

# योगविद्या

वर्ष 13 अंक 6  
जून 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:

मुंगेर योग संगोष्ठी 2023



### आध्यात्मिक मार्गदर्शन

आज मानव-जीवन इतना अस्त-व्यस्त हो गया है कि सदाचार की ओर उसका ध्यान ही नहीं जाता। लोक-कल्याण तथा विश्व-शान्ति के लिए अनेकानेक लौकिक प्रस्ताव किये जाते हैं, परन्तु वे निरर्थक ही सिद्ध हो रहे हैं। मनुष्य-समाज अपने जीवन के सत्यात्मक पक्ष की उपेक्षा कर, मरु-मरीचिका को जलाशय जानकर व्यर्थ कुलाँचे भर रहा है। इसलिए विश्व में विनाश और मृत्यु, पाप और दुराचार, असभ्यता तथा नारकीयता की प्रबलता है।

यदि समाज का प्रत्येक व्यक्ति किसी भी कार्य को करने के पूर्व ही यह विचार करे कि वह कार्य सदाचार और धर्म के दायरे में आता है कि नहीं, तो वह निश्चय ही अपने जीवन को सफल, कल्याणमय तथा पवित्र बना सकेगा। परिणाम यह होगा कि हमारे संसार में नित्यप्रति जो अमानुषिक कर्म होते रहते हैं, वे नहीं होंगे।

– 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 6 जून 2024  
(प्रकाशन का 62 वाँ वर्ष)

## विषय सूची

- 4 योग साधना
- 11 शिवानन्द-दृष्टान्त-मंजरी
- 12 ज्ञानयोग का मार्ग
- 18 आंतरिक शांति हेतु विधियाँ –  
लेबनान
- 19 खुले द्वार – इस्त्राएल
- 23 योग से मन का विश्लेषण व  
नियंत्रण
- 36 आत्महीनता और अजपाजप
- 40 स्वान सिद्धांत एवं वास्तविक  
शिक्षा
- 46 स्वास्थ्य परियोजनाएँ – यूनान
- 50 मानस मुक्तावली
- 51 प्रकाशन वितरण प्रतिवेदन
- 53 अरण्य में योग – तमिलनाडु

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥



# योग साधना

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



साधना का तात्पर्य उस आध्यात्मिक अभ्यास से है जो साधक को ईश्वर-साक्षात्कार की ओर अग्रसर करता है। साधना के बिना कोई अपने जीवन का लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सकता। साधना साधक की रुचि, स्वभाव एवं क्षमता के अनुसार अलग-अलग होती है।

जीवन का लक्ष्य चार विभिन्न मार्गों द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। जिस प्रकार एक ही आकार का जूता सभी व्यक्तियों को ठीक नहीं बैठेगा, उसी प्रकार एक ही मार्ग सभी व्यक्तियों के लिए उचित नहीं। मार्ग भिन्न हैं, लेकिन गन्तव्य एक ही है। भगवान कृष्ण अर्जुन से कहते हैं, 'जिस भी भाव से मनुष्य मेरे समीप आने का प्रयास करते हैं, उसी तरह का मैं उन्हें फल प्रदान करता हूँ, क्योंकि हे पार्थ, प्रत्येक दिशा से मनुष्य जो मार्ग अपनाते हैं, वे मेरे ही मार्ग हैं।' ये चार मार्ग हैं – कर्मयोग, भक्तियोग, राजयोग तथा ज्ञानयोग।

कर्मयोग सक्रिय स्वभाव वाले व्यक्ति, भक्तियोग भावुक स्वभाव वाले व्यक्ति, राजयोग अंतर्मुखी एवं रहस्यवादी स्वभाव वाले व्यक्ति तथा ज्ञानयोग संकल्पशक्ति एवं विवेकशक्ति से युक्त व्यक्ति के लिए उचित है। अन्ततः सभी मार्ग एक बन जाते हैं। अतः यह कहना कठिन है कि राजयोग कहाँ समाप्त होता है और ज्ञानयोग कहाँ आरम्भ होता है। आखिर में विभिन्न पथों के साधक एक ही स्थान पर आकर मिल जाते हैं।

मनुष्य की बुद्धि, भावना और कर्म, सभी का सर्वांगीण विकास होना चाहिए, तभी पूर्णता आयेगी। एकांगी विकास वांछनीय नहीं है। ये चारों मार्ग, एक दूसरे के प्रतिरोधी होने के बजाय, इस बात को दर्शाते हैं कि योग की विभिन्न पद्धतियों का आपस में सम्पूर्ण समन्वय है। कर्मयोग भक्तियोग की ओर ले जाता है और भक्तियोग राजयोग की ओर। राजयोग ज्ञान लाता है। इस बात का स्मरण रहे कि भक्ति का ज्ञान से विच्छेद नहीं। इसके विपरीत, ज्ञान से भक्ति प्रखर बनती है। कर्मयोग मन की चंचलता दूर करता है, राजयोग मन को स्थिर बनाता है तथा ज्ञानयोग अज्ञान के पर्दे को हटाकर आत्मा का बोध कराता है। प्रत्येक योग अपने पूर्व के योग का पूरक है।

## कर्मयोग

कर्मयोग का अभ्यास साधक को आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए तैयार करता है, वेदान्त के अध्ययन के लिए उसे अधिकारी बनाता है। अज्ञानी लोग बिना कर्मयोग की प्रारम्भिक शिक्षा लिए शीघ्र ही ज्ञानयोग में कूद पड़ते हैं। यही कारण है कि वे सत्य का साक्षात्कार करने में बुरी तरह विफल होते हैं। उनके मन में अभी भी अशुद्धता वास करती है। मन राग और द्वेष से भरा होता है। वे ब्रह्म अथवा ईश्वर की केवल बातें करते हैं। वे व्यर्थ के वार्तालाप तथा निरर्थक वाद-विवाद में ही सन्तुष्ट रहते हैं। दूसरे शब्दों में वे दिखावटी-वेदान्ती हैं। वास्तव में होना चाहिए निरन्तर, निःस्वार्थ सेवा द्वारा व्यावहारिक वेदान्त का अभ्यास।

