

योगविद्या

वर्ष 13 अंक 9
सितम्बर 2024



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
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 शिवानन्द सरस्वती



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

अपने मन को बड़ी सतर्कता से परखिए। आपके मन में राग-द्वेष, विक्षेप, घृणा आदि के भाव अपना सिर न उठा सकें; धारणा और ध्यान के अभ्यास द्वारा उन्हें परास्त करते रहिए।

प्रतिपक्ष-भावना के माध्यम से अशुभ विचारों के स्थान पर शुभ विचारों को प्रश्रय दीजिए। यह राजयोग की पद्धति है। इससे अशुभ विचार अपनी जगह शुभ विचारों के लिए छोड़ जाता है, और किसी तरह के द्वन्द्व के बिना आपका मन्तव्य पूरा हो जाता है। उत्तम विचारों को मन में आने दीजिए, हीन विचारों का कारवाँ अपने-आप अन्यत्र कूच कर जाएगा। इसके लिए आपको लगन, अभ्यास और अध्यवसाय की जरूरत पड़ेगी।

– 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 9 सितम्बर 2024
(प्रकाशन का 62 वाँ वर्ष)

विषय सूची

- 4 पवित्रता – ब्रह्मानन्द की कुंजी
- 10 योग साधना
- 14 ज्ञानयोग की आरंभिक भूमिकाएँ
- 31 कर्म का सिद्धान्त
- 38 देखो संन्यासी
- 39 सत्यानंदाश्रम यूनान – सद्भाव
- 44 संसारी और संन्यासी
- 46 सीता-राम योग केन्द्र – बल्गेरिया
- 53 गुरु की छाँव में

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

पवित्रता – ब्रह्मानन्द की कुंजी

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

एक बार किसी साधु के पास एक बनिया दीक्षित होने के लिए पहुँचा। साधु से उत्तर मिला, 'प्रतीक्षा करो। कुछ समय पश्चात् ही दीक्षा दे पाऊँगा।' बनिये ने कई बार साधु से पुनः-पुनः शीघ्र दीक्षा देने की प्रार्थना की, किन्तु साधु ने स्पष्ट अस्वीकृति ही दी और कहीं बाहर चला गया। दो वर्ष व्यतीत होने पर साधु उसी बनिये के पास मल-मूत्र, कीचड़ तथा विष्ठादि से भरे पात्र को लेकर भिक्षा के लिए पहुँचा। चूँकि अब बनिया दीक्षा लेने जा रहा था, इसलिए खीर, हलवा, आदि सुन्दर, स्वादिष्ट पदार्थ लेकर भिक्षा देने आया। साधु ने बनिये से सब कुछ अपने पात्र में डाल देने को कहा। किन्तु बनिये ने ऐसा नहीं किया और साधु से कहा, 'स्वामीजी, पहले आप अपने पात्र को स्वच्छ और शुद्ध करेंगे, तभी तो यह सारी स्वादिष्ट खाद्य सामग्री इसमें डाल सकूँगा।' साधु ने उत्तर दिया, 'ठीक इसी प्रकार जब तक तुम्हारा हृदय काम, मद, लोभ, आदि विकारों से भरा है, भला भगवान को कैसे उसमें विराजित किया जा सकता है? कैसे तुम्हें दीक्षा दे सकता हूँ?' बनिया लज्जित होकर उदास घर लौट आया। उसने दान एवं निष्काम सेवा से मन को पवित्र किया। तत्पश्चात् साधु से दीक्षित होने का वह अधिकारी बन सका।



जैसे एक श्वेत वस्त्र पर रंग बखूबी चढ़ जाता है, ठीक उसी प्रकार जब जिज्ञासुओं का मन विकाररहित, शुद्ध एवं शान्त हो जाता है, भोग-विलास की इच्छाएँ उसमें रहती ही नहीं, तब ज्ञानियों के सदुपदेशों का अच्छा रंग जम जाता है और उनके मन पर शिक्षाएँ अपना प्रभाव डाल पाती हैं। मन और इन्द्रियों की पवित्रता और संयम साक्षात्कार-प्राप्ति के मार्ग के लिए पूर्वापेक्षित हैं। पहले नींव सुदृढ़ हो तो दीक्षा का समय अपने आप आएगा।

आन्तरिक तथा बाह्य पवित्रता

पवित्रता दो प्रकार की होती है – आन्तरिक एवं बाह्य। आन्तरिक शुद्धि का अर्थ है, राग-द्वेष रहित होना, उद्देश्यों की पवित्रता तथा भावों की शुचिता रखना। स्नानादि से शरीर की शुद्धि, वस्त्र, मकान तथा वातावरण को शुद्ध रखना बाह्य पवित्रता है। बाह्य शुद्धि से विचारों में पवित्रता आती है। बाह्य शुद्धि के फलस्वरूप अपने शरीर व अन्य शरीर के प्रति विरक्ति का भाव उत्पन्न होता है। मोह-ममता शीघ्र ही विनष्ट हो जाती है।

आन्तरिक शुद्धि का महत्त्व बाह्य शुद्धि से अधिक होता है। आन्तरिक शुद्धि से एकाग्रता आती है। आनन्द, प्रेम, बल, सन्तुलन, गंभीरता, प्रसन्नता, एकरसता, सहिष्णुता एवं उदारता आदि गुण भी प्राप्त हो जाते हैं।

शुद्ध सात्त्विक भोजन करने से आपका मन भी सात्त्विक रहेगा। प्रभु की स्मृति बनी रहेगी। प्रभु-स्मरण से अज्ञान, कामना एवं कर्म की ग्रंथियाँ भी कट जायेंगी। मोक्ष की प्रधानता हो जाएगी।

शुद्धि के बिना साधना व्यर्थ है

समाधि तथा ध्यान में सफलता-प्राप्ति हेतु नैतिकता के द्वारा मन की पवित्रता प्राप्त करने का बहुत अधिक महत्त्व है। नैतिक नियमों के पालन के बिना किसी भी विक्षुब्ध मन के लिए समाधि का अभ्यास करना जीर्ण-शीर्ण निम्न श्रेणी की नींव पर भवन बनाने के समान व्यर्थ है। भले ही ऐसी नींव पर भवन खड़ा कर दें, किन्तु वह गिरेगा तो अवश्य ही। यदि आपका जीवन नैतिकता पर आधारित नहीं है, तो चाहे आप वर्षों तक ध्यानाभ्यास का ढोंग रचते रहें, आपको ध्यान में कदापि सफलता नहीं मिलेगी।

यदि आप हृदय-पटल पर भगवान को आसीन करना चाहते हैं, तो मन की समस्त दुष्प्रवृत्तियों का मूलतः नाश करना ही होगा। अपने बंगले पर किसी

महानुभाव को आमंत्रित करने पर आप क्या करते हैं? आप पूर्ण स्वच्छता पर बल देते हुए सारा कूड़ा-कर्कट बाहर फेंकते हैं। सभी कक्षों की सफाई करके सुन्दर कालीन बिछाते हैं। ठीक इसी प्रकार मन की मलिनताओं को निकालकर ही भगवान को हृदय में सिंहासनासीन करना होता है।

मन को पवित्र करने में पर्याप्त समय लग जाता है। जैसे दरी के नीचे कूड़ा-कर्कट एकत्र हो जाता है, इसी तरह मन के कोनों में कई प्रकार की मलिनताएँ छिपी रहती हैं।

मन एक दुष्ट पिशाच है। इसी ने 'मार' के रूप में महात्मा बुद्ध को प्रलोभन देने का प्रयत्न किया था। इसी ने 'शैतान' के रूप में येशु को लुब्ध करने का दुस्साहस किया। इसी ने 'काम' के रूप में भगवान शंकर की समाधि भंग करने की कुचेष्टा की। इसी ने विश्वामित्र की तपस्या पर पानी फेर दिया।

साबुन और जल से धोने पर तो मन निर्मल और विकार रहित नहीं होता। परन्तु यदि आप आसक्ति और वासनाओं का मूलोच्छेदन कर पायें, तो मन स्वतः शुद्ध, निर्मल व पवित्र हो जाएगा।

इच्छायें इन्द्रियों को प्रेरित करती हैं। इन्द्रिय दमन द्वारा इच्छाओं को वश में कर सकते हैं। तप से इन्द्रियाँ नियंत्रित होती हैं और इच्छायें नष्ट हो जाती हैं।

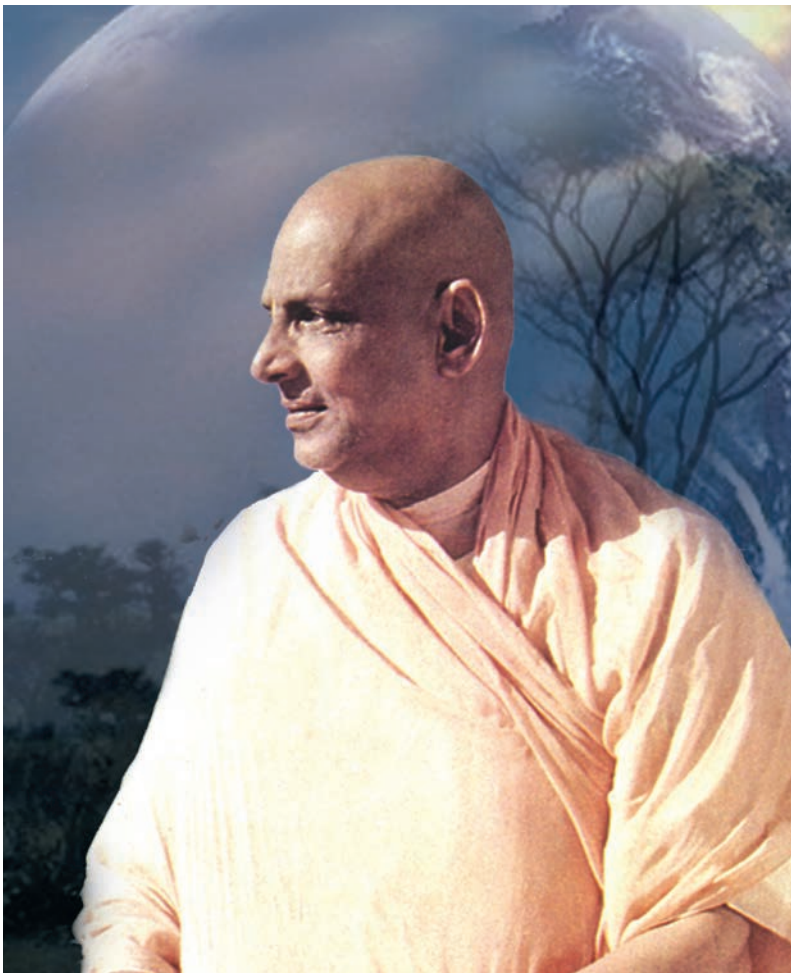
विविध प्रकार के तप

राजयोग के पाँच नियमों का तीसरा अंग तप है। क्रियायोग के तीन अंगों में से एक अंग तप है। आत्म-संयम के कठोर अभ्यास का नाम तप है। तप ही अशुद्ध मन को पवित्र करता है। यही तप मानव के पशुत्व को दिव्यत्व में बदल देता है। तप ही मन से काम, क्रोध तथा लोभादि को दूर कर इसे पवित्र करता है। जो आसुरी वृत्तियों का नाश करके ब्रह्म-तेज प्रदान करे, उसे ही तप कहते हैं। यही तप रज तथा तम को विध्वंस कर सत्त्व की वृद्धि करता है। मन को जो स्थिर करके शाश्वत तत्त्व पर आरूढ़ करता है, उसे तप की संज्ञा दी जाती है। बहिर्मुखी वृत्तियों पर अधिकार पाकर उन्हें अन्तर्मुखी प्रवृत्ति प्रदान करने को तप कहते हैं। तप, वासनाओं तथा राग-द्वेष आदि का नाश कर वैराग्य, विवेक तथा ध्यान की ओर ले जाता है। तप, आध्यात्मिक संयम-नियम है। तप ही पूजा, साधना तथा ध्यान का रूप है।

श्रीमद्भगवद्गीता में इस तप विषय से सम्बन्धित अनेक महत्त्वपूर्ण अमूल्य शिक्षाएँ मिलती हैं। भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को उपदेश देते हुए इस विषय

पर अपनी दिव्य वाणी में प्रकाश डाला है। गीता में तीन प्रकार के तप वर्णित हैं – कायिक, वाचिक, मानसिक।

लौकिक रीति से नीम के पत्ते खाना, जल में खड़े रहना, कड़ी धूप में बैठे रहना, गर्मी-सर्दी सहन करना, हाथ उठाकर एक टांग पर खड़े रहने आदि को तप की संज्ञा दी जाती है। ऐसी तपस्या करने वालों को तपस्वी कहा जाता है। लोग कहते हैं, 'अमुक ब्रह्मचारी महान् तपस्वी है। वह केवल पत्तों का आहार लेता है और वस्त्रहीन रहता है। प्रचंड गर्मी में पंचाग्नि का अभ्यास करता है।' ये सब शारीरिक तपस्या के उदाहरण हैं।



मानसिक तप की शक्ति शारीरिक तप की शक्ति से कहीं अधिक रहती है। शारीरिक तप से सहनशक्ति तो बढ़ती है, किन्तु आवश्यक नहीं कि वह अपमान भी सह सके। संभव है कि एक ही कटु अथवा अप्रिय वचन उसे आपे से बाहर कर दे। उसमें प्रतिशोध की भावना रह जाय। उसने तो केवल अपने शरीर को तप द्वारा संयत किया होता है। मन पर नियंत्रण होता नहीं। प्रत्येक परिस्थिति में मन का समत्व; अपमान, पीड़ा व क्षति सहना; सौम्य, संतुष्ट तथा शान्त रहना; विपरीत स्थिति में प्रसन्न रहना और आपात् स्थिति का धैर्यपूर्वक सामना करना मानसिक तप के उदाहरण हैं।

दार्शनिक विचारधारा के अनुसार मानसिक तप की पराकाष्ठा ध्यान है। ब्रह्म या ईश्वर पर चंचल मन को स्थिर करना महान् तप है। विचार तथा निदिध्यासन उच्च कोटि के तप हैं।

व्रत तथा तप की प्रतिज्ञाएँ

भारत की सनातन परम्परा में लोग कई प्रकार के व्रत रखते हैं। जैसे, एकादशी, श्री नारायण भगवान का सत्यनारायण व्रत, माता लक्ष्मी का वर लक्ष्मी व्रत, अनंत पद्मनाभ व्रत, सावित्र व्रत, जन्माष्टमी व्रत, चांद्रायण व्रत और प्रदोष व्रत।

मन को पवित्र करना, इन्द्रियों को वश में करना तथा भगवान की भक्ति प्राप्त करना ही इन व्रतों का उद्देश्य रहता है। संसारी लोग कमाने के उद्देश्य से कई धंधों में व्यस्त रहते हैं। उपवास की अवधि में ही तो उन्हें आत्म-निरीक्षण, पूजा, जप, ध्यान व शास्त्राध्ययन का अवसर मिल पाता है।

प्रत्येक व्रत की अपनी विशिष्टता रहती है। कई एक बातें तो सभी व्रतों में समान रूप से रहती हैं। जैसे, ब्रह्मचर्य पालन, पूर्ण उपवास अथवा दूध फलादि जैसा हल्का भोजन करना। मछली और मांस का तो इन व्रतों में प्रश्र ही नहीं उठता।

उपवास द्वारा शुचिता प्राप्ति

सभी मत-सम्प्रदायों में उपवास की महिमा गाई जाती है। जो मनुष्य नियमित समयानुसार व्रत रखता है, उसके विचारों में पूर्ण पवित्रता व शुद्धता रहती है। उसकी अभिव्यक्ति में वैयक्तिक विशेषता रहती है तथा उसकी कल्पनाएँ भी विशिष्ट होती हैं। दिव्यत्व एवं अमरत्व की प्राप्ति ही उसका ध्येय रहता है।

उसमें अहं तो लेशमात्र भी नहीं रहता। उसके विचारों में उत्कृष्टता तथा दृढ़ता पायी जाती है, उसके कर्मों में उद्यम रहता है।

उसमें अलौलिक तेज रहता है। उसके तेजोमय व्यक्तित्व में भगवद् साम्राज्य समाया रहता है। वह किसी की भावनाओं को ठेस नहीं पहुँचाता। मानव जीवन के अंधकार में उसके विचार ज्ञान-रश्मियों का कार्य करते हैं। आप अपनी सुविधा के अनुसार एकादशी, रविवार या शनिवार का उपवास अवश्य रखें। निश्चित समय पर नियमपूर्वक सुविधानुसार व्रत रखें।

भगवद्धाम का प्रवेश-पत्र पवित्रता अत्यावश्यक है

तपस्या लाभप्रद है। तपस्या सहायता प्रदान करती है। ऐसा भलीभाँति समझ कर, इसका उचित ढंग से अभ्यास करें। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते चलें। सावधानी से काम लें। मूर्खता छोड़ विवेकपूर्ण अभ्यास करते जायें। शिथिलता बिल्कुल न आने दें। अपनी प्रतिज्ञाओं का पालन करते रहें। दृढ़ निश्चय बनाए रखें। उत्साह में वृद्धि होती रहे।

