जिसमें उन्होंने साधकों को साधना, स्वाध्याय, सेवा, समर्पण और सत्संग का संदेश दिया। चूँकि शिविर में अस्सी प्रतिशत प्रतिभागी नए थे, इसलिए स्वामीजी के साथ यह सत्संग एक अमूल्य उपहार और प्रेरणा थी, जिसके माध्यम से वे हमारी गुरु-परंपरा के साथ जुड़ पाये। मंगलशासनम् का संचालन स्वामी भक्तिचैतन्य ने किया





और स्वामी धर्मकीर्ति ने उद्घाटन भाषण दिया जिसमें उन्होंने सेवकों और प्रतिभागियों से कहा, 'यह आप नहीं जिन्होंने यहाँ उपस्थित होने का प्रयास किया है, बल्कि यह गुरु हैं, जिन्होंने आपको यहाँ आने के लिए चयनित किया है।'

## पॉन्डिचेरी

20 अगस्त को सत्यानंद योग केंद्र के स्वयंसेवकों ने सरस्वती ऑडिटोरियम, विवेकानंद उच्च माध्यमिक विद्यालय, लॉसपेट, पॉन्डिचेरी में दूसरा अनुभवात्मक सत्यानंद योग शिविर आयोजित किया। कार्यक्रम में गुरु पादुका स्तोत्र का पाठ, हवन, स्वामी भक्तिचैतन्य द्वारा मंगलशासनम्, आसन, प्राणायाम, ध्यान, योग निद्रा, कीर्तन और सत्संग के सत्र शामिल थे। सत्संग में स्वामी शिवानंद जी और स्वामी सत्यानंद जी के प्रेरक जीवन तथा मौलिक शिक्षाओं पर प्रकाश डाला गया और यौगिक जीवनशैली एवं तनावमुक्ति की आवश्यकता पर जोर दिया गया। चेन्नई में पहले शिविर के अवसर पर स्वामी निरंजनानन्द जी द्वारा दिये गये संदेश की वीडियो रिकॉर्डिंग सभी प्रतिभागियों को दिखायी गयी। अधिकांश प्रतिभागियों के लिए यह सत्यानन्द योग परंपरा से पहला परिचय था।

# शिवानन्द प्रतिध्वनि

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

एक बार एक कुत्ते को टहलते-टहलते हड्डी का एक टुकड़ा मिल गया। उसे लेकर वह रास्ते में बैठकर खाने लगा। थोड़ी देर में एक दूसरा कुत्ता आ पहुँचा, फिर बहुत-से कुत्ते वहाँ आ धमके और परस्पर हड्डी के उस टुकड़े के लिए खूब झगड़ने लगे। पहले कुत्ते ने लाख प्रयत्न किया, किन्तु वह अपना टुकड़ा न बचा सका और उसे छोड़कर अकेला भाग निकला।

यह कथानक सच हो या झूठ, किन्तु इतना अवश्य है कि जब तक मनुष्य ऐश्वर्य प्राप्त करने की अपनी सीमा को भूलकर दरवाजे से बाहर नहीं निकलता तब तक वह दुःख में नहीं फँसता। भोग्य पदार्थ ही दुःखकर होते हैं। उन्हें ही छोड़ना चाहिए, संसार में रहकर भी उन्नत वस्तुओं का उपभोग नहीं करना चाहिए। प्रलोभनों के वशीभूत होकर अपनी सीमा का उल्लंघन नहीं करना चाहिए। जब मनुष्य अपनी सीमा का अतिक्रमण कर बाहर कदम रखता है, तभी वह दुःख पाता है।

सब सन्तों की यही एक वाणी रही है कि भोगों का परित्याग करो। इसका अर्थ यह नहीं कि संसार की वस्तुओं का त्याग करो। इसका ठीक अर्थ यह है कि प्रलोभन में न पड़ो। जो प्रारब्ध में है उसकी सीमा से बाहर पग न रखो। यदि कुत्ते ने अपनी सीमा के भीतर रहकर हड्डी का टुकड़ा खाना उचित समझा होता तो उसे टुकड़े से हाथ न धोना पड़ता।