कर्मयोग के अभ्यास में दो बातों का होना अति आवश्यक है। पहली, आप में अपने कर्मों के फल के प्रति अनासक्ति होनी चाहिए और दूसरी, अपने सभी कर्म ईश्वर को समर्पित कर देने चाहिए। आसक्ति मृत्यु है, जबकि अनासक्ति अमरत्व लाती है। अनासक्ति आप को पूर्णतया निर्भीक बनाती है। जब आप इस प्रकार अपने सभी कर्मों को प्रभु को अर्पित कर देते हैं, तब

आप सहज ही उनके प्रति समर्पण भाव विकसित करते हैं। जितना अधिक समर्पण का भाव होगा, उतने ही आप प्रभु के समीप होंगे। आप धीरे-धीरे अनुभव करने लगेंगे कि प्रभु आपके शरीर एवं इन्द्रियों द्वारा प्रत्यक्ष रूप से कार्य कर रहे हैं। अब आपको अपने कार्य करने में कोई तनाव नहीं होगा। अपने झूठे अहंकार के कारण पहले जिस भारी बोझ का अनुभव आप करते थे, वह अब नहीं रहेगा।

कर्मयोग का सिद्धान्त वेदान्त का एक अभिन्न अंग है। यह जीवन के रहस्य को स्पष्ट करता है। यह सभी को सान्त्वना, सन्तोष एवं प्रसन्नता प्रदान करता है। अब पश्चिम के निवासी भी इसके महत्त्व एवं सत्यता को स्वीकार करने लगे हैं। उनके पास अन्य विकल्प नहीं। 'जैसा बोओगे, वैसा पाओगे' यह उक्ति केवल भौतिक स्तर पर ही नहीं, नैतिक स्तर पर भी लागू होती है। यदि आप निःस्वार्थ भाव से भले कार्य करेंगे, तो आप सहज ही आनन्द और शान्ति के क्षेत्र में प्रगति करेंगे। कर्मयोग आध्यात्मिक सीढ़ी का सबसे पहला सोपान है, लेकिन यह अभिमान एवं स्वार्थ को नष्ट कर, हमें अकथनीय ऊँचाई तक उठा देता है।

सामान्यतया जब लोग कर्म करते हैं तब उनके अनेक प्रयोजन रहते हैं। कुछ समाज में कार्य करते हैं नाम और यश अर्जित करने के लिए, कुछ धन के लिए, कुछ शक्ति और पद पाने के लिए, तथा अन्य कुछ स्वर्ग में सुख पाने के लिए। कुछ इस विचार से मन्दिर और गिरजाघर बनवाते हैं कि उनके पाप धुल जायेंगे। कुछ सन्तान प्राप्ति के लिए यज्ञ करते हैं। कुछ लोग कुएँ और तालाब खुदवाते हैं ताकि उनकी मृत्यु के उपरान्त भी उनका नाम याद किया जाए। कुछ इस विचार से बाग-बगीचे तथा सार्वजनिक उपवन बनवाते हैं कि उन्हें स्वर्ग में ऐसे अनुपम उद्यानों एवं वाटिकाओं का सुख प्राप्त होगा।

प्रत्येक कर्म भले और बुरे का मिश्रण है। आपको ऐसे कार्य करने का प्रयत्न करना चाहिए जिससे अधिकतम भलाई और न्यूनतम बुराई मिले। यदि आप कर्मयोग की विधि जानते हैं, तो आप कर्म के दोष से पूर्णतया मुक्त रहेंगे। वह विधि है बिना आसक्ति और अहंकार के कार्य करना। भगवद्गीता और योग वासिष्ठ की प्रमुख शिक्षा है कर्मफल से अनासक्ति। भगवान् कृष्ण अर्जुन से कहते हैं, 'हे अर्जुन, निरन्तर कार्य करो। तुम्हारा कर्तव्य सदैव कर्म करना है, परन्तु फल की आकांक्षा मत करो। जो व्यक्ति फल की आशा रखता है, वह संसार में अत्यन्त दीन मनुष्य है।'

## भक्तियोग

भक्तियोग प्रेम का मार्ग है, जो भावना-प्रधान व्यक्तियों के लिए उचित है। नारियाँ इस मार्ग के लिए उपयुक्त हैं, क्योंकि उनमें स्नेह और प्रेम की प्रमुखता रहती है। सामान्य रूप से सभी व्यक्तियों में बौद्धिक स्वभाव एवं भक्ति-भाव का मिश्रण रहता है, अतः अधिकतर लोगों के लिए भक्तियोग उपयुक्त है। भक्तियोग में भक्त पूर्ण एवं निष्कपट आत्म-समर्पण करता है। प्रत्येक वस्तु के लिए वह प्रभु पर निर्भर रहता है। वह अत्यन्त विनीत एवं विनम्र रहता है। प्रभु के नाम-स्मरण, पवित्र शास्त्रों के अध्ययन तथा नवधा भक्ति के अभ्यास द्वारा वह धीरे-धीरे भक्ति के ऊँचे स्तर को प्राप्त करता है। इस बात का बोध होने पर कि प्रभु सबके हृदय में वास करते हैं, वह अपने सभी साथियों की सेवा करता है।

महान् अद्वैत ज्ञानी, श्री शंकराचार्य, भगवान् हरि, हर तथा देवी के महान् भक्त थे। आलन्दी के महान् योगी, ज्ञानदेव, भगवान् कृष्ण के भक्त थे। रामकृष्ण परमहंस काली की पूजा करते थे और उन्होंने अपने अद्वैत गुरु, स्वामी तोतापुरी से ज्ञान प्राप्त किया। दक्षिण भारत के प्रसिद्ध ज्ञानी, अप्पय दीक्षितार, भगवान् शिव के अनन्य भक्त थे। इसलिए यह कहना उचित होगा कि भक्ति को बड़ी आसानी से ज्ञान के साथ जोड़ा जा सकता है। सकाम भक्ति भक्त के लिए स्वर्ग का निर्माण करती है, जबकि निष्काम भक्ति मन की पवित्रता और ज्ञान प्रदान करती है।