एक सच्चे तपस्वी के रूप में मन तथा इन्द्रियों पर प्रभुत्व जमाए रखें। आध्यात्मिक ज्योति प्रकाशित होती रहे। आपको आध्यात्मिक जीवन का गरिमापूर्ण चरम लक्ष्य, अमरत्व और कैवल्य मोक्ष के रूप में अवश्य प्राप्त होगा।

ईश्वरीय साम्राज्य के लिए सीधा व सरल मार्ग है – पवित्रता। इसके बिना थोड़ी भी आध्यात्मिक उन्नति संभव नहीं। पवित्रता ही ब्रह्म है। पवित्रता के द्वारा ही ब्रह्म-ज्ञान-प्राप्ति व ब्रह्मैक्य हो सकता है। पवित्रता के अतिरिक्त अन्य कोई मार्ग नहीं।

आप नित्य शुद्ध स्वरूप हैं। मन तथा इन्द्रियों के संग से आप अपने को अपवित्र मान बैठे हैं। जप-कीर्तन, प्रार्थना, ध्यान, प्राणायाम, स्वाध्याय, सत्संग, भजन तथा आत्म-निरीक्षण से अपनी मूल पवित्रता को प्राप्त कर लें।

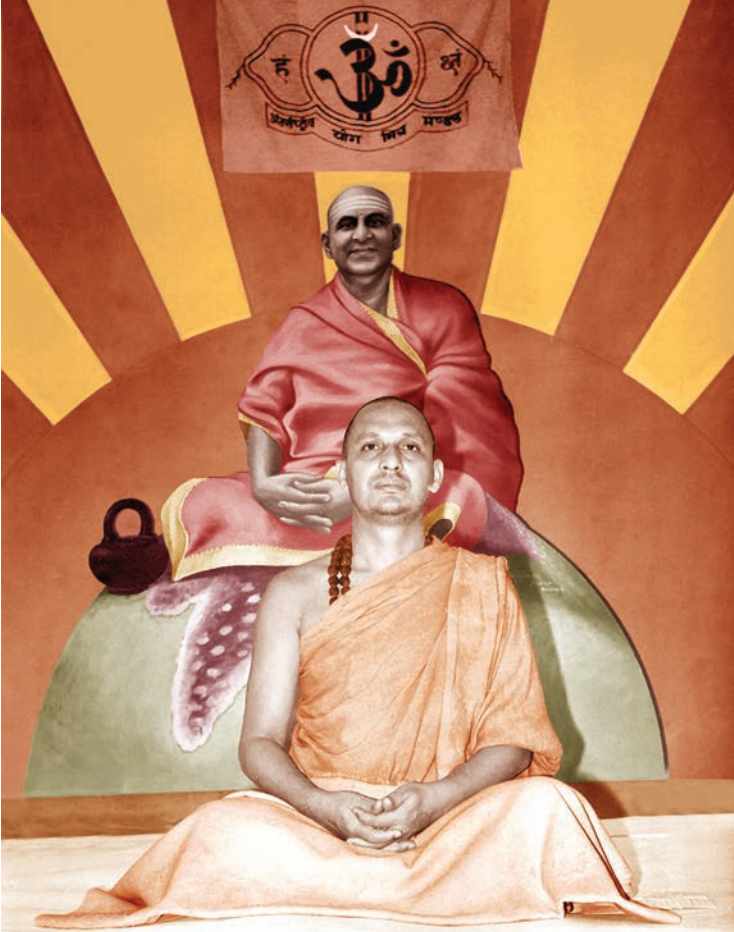
बुद्धि को विशुद्ध करें। हृदय को शुद्ध करें। वाणी को पवित्र करें। शरीर में शुचिता लायें। इन्द्रियों को शुद्ध करें। प्राणों को पावन करें। पवित्रता लायें, पवित्रता लायें, पवित्रता लायें।

मानसिक शुद्धता ईश्वर राज्य का मुख्य द्वार है। यह भगवान के दरबार की ड्योढ़ी है। ब्रह्मानन्द धाम के अन्तर्ज्ञान रूपी द्वारों को खोलने वाली कुंजी पवित्रता ही है। अतः जैसे भी हो, पवित्रता को ग्रहण करिए। पवित्रता नित्यानन्द धाम के लिए प्रवेश-पत्र है।

योग साधना

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

वास्तव में मेरा पंथ योग का पंथ नहीं, मैं संन्यासी हूँ। आदि गुरु शंकराचार्य की परम्परा में उनका अनुयायी हूँ, यही मेरा दर्शन है। मेरी वेदान्त परम्परा शृंगेरी की है। गुरु मेरे स्वामी शिवानन्दजी हैं। ऋषिकेश में रहकर गुरुजी की सेवा करता रहा। सांख्य दर्शन का कुछ अध्ययन नहीं हुआ, किन्तु जब आश्रम छोड़ा, देश-विदेश घूमा तब लोग मेरे पास आते और अपनी समस्यायें बतलाते थे।



मैं उनके सुख-दुःख को अपने सामने देखता था। अपनी साधना के बाद मेरे सामने एक प्रश्न खड़ा हो गया। प्रश्न यह था कि अब तक मैंने जो कुछ साधना की, अपने लिये ही और अब मुझे सबके लिये कुछ साधना करनी चाहिए।

इसी सिलसिले में मैं बिहार में बसा, क्योंकि बिहार प्रतिभा का स्रोत है। वहाँ बैठकर मैंने योग पर चिंतन शुरू किया। इस विद्या को वर्गीकृत और व्यवस्थित किया। इसके बाद मुंगेर में जैसे-जैसे लोग मेरे पास आते, उनको कभी दो-चार आसन, प्राणायाम, कभी शरीर शोधन हेतु हठयोग की क्रियायें, कभी योगनिद्रा, कभी चित्तवृत्ति को शान्त करने के तरीके, कभी ध्यान आदि थोड़ा-थोड़ा सिखाना शुरू किया। प्रचार की दृष्टि से नहीं, बल्कि साधु के पास कोई आता है तो कुछ देना चाहिए, इस दृष्टिकोण से देता था। यशस्वी बनने के लिये नहीं, बल्कि परोपकार हेतु और उसी में मैंने देखा कि लोग अच्छे होते थे। अच्छे ही नहीं होते थे, बल्कि बहुत-से लोगों के जीवन का मार्ग ही बदल गया।

मैंने आधुनिक चिकित्सा शास्त्र का अध्ययन किया है। बहुत-से रोगियों को देखने और उनको ठीक करने का भी मौका मिला। स्वामी शिवानन्दजी के साथ मैंने भी इस क्षेत्र में बहुत दिनों तक काम किया। मगर उस समय किसी को आध्यात्मिक मार्ग पर चलने की प्रेरणा नहीं देता था, बस इलाज को ही महत्त्व दिया करता था। जब मैंने उनको नेति जैसे छोटे-मोटे अभ्यास सिखलाए या एकाग्रता सिखलाई या ध्यान की विधि सिखलाई, उसके बाद मैंने देखा कि लोगों की चेतना में परिवर्तन हो जाता था। मन में तो होता ही था। चेतना का मतलब होता है – मनुष्य के व्यक्तित्व की पृष्ठभूमि और आधार। उस चेतना में मैंने जब परिवर्तन देखा तो मैंने सोचना शुरू किया, 'जिस रोगोपचार पद्धति से मनुष्य शरीर का रोग दूर भागे और फिर वापस नहीं आये, साथ-ही-साथ वह जीवन के ऊँचे रास्ते पर चलने हेतु प्रेरित करे, वह पद्धति तो बहुत ही अच्छी है।'

उस समय मेरा योग विषयक चिन्तन अधिक नहीं हुआ था। फिर मैंने इस विधि को विभिन्न दृष्टिकोणों से आधुनिक विज्ञान के साथ धीरे-धीरे मिलाना शुरू किया। प्राण, अपान, उदान, समान, व्यान – ये पंचप्राण जो शरीर में कार्य करते हैं, मैंने इनका प्राणशक्ति से मिलान शुरू किया। ब्रह्म ग्रंथि, विष्णु ग्रन्थि और रुद्र ग्रन्थि को समझना शुरू किया। इडा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ी को समझना शुरू किया। जैसे-जैसे मैं विषय की गहराई में उतरता गया, वैसे-वैसे लोगों की रुचि भी योग की तरफ बढ़ती गयी। तब मुझे स्वामी शिवानन्दजी

के पास कुछ प्रेरणा प्राप्त करने जाना पड़ा। विशेष प्रेरणा प्राप्त करने के बाद मैंने अपना कार्य प्रारम्भ किया।

योग केवल व्यायाम नहीं है। ध्यान मात्र एकाग्रता नहीं, न ही योगनिद्रा शिथिलीकरण की विधि मात्र है। मत्स्यासन, भुजंगासन आदि व्यायाम नहीं, पी. टी. नहीं, ये शरीर के अन्दर की स्थितियाँ हैं। इनका सम्बन्ध रीढ़ की हड्डी से होता है, शरीर के मुख्य-मुख्य अवयवों से होता है। प्राणायाम मात्र श्वसन का विज्ञान नहीं, न ही ऑक्सीजन ज्यादा लेने का विज्ञान है। प्राणायाम में हम लोग दाहिने-बायें नाक से साँस लेकर, दिमाग के दो भागों को सन्तुलित करते हैं। बचपन में मैंने जब इस विषय को पढ़ा था, उस समय मैं भी यही जानता था कि इसका सम्बन्ध फेफड़े से है, मगर इसका अधिक-से-अधिक सम्बन्ध न्यूरोफिजियोलॉजी से है, श्वसन प्रणाली से कम है।

मस्तिष्क से सम्बन्ध रखने वाली योग की जो शाखा है, वह है प्राणायाम, यानि प्राणों का आयाम। मनुष्य के अन्दर जो शक्ति है, अगर वह कम होती है तो स्नायुमंडल कमजोर होता है, और अगर स्नायुमंडल कमजोर होता है तो पाचन शक्ति कमजोर होती है। श्रवण शक्ति, विचार शक्ति, मनन शक्ति भी कमजोर होती है। व्यक्ति बीमार पड़ता है। उसके शरीर में क्षय की क्रिया बढ़ती है।

दूसरी चीज है शिथिलीकरण। आँखें बन्द करके लेट जाना, यह शिथिलीकरण नहीं है। शिथिलीकरण को राजयोग में प्रत्याहार कहते हैं। हमारी जो ज्ञानेन्द्रियाँ हैं, वे बाहर की संवेदनाओं को ग्रहण करके मस्तिष्क में पहुँचाती



हैं। जब थोड़ी देर के लिये इनका मस्तिष्क से सम्बन्ध-विच्छेद कर दिया जाता है, यह प्रत्याहार की क्रिया है जिसे आजकल लोग शिथिलीकरण कहते हैं।

मनुष्य अपने मन से शत्रु की तरह लड़ते आ रहा है। क्या मालूम किसकी गलती है? क्या यह हमारी संस्कृति की गलती है? समाज ने हमको क्या सिखलाया? मन ही मन का विरोध कर रहा है। मैं, मैं से लड़ रहा है। हर एक आदमी इससे लड़ रहा है। तुम एक विचार करते हो और फिर तुम ही कहते हो कि गलत है। इसका अर्थ है – तुम अपने आप से लड़ रहे हो। यह मनुष्य के मानसिक रोगों की शुरुआत है। इसकी प्रतिक्रिया समाज में होती है, परिवार में होती है। पति-पत्नी, पिता-पुत्र, मित्र-सम्बन्धी, अफसर-कर्मचारी के सम्बन्धों में होती है, यही तो समस्या है। मनुष्य जब से पैदा हुआ है, एक ऐसे रूढ़िवादी समाज में जीवित है, जिसमें उसे मर्यादा के नाम पर अपने को बन्दी बनाकर रखना पड़ा है। उपाय कुछ नहीं है, हम भी वैसे हैं, आप भी वैसे ही हैं। हिन्दू समाज, मुस्लिम समाज, ईसाई समाज, सब ऐसे ही हैं। इसको नहीं चलाओगे, अगर तोड़ दोगे तो समाज अराजक हो जायेगा। सभी लोग नंगे हो जायेंगे, वह बड़ा मुश्किल है। तब क्या करोगे?

मनुष्य के मन के अन्दर निरन्तर हवा की तरह विचार उठते रहते हैं। कुछ विचार ऊपर के कोठे में, कुछ बीच के और कुछ नीचे के कोठे में हैं। ऊपर के विचार सबको मालूम हैं। बीच के विचार कोई-कोई जानते हैं। नीचे के विचार शायद ही कोई अच्छी तरह जानता हो। जो विचार बहुत गहराई में दबे हुए हैं, उनको निकालना है। यह मनुष्य के वास्तविक स्वास्थ्य का नियम है। मैं सायकोलॉजी पर नहीं बोल रहा हूँ, योग पर बोल रहा हूँ। संस्कारों की वह राशि जो मनुष्य के मोह का कारण है, उसके भोग का कारण है, उसकी चेतना के मंद होने का कारण है, अव्यवस्था का कारण है, उनको हमें योग की एक क्रिया द्वारा निकालना होगा। इस क्रिया को कहते हैं अन्तर्मौन।

संक्षेप में, हम अपने मन में उठने वाले प्रत्येक विचार को कहते हैं 'आओ'। उसका विरोध नहीं करते, यह योग की क्रिया है। तुम्हारे मन में वीभत्स विचार आते हैं, जरूर आने चाहिए। तुम्हारे मन में क्षुद्र विचार आते हैं, जरूर आने चाहिए। जो अन्दर है, जरूर बाहर आना चाहिए, उसे ऊपर उठाना चाहिए और निकल जाने देना चाहिए। यह अन्तर्मौन है। विचारों को बाहर निकालना, विचारों को रोकना नहीं, उनको द्रष्टा भाव से देखना। धीरे-धीरे विचार कम आते हैं, चित्त एकाग्र और शांत होता है। यहीं से फिर अंतरंग साधना की शुरुआत होती है।

ज्ञानयोग की आरंभिक भूमिकाएँ

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

ज्ञानयोग की प्रथम भूमिका शुभेच्छा है। इसमें आप अपने जीवन की ऐसी परिस्थितियों को पहचानना शुरू करते हैं जिन्हें आप बदलना और सुधारना चाहते हैं। उदाहरण के तौर पर आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति सजग रहते हैं। स्वास्थ्य में किसी प्रकार की गिरावट आपको विवश कर देती है कि आप अपनी समस्या की अविलम्ब चिकित्सा करवायें। उसी प्रकार व्यक्ति को अपने मानसिक स्वास्थ्य की भी सजगता और समझ होनी चाहिए, और मन में उत्पन्न हो रही किसी भी व्याधि के निदान का उपाय खोजना चाहिए।

शुभेच्छा के तीन पक्ष

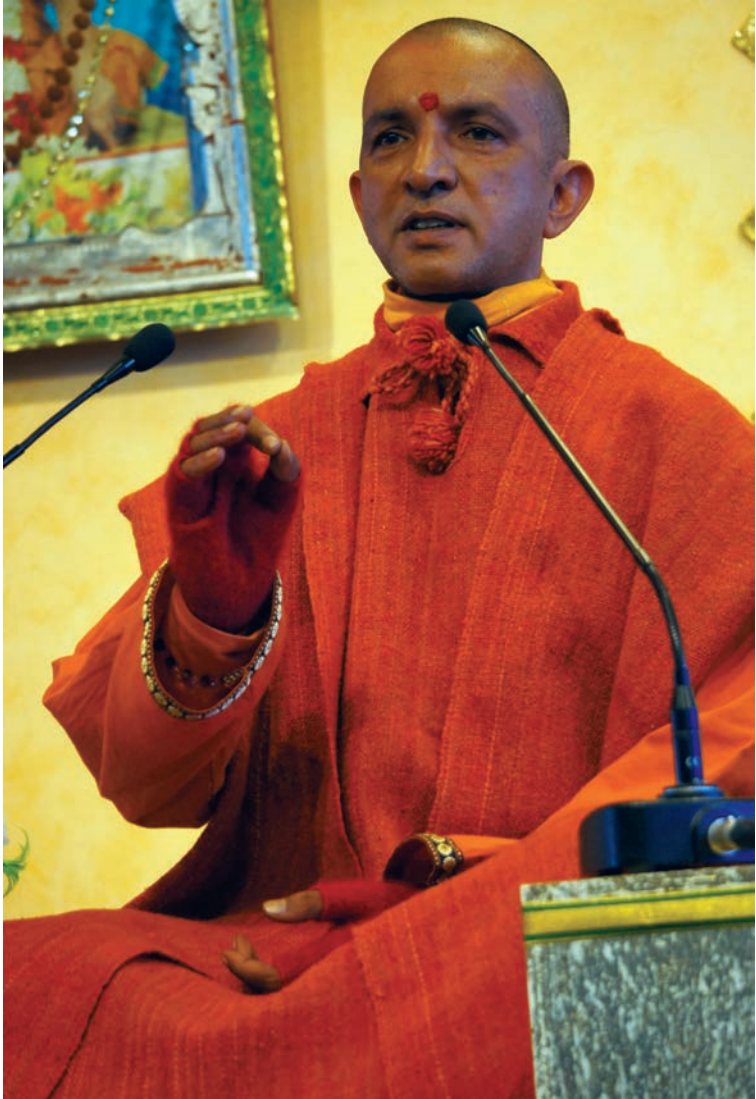
शुभेच्छा ऐसी परिस्थिति की सजगता और पहचान है जो आपकी शांति एवं प्रसन्नता में बाधक होने जा रही है, और जिसका तत्काल उपचार आवश्यक है। मन में नकारात्मकता के प्रवेश को रोकने का सत्संकल्प और स्वयं को उस नकारात्मकता से अप्रभावित रखने का प्रयास ही ज्ञानयोग की प्रथम भूमिका है। इस भूमिका में आपकी इच्छा हमेशा सकारात्मक रहने की होनी चाहिए। साथ ही वह इच्छा तीव्र होनी चाहिए, सकारात्मक रहने का आपका संकल्प शक्तिशाली एवं दृढ़ होना चाहिए।