हमारे लिए वस्त्र पहनना, अपनी प्रतिष्ठा बनाए रखना, आवश्यकतानुसार गृहादि का निर्माण करना और कुछ थोड़ी-सी वस्तुओं को रखना भोग नहीं है; किन्तु जब मनुष्य इन वस्तुओं के प्राप्त्यर्थ अनुचित व्यवहार करता है, प्रलोभन में पड़कर अवैध उपायों का आश्रय लेता है, तब वह लोभ है और हम उसके गुलाम बन जाते हैं। दो दिन हम चीजों का उपभोग करेंगे और फिर हम आजीवन के लिए गुलाम बन जाएँगे। इसीलिए सादगी से रहने का उपदेश दिया जाता है। जब हमारे जीवन में सादगी आती है तब आने वाले दुःख भी हल्के-से मालूम होते हैं। कीड़े के लिए अखरोट एक बड़ी चीज है, लेकिन पर्वत के सामने वह एक नगण्य-सी वस्तु है। ठीक यही बात दुःख के सम्बन्ध में भी है।

संन्यासी के लिए नियम अलग होते हैं और गृहस्थ के लिए अलग। इसी प्रकार राजा के लिए भी नियम अलग होते हैं। राजा को घर में वाहन रखना पड़ता है। हरेक व्यक्ति के स्थान के अनुसार वस्तु का स्थान भी बदलना पड़ता है। इसलिए किसी का भी अनुकरण नहीं करना चाहिए। राजा की नकल दूसरे के लिए भोग बन जाती है। हरेक उपयोग की सामग्री भोग की सामग्री बन जाती है। इसलिये उपयोग और भोग अनुकूल एवं उपयुक्त रीति से करना चाहिए।

जब हम किसी भी वस्तु का त्याग करते हैं तो उसकी प्रतिक्रिया होती है। भोगों से घृणा होने पर विवेकपूर्णक सोचकर अगर त्याग करेंगे तो इससे मन को क्लेश नहीं होगा। किन्तु बलपूर्वक त्याग करने से बुरी आदत फिर आ सकती है। विवेकपूर्ण त्याग से त्याग करते समय आपको बाद में कष्ट नहीं प्रतीत होता। जिस स्थिति में आप रह रहे हैं उस स्थिति के अनुकूल वस्तुओं के उपभोग का आपको पूरा-पूरा अधिकार है। बाहर की वस्तुओं के प्रलोभन में नहीं पड़ें, यही आध्यात्मिकता का पहला कदम है।



2 फरवरी 1956 को दिव्य जीवन संघ, पाटण (उत्तर गुजरात) की प्रार्थना सभा में श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने भूमण्डलेश्वर श्री स्वामी शिवानन्द जी के इस धर्म-संदेश का उच्चार किया था।

— योग-वेदान्त के अप्रैल 1956 अंक से साभार उद्धृत

# बल्गेरिया – ऑनलाइन मंत्र मंडली

2 फरवरी 2022 से हर सुबह एक घंटे के लिए ऑनलाइन मंत्र साधना आयोजित की जा रही है। इस कार्यक्रम में प्रत्येक मंत्र और स्तोत्र के शब्द अंग्रेजी और देवनागरी में प्रस्तुत किये जाते हैं ताकि लोग उनको पढ़ते हुए तथा साथ रखे सुन्दर चित्रों को देखते हुए मंत्रपाठ में भाग ले सकें। मंत्र, स्तोत्र, भजन और कीर्तन का पाठ दिन-प्रतिदिन बेहतर होते जा रहा है और इस अभ्यास का प्रभाव सभी को महसूस होता है। इस साधना के प्रतिभागी आश्रम, स्वामीजी और श्री स्वामीजी से सान्निध्य का अनुभव करते हैं। वे अपना दिन सकारात्मकता, आशा और बहुत सारी ऊर्जा के साथ शुरू करते हैं। दिन को एक नया लक्ष्य मिलता है जो व्यक्ति को सत्यानंद योग परंपरा और गुरु तत्त्व से जोड़ता है।