प्रभु-प्रेम के बिना जीवन मृत्यु-तुल्य है। प्रेम से बढ़कर कोई शक्ति नहीं। केवल प्रेम के द्वारा आप दूसरों के हृदय जीत सकते हैं। सच्चा धर्म अनुष्ठानों या तीर्थयात्राओं से निर्मित नहीं होता, बल्कि सबसे प्रेम करने से बनता है। जिस प्रकार प्रातःकालीन सूर्य की किरणें अन्धकार को दूर भगा देती हैं, उसी प्रकार पवित्र प्रेम की उपस्थिति में सभी भेद-भाव, सभी प्रकार की घृणा, ईर्ष्या और अहंकार लुप्त हो जाते हैं। प्रेम से बढ़कर कोई धर्म नहीं। प्रेम से उच्च कोई ज्ञान नहीं। प्रेम से बढ़कर कोई निधि नहीं, क्योंकि प्रेम ही सत्य है, प्रेम ही ईश्वर है। यह संसार प्रेम से उत्पन्न हुआ, प्रेम में विद्यमान है तथा अन्ततः यह प्रेम में ही विलीन हो जाएगा।

विश्व-प्रेम की बात करना तो अति सरल है, लेकिन जब आप व्यावहारिक क्षेत्र में आते हैं, तब आप बुरी तरह विफल हो जाते हैं। यदि कोई आपकी निन्दा करता है तो आप उसी समय अपना संतुलन खो बैठते हैं। आप चिढ़

जाते हैं, गुस्से से भरा चेहरा दिखाते हैं और उसके साथ वैसा ही व्यवहार करते हैं। जब आप लोगों की व्यथा देखते हैं, तब भी आप अपना धन देना पसन्द नहीं करते। लोग आम तौर पर विश्व-प्रेम की बात करते हैं, लेकिन व्यवहार में बहुत कंजूस होते हैं। जो व्यक्ति वास्तव में सार्वभौम प्रेम विकसित करने तथा प्रेम द्वारा ईश्वर-साक्षात्कार के लिए प्रयत्न कर रहा है, वह अपने लिए आवश्यकता से अधिक सम्पत्ति रख ही नहीं सकता। एक दरिद्र व्यक्ति की सेवा में वह इस थोड़ी-सी सम्पत्ति का भी सहर्ष बलिदान कर देगा और बड़ी प्रसन्नता से भूख झेल लेगा। उसे खुशी होगी कि ईश्वर ने सेवा के लिए उसे एक अद्भुत अवसर प्रदान किया है।

जो विश्व-प्रेम की बात करते हैं, उन्हें अनेक दिव्य गुणों को विकसित करने का प्रयत्न करना चाहिए। उन्हें कई वर्षों तक निष्काम, निःस्वार्थ भाव से मानवता की दिन-रात अथक सेवा करनी चाहिए। उन्हें शान्ति से अपमान एवं कष्टों को सहने के लिए अवश्य तैयार रहना चाहिए। केवल तभी विश्व-प्रेम को विकसित करने की सम्भावना है, अन्यथा यह सब केवल बेकार की गपशप है।



संसार के सन्तों, मनीषियों और पैगम्बरों ने प्रेम को जीवन का लक्ष्य कहा है। भगवान कृष्ण ने अपनी बाँसुरी के द्वारा प्रेम का उपदेश दिया। भगवान बुद्ध प्रेम के सागर थे। अपने एक पूर्व जन्म में उन्होंने व्याघ्र के बच्चे की भूख मिटाने के लिए अपने देह का त्याग कर दिया। राजा शिबि ने एक बाज की भूख शान्त करने के लिए कबूतर के वजन के बराबर माँस अपनी छाती से निकाल कर दे दिया। प्रभु ईशु ने भी प्रेम का उपदेश दिया और अपने जीवन में पूर्णरूप से प्रेम को चरितार्थ किया।

हे प्रेम की दिव्य संतानों! इन महापुरुषों के उपदेशों से प्रेरणा लो और प्रेम का मार्ग अपनाओ। प्रभु



का स्मरण करो, सर्वत्र उनकी उपस्थिति का अनुभव करो। सभी चेहरों, सभी वस्तुओं, सभी अनुभवों, सभी भावनाओं, सभी क्रियाओं में उनके दर्शन करो। एकनिष्ठ भक्ति से उनके रूप पर ध्यान करो। इसी जीवन में, इसी क्षण प्रभु के अद्वितीय भक्त बनो।

## राजयोग

राजयोग के मार्ग पर चलने वाले साधक को धीरे-धीरे आध्यात्मिक सीढ़ी पर सोपान-दर-सोपान चढ़ना है। राजयोग के आठ सोपान हैं – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। आरम्भ में यम और नियम के अभ्यास से साधक नैतिक शिक्षा और मन की शुद्धता प्राप्त करता है। मित्रता, दया एवं आत्मसंतोष के विकास द्वारा वह घृणा, ईर्ष्या तथा हृदय की कठोरता को नष्ट करता है और इस प्रकार मन की शान्ति प्राप्त करता है। आसनों के अभ्यास से वह अपने शरीर पर पूर्ण नियंत्रण एवं आधिपत्य प्राप्त करता है। तब वह मन की चंचलता को दूर करने तथा रजस् एवं तमस् को नष्ट करने के लिए प्राणायाम का अभ्यास करता है। उसका शरीर हल्का एवं लचीला हो जाता है। प्रत्याहार के अभ्यास द्वारा उसे मन की दृढ़ता एवं शान्ति प्राप्त होती है।

अब वह धारणा के लिए तैयार है, जो स्वतः ही आती है। फिर वह ध्यान का अभ्यास करता है तथा समाधि में चला जाता है। धारणा, ध्यान एवं समाधि के मिले-जुले अभ्यास से उसे अनेक सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। अब वह बिना नेत्रों के देखता है, बिना जिह्वा के चखता है, बिना कानों के सुनता है, बिना नाक के सूँघता है और बिना त्वचा के अनुभव करता है।