तीसरी आवश्यकता इस बात की है कि आपकी इच्छा मात्र कुछ जानने की नहीं, बल्कि स्वयं को बदलने की होनी चाहिए। आपको परिवर्तन को समझकर, उसे जीवन के वास्तविक धरातल पर उतारना चाहिए। अगर आपके शरीर पर घाव हो जाता है तो आप दवा लेकर घाव पर लगाते हैं। घाव की पहचान कर उसके उपचार की दवाई प्राप्त कर उसे प्रयोग में लायेंगे तभी घाव ठीक होगा। आप केवल यह सोचते हुए दवा को हाथों में नहीं पकड़े रहते कि यह दवा मेरे घाव के लिए अच्छी है। केवल जानना पर्याप्त नहीं, आपको दवा को घाव पर लगाना है। शुभेच्छा का तात्पर्य केवल परिवर्तन को जानने से नहीं, बल्कि जीवन में उस परिवर्तन को लाने से है।

अपने जीवन को वास्तव में परिवर्तित करने के लिए आप में अपने लक्ष्य के प्रति निष्ठा, गम्भीरता एवं प्रतिबद्धता का होना आवश्यक है। इन तीन गुणों

को अपनाये बिना आप हमेशा सकारात्मक नहीं रह सकेंगे, देर-सबेर आप नकारात्मकता के जाल में फंस ही जायेंगे। इसलिए आप परिवर्तन को तभी ला सकते हैं जब आपने विद्या को समझकर आत्मसात् कर लिया है।

जब विद्या आपके जीवन का अभिन्न अंग बनकर स्वाभाविक रूप से प्रकट होगी तब निश्चित रूप से आप विद्या को जी सकेंगे, अन्यथा विद्या का



प्रयोग एकाध दिन तो आप विवशतावश कर लेंगे, परंतु अगले ही दिन वह आपकी स्वाभाविक अभिव्यक्ति नहीं रहेगी। उदाहरण के लिए, आप जब मेरे निर्देशन और निरीक्षण में आसनों का अभ्यास करते हैं तो विवशतावश सभी आसनों को करते हैं, लेकिन अगर आपको अपनी इच्छानुसार करने दिया जाये तो आप कई कठिन आसनों का अभ्यास नहीं करेंगे या उनकी बीस-पच्चीस आवृत्तियों के बजाय पाँच आवृत्तियों का ही अभ्यास करेंगे क्योंकि आप अपने मन से निर्देशित होंगे और वहाँ कोई अनुशासन नहीं।

आपको विद्या को जीना होगा, उससे जुड़ना होगा। आपको उस परिवर्तन से एकरूप होना है ताकि वह नैसर्गिक तौर पर जीवन में उतारा जा सके, अन्यथा वह ऊपर से थोपा गया प्रयास मात्र रहेगा। ऐसा परिवर्तन कुछ दिनों तक ही टिक सकता है, परंतु स्वाभाविक परिवर्तन जीवन के अंतिम क्षणों तक साथ देता है।

शुभेच्छा का संकल्प

ज्ञानयोग की प्रथम भूमिका, शुभेच्छा केवल यह कथन या विचार नहीं कि 'मैं बेहतर बनूँ', बल्कि यह संकल्प है कि 'मैं शिक्षा और ज्ञान को समझ सकूँ जिससे वह मेरे जीवन का अभिन्न अंग बन जाये'। इसके लिए आपको स्वयं से जुड़ने के बजाय विद्या से जुड़ना होगा। जब आप यह कहते हैं कि 'मैं बेहतर अनुभव करना चाहता हूँ' तो आप अपने आप से और अपनी आवश्यकताओं से सम्बंध जोड़ते हैं, और आपको पता है कि बेहतर अनुभव करते ही आप इसके लिए प्रयास बंद कर देंगे। इसलिए सम्बंध विद्या से, शिक्षाओं से होना चाहिए जिससे आप विद्यामुखी होकर उससे एकाकार हो जायें, विद्या आपका अभिन्न अंग बन जाये, आपके व्यवहार में स्पष्ट दिखलायी पड़े।

ऐसा करने से अवश्य ही आप अच्छाइयों को अपने जीवन में उतारने में सफल होंगे, लेकिन इसके लिए समय भी लगेगा। आप आज ही बीज बोकर कल फल की आशा नहीं कर सकते। बीज को पनपने के लिए आवश्यक समय तो चाहिए ही। आप रोज बीज को जमीन से निकालकर यदि देखेंगे कि उसमें अंकुरण हुआ या नहीं तो वह कभी अंकुरित नहीं हो पायेगा। उसे जमीन में ही छोड़ दो और प्रकृति को अपना काम करने दो। सही समय आने पर अपने आप बीज पनपने लगेगा। इसी तरह आपको बस अपने सकारात्मक संकल्प को सुरक्षित रखना है, बाकी काम प्रकृति को करने देना है। समस्या

यह है कि आप अपने सकारात्मक संकल्पों को सुरक्षित नहीं रखते, जंगली जानवर उन बीजों को खा जाते हैं या फिर आप प्रकृति को अपना कार्य नहीं करने देते और उसकी जगह पर खुद वह काम करने की कोशिश करते हैं। परिणामस्वरूप असफलता ही हाथ लगती है।

जब विद्या को समझ कर उसे अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाने का यह संकल्प आपके जीवन का संचालक बन जाता है, तब आपमें स्वधर्म की समझ विकसित होने लगती है, उसे जीवन में उतारने की विधि स्पष्ट होने लगती है। अब आपका तार्किक, किताबी ज्ञान व्यर्थ हो जाता है। आपका ज्ञान तर्क बुद्धि पर आश्रित न रहकर कलात्मक और सृजनात्मक हो जाता है। आप अपने मन-मस्तिष्क में जानकारियों का विश्वकोष भरने के बजाय वास्तव में उसे जीने लगते हैं, उसे स्वाभाविक रूप से अभिव्यक्त करने लगते हैं। इस अवस्था तक आने के लिए आपके संकल्प का शक्तिशाली होना आवश्यक है। आप यह कैसे सिद्ध करेंगे?

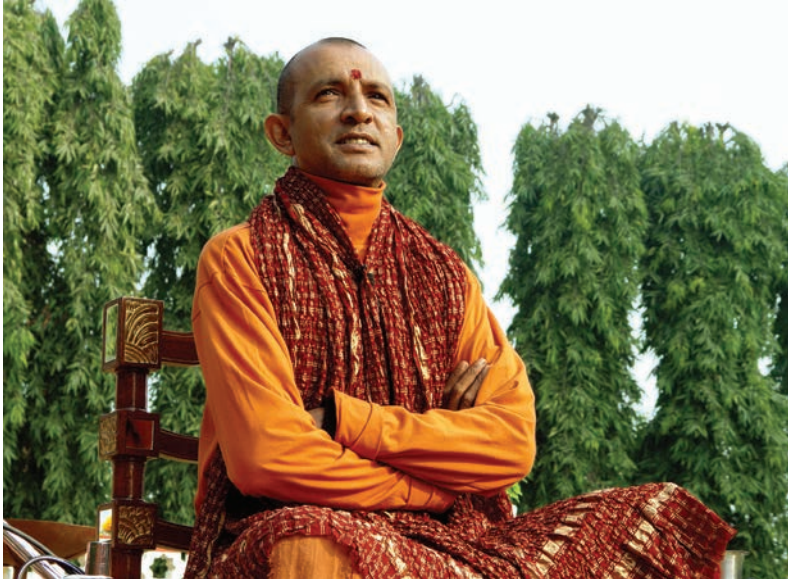
अपने संकल्प को शक्तिशाली बनाने के लिए आपको दो काम करने होंगे – आपको अच्छे लोगों से संग रखना चाहिए जो आपकी लक्ष्य-पूर्ति में सहायता, प्रेरणा एवं प्रोत्साहन प्रदान कर सकें, और साथ ही आपको ऐसे आश्रमों या आध्यात्मिक केंद्रों में कुछ समय व्यतीत करना चाहिए जहाँ आप विद्या से अपना सम्बंध पुनः स्थापित कर सकें। विद्या से पुनः जुड़कर, उसकी प्रेरणा पाकर आप इस मार्ग पर आगे बढ़ने के एक दृढ़ संकल्प के साथ अपने कार्यक्षेत्र लौटेंगे। यही ज्ञानयोग की प्रथम भूमिका, शुभेच्छा है।

ज्ञानयोग की द्वितीय भूमिका – विचारणा

ज्ञानयोग की द्वितीय भूमिका विचारणा है। विचारणा का तात्पर्य गहन चिंतन से है। ज्ञानयोग की प्रथम भूमिका में अपने भीतर सकारात्मक परिवर्तन लाने और जीवन में विद्या को आत्मसात् करने का संकल्प प्रधान रहता है। इसके बाद विचारणा की भूमिका शुरू होती है जिसका प्रयोजन आत्मचिंतन की ओर अग्रसर होना है।

चिंतन के द्विविध स्वरूप

यह चिंतन दो प्रकार का हो सकता है – अमूर्त या व्यावहारिक। अमूर्त चिंतन के उदाहरण हैं – ‘मैं केवल यह शरीर या मन नहीं हूँ’, ‘मैं आत्मा हूँ, सर्वोच्च



और परम पवित्र।’ यह शून्य ध्यान के अभ्यास जैसा है। शून्य ध्यान के अभ्यास में आप स्वयं के प्रति, शरीर और उसके अनुभवों के प्रति सजग होते हैं तथा बाद में उनसे अपना सम्बंध हटाना शुरू करते हैं – ‘मैं शरीर नहीं हूँ’, ‘मैं शरीर का अनुभव भी नहीं हूँ’, ‘मैं शरीर का कड़ापन, उसकी थकान, दुःख-दर्द, सुख-चैन भी नहीं हूँ। ये सब तो अन्नमय कोष के अनुभव मात्र हैं, पर मैं तो इन सब अनुभवों का द्रष्टा हूँ, देदीप्यमान आत्मा हूँ।’ भौतिक आयाम से अपनी सजगता हटाकर अपने उच्च आयाम का चिंतन करना ही विचारणा का अमूर्त स्वरूप है।

विचारणा के व्यावहारिक स्वरूप में आप किसी उभरती समस्या से निपटने के लिए उसके कारणों पर चिंतन करना शुरू करते हैं। आप स्वयं से प्रश्न करते हैं कि समस्या के पीछे क्या कारण हैं। हो सकता है कि किसी ने आपसे कह दिया, ‘आप अच्छे योग शिक्षक नहीं हैं।’ इस कथन के परिणामस्वरूप आपके मन को किस प्रकार की चोट पहुँची है? काम, क्रोध, मद, मोह, लोभ एवं मात्सर्य रूपी षट् रिपुओं में से कौन आहत हुआ है? चिंतन से पता चलेगा कि इसने आपके मद, आपके अहंकार पर चोट की है। अब विचारणा में आपको आगे यह चिंतन करना होगा कि आपके अहंकार ने इस प्रकार की प्रतिक्रिया क्यों की? उस वाक्य से आपके अहंकार को कष्ट क्यों हो रहा है?

विचारणा का प्रयोजन कोई प्रतिक्रिया होते ही उसका कारण समझना है। यदि आप समस्या के कारण का तत्काल उपचार नहीं करेंगे तो फिर वह आपके व्यवहार में अलग तरीकों से परिलक्षित होगी। यह क्रोध जैसी तामसिक वृत्तियों को बढ़ा देगी, उत्तेजित कर देगी। इसलिए आपको इस पर चिंतन जरूर करना चाहिए। समस्या का कारण खोजकर उस पर चिंतन कीजिये, फिर नकारात्मक वृत्ति को सकारात्मक में परिवर्तित करने का प्रयास कीजिए। जिस व्यक्ति के कथन ने आपके अहंकार को चोट पहुँचायी और जो अब आपका शत्रु प्रतीत हो रहा है, उसे मन-ही-मन अपना मित्र बनाइये। भले ही वास्तविक परिस्थिति में ऐसा घटित न हो, पर आपका मन तो उस व्यक्ति के प्रति शत्रुता, क्रोध, घृणा आदि भावों से मुक्त होकर हल्का हो जाता है। अब आप षट् रिपुओं के आक्रमण से भी बाहर आ जाते हैं, स्वतंत्र हो जाते हैं। इस प्रकार का चिंतन विचारणा का व्यावहारिक स्वरूप है।

यहाँ पर फिर आपकी संकल्प शक्ति महत्त्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि समस्या के कारण को पहचानकर आप विचार मात्र से उसे सकारात्मक नहीं बना सकते। आपको वास्तव में वैसा अनुभव करना होगा। मात्र यह सोचने से कि 'मैंने उस व्यक्ति को क्षमा कर दिया' कुछ खास नहीं होगा। यह तब तक निरर्थक ही रहेगा जब तक आप अपने हृदय में वैसा हल्कापन अनुभव न करें जैसा किसी को दिल से माफ करने पर होता है। जब तक आपके दिल और दिमाग से नकारात्मकता का बोझ नहीं उतरेगा, यह बौद्धिक स्तर का विचार ज्यादा समय तक टिक नहीं सकेगा। इसलिए विचारणा में संकल्प के भावनात्मक पक्ष पर ज्यादा बल दिया जाता है, जो आपको नकारात्मकता के बोझ से वास्तव में स्वतंत्र करता है।

दृष्टिकोण की संकीर्णता

एक बार एक शिकारी झील के किनारे बत्तखों का शिकार कर रहा था। उसने एक बत्तख पर निशाना लगाया, बत्तख चोट खाकर झील के बीचों-बीच गिरी। शिकारी किनारे की घनी घास के पीछे छुपा था। उसने अपने कुत्ते को झील से बत्तख लाने के लिए आवाज दी। कुत्ता गया और बत्तख को शिकारी के पास लेकर आ गया। शिकारी बत्तखों को गोली मारता रहा, वे झील के बीचों-बीच गिरती रहीं और कुत्ता उन्हें शिकारी के पास लेकर आता रहा। उस दिन ऐसा कई बार हुआ और हर बार शिकारी ने गौर किया कि कुत्ता झील में



तैरकर नहीं, बल्कि पानी पर चलते हुए गया और घायल बत्तखों को शिकारी के पास ले आया। शिकारी को बड़ा आश्चर्य हुआ, लेकिन उसने कुछ कहा नहीं, चुपचाप ही यह सब देखता रहा।

अगले दिन उसने अपने मित्र को शिकार के लिए बुलाया। दोनों उस झील के पास गये और बत्तखों का शिकार करना शुरू किया। एक बत्तख गिरी और पिछले दिन की तरह कुत्ता दौड़ते हुए झील के बीच पहुँचा और बत्तख को किनारे ले आया। दोनों ने कुत्ते को ऐसा करते देखा। दोनों बत्तखों का शिकार करते रहे, बत्तखें झील के मध्य गिरती रहीं और कुत्ता पानी पर चलते हुए उन्हें किनारे लाता गया। शिकारी और उसका मित्र यह सब देख रहे थे। तब शिकारी ने अपने मित्र से कहा, 'तुम्हें इस कुत्ते में कुछ अलग दिखा?' मित्र ने कहा, 'हाँ, तुम सही कह रहे हो, यह कुत्ता दूसरों से थोड़ा अलग है, यह तैरना नहीं जानता!'