इस साधना की शुरुआत तीन साधकों से हुई थी और अब यह साधना कनाडा, क्रोएशिया, फ्रांस, ग्रीस, भारत, इस्राएल, इटली, जापान, रोमानिया, स्वीडन, अमेरिका जैसे कई देशों में फैल गई है। मंडली सत्यानंद योग परंपरा के बारे में नियमित जानकारियाँ और सूचनाएँ भी प्रदान करती है।



मंत्रों, स्तोत्रों, भजनों और कीर्तनों की यह दैनिक साधना हमारे लिए एक अलग ही दुनिया है, जो हमें आध्यात्मिक और भावनात्मक रूप से समृद्ध करती है। यह हमारे जीवन में संतुलन और खुशी लाती है, हमें अधिक जागरूक और अनुशासित बनाती है। यह हमें इस भौतिक दुनिया में अपने जीवन का

प्रयोजन खोजने के लिए प्रेरणा देती है। हम सत्यम् योग प्रसाद के निर्माण में योगदान देने वाले सभी लोगों को धन्यवाद देते हैं, जिसके बिना यह मंत्र साधना संभव नहीं होती।

– संन्यासी योगतारा, बल्गेरिया

जब से हमने यह साधना शुरू की है यह मेरे दिन का मुख्य आकर्षण बन गयी है। यह कई स्तरों पर काम करती है – यह हमें एक समुदाय के रूप में एकजुट करती है, अपनी गुरु परंपरा के साथ संबंध को मजबूत रखती है, और हमें हर दिन सकारात्मक और आशावादी तरीके से शुरू करने में मदद करती है। संक्षेप में कहें तो यह दिव्य अनुग्रह और आशीर्वाद का हमारा दैनिक कैप्सूल है।

– संन्यासी गम्भीर, बल्गेरिया

यह मंत्र साधना मेरे जीवन के एक बहुत महत्वपूर्ण दौर में शुरू हुई। मेरी हाल में शादी हुई थी और मैं माँ बनने का सपना देख रही थी। हर सुबह मंत्र साधना का अभ्यास करने से मुझे आश्रम और गुरु के साथ गहरा जुड़ाव महसूस हुआ, जिससे वैचारिक स्पष्टता, धैर्य, हर पल का आनंद लेने की क्षमता तथा चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में भी सजग और सकारात्मक रहने में मदद मिली। इस अमूल्य आशीर्वाद के लिए मैं अत्यन्त आभारी हूँ। मेरी गर्भावस्था बहुत सुगम और निर्बाध रही, कुछ समय पहले मैंने एक स्वस्थ, सुन्दर बच्ची को जन्म दिया। वह हमेशा जिज्ञासा के साथ सब कुछ देखती रहती है, मुस्कराती और हंसती रहती है।

– साक्षी, बल्गेरिया

मंत्र साधना के माध्यम से मैं अपनी भावनाओं को दिशान्तरित करने और तनाव एवं नकारात्मकता को संतोष, प्रेम एवं आशावाद में बदलने में सक्षम हुई। यह अभ्यास मुझे कृतज्ञता की भावना से भर देता है, मेरे अनुशासन को विकसित करता है, मेरी निष्ठा को गहन बनाता है और मेरे चरित्र के सकारात्मक पक्षों को सामने लाता है। मैं इस अभ्यास के नेतृत्व को आश्रम से जुड़ने और गुरु की ऊर्जा का एक माध्यम बनने के अवसर के रूप में लेती हूँ। यह मंत्र साधना श्री स्वामीजी की शिक्षाओं की एक जीवंत अभिव्यक्ति है, और मैं इसके साथ अपने दैनिक संबंध को उनका एक आशीर्वाद मानती हूँ।