## ज्ञानयोग

जो ज्ञानयोग अथवा वेदान्त का मार्ग अपनाते हैं, उन्हें सबसे पहले मोक्ष के चार साधनों – विवेक, वैराग्य, षट्-सम्पत्ति तथा मुमुक्षुत्व को प्राप्त करना चाहिए। विवेक सत्य तथा असत्य के बीच विभेदन है। वैराग्य इन्द्रिय विषयों के प्रति उदासीनता अथवा अनासक्ति है। षट्-सम्पत्ति के अन्तर्गत शम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रद्धा एवं समाधान के छः गुण आते हैं। मुमुक्षुत्व मुक्ति के लिए प्रबल इच्छा है। इन साधनों से सम्पन्न होकर साधक को एक ब्रह्मनिष्ठ गुरु के पास जाना चाहिए तथा उनके मुख से शास्त्रों को प्रत्यक्ष सुनना चाहिए। तब उन

पर चिन्तन एवं मनन करना चाहिए तथा आत्मानुभूति प्राप्त करनी चाहिए। यह अवस्था पाकर ज्ञानी अति आनन्द से उद्धोष करता है – ‘आत्मा और केवल आत्मा एकमात्र वास्तविकता है। वही आत्मा मैं हूँ। अहं ब्रह्मास्मि। शिवोऽहम्।’

इन चार प्रकार के योग-मार्गों के अतिरिक्त कुछ अन्य योग-मार्ग भी हैं जैसे हठयोग, मन्त्रयोग तथा लययोग अथवा कुण्डलिनी योग। हठयोग का सम्बन्ध भौतिक शरीर, आसन, बन्ध, मुद्रा, प्राणायाम और त्राटक जैसे षट्कर्मों से है। हठयोग राजयोग से पृथक् नहीं। यह साधक को राजयोग अपनाने के लिए तैयार करता है। दोनों योग-मार्गों के स्पष्ट ज्ञान के बिना कोई पूर्ण योगी नहीं बन सकता।

राजयोग वहाँ आरम्भ होता है जहाँ हठयोग समाप्त होता है। हठयोगी अपनी साधना शरीर एवं प्राण से आरम्भ करता है, जबकि राजयोगी मन से। मन्त्रयोग का सम्बन्ध कुछ विशेष मन्त्रों के उच्चारण से है, जैसे, ॐ नमो नारायणाय, ॐ नमो भगवते वासुदेवाय तथा ॐ नमः शिवाय। लययोग कुण्डलिनी योग है। हृदय-कमल से निकलती ध्वनि पर धारणा लययोग है। लय विलीन होने की क्रिया है। मन ईश्वर में इस प्रकार विलीन हो जाता है जिस प्रकार गुनगुने पानी में बर्फ का टुकड़ा विलुप्त हो जाता है।

कर्मयोगी अपने अहं को मिटाने के लिए निःस्वार्थ सेवा करता है। भक्त अपने अहंकार को समाप्त करने के लिए समर्पण करता है। ज्ञानी आत्म-त्याग का अभ्यास करता है। विधियाँ भिन्न हैं, लेकिन सभी इस उद्देश्य अहं को नष्ट करना चाहते हैं जो बन्धन और दुःख का मूल कारण है। कर्मयोग मन को प्रकाश एवं ज्ञान प्राप्ति के लिए तैयार करता है। यह हृदय का अनन्त विस्तार करता है। यह एकता के मार्ग में आने वाले सभी गतिरोधों को तोड़ता है। भक्ति और ध्यान भी मानसिक कर्म हैं। भक्ति का फल ज्ञान है। इस तरह सभी योगमार्ग आपस में अन्तर्ग्रथित हैं।

शास्त्र अनन्त हैं, जानने के लिए बहुत कुछ है, समय कम है, अवरोध अनेक हैं। जीवन में जो सारतत्त्व है उसे ग्रहण करना चाहिए, जैसे एक हंस जल से दूध को पृथक् कर देता है। इसलिए आप आज से ही किसी-न-किसी प्रकार का आध्यात्मिक अभ्यास करना आरम्भ कर दें और जीवन के ध्येय को प्राप्त करें।

# शिवानन्द-दृष्टान्त-मंजरी

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

सत्य सरल है, किन्तु आत्मसाक्षात्कार पाए हुए महात्मा के वचन और भी अधिक सरल होते हैं। आध्यात्मिक और सूक्ष्मातिसूक्ष्म सत्य का, पूज्य गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने सुन्दर, विलक्षणात्मक रीति से निरूपण कर, उसे सामान्य कक्षा के मनुष्यों के लिए भी बोधगम्य बनाया है। श्री स्वामीजी ने शास्त्रों के सत्य को किसी भी मानसिक स्तर पर रहने वाले मनुष्य के लिए सुलभ बनाया है। सत्य को समझने के लिए उन्होंने तमाम रीतियों को प्रयुक्त किया है – शास्त्रों पर उन्होंने भाष्य-रचना की है; फिलॉसफी के विषयों पर विद्वत्तापूर्ण थीसिस लिखी हैं; सुन्दर, रोचक और सरस कहानियों एवं काव्यों में अद्भुत रीति से महत्तर तत्त्वों को सहज ही गूँथ लिया है। अब अति प्रभावशाली, उपदेशात्मक कथानकों द्वारा उन्हीं तत्त्वों की पुनरावृत्ति करते हैं। कहानियों के सरस होने के कारण मन उन्हें शीघ्र ग्रहण कर लेता है, घटनाओं के साथ-साथ आध्यात्मिक सत्य भी मनुष्य के मन पर अमिट हो जाता है। शिवानन्द-साहित्य के हिन्दी रूपकार श्री स्वामी शिवानन्द-कृष्णानन्द जी ने भाषान्तर में भी उसी सरसता को निर्विकार रहने दिया है।

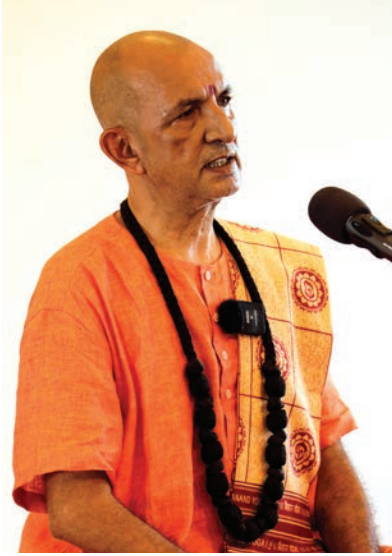
धर्मोपदेशक और प्रचारक अपने उपदेशों और व्याख्यानों के साथ इनका समन्वय कर श्रोताओं पर अपेक्षाकृत अधिक प्रभाव डाल सकेंगे।