आज के विषय से सम्बंधित होने के कारण मुझे इस कहानी का स्मरण हुआ। कई बार व्यक्ति अविश्वसनीय कार्य कर जाता है, परंतु हम उसकी उपलब्धि को अनदेखा कर उसकी कमी या कमजोरी को ही देखते हैं, 'वह तैर नहीं सकता'। आपको उनकी जो विफलता या कमजोरी दिखती है, वह आपके सीमित दृष्टिकोण से दिखती है, उनकी उपलब्धि के दृष्टिकोण से नहीं। आपको वही दिखता है जो आप दूसरों में देखना चाहते हैं, आप हर चीज को अपने दृष्टिकोण के स्तर तक उतारकर ही देखते हैं। आप कभी भी अपने आप को किसी ऊँचे या किसी अन्य व्यक्ति के दृष्टिकोण तक उठाने का प्रयास नहीं करते, बल्कि सबको अपने स्तर तक घसीटने की कोशिश करते हैं। यही कारण है कि आप जीवन के छोटे-छोटे चमत्कारों को अनदेखा कर देते हैं, उनका आनंद लेने में असमर्थ रहते हैं। आप वही देखते हैं जिसे देखने के आप अभ्यस्त हो चुके हैं – जीवन की सीमाएँ और समस्याएँ।

ज्ञानयोग के द्वितीय स्तर, विचारणा का एक उद्देश्य यह भी है कि आप नकारात्मकता का त्याग कर सकारात्मकता से मजबूत सम्बंध स्थापित करें। आपकी नकारात्मकता चाहे अहंकार की हो या मोह, मात्सर्य अथवा क्रोध की, सभी का त्याग करें। नकारात्मकता दूर करने की प्रक्रिया में ईमानदारी और साहस होना चाहिए। आपमें नकारात्मकता को सही ढंग से पहचानने की योग्यता होनी चाहिए। यहीं अधिकांश व्यक्ति असफल हो जाते हैं, वे सकारात्मकता का स्वाद बिना नकारात्मकता से निबटे ही चखना चाहते हैं और इसलिए नकारात्मकता बार-बार आक्रमण करती ही रहती है।

आपको यह अच्छी तरह जान और समझ लेना चाहिए कि नकारात्मक संस्कारों का बोझा ढोते रहना व्यर्थ है, निरर्थक है। यह आपको जीवन में संघर्ष एवं दुःख ही देगा। इसके बाद भी यदि आप नकारात्मकता के साथ ही जीना चाहते हैं तो यह आपका अपना चुनाव है, परंतु फिर यह जान लें कि आप अपने साथ क्या करने जा रहे हैं। यदि आप नकारात्मकता को छोड़ पाते हैं तो उसके स्थान पर किसी सकारात्मक वृत्ति को प्रवेश दीजिये ताकि आप प्रेरित और उत्साहित महसूस कर सकें।

लचीलेपन का विकास

इस प्रकार विचारणा के ये दो स्वरूप हैं, अमूर्त या सैद्धान्तिक और मूर्त या व्यावहारिक। आप जब इन दोनों विधियों से गहन चिंतन शुरू करेंगे तो

कालान्तर में आपके भीतर एक लचीलापन विकसित होते जायेगा जिससे आप सहजतापूर्वक आन्तरिक एवं बाह्य जगत् के बीच आवागमन कर पायेंगे और प्रत्येक परिस्थिति में सकारात्मकता और सन्तुलन बनाये रख सकेंगे।

अमूर्त विचारणा में वर्तमान के सभी अनुभवों से स्वयं को अलग करना होता है, सम्बंध-विच्छेद करना पड़ता है। 'अभी तक मैंने जो भी अनुभव किया है, वह मैं नहीं हूँ।' यह शून्य का अनुभव है – 'मैं प्रकाशमान् आत्मा हूँ, मैं अनंत आकाश हूँ।' यहाँ पर शरीर एवं उसके अनुभवों तथा मन एवं उसके अनुभवों से पूर्ण सम्बंध-विच्छेद हो जाता है। जो शेष रहता है वह केवल आत्मा का तेजोमय प्रकाश ही होता है। तत्पश्चात् आपको बहिर्मुखी होने के लिए पुनः मन एवं मानसिक अनुभवों से, शरीर एवं शारीरिक अनुभवों से जुड़ना पड़ता है। चेतना की इस बहिर्मुखी अवस्था में भी सकारात्मक रहने के लिए आपको विचारणा की व्यावहारिक विधि का अभ्यास करना पड़ता है।

जब कोई घटना आपके मन में विक्षेप उत्पन्न करती है, तो सर्वप्रथम आप शुभेच्छा को विकसित करते हैं, आप संकल्प लेते हैं कि 'यह घटना मुझे नकारात्मकता और दुःख-दर्द के गर्त में नहीं धकेल पायेगी।' आप यह भी समझ जाते हैं कि यह घटना किसी परिवर्तन की आवश्यकता को दर्शाती है। अब आप चिंतन-मनन शुरू करते हैं – 'ऐसा क्या है जिसे मुझे अपने अंदर परिवर्तित करना है? मैं किस प्रकार उसे अपने जीवन में उतार सकता हूँ जिससे अपना मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य बनाये रखते हुए इस समस्या से बाहर आ सकूँ?' यहाँ पर समस्या की पहचान एवं चिंतन, दोनों का समावेश है। आप स्वयं से प्रश्न करते हैं, 'इस घटना के कारण मेरे व्यवहार का कौन-सा आयाम प्रभावित हो रहा है? यदि मैं इस पर अभी ध्यान नहीं दूँगा तो इसका विस्तार किन-किन आयामों तक हो जायेगा? इसे सम्भालने के लिए अभी मुझे किस प्रतिपक्ष-भावना को अपने मन में स्थापित करना है जो मेरे अंदर उत्पन्न नकारात्मकता का प्रतिरोध कर सके?' यह ज्ञानयोग की द्वितीय भूमिका, विचारणा का मूर्त एवं व्यावहारिक पक्ष है।

विचारणा की प्रक्रिया

संक्षेप में, व्यावहारिक विचारणा की प्रक्रिया में निम्नांकित चरण शामिल हैं –

- आवश्यक परिवर्तन की पहचान।
- गहन चिंतन की ओर अग्रसर होना।



- ईमानदारी से इस बात को समझना कि मेरी वर्तमान दशा क्या है और विद्या किस ओर बढ़ने का संकेत कर रही है – मैं अभी कहाँ हूँ और कहाँ जाना है, अभी मुझमें क्या कमियाँ हैं और उनके कारण क्या हैं? फिर उन कारणों पर चिंतन करके उन्हें दूर करने के उपाय खोजने होंगे। इस चिंतन का ध्येय उच्च चेतना नहीं, बल्कि मन और उसकी वृत्तियों को समझने का प्रयास है। जब तक आप मन की वृत्तियों और समस्याओं को समझ नहीं लेंगे तब तक उच्चतर आयामों के चिंतन का आपकी चेतना पर कोई ठोस प्रभाव नहीं पड़ेगा। इसलिए सबसे पहले मन और उसकी प्रक्रियाओं को समझना होगा।
- यह निश्चित करना कि यह समझ, सामान्य समझ न रहकर, आपको समस्या के मूल तक ले जाए जहाँ आप मन के उस पक्ष को पहचान सकें जो उस घटना से उत्तेजित हुआ है।
- मूल तक पहुँचने के लिए निरंतर विश्लेषण करते जाइये। यह पहचानने की कोशिश कीजिये कि षट् रिपुओं में से किसने समस्या उत्पन्न की है, और उसके कारण को समझने का प्रयास कीजिये। निरंतर प्रश्न करते जाइये, 'क्या वाकई यही कारण है?' 'नहीं, कारण कुछ और है।' 'क्या यह समस्या की जड़ है?' 'हाँ, अब लग रहा है कि कारण पकड़ में आ

रहा है’ – इस प्रकार के विश्लेषणात्मक चिंतन से आप समस्या की जड़ तक पहुँच जायेंगे।

- नकारात्मकता का त्याग और सकारात्मकता का वरण करें। इस प्रक्रिया में आपको सावधान और सजग रहना होगा क्योंकि कई बार प्रसन्नता जैसी सकारात्मक अवस्था भी किसी अन्य के कष्टों से उत्प्रेरित हो सकती है। आप सोच सकते हैं कि आप मनःप्रसाद के यौगिक यम को जी रहे हैं, जबकि वास्तव में आपके कृत्य किसी अन्य व्यक्ति को क्षति पहुँचा रहे हैं। कई बार व्यक्ति दूसरों को चोट पहुँचाकर भी प्रसन्नता का अनुभव करता है। इसीलिए आपको स्वयं से प्रश्न करना है, ‘मैं प्रसन्न क्यों हूँ?’ आपकी प्रसन्नता का सकारात्मकता से कुछ-न-कुछ सम्बंध होना चाहिए। बेवकूफों की तरह दिनभर मुस्कराते रहना और कहना कि ‘मैं प्रसन्न हूँ, मैं प्रसन्न हूँ’ वास्तविक प्रसन्नता का संकेत नहीं है। अपने हृदय को कोमल और हल्का रखना ही प्रसन्नता का चिह्न है।

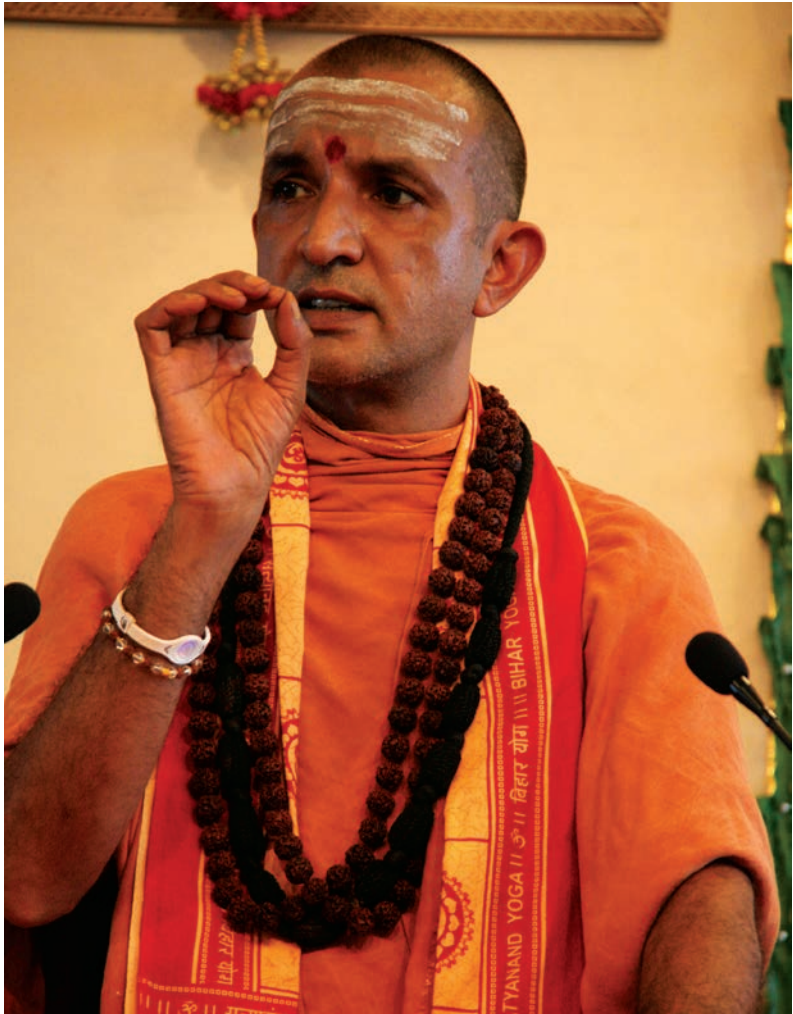
विचारणा से आपकी प्रज्ञा शक्ति भी विकसित होती है। आप ‘निर्मलता’ की अवस्था प्राप्त करते हैं जहाँ सब कुछ स्पष्ट एवं सही दिखलायी पड़ता है। जब आप मानसिक समस्याओं का विश्लेषण शुरू करते हैं, यह समझने का प्रयास करते हैं कि षट् रिपुओं में से कौन-सा रिपु उत्तेजित हुआ है और उससे कैसे निपट सकते हैं, तब आपको अपनी इसी प्रज्ञा शक्ति का आश्रय लेना होता है। इन समस्याओं का समाधान आप सीधे, तार्किक विश्लेषण से नहीं प्राप्त कर सकते। सीधे मार्ग से आप विश्लेषण अवश्य शुरू कर सकते हैं, लेकिन जैसे-जैसे आप चिंतन की गहराइयों में प्रवेश करते हैं तब आप एक उच्चतर विवेकशक्ति और प्रज्ञाशक्ति के सम्पर्क में आते हैं जो आपको अपनी परिस्थितियों, आस-पास के लोगों और बाधाओं की सही अमझ पाने में मदद करती हैं। यह सही है कि प्रत्येक व्यक्ति का अपना अलग अनुभव होगा, लेकिन गहन चिंतन के माध्यम से इस विवेकशक्ति और प्रज्ञाशक्ति का विकास करना सम्भव है और यह विकास ही ज्ञानयोग की द्वितीय भूमिका की उपलब्धि भी है।

ज्ञानयोग की तृतीय भूमिका – तनुमानसा

ज्ञानयोग की तीसरी भूमिका तनुमानसा है। ‘तनु’ का तात्पर्य सूक्ष्म से है और ‘मानस’ का संबंध मन से है। इस प्रकार तनुमानसा का तात्पर्य सूक्ष्म मन में प्रवेश करने और उसका अवलोकन करने से है।

एक बार जब आप स्वयं को शुभेच्छा एवं विचारणा के स्तर पर स्थापित करके यह पहचान लेते हैं कि कौन-सी वृत्तियां आपको प्रभावित कर रही हैं, तब आप अगले स्तर, तनुमानसा में प्रवेश करते हैं जिसका संबंध पूरे महत्, अर्थात् मनस्, बुद्धि, चित्त एवं अहंकार से निर्मित आपके सम्पूर्ण मन से है।

यहाँ आकर आप किसी भी परिस्थिति में महत् के विभिन्न घटकों के प्रभावों को समझने लगते हैं। आप अपने चित्त में उस घटना से संबंधित सभी चित्रों को खोजते हैं, और फिर उन्हें बाहर निकाल देते हैं। आप अपनी बुद्धि

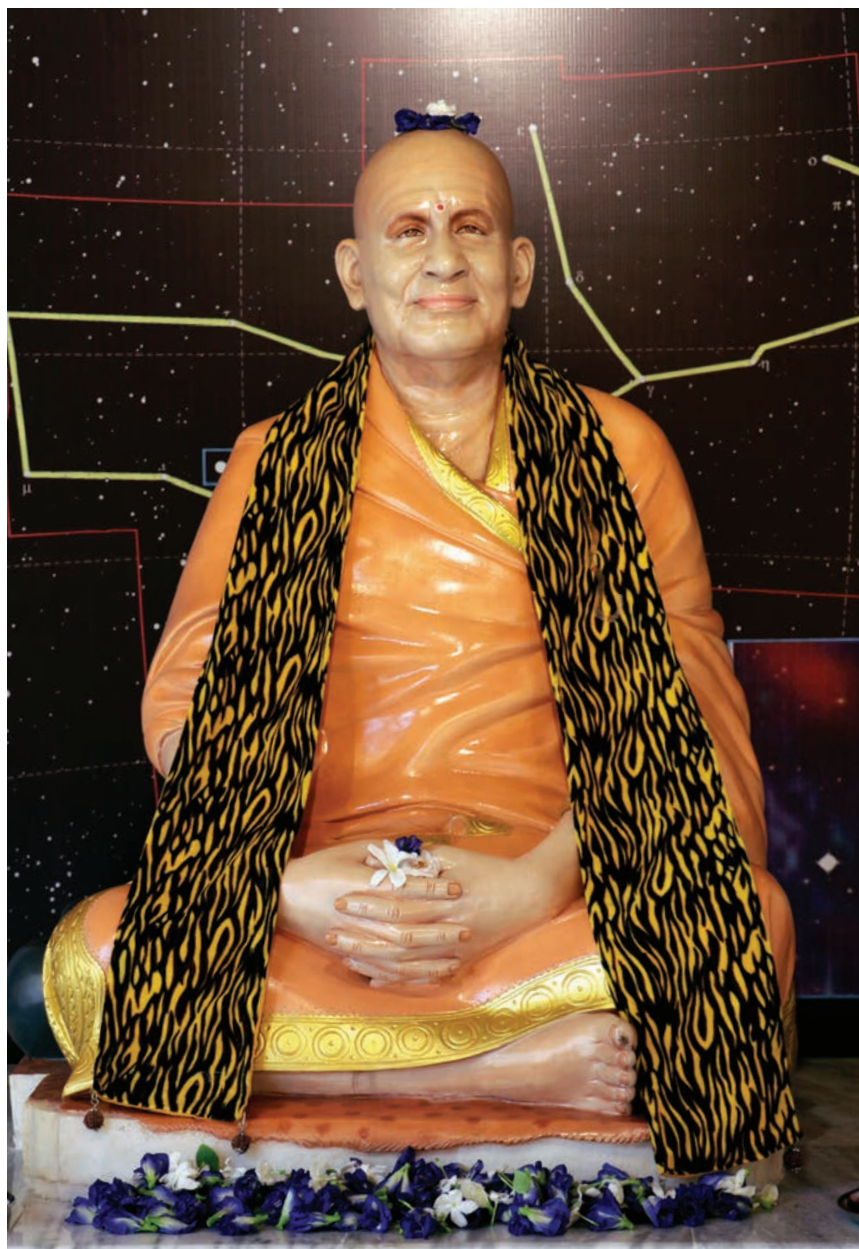


में उस घटना के बारे में अन्य व्यक्तियों के विचारों और सुझावों का अन्वेषण करते हैं जिनसे आपकी अपनी राय बनी है और फिर उन्हें किनारा कर देते हैं। आप अपने मनस् का अवलोकन कर उस घटना से सम्बंधित अपनी विचार शृंखलाओं को देखते हैं – वे सकारात्मक हैं, तटस्थ हैं या नकारात्मक। फिर नकारात्मक को सकारात्मक और सकारात्मक को तटस्थ में परिवर्तित करने का प्रयास करते हैं। तनुमानसा में आप सकारात्मकता को भी छोड़ देते हैं। ज्ञानयोग की दूसरी भूमिका तक आप सकारात्मकता से जुड़े रहने का प्रयास करते हैं, परंतु तीसरी भूमिका, तनुमानसा में आप इसे भी छोड़ देते हैं और केवल विशुद्ध तटस्थ भाव को ही बनाये रखते हैं। इसी तरह आप जीवन में सभी असंतुष्टियों एवं समस्याओं की जड़, अहंकार से भी निपटते हैं। यही महत् का अंतिम पक्ष है जिसका हमें अवलोकन करना है।