– संन्यासी नादशक्ति, बल्गेरिया

# भावना और बुद्धि में सामंजस्य

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हृदय हमारी भावनाओं का प्रतीक है। भावनाओं का अक्सर बुद्धि से कोई संबंध नहीं रहता। भय को लीजिये, इसका बुद्धि से कोई संबंध नहीं है। भय के वशीभूत होकर हम ठीक से सोच नहीं सकते। क्रोध का भी आपकी बुद्धि और समझ से कोई लेना-देना नहीं है, यह ऊर्जा का शक्तिशाली विस्फोट मात्र है। भावनाएँ ऊर्जा के अनियंत्रित, अपरिष्कृत स्वरूप को ही प्रकट करती हैं।

शक्तिशाली रूप से प्रकट होने वाली कुछ भावनाएँ हमारे अहंकार एवं स्वार्थ से प्रेरित होती हैं। कुछ भावनाएँ कोमल प्रकृति की होकर भी स्वार्थ से जुड़ी होती हैं। भावनाओं से अहंकार को दूर करना होगा, क्योंकि अहंकार हमारी अभिव्यक्ति को एक निश्चित दिशा की ओर ले जाता है। भावनाओं से अहंकार के हटते ही ये फिर शुद्ध हो जाती हैं।

इसको एक अलग दृष्टिकोण से भी देख सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति में सामर्थ्य एवं क्षमताएँ होती हैं और साथ ही कमजोरियाँ भी होती हैं। हम में कामनाएँ एवं महत्वाकांक्षाएँ होती हैं, और साथ ही हमारे जीवन में कुछ आवश्यकताएँ भी होती हैं। जब हमारे सामर्थ्यों पर हमारी कमजोरियाँ हावी हो जाती हैं तब फिर हमारा कार्य-सम्पादन बिल्कुल अच्छा नहीं होता। हम स्वयं को सीमित कर लेते हैं। हम अन्य लोगों से अच्छा सम्बंध नहीं बना पाते। हम मात्र अपनी कमजोरियों को देखते हैं और जीवन के नकारात्मक पक्ष की ओर ही हमारा झुकाव हो जाता है। हमारे जीवन में अहंकार की अभिव्यक्ति अधिक आत्मकेंद्रित और स्वार्थपूर्ण हो जाती है जिसके परिणामस्वरूप हमारी भावनाएँ एवं सामर्थ्य उपेक्षित ही रह जाते हैं।

महत्वाकांक्षाएँ वास्तविक एवं काल्पनिक, दोनों प्रकार की हो सकती हैं। आवश्यकताएँ व्यक्तिगत, शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक या आर्थिक हो सकती हैं, और हम एक से दूसरे की ओर बढ़ते जाते हैं। कई बार महत्वाकांक्षा हमारी आवश्यकताओं को निर्देशित करती है। कई बार आवश्यकताएँ हमारी कमजोरियों के अधीन हो जाती हैं। परिणामस्वरूप हमारी आत्मछवि विकृत हो जाती है और उस स्थिति में हम और अधिक आत्मकेंद्रित एवं अहंकारी होते जाते हैं। नकारात्मक प्रवृत्तियाँ जीवन में उभरकर सामने आ जाती हैं



और कभी ईर्ष्या तो कभी घृणा, क्रोध या कुंठा के रूप में हमारी जीवनशैली में विघ्न उत्पन्न करती हैं।

हृदय की शुद्धि का तात्पर्य है कि हमें हर परिस्थिति में अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के प्रति सजग होना है और फिर इन्हें नकारात्मक से सकारात्मक की ओर, स्वार्थ से परमार्थ की ओर परिवर्तित करना है। ध्यान के अभ्यास से इसकी प्राप्ति संभव है। महर्षि पतंजलि के योग सूत्रों में कहा गया है कि योग के माध्यम से अपने व्यक्तित्व के सूक्ष्म आयामों में सामंजस्य एवं अनुशासन स्थापित किया जा सकता है, जिसके परिणामस्वरूप आप अपनी चित्तवृत्तियों पर नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं।