– योग-वेदान्त के मई 1955 अंक से साभार उद्धृत



# ज्ञानयोग का मार्ग

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



योग का लक्ष्य और प्रयोजन आत्म-साक्षात्कार नहीं है, यह तो दिन-प्रतिदिन के जीवन में प्राप्त होने वाले दुःखों को व्यवस्थित करने का मार्ग है। मानवीय दुःखों को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है – आधिदैविक, आधिभौतिक और आध्यात्मिक। आध्यात्मिक दुःख यानि स्वयं अपने भीतर से उत्पन्न कष्टों के क्षेत्र में ही योग की भूमिका है, और इन आध्यात्मिक दुःखों को सम्पूर्ण मानव जीवन के परिप्रेक्ष्य में समझना होगा।

## यौगिक यात्रा की रूपरेखा

योग के इस प्रयोजन को ध्यान में रखते हुए हम समझ सकते हैं कि श्री स्वामीजी ने किस प्रकार यौगिक प्रणाली का विकास किया। इसमें उन्होंने पहले ऐसे घटकों को रखा जिनका अभ्यास करके जीवन में प्रवीणता हासिल हो सके, और फिर ऐसे घटक शामिल किये जिनका मानसिक रूप से अभ्यास करते हुए उस प्रवीणता को अभिव्यक्त किया जा सके। इसके लिए उन्होंने जो क्रम विकसित किया उसमें पहले हठयोग, राजयोग और फिर क्रिया एवं कुण्डलिनी योग को रखा। यह बहिरंग योग है जिसे साधकर स्वयं पर नियंत्रण स्थापित किया जाता है। फिर अंतरंग योग में ज्ञानयोग, भक्तियोग और कर्मयोग का स्थान आता है जिन्हें जीवन में अभिव्यक्त किया जाता है। इनका सम्बंध हमारी बुद्धि, भावना और कर्म की प्रतिभाओं से है। हठयोग, राजयोग तथा क्रिया एवं कुण्डलिनी योग को साधने के बाद हमारी दृष्टि इन तीनों योग-शाखाओं की व्यावहारिक अभिव्यक्ति पर केन्द्रित होनी चाहिए।



योग यात्रा का दूसरा चरण योगाभ्यास को यौगिक-साधना में परिवर्तित करने का है। अभ्यास से योग का केवल परिचय प्राप्त होता है, जबकि साधना का तात्पर्य योग की विद्या से जुड़ना है। आप योग विद्या को अपने जीवन में उतारने और उसे निरन्तर जीने के प्रति कटिबद्ध होते हैं।

## षड्-रिपुओं की भूमिका

यदि आप हर प्रकार के आध्यात्मिक दुःख पर गौर करें तो आप पायेंगे की सभी के पीछे मूल कारण केवल छः हैं। ये मन की अवस्थाएँ हैं जिन्हें योगशास्त्र में काम, क्रोध, मोह, लोभ, मद और मात्सर्य कहा गया है। आध्यात्मिक दुःख इस बात की ओर संकेत करते हैं कि ऐसा कुछ है जिसके विरुद्ध आप प्रतिक्रिया कर रहे हैं, और यह प्रतिक्रिया आपके इन छः आन्तरिक घटकों की वजह से ही होती है जो आपके समस्त विचारों, व्यवहारों, अवधारणाओं, कर्मों, कामनाओं और आवश्यकताओं को प्रभावित करते रहते हैं।

ये छः आपके दिमागी कारखाने में बैठकर बटन दबाते हैं, सभी कल-पुर्जे चलाते हैं। ये जो भी बटन दबाते हैं उससे कुछ-न-कुछ प्रतिक्रिया होती रहती है। आपकी बुद्धि और विवेक का इस प्रक्रिया पर कोई नियंत्रण नहीं। आप इस गलतफहमी में हैं कि ये आपको मंजिल तक पहुंचा सकते हैं और इसलिए आप उन्हें अपनी इच्छानुसार आपको कठपुतली की तरह नचाने देते हैं।

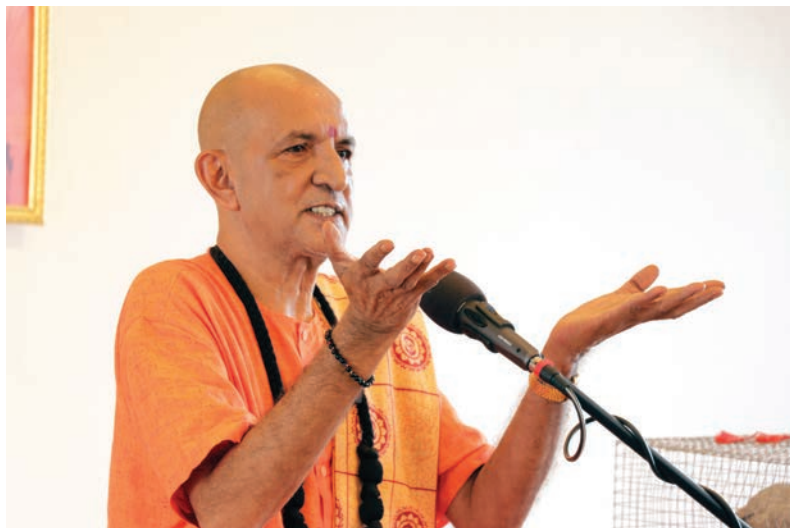
## दिशा परिवर्तन

ये छः घटक आपको मंजिल तक तो जरूर ले जाते हैं, लेकिन केवल बाह्य, सांसारिक स्तर पर। इन्हीं के माध्यम से आप जीवन में आगे बढ़ते हैं, इन्हीं की प्रेरणा और ऊर्जा से आप भौतिक जीवन में ऊपर उठते हैं। इसलिए एक स्तर तक तो ये साधन उचित भी हैं, क्योंकि भौतिक, राजसिक, तामसिक संसार में इनके बिना गुजारा नहीं हो सकता, लेकिन जैसे ही आप आध्यात्मिक आयाम और जीवन में प्रवेश करते हैं तो ये साधन अर्थहीन हो जाते हैं। वहाँ पर आपको इन छः घटकों के स्थान पर प्रेम, स्नेह, क्षमा, दया, सहयोग, करुणा और उदारता जैसी पवित्र भावनाओं को विकसित करना होता है। षड्-रिपुओं को परास्त कर उन्हें सद्गुणों में परिवर्तित करना होता है, यही वास्तविक साधना है। जब आप अपनी कोई नकारात्मक कमजोरी पहचान लेते हैं तो उसे सकारात्मक सामर्थ्य में परिवर्तित करने का प्रयास कीजिये।