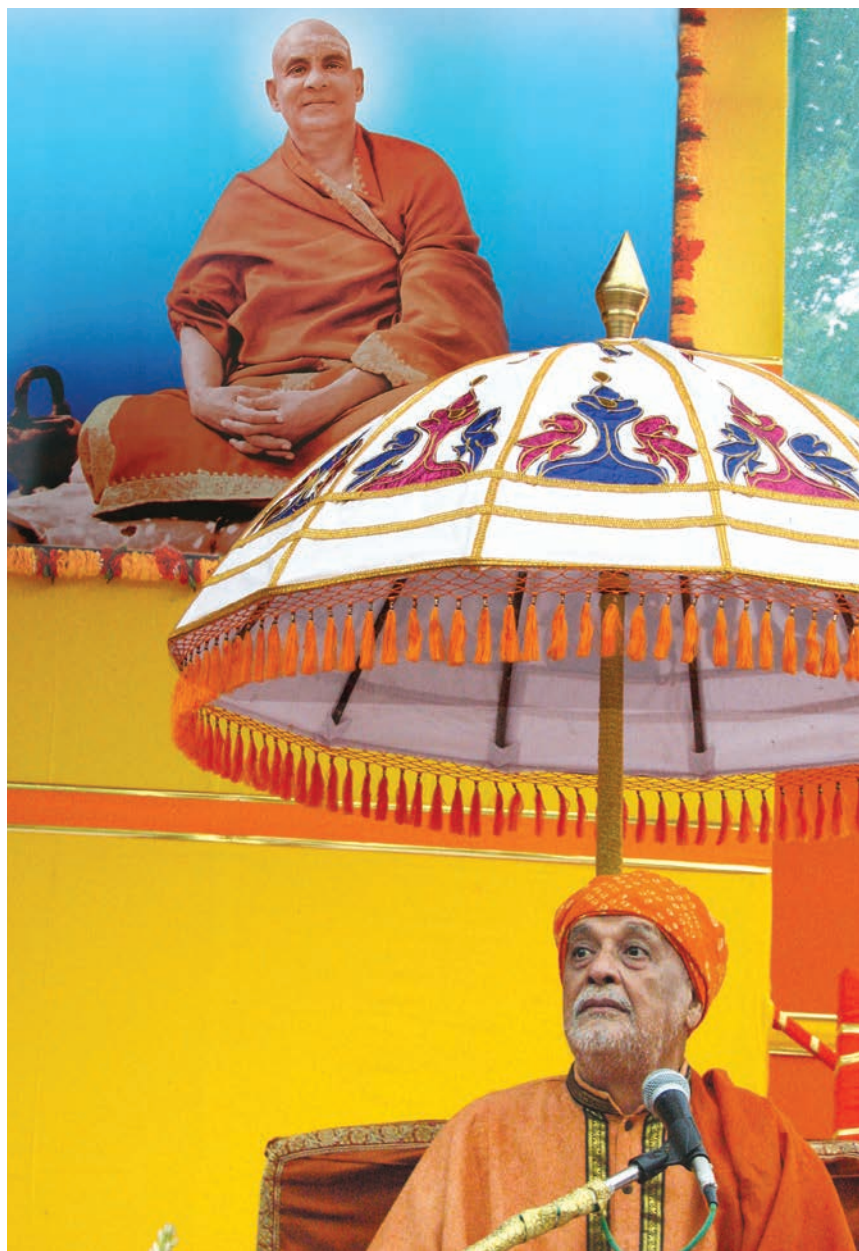
इस भूमिका में मन के सूक्ष्म स्वभाव और व्यवहार को जानने पर जोर दिया गया है। आप अपने मनस्, बुद्धि एवं चित्त का सूक्ष्म निरीक्षण करते हैं, वहाँ एकत्रित सारे दस्तावेजों और तस्वीरों को बाहर निकालते हैं, फिर उनको व्यवस्थित करते हैं, उनकी छँटाई करते हैं, हर एक की अलग-अलग प्रतिक्रिया को देखते हैं। यह प्रतिक्रिया ही आपके कष्ट और दुःख का कारण है, इसलिए इन्हें छोड़ देना ही बेहतर है। दर्द भरी यादों को संजोकर रखने से कोई लाभ नहीं। पति-पत्नी के बीच तीस साल पहले तलाक होने के बाद भी उसकी याद बनी रहती है। उसे पहचानिये और फिर मन से हटा दीजिये। पहचानिये कि मन के अलग-अलग क्षेत्रों में पड़े ये संस्कार और स्मृतियाँ आपके भीतर तामसिक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करती हैं जो आपको सत्त्व से जुड़ने से रोकती हैं। इन संस्कारों को हटाना जरूरी है ताकि 'विमलता' की अवस्था आ सके, जहाँ आप पुनः सकारात्मक मनोवस्था में आ जाते हैं। यही ज्ञानयोग की तीसरी भूमिका, तनुमानसा के रूप में जानी जाती है।

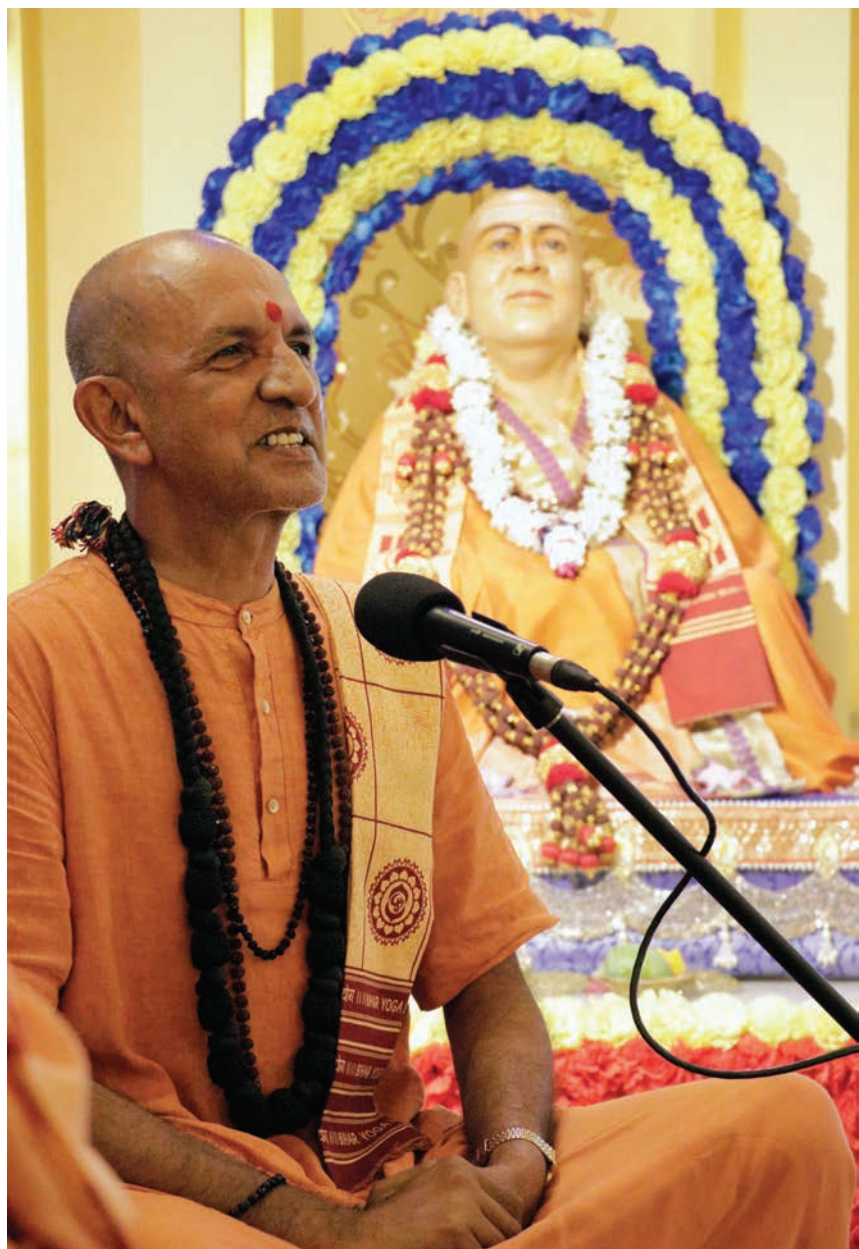
शुभेच्छा की प्रथम भूमिका आपको सत्संकल्प की पहचान और सृजन के लिए तैयार करती है। दूसरी भूमिका, विचारणा वह अवस्था है जहाँ आप यह देख सकते हैं कि कौन-सी मनोवृत्ति किसी घटना विशेष से प्रभावित हुई है, जो आपको नकारात्मक एवं तामसिक विचार और व्यवहार की ओर प्रेरित कर रही है। तत्पश्चात् ज्ञानयोग की तीसरी अवस्था, तनुमानसा आपके मनस्, बुद्धि, चित्त एवं अहंकार के शुद्धिकरण का माध्यम बनती है।

– 5 नवम्बर 2015, गंगा दर्शन







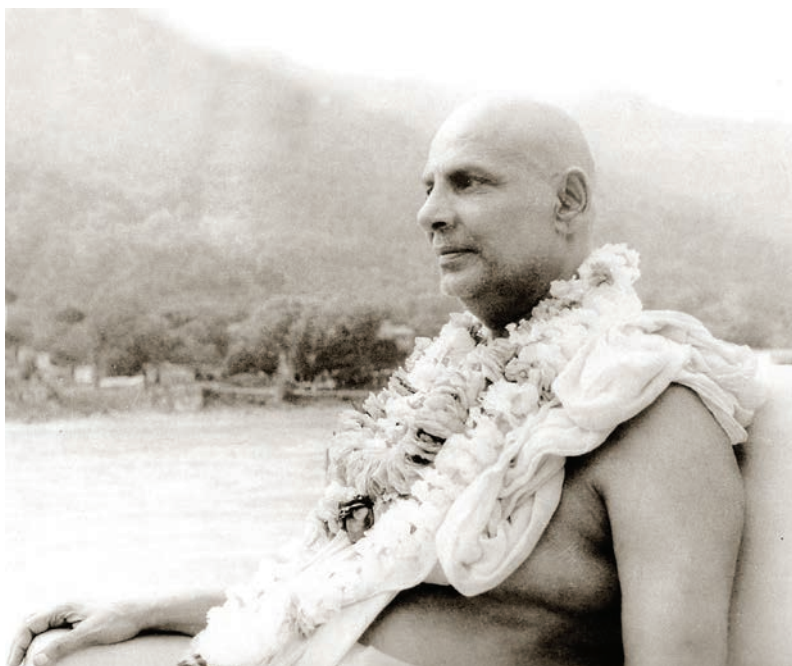


कर्म का सिद्धान्त

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

संसार कर्म के सिद्धान्त पर चलता है। इस सिद्धान्त के अनुसार जहाँ भी कोई कारण रहेगा वहाँ उसका प्रभाव या परिणाम भी अवश्य होगा। कारण परिणाम में तथा परिणाम कारण में पाया जाता है। दोनों के बीच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध है। कारण और परिणाम की इस सर्वव्यापी शृंखला का कोई अन्त नहीं। इस शृंखला में कोई भी कड़ी अनावश्यक नहीं है। कर्म का अटल सिद्धान्त स्थूल एवं सूक्ष्म, दोनों स्तरों पर सर्वत्र लागू होता है। प्रकृति के सभी अन्य नियम इस मौलिक सिद्धान्त के अधीनस्थ हैं।

यदि क्रिया होती है, तो उसी के समान प्रतिक्रिया भी अवश्य होनी चाहिए। प्रत्येक विचार, आकांक्षा, कल्पना एवं भावना एक प्रतिक्रिया को जन्म देती है। सत्कार्य अपना पुरस्कार लाता है, दुष्कार्य अपना दण्ड लाता है। प्रभु न तो दुष्ट को दण्ड देते हैं और न ही सत्पुरुष को पुरस्कृत करते हैं। यह तो क्रिया



एवं प्रतिक्रिया का नियम है जो स्वतः फलित होता है। किसी को भी दोषी नहीं ठहराया जा सकता। यह नियम शारीरिक एवं मानसिक, दोनों स्तरों पर सटीकता से सदा कार्यरत रहता है।

अगर भारत में दिन है, तो अमेरिका में रात है। युद्ध के पश्चात् शांति और शांति के पश्चात् युद्ध होता है। संतुलन का यह नियम मानसिक स्तर पर भी लागू होता है। यह नियम प्रकृति में शांति, समन्वय एवं न्याय को स्थापित किए रहता है। यदि आप किसी व्यक्ति के जीवन को केवल एक विलग घटना के रूप में लें, जो जन्म के समय देह से प्रारम्भ होती है तथा मृत्यु के साथ ही समाप्त हो जाती है, तो आप जीवन के जटिल घटनाक्रमों और पहलुओं का कोई सही आधार नहीं ढूँढ पाएँगे। आपका वर्तमान जीवन आपके समूचे अस्तित्व का अंश मात्र है। किसी भी घटना का मूल कारण जानने के लिए आपको असंख्य पूर्वजन्मों की घटनाओं की गहराइयों में जाना होगा। केवल तभी कारण और परिणाम में आदर्श सन्तुलन दिखाई देगा। जीवन इस भौतिक शरीर के विघटित होने से समाप्त नहीं हो जाता। पुनर्जन्म होता है। अब तक आपके असंख्य पुनर्जन्म हो चुके हैं।

जो दूसरे को कष्ट पहुँचाता है, वह पहले अपने आपको कष्ट पहुँचाता है। स्मरण रहे कि प्रभु न तो पक्षपाती हैं और न ही अन्यायी। प्रभु किसी एक की समृद्धि के लिए अथवा किसी दूसरे की निर्धनता के लिए उत्तरदायी नहीं हैं। आप अपने कर्मों के कारण दुःख पाते हैं। इस संसार में घटनाएँ संयोग से नहीं घटतीं। वे एक सुव्यवस्थित ढंग से घटती हैं। वर्तमान में आपके द्वारा क्या किया जा रहा है और भविष्य में उसका क्या फल होगा, इन दोनों में निश्चित सम्बन्ध है। इसलिए सदैव ऐसे बीज बोयें जो अच्छे फल दें और आपको इस लोक में और परलोक में प्रसन्नता प्रदान करें।

मनुष्य का स्वभाव त्रिगुणात्मक है। वह इच्छा, ज्ञान तथा क्रिया से निर्मित है। ये तीन उसके कर्मों को रचते हैं। इच्छा, विचार और क्रिया सदैव एक साथ चलते हैं। ये तीन सूत्र हैं जिनसे कर्म की डोरी गुँथी गई है। इच्छा कर्म को उत्पन्न करती है। आप अपनी इच्छित वस्तुओं को पाने के लिए श्रम करते हैं। कर्म दुःख अथवा सुख के रूप में अपने फल प्रदान करता है। आपको अपने कर्मों के फल भोगने के लिए बार-बार जन्म लेना पड़ता है। संक्षेप में यही कर्म का सिद्धान्त है।

संचित, प्रारब्ध एवं क्रियमाण कर्म

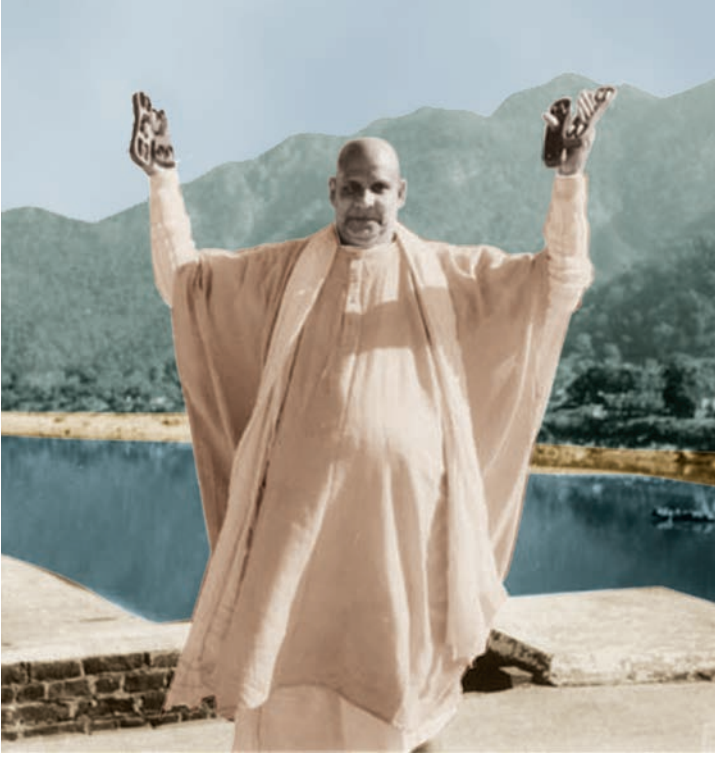
कर्म तीन प्रकार के हैं – संचित, प्रारब्ध एवं क्रियमाण। संचित कर्म भूत के सभी कर्मों का संग्रह है। इसका कुछ अंश व्यक्ति के चरित्र, उसकी प्रवृत्ति, अभिरुचि, झुकाव तथा इच्छाओं में दिखाई देता है। प्रारब्ध कर्मों का वह अंश है जो वर्तमान शरीर के लिए उत्तरदायी है। इसे टाला अथवा बदला नहीं जा सकता। इसका क्षय केवल अनुभव से ही होता है। आपको अपने भूतकाल के ऋणों को चुकाना पड़ता है। क्रियमाण कर्म वे कर्म हैं जो आप वर्तमान में भविष्य के लिए कर रहे हैं।