### अहंकार की भूमिका को समझना

जब हम अपने सूक्ष्म व्यक्तित्व के प्रति सजग होने की बात करते हैं तब हमें यह जान लेना चाहिये कि व्यक्ति का यह सूक्ष्म आयाम अहंकार ही है। हमको इसी संसार में रहना है, इसलिए हम अपने जीवन से अहंकार को पूरी तरह हटाने का प्रयास नहीं कर रहे हैं, बल्कि इसकी अभिव्यक्ति को सकारात्मकता की ओर दिशांतरित करने का प्रयास कर रहे हैं, जिससे अहंकार की शक्ति हमारी उन्नति में सहायक हो जाय। उन्नति की इस प्रक्रिया में हम अपने मन और इंद्रियों के स्वभाव एवं अभिव्यक्ति पर नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं।

हम अहंकार के स्वभाव का अवलोकन कैसे कर सकते हैं? अहंकार पहले दिल में उत्पन्न होता है और फिर दिमाग में अभिव्यक्त होता है। हृदय में इसकी नकारात्मक अभिव्यक्ति घृणा, क्रोध, कुंठा, ईर्ष्या एवं असुरक्षा जैसी भावनाओं के रूप में होती है। ये भाव हमारे विवेक को एवं तत्पश्चात् हमारे कार्य-निष्पादन को प्रभावित करते हैं। अहंकार के नकारात्मक प्रभावों के अवलोकन हेतु हमें ध्यान का क्रमबद्ध अभ्यास करना होगा। हृदय में अहंकार के सकारात्मक पक्ष की अभिव्यक्ति सहानुभूति, प्रसन्नता, करुणा और नम्रता जैसी कोमल भावनाओं के रूप में होती है। यह संसार से पलायन की प्रक्रिया नहीं, बल्कि अपनी आंतरिक प्रकृति को पुनः खोजने की प्रक्रिया है।

### आंतरिक गुणों की अभिव्यक्ति

मनुष्यों ने समुचित रूप से कर्म करना नहीं सीखा है, लेकिन प्रतिक्रिया करना जरूर सीखा है। समुचित कर्म और व्यवहार के लिए दिल, दिमाग और हाथों



के बीच सामंजस्य आवश्यक है। इसीलिये योग में हमारा उद्देश्य भावना एवं बुद्धि के मध्य सामंजस्य स्थापित करने का होना चाहिये और जब यह घटित होता है तब हमारा समस्त व्यक्तित्व ही रूपांतरित हो जाता है। जीवन अब संघर्ष न होकर सहज प्रवाह का रूप ले लेता है। यदि हम प्रवाह के साथ बह सकें तो हम आसानी से दूसरे किनारे तक पहुँच सकते हैं, और अगर हम नाव से नदी पार करना चाहते हैं तो फिर नाव का लंगर खोलना होगा।

मुंगेर में, जहाँ हमारा आश्रम गंगा नदी के ठीक बगल में है, एक रोचक घटना घटी। आधी रात के समय कुछ लोग शराब के नशे में धुत होकर नाव की सवारी करने गंगा तट पर पहुँचे। वे एक नाव में बैठे और पतवार चलाना प्रारम्भ किया। उनमें से हर कोई बारी-बारी से दो-दो घंटे पतवार चलाता रहा। इस तरह उन चारों ने मिलकर आठ घंटे नाव की पतवार चलायी। सुबह होने पर उनमें से एक ने कहा, 'यहाँ तो सब कुछ मुंगेर जैसा ही दिखलायी दे रहा है। इन घरों को देखो, ये तो मुंगेर जैसे ही घर हैं, और मुझे याद है ऐसा ही आश्रम मुंगेर में भी है। आश्रम के स्वामी भी वैसे ही लग रहे हैं और घाट पर नहाने वाली जनता भी वैसी ही दिखलायी पड़ रही है।' दूसरे व्यक्ति ने कहा, 'वह स्त्री बिल्कुल मेरी पत्नी के समान दिखलायी दे रही है!'