सामान्यतया इन षड् रिपुओं का प्रभाव सूक्ष्म, अचेतन मन पर पड़ता है। इसलिए आपका मानसिक व्यवहार भी तामसिक हो जाता है, क्योंकि उन नकारात्मक प्रभावों की निकासी का यही एक माध्यम रहता है। साधना के मार्ग में आपको अपनी सात्त्विक प्रकृति को पुष्ट करना होता है। लोग पूछते हैं, 'मैं दया और करुणा को कैसे विकसित कर सकता हूँ?' वे यह नहीं पूछते, 'मैं क्रोध, वासना, घृणा, ईर्ष्या और अहंकार को कैसे बढ़ा सकता हूँ?' ये नकारात्मकताएँ जीवन की स्वाभाविक अभिव्यक्तियाँ हैं, जबकि सकारात्मकता के विषय में ऐसा नहीं है। अच्छा बनने के लिए परिश्रम करना पड़ता है, लेकिन बुरा बनने के लिए परिश्रम की जरूरत नहीं पड़ती। इसलिए साधना के मार्ग में सबसे पहले इन छः अवस्थाओं के प्रभाव के प्रति सजग बनना है, फिर उनके प्रतिपक्ष के सकारात्मक विचारों और आदतों को विकसित करना है।

### सामूहिक चेतना

ऊर्जा का रूप होने के कारण विचारों एवं इच्छाएँ का भी संचरण होता है। हमारा छोटा-सा दिमागी कम्प्यूटर उस विशाल ब्रह्माण्डीय कम्प्यूटर से जुड़ा है। मानव मस्तिष्क में जो कुछ घटित होता है वह सामूहिक चेतना में अंकित होता जाता है, और वहाँ से सब जगह पहुँचता है। यह कुछ वैसा ही है जैसा आपके कम्प्यूटर और सर्वर के बीच होता है। कम्प्यूटर से सूचना सर्वर को



जाती है और फिर सर्वर से वह जानकारी आप दुनिया में किसी भी जगह से डाउनलोड कर सकते हैं, केवल अपने कम्प्यूटर में ही नहीं, किसी भी कम्प्यूटर में, बशर्ते आपके पास सही पासवर्ड हो।

अपने आप को तथा सामूहिक चेतना को इसी रूप में समझना होगा। यह सामूहिक चेतना, जिसे विश्वात्मा या परमात्मा भी कह सकते हैं, आपकी ही परछाई है, भौतिक दृष्टि से नहीं, पर आध्यात्मिक दृष्टि से। यह उस सर्वर की तरह है जहाँ सब कुछ अपलोड होकर संस्कार के रूप में जुड़ते जा रहा है। उस संस्कार का प्रभाव फिर सभी दिशाओं में विकिरित होता है। जहाँ भी संवेदनशीलता है, वहाँ यह प्रभाव पहुँचेगा; वातावरण में आप जो भी डाल रहे हैं, वह तरंगों के रूप में दूसरों को वापस मिल रहा है।

आज इस सामूहिक चेतना में तामसिक वृत्तियाँ ही प्रबल हो रही हैं, क्योंकि लोग उन्हीं को अभिव्यक्त और ग्रहण कर रहे हैं। हम सभी अपने वातावरण से प्रभावित हो रहे हैं, जिसका स्पष्ट परिणाम जीवन में तनाव जैसी मानसिक व्याधियों के रूप में दिखलाई पड़ता है। यह संघर्ष चेतना के पर्दे के पीछे हो रहा है।

### **आत्म-सजगता का एक अभ्यास**

नकारात्मकता और सकारात्मकता के इस संघर्ष में कौन जीतेगा, यह जानने के लिए अपने आचार-विचार का एक सप्ताह तक आत्म-विश्लेषण कीजिये। अगर आप ईमानदारी से देखेंगे तो आपको यह ज्ञात हो जाएगा कि आपकी मनोवृत्तियों में किसका पलड़ा भारी है, नकारात्मकता का या सकारात्मकता का। दोनों की तुलना करेंगे तो आपको पता चल जाएगा कि इस समय आप कहाँ खड़े हैं।

आप इस अभ्यास के माध्यम से उन विश्वव्यापी, अदृश्य, अचेतन प्रभावों का प्रतिरोध कर सकते हैं और अपने भीतर सकारात्मक संकल्प और ऊर्जा उत्पन्न कर सकते हैं। फिर आपको यह सुनिश्चित करना है कि ये सकारात्मक संकल्प और ऊर्जाएँ कायम रहें।

एक बगीचे का उदाहरण लीजिये। आप परिश्रम द्वारा एक सुन्दर बगीचा तैयार करते हैं, जहाँ मखमली घास बिछी है, सब कुछ सुन्दर है। फिर दो महीने तक आप उस बगीचे का ख्याल नहीं करते, तब क्या होगा? मोथे उस सुन्दरता को खत्म कर देंगे। आपने उन मोथों को नहीं लगाया, वे अपने

आप पनप गये। आपने बगीचे को सुन्दर बनाने का संकल्प लिया, पुरुषार्थ किया, लेकिन जैसे ही आपने उसकी उपेक्षा की, मोथे पनप गये। बगीचे को सुन्दर बनाये रखने के लिये आपको हर दिन उस पर काम करना होगा, भले ही पाँच मिनट के लिए। यदि आप सौन्दर्य चाहते हैं तो आप उसकी उपेक्षा नहीं कर सकते।