वेदान्त साहित्य में इसका एक सुन्दर दृष्टान्त है। किसी धनुर्धर ने एक बाण छोड़ दिया है। वह उसे वापस नहीं ला सकता। अब वह दूसरा बाण छोड़ने जा रहा है। उसकी पीठ पर लदा बाणों का तरकश उसका संचित कर्म है। जो बाण उसने छोड़ दिया है वह उसका प्रारब्ध है, और जो बाण वह अपने धनुष से छोड़ने जा रहा है वह क्रियमाण है। इनमें से उसका संचित एवं क्रियमाण पर सम्पूर्ण नियन्त्रण है, लेकिन उसे प्रारब्ध को अवश्य ही भोगना पड़ेगा, जो अपना प्रभाव दिखाना आरम्भ कर चुका है।

प्रारब्ध एवं पुरुषार्थ

यद्यपि कर्म का सिद्धान्त अटल है, फिर भी उसमें भगवत्कृपा की गुंजाइश है। भगवत्कृपा पश्चात्ताप, तपस्या एवं श्रद्धा द्वारा अर्जित की जाती है। पश्चात्ताप कर्म के नियम को बदलता नहीं, यह एक क्रिया है जिसका अन्य किसी क्रिया की भाँति अपना फल होता है। जो कर्मफल किसी व्यक्ति को प्राप्त होना है उसे वह परिवर्तित नहीं कर सकता। हाँ, उसकी पुनरावृत्ति को पुरुषार्थ द्वारा अवश्य रोका जा सकता है। इस जन्म का प्रारब्ध पिछले जन्मों में किये गये पुरुषार्थ का परिणाम है। आज का पुरुषार्थ कल का प्रारब्ध बन जाएगा। योगाभ्यास वह विशेष पुरुषार्थ है जिसके द्वारा आत्मानुभूति में बाधा डालने वाले प्रारब्ध को निष्प्रभाव किया जा सकता है। यदि प्रारब्ध शक्तिशाली है, तो योग उससे भी अधिक शक्तिशाली है।

आपने अपनी नियति विचारों एवं कर्मों द्वारा बनाई है। आप इसे सही विचार एवं सही कर्म द्वारा मिटा सकते हैं। 'हाय मेरे फूटे कर्म! मेरे कर्मों ने मुझे यहाँ तक ला दिया है,' इस तरह की बातें मत कहो। परिश्रम करो। पुरुषार्थ करो। तप करो। एकाग्र बनो। शुद्ध बनो। ध्यान करो। एक निराश, तामसिक



भाग्यवादी मत बनो। एक मेमने की भाँति मत मिमियाओ। वेदान्त केसरी की भाति ॐ, ॐ, ॐ का गर्जन करो। याद रखो कि तुम अपनी नियति के स्वामी हो।

नियति कैसे बनती है?

विचार ही वास्तविक कर्म हैं। विचार ही हमारा चरित्र ढालते हैं। विचार साकार बनकर एक क्रिया का रूप लेता है। आप उदात्त विचारों को बढ़ावा देकर एक उत्तम चरित्र का निर्माण कर सकते हैं। आप कर्म का बीज बोते हैं और एक आदत उत्पन्न करते हैं। आप एक आदत को रोप देते हैं और फलस्वरूप एक चरित्र पाते हैं। आप एक चरित्र को रोपते हैं तथा अपनी नियति की फसल काटते हैं। इस प्रकार अपनी नियति का निर्माण आप स्वयं करते हैं। आप भद्र विचारों एवं भले कर्मों द्वारा अपनी नियति के दुष्प्रभावों को निरस्त्र कर सकते हैं।

छोटे-बड़े कर्मों के प्रभाव मिलकर प्रवृत्तियों को जन्म देते हैं। प्रवृत्तियाँ चरित्र में विकसित होती हैं। चरित्र से संकल्प पैदा होता है। यदि किसी व्यक्ति का चरित्र सुदृढ़ है, तो उसका संकल्प भी बलवान् होगा। संकल्पशील महापुरुषों ने असंख्य जन्मों के कर्मों द्वारा ही अपनी संकल्प-शक्ति को विकसित किया है। कोई भी क्रिया व्यर्थ नहीं जाती। धीर, अथक प्रयास की आवश्यकता है। अपने प्रत्येक विचार, शब्द एवं क्रिया के प्रति सतर्क रहें।

आप अपनी नियति के स्वामी हैं

आप किसी परिस्थिति के वशीभूत असहाय प्राणी नहीं हैं। आप ही अपनी वर्तमान स्थिति के लिए उत्तरदायी हैं। प्रत्येक क्रिया का फल कभी-न-कभी मिलना ही है। पिछले जन्म की वृत्तियाँ इस जन्म की क्षमताएँ बन जाती हैं। पूर्वजन्म के सत्कर्म आपको वर्तमान जन्म में अच्छा वातावरण प्रदान करते हैं। पूर्वजन्म के अनुभव आपके वर्तमान अन्तःकरण का निर्माण करते हैं। पूर्वजन्म के निःस्वार्थ कर्म वर्तमान जीवन में विवेक एवं अनासक्ति प्रदान करते हैं।

महाभारत युद्ध के पश्चात् भीष्म पितामह ने युधिष्ठिर को एक प्राचीन इतिहास सुनकर कर्म के सिद्धान्त को स्पष्ट किया था। किसी समय गौतमी नामक वृद्ध महिला किसी ग्राम में रहा करती थी। वह अत्यंत धैर्य और समझबूझ से युक्त थी। एक दिन उसके पुत्र को किसी साँप ने डंस लिया और वह परलोक सिंघार गया। अर्जुनक नामक एक शिकारी ने उस साँप को पकड़कर रस्सी से बाँध लिया और गौतमी के सामने लेकर आया। उसने गौतमी से कहा, 'यह साँप ही तुम्हारे बेटे की मौत का कारण है। बताओ इसे कैसे मारूँ, इसके टुकड़े-टुकड़े कर दूँ या आग में जला दूँ?'

गौतमी ने कहा, 'तुममें जरा भी समझ नहीं है। मेरे बेटे की मृत्यु पूर्वनिश्चित थी। इस साँप को छोड़ दो। इसके मरने से मेरा बेटा पुनर्जीवित थोड़े ही होगा।'

'जो दिग्भ्रमित लोग परलोक के सुख की ज्यादा चिंता करते हैं और इस लोक की कम, वही तुम्हारी तरह भाग्य और नियति की निरर्थक बातें करते हैं। व्यावहारिक लोग तो तुरन्त बदला लेकर अपना दुःख और क्रोध शांत करते हैं। इसलिए हे गौतमी! मुझे इस साँप को मारने की अनुमति देकर अपने हृदय में धधकती पीड़ा को शान्त करो।'

'सज्जन हमेशा सत्कार्य करते हैं। इसलिए मैं इस साँप को मारने के लिए तैयार नहीं। कृपया इस साँप को छोड़ दो।'



‘देवी! शत्रु को मारना भी सत्कार्य है। इससे बड़ा पुण्य मिलता है। इस साँप को मरवाकर तुम बहुत पुण्य कमाओगी।’

इस प्रकार शिकारी ने गौतमी को बहुत प्रकार से उकसाया, लेकिन गौतमी साँप को मरवाने के लिए तैयार नहीं हुई। उस समय अचानक सर्प ने मनुष्य वाणी में बोलना प्रारम्भ किया, ‘अरे मूर्ख व्याध! इस दुर्घटना में मेरी कोई गलती नहीं। मैं स्वतंत्र नहीं हूँ। मृत्यु ने ही मुझे इस कार्य के लिए भेजा था।’

‘ए साँप! ज्यादा बातें मत बनाओ। अगर कोई किसी से प्रेरित होकर पापकर्म करता है तो वह भी उतना ही जिम्मेवार होता है जितना पापकर्म का प्रेरक। तुम स्वयं स्वीकार कर रहे हो कि तुम इस दुष्कार्य के निमित्त रहे हो। इसलिए मैं तुम्हें मौत के घाट उतारकर ही चैन लूँगा।’

‘हे व्याध! जिस तरह यज्ञ में आहुतियों डालने वाले ब्राह्मण यज्ञजनित पुण्यफल के अधिकारी नहीं होते, वह पुण्यफल तो यजमान को ही प्राप्त होता है, बिल्कुल वैसी स्थिति मेरी भी है। मैं निमित्तमात्र हूँ, इसलिए मुझे निर्दोष समझकर छोड़ दिया जाए। अगर कोई दोषी है तो वह मृत्यु है।’

सर्प के ऐसा कहते ही वहाँ मृत्यु स्वयं उपस्थित हो गई और सर्प से कहने लगी, ‘हे सर्प! इस कार्य के लिए न तुम उत्तरदायी हो और न मैं। काल द्वारा निर्देशित होने पर ही मैंने तुम्हें यह कार्य करने भेजा। जिस तरह आकाश में बादल पवन द्वारा इधर-उधर भगाए जाते हैं, उसी तरह मैं भी काल के इशारों पर नाचती हूँ। सत्त्व, रजस् और तमस् की सभी अभिव्यक्तियाँ काल से ही

उत्पन्न होती हैं। काल ही समस्त सृष्टि की घटनाओं और परिवर्तनों को निर्देशित करता है। अगर कोई दोषी है तो वह काल है।’

‘मैंने तुम दोनों को सुन लिया है, लेकिन तुम्हारी दलीलों से तुम्हारी जिम्मेवारी खत्म नहीं हो जाती। इस साँप के साथ-साथ हे मृत्यु! मैं तुम्हें भी मार दूँगा, जो सत्पुरुषों के प्रियजनों को हरकर उन्हें घोर कष्ट और दुःख पहुँचाती हो।’

जिस समय यह वाद-विवाद चल ही रहा था, उस समय साक्षात् काल का आविर्भाव हुआ। काल ने सबको सम्बोधित करते हुए कहा, ‘न मृत्यु, न यह सर्प और न ही मैं किसी प्राणी की मृत्यु के कारण होते हैं। उस घटना के हम तो केवल अन्तिम नैमित्तिक कारण होते हैं। घटना का प्रमुख और प्रारम्भिक कारण प्राणी का अपना कर्म होता है –

*यथा धेनुसहस्रेषु वत्सो विन्दति मातरम्।
तथा पूर्वकृतं कर्म कर्तारिं अनुगच्छति॥*

जैसे बछड़ा हजारों गउओं में से भी अपनी माता को खोज लेता है, वैसे ही पूर्व में किए गए कर्मों के फल भी कर्ता तक पहुँच जाते हैं। इस बालक की मृत्यु इसके अपने कर्म की वजह से हुई है। हम सभी अपने कर्मों के फल भुगतते हैं। जिस तरह प्रकाश और अन्धकार आपस में सम्बन्धित हैं, उसी तरह मनुष्य अपने कर्मों से जुड़े हैं।’

सभी की बातों को सुनकर अन्त में विवेकशील गौतमी ने कहा, ‘न काल, न मृत्यु और न ही सर्प इस दुर्घटना के कारण हैं। मेरा पुत्र अपने कर्मों के कारण मृत्यु को प्राप्त हुआ है। साथ ही यह मेरे अपने कर्मों का परिणाम है कि मैंने अपने बेटे को खोया है। हे काल और मृत्यु! अब आप अपने-अपने स्थानों को लौट जाइए। हे अर्जुनक! तुम भी इस सर्प को छोड़ दो।’ इस समस्त कथा को सुनकर महाराज युधिष्ठिर को, जो अपने आपको महाभारत युद्ध में हुए घोर विनाश के लिए उत्तरदायी मान रहे थे, बहुत सान्त्वना और शांति मिली।

केवल कर्म का सिद्धान्त ही इस संसार में अच्छाई और बुराई के रहस्य को स्पष्ट कर सकता है तथा पीड़ित एवं हताश लोगों को शान्ति एवं बल प्रदान कर सकता है। यह मनुष्य को सही विचार, सही वाणी एवं सही क्रिया की ओर प्रेरित करता है। यदि इस नियम को प्रत्येक व्यक्ति सही ढंग से समझे और अपने दैनिक कर्तव्यों का पालन ध्यान से करे, तो वह अपनी जीवन यात्रा को धैर्य, सहनशीलता एवं स्फूर्ति के साथ पूरा कर सकता है।

देखो संन्यासी

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

(योग-वेदान्त के अक्टूबर 1954 अंक से साभार उद्धृत)

देखो संन्यासी!

हिमालय की मालाओं की ओर,

गाओ प्रेष्य मन्त्र पवित्र,

‘भूः’ संन्यस्तं मया

‘भुवः’ संन्यस्तं मया

‘स्वः’ संन्यस्तं मया

के अन्तर्गीत।

दो उद्धोधन, नव-बल जग को ...

‘उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत’

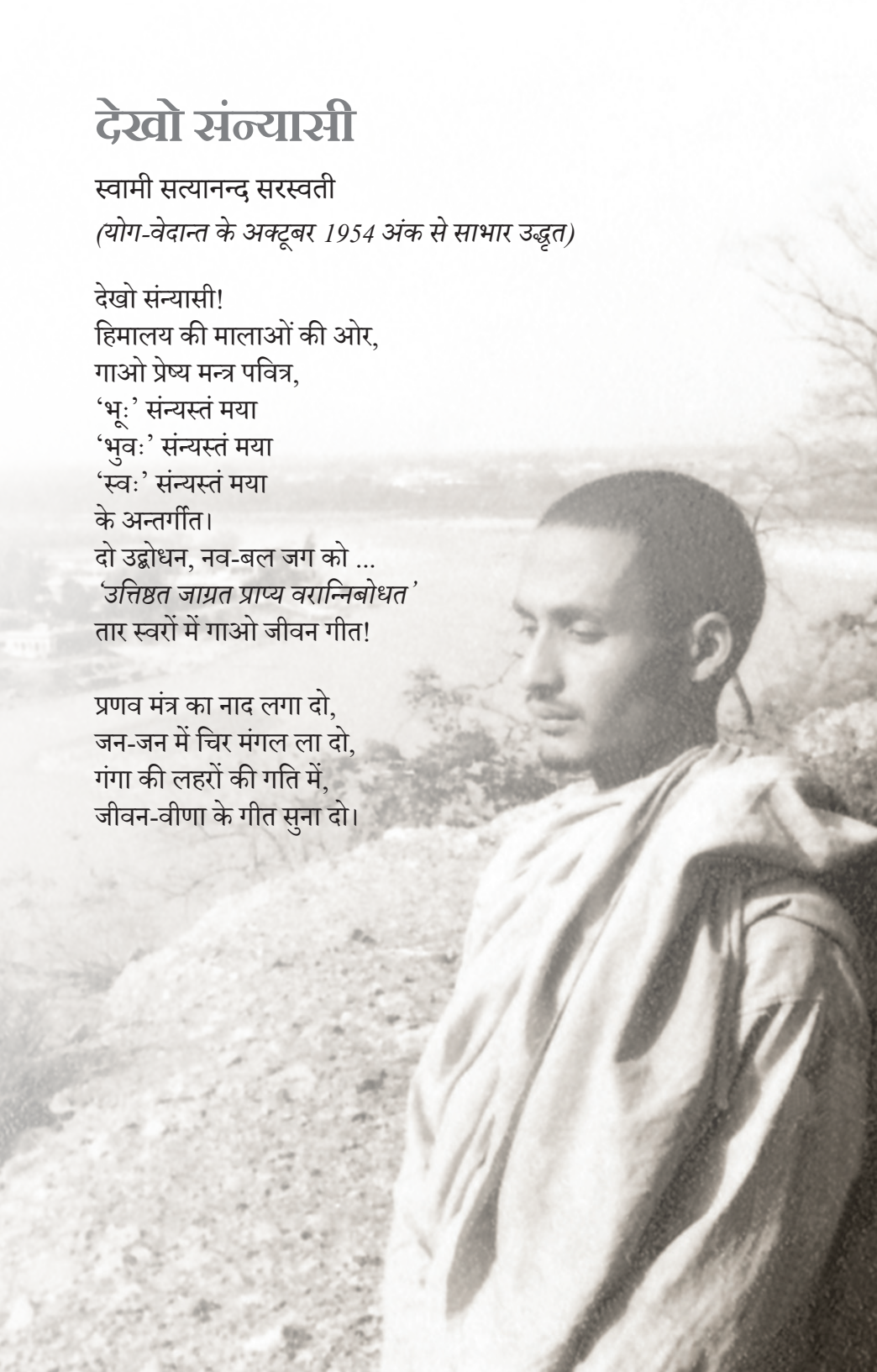
तार स्वरों में गाओ जीवन गीत!