नाव के लंगर को खोले बिना वे लोग रातभर एक ही स्थान पर नाव चलाते रहे! यही हमारे जीवन की भी कहानी है। हमारे जीवन का लंगर हमारा अहंकार एवं आसक्ति है, हमारी इच्छाएँ एवं महत्त्वाकांक्षाएँ हैं। सबसे पहले आपको इस लंगर के प्रति सजग होना होगा जिसने आपको जकड़कर रखा है। उसके बाद आपको अपने अहंकार और महत्त्वाकांक्षा रूपी लंगर को तल से उठाकर नाव में रखना होगा। आप उन्हें समाप्त नहीं कर रहे हैं, केवल हस्तांतरित कर रहे हैं। जिस गहराई में आपका नियंत्रण नहीं है, वहाँ से उठाकर नाव तक ला रहे हैं जहाँ वे आपके निरीक्षण में रहेंगे। फिर आप कहीं भी जायें, कोई फर्क नहीं पड़ता।

यही विचारधारा अब मेरा मार्गदर्शन करती है। मुझे लगता है कि अपने व्यक्तित्व में सामंजस्य लाने की नितांत आवश्यकता है। शारीरिक स्वास्थ्य, बौद्धिक विकास और मानसिक शांति की प्राप्ति हेतु योगाभ्यास अपनी जगह ठीक है, परंतु साथ ही हमें योग के प्रति उच्च दृष्टिकोण का भी विकास करना होगा। सभी उपलब्धियाँ और प्रतिभाएँ आंतरिक हैं, बाह्य नहीं। यदि आप भीतर से शांत हैं तब फिर आप संसार में कहीं भी हों, शांत ही रहेंगे, लेकिन अगर आप भीतर से अशांत हैं तब फिर हिमालय के पर्वतीय एकांत में भी शांति का अनुभव नहीं होगा।

हमें अपनी आंतरिक प्रकृति का अन्वेषण करना है और साथ ही दूसरों के उत्थान एवं विकास के लिए सहायता करनी है। हमें योग के व्यक्तिगत एवं सार्वभौमिक, इन दोनों आयामों की सजगता एक साथ विकसित करनी होगी। इसके बाद ही हम जान पायेंगे कि जीवन पथ पर कौटं नहीं, पुष्प ही पुष्प हैं।



## गंगा तट पर

श्रीमती सुभद्रा प्रसाद, मुंगेर

गंगा तट पर मौन खड़ा।

स्नेह प्रेम योगदर्शन का अद्भुत आलय  
योग संस्कृति का पहला विश्वविद्यालय।

जहाँ तपस्वी, मनस्वी विचरण करते  
भोगी और रोगी की व्यथा हरते।  
योगमय जीवन की महत्ता बताते  
योगमय जीवन की राह दिखाते।

गंगा तट पर मौन खड़ा।

आसन, प्राणायाम, मुद्रा का अद्भुत आलय  
भारत का प्रथम 'योग भारती' विश्वविद्यालय।

आसक्ति, द्वेष को दुःख का मूल बताता  
दिव्य-विचारों को मन में लाता।  
सांसारिक मोह को मिथ्या का रूप बताता  
कर्म, भक्ति, ज्ञान का मार्ग सुझाता।