जीवन की भी यही प्रकृति है। इसकी उपेक्षा होने पर यह सुंदर नहीं रहेगी। यदि आप जन्म से मृत्यु तक अपने उत्थान के लिये कोई भी प्रयास नहीं करते, केवल एक सामान्य आरामतलब जीवन जीते हैं तो आपका जीवन नकारात्मक और मन उद्देश्यहीन ही होगा। आशा की एक ही किरण हो सकती है, जब आप किसी ऐसी चीज से जुड़ते हैं, जिसे आप सुन्दर, शान्त और मंगलकारी मानते हैं। आप अपनी मनोदशा में परिवर्तन तभी महसूस करते हैं जब आप इस विचार से जुड़ते हैं कि 'यह प्रेरक है, इससे मुझे प्रोत्साहन मिल रहा है।' तब थोड़ी राहत, थोड़ी खुशी, थोड़ी आशा मिलती है, और आपके चेहरे पर मुस्कान आ जाती है, अन्यथा प्रसन्नता के अभाव में मानव मन तो पूर्ण रूप से तनावों और नकारात्मकताओं में ही उलझा रहता है।

### सकारात्मक संकल्पशक्ति का विकास

इस परिस्थिति को संभालने के लिए दृढ़ संकल्पशक्ति की आवश्यकता है। इसी के द्वारा आप अपने बगीचे को हर दिन पाँच मिनट देखने में सक्षम हो पाते हैं कि कहीं कुछ अनावश्यक तो नहीं पनप रहा। ऐसी संकल्पशक्ति को विकसित करने के लिए आप को अपने ध्येय के प्रति केन्द्रित, गम्भीर, निष्ठावान् और कटिबद्ध होना पड़ेगा।

आपने कितनी बार अपनी संकल्पशक्ति विकसित करने का प्रयास किया है और विफल हुए हैं? धूम्रपान या शराब की लत से मुक्ति पाने के लिए व्यक्ति को स्वयं से कितना संघर्ष करना पड़ता है। हर व्यक्ति अपनी आदतों से संघर्ष करता है और गहरी, अड़ियल आदतों की वजह से ही विफल होता है। इनको बदल पाना बड़ा कठिन है, केवल अदम्य आत्मविश्वास और संकल्पशक्ति वाले व्यक्ति ही ऐसा कर पाते हैं।

प्रबल आत्म-विश्वास एवं दृढ़ संकल्पशक्ति की प्राप्ति तब होती है जब ध्यान शुद्धता को पाने पर केन्द्रित रहता है, क्योंकि शुद्धता मानसिक स्पष्टता एवं निर्द्वंद्व मनःस्थिति की परिचायक है।



## मानसिक स्पष्टता एवं ज्ञानयोग

मन को पुराने संस्कारों और प्रभावों से मुक्त करके एक नई सजगता विकसित करना ही ज्ञानयोग का मुख्य विषय है। ज्ञानयोग को शुद्धता और पवित्रता से सहारा मिलता है, इसके बिना ज्ञानयोग मात्र ज्ञान बनकर रह जाता है। आपको बहुत सारे विषयों की जानकारी हो सकती है, लेकिन आप उस ज्ञान को व्यवहार में नहीं ला पाते। आपने बहुत-सी चीजें पढ़ी और सीखी हैं, वह सब ज्ञान है। जब आप उस शिक्षा को सजगतापूर्वक अपने जीवन के व्यावहारिक धरातल पर उतारने के लिए निष्ठापूर्वक प्रयास करते हैं, तब वह ज्ञानयोग बन जाता है।

ज्ञानयोग के दो अंग हैं – पहला है शुद्धता की खोज और दूसरा है स्वयं को अनुभव करने, स्वयं को सम्भालने का प्रयास। ज्ञानयोग आपको योगविद्या से जोड़ेगा और उस विद्या को व्यवहार में लाने से आपके जीवन में सकारात्मकता का उदय होगा। इसके अभाव में आपकी योग यात्रा ज्ञानयोग की ओर न जाकर मात्र कल्पना के घोड़ों की उड़ान होकर रह जायेगी। इस प्रकार ज्ञानयोग का प्रयोजन योगविद्या से संबंध जोड़ना है।

विद्या के प्रति निष्ठावान् और ईमानदार होने के लिए आपको विद्या का लक्ष्य और प्रयोजन स्पष्ट होना चाहिए। योगविद्या का उद्देश्य आत्म-शुद्धि ही है और इसी विचार को अपने अंदर विकसित करना है।

– 2 नवम्बर 2015, गंगा दर्शन



# आंतरिक शांति हेतु विधियाँ – लेबनान



- 'टूल्स फॉर इनर पीस' नामक दातव्य संस्था ने 14 से 20 वर्ष की आयु के 20 फिलिस्तीनी किशोरों के एक समूह को अन्य किशोरों को योग सिखाने के लिए प्रशिक्षित करने हेतु 9 महीने की परियोजना शुरू की। यह प्रशिक्षण लेबनान की राजधानी बेरुत के बाहरी इलाकों में स्थित फिलिस्तीनी शरणार्थी शिविरों में आयोजित किया जाता है। इन शरणार्थियों को, जो अन्यथा शिक्षा प्राप्त नहीं कर पाते, एक सहयोगी संगठन 'अलसामा' द्वारा संचालित अनौपचारिक शिक्षा केंद्रों में अरबी, अंग्रेजी, गणित और योग की कक्षाएँ दी जाती हैं। लक्ष्य यह है कि ये 20 योग प्रशिक्षु अपने 800 साथियों को सरल योग अभ्यास सिखा सकेंगे।
- एक वर्ष का सामुदायिक योग शिक्षक प्रशिक्षण पूरा हुआ जिसे लेबनान और सीरिया के सेवकों द्वारा चलाया गया था। 17 प्रतिभागियों ने प्रशिक्षण पूरा किया। इसमें अलग-अलग पृष्ठभूमि के लोग शामिल थे – सीरिया और फिलिस्तीन के शरणार्थी, लेबनान और आर्मेनिया वासी ईसाई, सुन्नी और शिया मुसलमान।