प्रणव मंत्र का नाद लगा दो,

जन-जन में चिर मंगल ला दो,

गंगा की लहरों की गति में,

जीवन-वीणा के गीत सुना दो।



सत्यानंदाश्रम यूनान – सद्भाव

यौगिक जीवनशैली कार्यक्रम

- जनवरी से दिसंबर तक स्वामी निरंजनानंद जी द्वारा प्रतिपादित यौगिक जीवनशैली के घटकों पर आधारित यौगिक जीवनशैली कार्यक्रम पैनिया आश्रम में बड़ी सफलतापूर्वक आयोजित किए गये। इनका उद्देश्य योग को क्षण-प्रतिक्षण जीना है। आसन सत्र यौगिक कैप्सूल पर आधारित होते थे (हर दिन एक अलग कैप्सूल)। कार्यक्रम में अंतमौन, अजपा जप, जप, स्वान तकनीक, प्रतिपक्ष भावना, दिवस की समीक्षा, आध्यात्मिक डायरी और गत्यात्मक ध्यान सम्मिलित रहे। दिनचर्या में सेवा योग, बागवानी, भजन-कीर्तन और वृक्ष पूजा भी शामिल थे। संध्या कार्यक्रम में अपनी गुरु परंपरा के वीडियो सत्संग दिखलाए जाते थे। इन कार्यक्रमों में बल्गेरिया, आयरलैंड, इस्त्राएल, रोमानिया, स्वीडन तथा यूनान के साधकों ने भाग लिया।

RECIPE FOR HAPPINESS
Ingredients:
2 HEAPED CUPS OF PATIENCE
1 HEART FULL OF LOVE
12 HANDS FULL OF GENEROSITY
A DASH OF LAUGHTER
1 HEAD FULL OF UNDERSTANDING

Yogic Lifestyle Experience

Join us for a Yogic Lifestyle Experience

- ये कार्यक्रम बहुत लोकप्रिय हो गए हैं। प्रतिभागियों को सत्यानंद योग प्रणाली के लाभ प्रत्यक्ष महसूस होते हैं, जैसे सकारात्मक वातावरण में जीवन यापन करना और आध्यात्मिक समुदाय का हिस्सा बनना। साथ ही सेवा योग के सिद्धांतों को लागू करके वे अपने व्यक्तित्व के अन्य पहलुओं से अवगत होते हैं और अपने हृदय को खोल पाते हैं।

अनुभव

4 साल बाद आश्रम में प्रवेश करना एक विशेष क्षण था। मैं आश्रम में आकर बहुत खुश थी। आश्रम के लोगों से मिलकर बहुत आनन्द आया और अपने साथ विद्यार्थियों के एक समूह को लाने की वजह से और भी ज्यादा उत्साह था। हमें अपने यहाँ बुलाने और हमारे लिए अपना दिल खोलने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद! मुझे यहाँ बहुत अपनापन महसूस हुआ। हमें बहुत प्रेम, करुणा, स्वीकृति और सहानुभूति मिली। आश्रम में सभी ने हर छोटी-बड़ी बात का बड़े ध्यान से ख्याल रखा। पूरा समूह एक बहुत ही खास अनुभव से गुजरा, सभी ने बहुत कुछ सीखा, अपने आपको देखा-परखा-सुधारा। यह एक ऐसा अनुभव रहा जिसका उन पर आज भी गहरा असर है। वे सभी आश्रम से प्रेरणा, संतोष और बड़ी मुस्कान के साथ गए। हम सभी को मिली खूबसूरत, गहरी और जीवन बदलने वाली शिक्षाओं और अनुभूतियों के लिए आप सबको हमारा हार्दिक आभार।

— हृदया, इस्त्राएल

यह आश्रम में मेरी पहली यात्रा है। यह अवसर देने के लिए मैं आश्रम को तहे दिल से आभार व्यक्त करती हूँ। आश्रम को मैंने अपने जीवन का सबसे शांतिपूर्ण स्थान पाया है। यहाँ के जीवन की सादगी यह दर्शाती है कि हमें अपने लिए कितनी कम जरूरत है और दूसरों के लिए कितना कुछ कर सकते हैं।

— तातियाना, बल्गेरिया

सेवा वार्ताएँ

सेवा योग सत्यानंदाश्रम यूनान की गतिविधियों का एक मूलभूत हिस्सा है और इसे हर कार्यक्रम में शामिल किया जाता है। प्रतिभागियों द्वारा सेवा योग शुरू करने से पहले सेवा गतिविधियों पर एक वरिष्ठ स्वामी द्वारा वार्ता दी जाती है

और फिर सेवा के अन्त में प्रतिभागियों का अनुभव प्राप्त किया जाता है। अनेक प्रतिभागियों ने अपने अनुभव साझा करते हुए इस बात का उल्लेख किया है कि सेवा योग के माध्यम से भावनाओं का विस्तार, हर कार्य में उत्कृष्टता का प्रयास, सजगता का विस्तार, कर्मफल में अनासक्ति, दूसरों का ख्याल करना और उनके साथ अपनी चीजें बाँटना तथा कार्य पर एकाग्रता जैसे सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए।



आश्रमवासी संघ

जनवरी से दिसंबर तक स्वामी शिवमूर्ति सरस्वती ने आश्रम अन्तेवासियों के साथ नियमित संघ सत्र आयोजित किए जहाँ हमारी परंपरा के आचार्यों, श्री स्वामी शिवानंद सरस्वती, श्री स्वामी सत्यानंद सरस्वती और स्वामी निरंजनानंद सरस्वती की पुस्तकों का अध्ययन किया गया।

समानांतर शिक्षाएँ

हर महीने आश्रम में श्री स्वामी सत्यानंद सरस्वती की शिक्षाओं का अध्ययन किया जाता है और फिर सुकरात, प्लेटो, ज़ेनोफ़ोन, एरिस्टोफेन्स और अन्य यूनानी दार्शनिकों की शिक्षाओं से तुलना की जाती है। उनकी शिक्षाओं में



समानताएँ गहन और ज्ञानवर्धक हैं तथा आश्रमवासियों को उनकी प्राचीन सभ्यता के साथ-साथ श्री स्वामीजी की शिक्षाओं के करीब लाती हैं।

महामृत्युंजय मंत्र



सत्यानंदाश्रम में सन् 1985 से स्वास्थ्य, शुद्धि और शांति के लिए हर शनिवार को महामृत्युंजय मंत्र का जप और हवन किया जाता रहा है। सन् 2023 से आश्रम में हवन और जप में भाग लेने वाले लोगों की संख्या में वृद्धि हुई है, क्योंकि शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के मुद्दे बढ़ गए हैं। लोगों ने अभिव्यक्त किया है कि यह हवन उन पर एक शांत, उपचारात्मक प्रभाव डालता है।

हनुमान चालीसा



1 जनवरी 2023, श्री स्वामी सत्यानंद सरस्वती की जन्म शताब्दी के शुभ वर्ष के पहले दिन सत्यानंदाश्रम यूनान में अन्तेवासियों, आगंतुकों और अतिथियों द्वारा हनुमान चालीसा का 108 बार पाठ किया गया, ताकि दुनिया भर में सभी को सुख, शांति, समृद्धि और अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त हो सके।

हेलेनिक यूनिन ऑफ टीचर्स (एनोसी)

सन् 2014 में स्थापित, हेलेनिक यूनिन ऑफ टीचर्स (एनोसी) ने निम्नलिखित गतिविधियों का आयोजन किया – ग्रीस के विभिन्न शहरों में कीर्तन, थेसालोनिकी में एक वर्ष तक ऑनलाइन माध्यम से ध्यान की कक्षाओं का आयोजन, कावला में योग, कैसर तथा अन्य विषयों पर योग संगोष्ठियाँ, वोलोस में सत्यानंद योग पर एक सार्वजनिक व्याख्यान जो उसी स्थान पर आयोजित किया गया जहाँ श्री स्वामीजी ने 1984 में व्याख्यान दिया था, और एर्थेंस में दुर्व्यवहार पीड़ित महिलाओं के आश्रय स्थल पर हर दो महीने रात्रिभोज।

सत्यानंद मठ – अंबा वेबसाइट और ई-शॉप

गुरु पूर्णिमा 2022 के दौरान, सत्यानंद मठ की वेबसाइट को अधिक-से-अधिक लोगों तक पहुँचने के उद्देश्य से शुरू किया गया था। 2023 के दौरान, इसने अपनी आय का एक भाग 'मेक-ए-विश ग्रीस' को देना जारी रखा, जो गंभीर रूप से बीमार बच्चों की सहायता करने वाला संगठन है। इस दान राशि से संगठन उन बच्चों की इच्छाओं को पूरा करने का प्रयास करता है।

इटली के संत फ्रांसिस एक धनी व्यापारी के पुत्र थे, दानशीलता में वे सबसे आगे थे। एक समय वे अपनी रेशमी कपड़े की दुकान में एक धनी ग्राहक से बात कर रहे थे कि अचानक दुकान के सामने उन्हें एक भिखारी दिखाई दिया जो कुछ पाने के लोभ से खड़ा था। फ्रांसिस बात में उलझे थे, सौदे की बात होने पर ग्राहक चला गया, तब फ्रांसिस को भिखारी का स्मरण हो आया, पर वह वहाँ था ही नहीं। 'कितना बड़ा पाप कर डाला मैंने,' अपने को धिक्कारते हुए वे भिखारी की खोज में निकल पड़े। दुकान खुली रह गयी। लाखों की सम्पत्ति थी, पर उन्हें तनिक भी चिन्ता नहीं थी। वे हर दुकानदार और यात्री से उस भिखारी के बारे में पूछते दौड़ रहे थे। लोगों ने समझा कि भिखारी ने माल चुरा लिया है, पर फ्रांसिस के हृदय की वेदना अद्भुत थी, उनके नयन भिखारी को ही खोज रहे थे। अचानक थोड़ी दूर पर भिखारी दिखा और वे दौड़कर उससे लिपट गये। 'भैया! मुझसे बड़ी भूल हो गयी। रुपये-पैसे का सौदा ही ऐसा है कि आदमी उसमें उलझकर अंधा हो जाता है।' फ्रांसिस ने विवशता बताई, अपने सारे रुपये उसे दे दिये और अपना कोट भी पहना दिया!

संसारी और संन्यासी

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



संसारी भी त्याग और तपस्या करता है।

और?

संन्यासी भी त्याग और तपस्या करता है।

सच है।

किन्तु –

संसारी के त्याग के पीछे भोग की भावना है। उसकी तपस्या सकाम है, क्षुद्र फलेच्छा की पूर्ति के लिए है।

जिसने स्वयं को जानने के हेतु से स्वेच्छापूर्वक सर्वस्व का त्याग किया, वही तो संन्यासी है। उसकी तपस्या निष्काम होती है, उसका उद्देश्य परमोच्च लक्ष्य तक पहुँचने का है।

त्याग और तपस्या का मूल्य ही क्या, यदि उसका उद्देश्य सर्वव्यापक चेतना की अनुभूति करना न हो।

कष्ट संसारी को निमन्त्रण देता है; किन्तु –

संन्यासी कष्ट को निमन्त्रण देता है।

संसारी विवशता के कारण कष्ट के निमन्त्रण को स्वीकार करता है।
संन्यासी प्रसन्नतापूर्वक कष्ट का भव्य स्वागत करता है।
संसारी के जीवन की दौड़ है, भौतिकता के प्राप्त्यर्थ।
संन्यासी के जीवन की दौड़ है, आध्यात्मिकता की प्राप्ति के हेतु।
दौड़ते तो हैं दोनों; किन्तु एक पीछे की ओर, लक्ष्य से विपरीत दिशा में,
और दूसरा आगे की ओर, लक्ष्योन्मुख होकर।

संसारी जीवन की इस भाग-दौड़ में परिश्रान्त हो जाता है, पराजित हो जाता है। उसे इस पथ में मिलते हैं सहस्रों विघ्न और बाधाएँ तथा अन्ततः मृत्यु।

संन्यासी को जीवन की इस दौड़ के पारिश्रमिक स्वरूप मिलता है – अमृतत्व, प्रेमोपहार, मान और कीर्ति, अनन्त सुख एवं चिर शांति; फलतः वह बन जाता है अमर।

अन्ततोगत्वा तथाकथित सुखी संसारी भी अपने मृगमरीचिकावत् सुख की असारता को जान लेता है।

संसारी तब संसारी नहीं रहता, जब वह जीवन की क्षणभंगुरता को जानकर जीवन का यथार्थ मूल्य समझ लेता है।

संसार के जाल में उलझा हुआ है संसारी।

संसार के जाल को सुलझाने वाला है संन्यासी।

संसारी मांगता है भीख, पर सदा भिखारी ही रहता है।

संन्यासी भीख मांगकर त्रिभुवन की सम्पदा का ऐश्वर्यशाली स्वामी बन जाता है।

संसारी लज्जा, शर्म और प्रत्युपकार की भावना से झुकता है।

संन्यासी गौरव, प्रेम तथा नम्रता एवं सौजन्य से झुककर दूसरों को झुकाता है।

संसारी है गुलाम – कंचन, कीर्ति और कामिनी का।

संन्यासी है विजेता – कंचन, कीर्ति और कामिनी का।

संसारी का निवास स्थान है संसार-सागर, जहाँ वह नाव में बैठकर भी डूब जाता है।

व्यावहारिक दृष्टिकोण से संन्यासी का निवास स्थान भी संसार सागर है; किन्तु वह नाव में बैठकर संसार सागर का अतिक्रमण कर जाता है।

– योग-वेदान्त के नवम्बर 1955 अंक से साभार उद्धृत

सीता-राम योग केन्द्र – बल्गेरिया

जनवरी

योग केंद्र सीता-राम ने योग अभियान की विभिन्न परियोजनाओं के लिए आठ समूह तैयार किये –

- प्रकृति समूह – पर्यावरण और पौधे
- अन्नपूर्णा समूह – भोजन और संस्कृति
- गणेश समूह – स्वास्थ्य और सद्भाव
- देवी समूह – सहायता और दान
- कृष्णा समूह – कीर्तन और संगीत
- नारायण समूह – ग्राफिक्स, वेबसाइट और सोशल मीडिया
- गुरु भक्ति समूह – आध्यात्मिक साधनाएँ और अनुष्ठान
- मुस्कान समूह – वंचित बच्चों के लिए

मुस्कान समूह

फरवरी

- इस परियोजना की शुरुआत वंचित बच्चों के समन्वित विकास के उद्देश्य से की गयी – उनके साथ समय बिताना, उनकी देखभाल करना, उनके साथ बातचीत, खेल-कूद और रचनात्मक गतिविधियाँ आयोजित करना तथा उन्हें अपने सपने पूरे करने के लिए प्रोत्साहित करना। यह परियोजना बुजुर्गों के लिए भी है, जिसमें उनके लिए सामान खरीदना, उन्हें डॉक्टर के पास ले जाना और सैर पर ले जाना शामिल है।



- तुर्की में आये भूकंप से उत्पन्न गंभीर स्थिति के कारण बल्गेरिया में आपातकालीन मानवीय सहायता का आयोजन किया गया। *सीता-राम* के योग साधकों ने भी मौलिक आवश्यकताओं की व्यवस्था करने में सहयोग दिया।

मार्च

- सेवकों ने सोफिया से 2 घंटे की दूरी पर स्थित एक छोटे-से शहर, ब्रासीगोवो में वंचित बच्चों के घर का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने बच्चों के साथ फुटबॉल और अन्य खेल खेले, साथ ही उनसे बातचीत और हंसी-मजाक भी किया।
- नवी हान गाँव में सेंट ट्रिनिटी मठ द्वारा संचालित सेंट निकोलस अनाथालय को स्थायी रूप से सहायता दी जा रही है जिसके अन्तर्गत भोजन और वस्त्र वितरित किए जा रहे हैं।
- दृष्टिहीन लोगों को सहयोग देने का क्रम जारी है, जिसमें उनके साथ समय बिताना, उनसे बातचीत करना और उन्हें सैर पर ले जाना शामिल है।
- एक नई पहल शुरू हुई जिसमें बुजुर्गों की देखभाल करना, उनके साथ सैर पर जाना और डॉक्टर के पास ले जाना शामिल था।

अप्रैल

- ब्रासीगोवो और पेशतेरा में वंचित बच्चों के घरों में समूह ने अपनी गतिविधियाँ जारी रखीं। ब्रासीगोवो के बच्चों ने 'पाम संडे' के अवसर पर फूलों के शानदार गमले बनाए और उनमें सुन्दर फूलों के बीज बोए। पेशतेरा में दौरे का समय ईस्टर था और बच्चों ने ईस्टर के अवसर पर खूबसूरत सजावट की। सेंट निकोलस अनाथालय को निरंतर सहायता दी गयी, साथ ही नेत्रहीन और बुजुर्ग लोगों को भी सहारा दिया गया।

जून

- पेशतेरा के अनाथालय के बच्चों के साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। स्थानीय जड़ी-बूटियाँ एकत्र करके एक सुन्दर माला बनायी गयी, जिसके बीच से गुजरकर प्रत्येक बच्चे ने स्वास्थ्य, शक्ति और समृद्धि प्राप्त की। बच्चों को योग से परिचित कराया गया और सूर्य नमस्कार का

अभ्यास कराया गया। ढेर सारी हंसी-खुशी, नृत्य और प्रेम के बीच बादल तितर-बितर हो गये, तथा बाहरी और आंतरिक सूर्य हर आत्मा, दिल और कर्म में चमकने लगे। मूसलाधार बारिश और तूफान के साथ शुरू हुआ वह अद्भुत दिन साफ आसमान, चमकते सूरज और मुस्कराते बच्चों के चेहरों के साथ समाप्त हुआ। यह परमहंसजी की मुस्कान ही थी जो सभी की आँखों से चमक रही थी और सभी के दिलों में खुशी ला रही थी।