गंगा तट पर मौन खड़ा।

अध्यात्म एवं अनुशासन का अद्भुत आलय  
योग संस्कृति का पहला विश्वविद्यालय।

शांति हेतु कहीं क्यों जायें  
 'गंगादर्शन' परिसर में निश्चित आयें।  
 आसक्ति की स्वतंत्रता अनासक्ति में पायें  
 भजन, कीर्तन में सुध बिसरायें।  
 गंगा तट पर मौन खड़ा।  
 विवेक, विचार, सत्संग का अद्भुत आलय  
 योग संस्कृति का पहला विश्वविद्यालय।  
 कर्म संन्यास एवं मंत्र दीक्षा  
 योगमय जीवन की परीविक्षा।  
 मानव कल्याण की सतत् इच्छा  
 निरंतर देता पावन शिक्षा।  
 गंगा तट पर मौन खड़ा।  
 पावन संदेशों का यह अद्भुत आलय  
 योग संस्कृति का पहला विश्वविद्यालय।  
 परमहंस स्वामी सत्यानंद का सपना  
 परमहंस स्वामी निरंजन की कल्पना।  
 उदित दिनकर को नमन करता  
 मुद्गल की माटी को सार्थक करता।  
 गंगा तट पर मौन खड़ा।  
 मुंगेर की माटी में यह अद्भुत आलय  
 योग संस्कृति का पहला विश्वविद्यालय।  
 धन-धान्य यह गंगा की घाटी  
 समरसता प्रेरक मुंगेर की माटी।  
 प्रकृति ने हृदय खोल कर बाँटी  
 गंगादर्शन की काया काठी।  
 गंगा तट पर मौन खड़ा।  
 अद्वितीय, अनश्वर यह शिवानंदालय  
 योग संस्कृति का पहला विश्वविद्यालय।

– 'मुंगेर की माटी से' नामक काव्य-संग्रह से साभार उद्धृत

## 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।



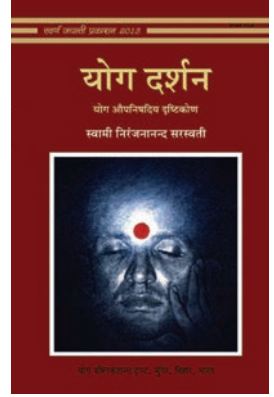
# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

## योग दर्शन

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 465, ISBN: 978-81-85797-97-7

इस पुस्तक में योग की समग्र और प्रामाणिक रूपरेखा के साथ-साथ सम्पूर्ण आध्यात्मिक जीवन के व्यावहारिक पक्षों की भी विवेचना की गई है। सैद्धान्तिक भाग में हठयोग, राजयोग, मन्त्रयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, लययोग और गुह्ययोग के विस्तृत वर्णन के साथ-साथ योग की विभिन्न परम्पराओं और दर्शनों का उल्लेख किया गया है। व्यावहारिक भाग में योग उपनिषदों के उत्कृष्ट अभ्यासों, सामान्य बुद्धि योग, समग्रात्मक शरीर विज्ञान, रोग के कारण एवं स्वास्थ्य की यौगिक व्याख्या की गई है।



उपलब्ध

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 : 9162783904, 9835892831

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



## वेबसाइट और एप्प

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

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

### सत्यम् योग प्रसाद

बिहार योग परम्परा के समस्त ऑडियो, वीडियो तथा पुस्तक प्रकाशन प्रसाद रूप में [satyamyogaprasad.net](http://satyamyogaprasad.net) वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में प्रस्तुत हैं।

### योगा एवं योगविद्या ऑनलाइन

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

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

योगा एवं योगविद्या पत्रिकाएँ Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में भी उपलब्ध हैं।

### अन्य एप्प (Android एवं iOS उपकरणों के लिए) एवं कार्यक्रम

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

# योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2024

## बिहार योग विद्यालय योगविद्या प्रशिक्षण

जुलाई 2022-दिसम्बर 2024	आश्रम जीवन प्रशिक्षण
जुलाई 18-जनवरी 18 2025	योग चक्र अनुभव
सितम्बर 22-30	हठ योग एवं कर्म योग प्रशिक्षण
सितम्बर 24-30	हठ योग यात्रा 5
अक्टूबर 3-12	राज योग एवं भक्ति योग प्रशिक्षण
अक्टूबर 6-12	राज योग यात्रा 5
अक्टूबर 17-30	प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण
नवम्बर 3-10	क्रिया योग एवं ज्ञान योग प्रशिक्षण

## बिहार योग भारती योगविद्या प्रशिक्षण

अगस्त 7-अक्टूबर 7 द्विमासिक यौगिक अध्ययन (हिन्दी)

### कार्यक्रम

नवम्बर 17-23 मुंगेर योग संगोष्ठी

### 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