प्रकृति समूह

मार्च

- 'होम कम्पोस्टिंग' विषय पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया, जिसमें लोगों को कम कचरा उत्पन्न करने के लिए प्रेरित किया गया।
- 130 फलों के पौधे और ढेर सारे बीज पैक किए गए। उन्हें देश भर के 16 विद्यालयों में भेजा गया, जो प्रकृति समूह द्वारा शुरू की गयी 'स्वादिष्ट वन' परियोजना का हिस्सा हैं। समूह के सेवक पौधे और बीज लगाने में मदद करेंगे।
- 23 अप्रैल की सुबह 21 साधक एकत्र हुए और सोफिया के पास एक पहाड़ की तलहटी पहुँचे। वहाँ वन विभाग के रेंजर्स की मदद से उन्होंने 150 से ज्यादा चीड़ के पेड़ लगाए। पेड़ लगाने के बाद उन्होंने उस जंगल के साथ-साथ समस्त प्रकृति और पृथ्वी के स्वास्थ्य के लिए महामृत्युंजय मंत्र का पाठ किया।
- *खुशियों के 1008* रास्ते एक योग पर्यावरण परियोजना है जो लोगों को प्रकृति के सौन्दर्य और ज्ञान से जुड़कर आंतरिक खुशी पाने के लिए प्रोत्साहित करती है। यह परियोजना हमारे प्रिय गुरुओं की शिक्षाओं से



प्रेरित है और इसमें जननी शृंखला की पुस्तकों के अनेक विचारों और सुझावों का समावेश किया गया है। छोटे से बड़े, सभी उम्र के लोगों के एक छोटे-से समर्पित समूह ने इस परियोजना की चार प्रकार की गतिविधियों का क्रियान्वयन किया –

1. चिंतन – जल के सबसे सुन्दर, विशुद्ध स्वरूप से जुड़ना
2. देखभाल – नदी के किनारे या समुद्र तट की सफाई
3. जल पर शांति के लिए प्रार्थना – बल्गेरिया के सबसे बड़े नदी स्रोतों में जाकर सामवेद के शांति मंत्रों का पाठ, इस विश्वास के साथ कि जल की स्मृति समुद्र तक की लंबी यात्रा में मिलने वाले सभी प्राणियों को यह अभिमन्त्रित शांति और अनुग्रह प्रदान करेगी।
4. दूसरों के साथ साझा करना – जल की सुंदरता को ऑडियो-वीडियो, लेखों, कविताओं आदि के माध्यम से साझा करना।

इन गतिविधियों से हम सभी को पवित्रता, हल्कापन, सत्संबंध और आंतरिक खुशी का गहरा अहसास हुआ। यह प्रतिपक्ष भावना का हमारा स्वाभाविक अभ्यास बन गया, जिसके माध्यम से हमने हाल की परिस्थितियों से आए भय, उदासी और हताशा की छाया को खुशी और कृतज्ञता में बदलने के लिए प्रयास किया है। इन सकारात्मक प्रभावों से प्रेरित होकर हम अगले कुछ महीनों में इस योग पर्यावरण परियोजना का विस्तार करना चाहते हैं, जिसमें अधिक विषयों को शामिल किया जाएगा और पूरे देश से अधिक लोगों और बच्चों को आमंत्रित किया जाएगा।

- सितंबर से नवंबर तक खुशी के 1008 रास्ते ने पृथ्वी तत्त्व को जानने-समझने के लिए एक कार्यक्रम शुरू किया। हम साथ मिलकर नए बगीचों की योजना बनाते हैं, प्रकृति में सैर करते हैं, पृथ्वी तत्त्व पर चिंतन करते हैं, धरती माता की प्रचुरता का सम्मान करते हैं और स्वयं को प्रकृति-जन्म शांति, सुंदरता और सद्भाव से भरते हैं।
- चूंकि शरद और शीत ऋतु दीर्घायु वृक्षों को लगाने के लिए सबसे उपयुक्त समय है, इसलिए योग केंद्र के कई सदस्यों ने सोफिया के पास प्लाना पर्वत पर देवदार के वृक्ष लगाने में भाग लिया। दिसंबर की शुरुआत में कुछ युवा योगियों ने फलों का बगीचा लगाने में भी भाग लिया।
- शरद ऋतु में हमें खुशखबरियाँ और खूबसूरत पलों की तस्वीरें मिलीं, जब देशभर के बच्चे अपने नए उद्यानों और वनों में उगाए गए फलों का आनन्द लेने लगे। हमारी खुशी और भी अधिक इसलिए है क्योंकि हम जानते हैं कि स्वादिष्ट फलों और सब्जियों के अलावा, इन बच्चों के हृदयों और हाथों में देखभाल, स्नेह, पर्यावरण की सजगता और सभी जीवों के लिए सम्मान जैसे अनेक सद्गुण और जीवन कौशल विकसित हो रहे हैं।

प्रकृति और देवी समूह

- इन समूहों ने वंचित बच्चों के गृह में अपनी परियोजना जारी रखी। वे यह बताते हुए बहुत खुश हैं कि कैसे इन बच्चों ने बड़े प्यार, उत्साह और खुशी के साथ अपने बगीचे में क्यारियाँ तैयार कीं, उन्हें उपजाऊ मिट्टी से भर दिया, फिर टमाटर, खीरा, मिर्च, जड़ी-बूटियाँ, फलियाँ और कई अन्य स्वादिष्ट और उपयोगी पौधे लगाए। उन्हें पानी देने के बाद पौधों के नाम वाली पट्टिकाएँ क्यारियों में रखी गईं। अंत में बच्चों ने पौधों की नियमित देखभाल के लिए एक कार्यक्रम बनाया। भगवान नारायण ने इस सुंदर उद्यम को वसंत की हल्की बारिश से आशीर्वाद दिया।

देवी समूह

- 10 फरवरी को देवी समूह ने अल्प समय में ही पहली बार 'हार्ट टू हार्ट' कार्यक्रम क्रियान्वित किया, जिसके तहत अभावग्रस्त बच्चों को कपड़े, किताबें, बर्तन और अन्य आवश्यक वस्तुएँ उपलब्ध कराई गईं।
- देवी समूह के सदस्यों ने सोफिया के पास एक छोटे-से शहर, दोलना बान्या में 7 से 19 वर्ष की आयु के 20 बच्चों के अनाथालय का दौरा कर 'गिव टाइम' नामक पहल में भाग लिया। उन्होंने बच्चों के साथ वॉलीबॉल खेला और एक टीम गेम आयोजित करने में मदद की, जिससे सभी को बहुत मज़ा आया। यात्रा के अंत में चार बच्चों का जन्मदिन मनाया गया।
- सीता-राम योग केंद्र के सदस्य नेत्रहीन और बुजुर्ग लोगों के साथ समय बिताकर, सैर कराकर तथा डॉक्टर के पास ले जाकर उनकी सहायता जारी रख रहे हैं। नोवी हान गाँव के सेंट ट्रिनिटी मठ में सेंट निकोलस अनाथालय को भोजन और वस्त्र दान देने का अभियान भी जारी रहा।
- जुलाई के महीने में देवी समूह ने फिर से 'गिव टाइम' अभियान के लिए पेशतेरा और दोलना बान्या कस्बों में वंचित बच्चों के गृहों में सहयोग दिया। दोलना बान्या में समूह ने एक पिकनिक के आयोजन में भाग लिया, जहाँ बच्चों और स्वयंसेवकों द्वारा भोजन तैयार किया गया था। शैक्षिक और मनोरंजक खेल और नृत्य भी शामिल थे। गृह के एक बच्चे का जन्मदिन भी मनाया गया। देवी समूह के स्वयंसेवकों ने पेशतेरा के बच्चों के लिए रोदोपी पर्वत में पिकनिक का आयोजन किया। बच्चों को बल्गेरिया के सबसे सुन्दर पहाड़ का आनंद लेने का मौका मिला। लुभावने दृश्यों और

माँ प्रकृति की गोद में होने की खुशी के साथ यह सैर बच्चों के लिए एक अद्भुत अनुभव था।

- नेत्रहीन और बुजुर्ग लोगों के लिए सहायता की पहल में भाग लेने वाले स्वयंसेवकों ने अपनी साप्ताहिक देखभाल जारी रखी। उन्होंने एक बूढ़े व्यक्ति का 93वाँ जन्मदिन मनाया। बातचीत के दौरान उसने बताया कि अकेलापन उसका सबसे बड़ा दुश्मन है और यही उसकी आत्मा का हनन कर रहा है। उन्होंने एक बीमार, बुजुर्ग महिला के घर के पिछवाड़े में उगी घास को काटने में मदद की, जो उसके लिए बिल्कुल अकल्पनीय काम था। जुलाई में भी सेंट ट्रिनिटी मठ में सेंट निकोलस अनाथालय को भोजन और कपड़ों का मासिक दान हुआ। नादेज्दा नगर के वृद्धाश्रम के लिए 200 किताबें दी गईं।
- देवी समूह ने सोफिया के दार अस्पताल के मरीजों के लिए अनेक आवश्यक वस्तुएँ उपलब्ध करायीं।
- क्रिसमस की पूर्व संध्या पर स्वयंसेवकों ने नादेज्दा नगर के वृद्धाश्रमवासियों के लिए विशेष क्रिसमस उत्सव मनाया। लोक संगीत, गायन मंडली और पारंपरिक बैगपाइप वादन ने बुजुर्ग निवासियों को बहुत खुशी और गर्मजोशी दी। एकाकी बुजुर्गों और विकलांग लोगों की सहायता के लिए गतिविधियाँ भी जारी रहीं। उनके लिए क्रिसमस उपहार तैयार किये गये, जिन्हें बड़े प्यार के साथ प्रदान किया गया।

सबके लिए योग

- *सबके लिए योग* शृंखला की पहली प्रस्तुति सोफिया के विवाकॉम आर्ट हॉल में दिखाई गई। इस सुंदर सांस्कृतिक स्मारक पर प्रस्तुति का बल्गेरियन भाषा में अनुवाद किया गया, फिर स्वामी श्रुति ज्ञान ने योग विद्या पर चर्चा की। इसके बाद आसन, प्राणायाम, विश्रान्ति और ध्यान के अभ्यास कराये गये। यह कार्यक्रम सभी के लिए खुला था।
- संन्यासी देवशक्ति, जो एक न्यायाधीश और योग शिक्षिका हैं, ने न्यायालय परिसर में अपने सहकर्मी न्यायाधीशों और अन्य कर्मचारियों के लिए निःशुल्क योग कक्षाएँ देना शुरू किया।
- 27 और 28 मई को बल्गेरियन योग संघ और सीता-राम योग केंद्र ने इटली के स्वामी आनंदानंद सरस्वती के साथ एक कार्यक्रम आयोजित किया।

अभ्यासों और व्याख्यानों के माध्यम से स्वास्थ्य, खुशी और सद्भाव के लिए योग का अनुभव किया गया। सत्यानंद योग परंपरा की शिक्षाएँ जीवंत थीं और सभी उपस्थित लोगों के दिलों को छू गईं।

गुरु भक्ति समूह

- 22 अप्रैल को अक्षय तृतीया के अवसर पर बल्गेरिया के विभिन्न सत्यानंद योग केंद्रों के योग साधकों ने 'आनंद कीर्तन' नामक एक कार्यक्रम का आयोजन किया। सीता-राम योग केंद्र के कीर्तन समूह ने बड़े प्रेम और भक्ति के साथ कीर्तन किया। यह सोफ़िया के बीचोबीच एक बड़े सार्वजनिक हॉल में आयोजित किया गया था, जहाँ हर कोई आसानी से पहुँच सकता था। कार्यक्रम की शुरुआत में परमहंसजी के जीवन की रूपरेखा प्रस्तुत की गई और उसके बाद साढ़े तीन घंटे तक कीर्तन चला। बल्गेरिया में भारत के राजदूत ने भी इस कार्यक्रम में भाग लिया और महान् आध्यात्मिक गुरु, स्वामी सत्यानंद सरस्वती को अपना सम्मान अर्पित किया। सभी प्रतिभागियों को प्रसाद स्वरूप स्वामी सत्यानंद जी की एक तस्वीर मिली, जिसके पीछे उनकी एक प्रेरक कविता मुद्रित थी। कार्यक्रम में 200 से अधिक लोगों ने भाग लिया, सभी ने तीनों गुरुओं की ऊर्जा, उपस्थिति और प्रेरणा को महसूस किया।
- 9 जुलाई को सीता-राम योग केंद्र की कीर्तन मंडली ने सोफ़िया के ओबोरिष्ट हॉल में एक विशेष कीर्तन कार्यक्रम प्रस्तुत किया। यह कार्यक्रम स्वामी सत्यानंद सरस्वती के जन्म शताब्दी समारोह को समर्पित था।
- हर महीने की 4, 5 और 6 तारीख को गुरु भक्ति योग की साधना नियमित रूप से पूरे वर्ष आयोजित होती रही। दिसम्बर महीने में गुरु भक्ति योग साधना का अंतिम आयोजन बहुत शुभ था। इसकी शुरुआत उपस्थित सभी लोगों के समर्पण संकल्प से हुई – सबने स्वामी निरंजनानंद जी द्वारा दिए गए निर्देशानुसार प्रकाश और सकारात्मकता के मार्ग पर चलने का संकल्प लिया। अगले वर्ष के लिए हमारा यही संकल्प था – प्रकाश को बनाए रखना और एक विचार, एक मिशन के लिए एक साथ रहना। रिपोर्ट
- 26 दिसम्बर को साधक और योगप्रेमी स्वामी सत्यानंद जी का जन्मदिवस मनाने एकत्र हुए। उनके सम्मान में मंत्र, हवन, कीर्तन और सत्संग आयोजित किया गया।

गुरु की छाँव में

संन्यासी साधनामाला, रायपुर

गुरु की छाँव मुझे 1985 में मिली, तब से मानो मेरा सच्चा मायका मिल गया। जीवन में बहुत बड़े-बड़े तूफान-बवण्डर आये, परन्तु गुरुजी हमें ऊँगली पकड़कर आगे बढ़ाते रहे।

केदारनाथ में सैलाब आया था 2013 में। उसके एक साल पहले ही स्वामी निरंजनानन्द जी जब मुझे रिखिया में मिले तो मैंने उन्हें राखी बाँधकर भाई रूप में स्वीकार कर लिया। देखिये फिर क्या हुआ, केदारनाथ त्रासदी में मेरे इकलौते भाई, भाभी और भतीजा लापता हो गये, पर उस विकट परिस्थिति में भी मुझे लगा कि 'मेरा भाई तो है, अब मुझे नहीं घबराना है।'

दूसरा बड़ा हादसा कोरोना महामारी के समय हुआ, जब मेरे 37 वर्ष का इकलौता दामाद भी भगवान को प्यारा हो गया। मुझे उसके घर के अंदर जाने में बहुत घबराहट हो रही थी, लेकिन जैसे ही अंदर प्रवेश किया कि मेरे फोन की रिंगटोन बजने लगी जिसकी धुन थी – है प्रार्थना गुरुदेव से, धर्ममय यह संसार हो। उसी के सहारे उस दिन का सामना कर पायीं, और चार रोज तक यह धुन दिनभर सुनाई पड़ती रही।

कहने का तात्पर्य यह है कि हम यदि पूरे स्नेह और विश्वास के साथ अपने शिवानन्द बाबा, सत्यानन्द बाबा, निरंजनानन्द बाबा और सत्संगी देवी को दिल खोलकर पुकारें तो हमारे साथ वे हर पल रहते हैं, और हमारी व्यथा के समय हाथ नहीं छोड़ते, जबकि विपत्ति आने पर परिवार-दोस्त कोई साथ नहीं देता, यह मैंने करीब से अनुभव किया है। मेरे गुरु भाइयों और बहनों, हम अपने ईश्वर तुल्य गुरुदेव को सदा अपने पास रखें, हमारी जीवन नैया पार लग जायेगी। गुरुदेव को शत-शत नमन!



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।



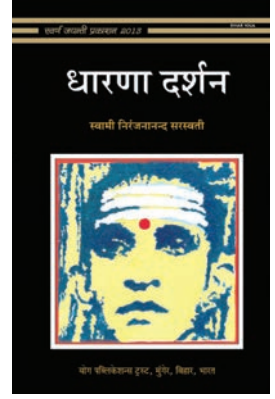
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

धारणा दर्शन

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 460, ISBN: 978-81-86336-21-2

प्रस्तुत पुस्तक में स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा सिखायी गयी यौगिक, तान्त्रिक और औपनिषदिक धारणा की अनेक साधनायें दी गयी हैं। ये साधनायें प्रशिक्षण के उच्चतर स्तर की हैं, इन्हें यहाँ देने का कारण है कि अनेक उच्च एवं गम्भीर साधकों ने ध्यान के गहन आयामों में मार्गदर्शन की आवश्यकता प्रकट की है। इस संस्करण में प्रमुख विषय हैं – धारणा का महत्त्व, अभ्यास की विधियों का विस्तृत कक्षा-शिक्षण-अनुदेश तथा लय धारणा की विधियाँ।



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

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

सत्यम् योग प्रसाद

बिहार योग परम्परा के समस्त ऑडियो, वीडियो तथा पुस्तक प्रकाशन प्रसाद रूप में 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/

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 तथा 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