## खुले द्वार – इस्राएल

फरवरी 2023 में इस्राएल के सत्यानंद योग समुदाय ने पद्म (LOTUS) परियोजना शुरू की। इसके अन्तर्गत सभी गतिविधियों को तीन क्षेत्रों में वर्गीकृत किया गया जो श्री स्वामीजी के जीवन और उन्हें समर्पित नये सत्यम् सेतु से प्रेरित हैं – योग द्वार, सेवा द्वार और समर्पण द्वार। परियोजना का नाम इसलिए चुना गया क्योंकि यह श्री स्वामीजी की पद्म जयंती है, और साथ ही LOTUS शब्द के अक्षर इब्रानी में 'समाज के उत्थान हेतु प्रकाश के प्रसार' का संकेत देते हैं। परियोजना शिवरात्रि पर हवन और मंत्र पाठ के साथ शुरू हुई। वह शनिवार की रात्रि भी थी, और उस अवसर पर कुछ वर्षों के अंतराल के बाद, इस्राएल में हर शनिवार को महामृत्युंजय मंत्र के पाठ की प्रथा पुनर्जीवित हुई। परियोजना की मुख्य गतिविधियाँ इस प्रकार रहीं –

### समर्पण द्वार

- महामृत्युंजय मंत्र जप – प्रत्येक शनिवार रात को ऑनलाइन तथा महीने में एक बार बिहार योग केंद्र में सामूहिक रूप से होता है। यह निःशुल्क और सभी के लिए खुला है।
- अपनी गुरु परम्परा के प्रेरक वाक्यों का इब्रानी में अनुवाद किया जा रहा है और केंद्र के सभी साधकों को भेजा जा रहा है।
- 1 जून को बेयर शेवा में योग केंद्र खोले जाने के 3 साल पूरे हो गए हैं। हमने इस अवसर पर सभी योगाभ्यासियों को डिजिटल प्रसाद भेजा जिसमें श्री स्वामीजी का एक गीत, स्वामी निरंजनानन्द जी का एक प्रेरक वक्तव्य और लघु अजपा जप रिकॉर्डिंग, तथा समीक्षा ध्यान का एक ऑडियो-अभ्यास इब्रानी में अनुवाद करके शामिल किया गया था।

### योग द्वार

- शहर के महापौर, थिएटर के प्रमुख और नागरिकों के सांस्कृतिक विकास के लिए कार्यरत एक बड़े नगर निगम संगठन के प्रमुख के लिए विशेष योग कक्षा आयोजित की गई।
- छोटे समूहों में बच्चों के लिए सप्ताह में दो बार योग।



- दो महीने का मौलिक सत्यानंद योग सत्र।
- विशेष शैक्षिक आवश्यकताओं वाले बच्चों और वंचित पृष्ठभूमि के बच्चों के लिए बागवानी कक्षाओं में योग को शामिल करना; प्रकृति और जानवरों से प्रेरित योग आसन, विभिन्न इंद्रियों को जानना-समझना।
- बड़ी कंपनियों में योग कक्षाएँ, जो पूरे देश में कई लोगों तक पहुँच रही हैं।
- तीन मंत्रों की साधना एक ऑनलाइन कार्यशाला के रूप में।
- तनाव से निपटने के लिए कैम्पस कार्यशाला।
- समीपवर्ती कॉलेज में सामाजिक कार्य अकादमी के कर्मचारियों के लिए योग कार्यशालाएँ।
- तनाव और चिंता से जूझ रहे लोगों के लिए कक्षा।

### सेवा द्वार

- केंद्र में योग पुस्तकालय का विस्तार, जिसमें ज्यादातर बिहार योग विद्यालय के प्रकाशन शामिल हैं, और जो सभी के लिए खुला है।
- इस्राएल में पहला बिहार योग मासिक समाचार पत्र शुरू किया गया और देश भर में सभी योग परम्पराओं से जुड़े योगाभ्यासियों, साधकों







एवं योग शिक्षकों को भेजा गया। इस समाचार पत्र में सेवा वर्ष के बारे में जानकारी, कुछ अनुवाद किये हुए लेख, सत्यम् योग प्रसाद में प्रासंगिक जानकारियों और सूचनाओं के लिंक और ध्यान का एक विशिष्ट अभ्यास शामिल था।

- द्वितीय विश्वयुद्ध के यहूदी नरसंहार से बचे एक वयोवृद्ध व्यक्ति के घर की सफाई और मरम्मत के लिए किशोरों के एक समूह ने कर्म योग किया।

### योग द्वार एवं सेवा द्वार

- यहूदी एजेंसी के सहयोग से नए आप्रवासी बच्चों और युवाओं के लिए दो साप्ताहिक कक्षाएँ आयोजित की गईं।
- पूर्व कैदियों के पुनर्वास के लिए क्षेत्रीय प्राधिकारी के साथ मिलकर कक्षाओं की एक शृंखला आयोजित की गई।
- विशेष जरूरतों वाले लोगों के लिए योग कक्षाएँ आयोजित की गईं, इसमें ऑटिस्टिक युवा, वयोवृद्ध और दृष्टिबाधित लोग शामिल थे।





- योग पर्यावरण विज्ञान में हठ योग और कर्म योग की शिक्षाओं का समावेश किया गया। प्राकृतिक वातावरण में सुबह हठ योग के अभ्यास के बाद विश्रान्ति का अभ्यास तथा पंच तत्त्वों तथा बाहरी एवं आंतरिक दुनिया के संबंध पर ध्यान का अभ्यास कराया गया। यह कार्यक्रम समस्या-ग्रस्त युवाओं के लिए एक शैक्षिक-कृषि फार्म में हुआ। योग कक्षा के बाद सभी ने खेतों से सब्जियाँ तोड़ने में योगदान दिया।
- अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर दो निःशुल्क कक्षाएँ संचालित की गयीं जिनमें बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रचारित कार्यक्रम का अभ्यास कराया गया। साथ ही इस अवसर पर माता-पिता और बच्चों के लिए एक विशेष कक्षा निःशुल्क दी गई।
- कुछ स्थानीय विद्यालयों में विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए योग एवं ध्यान पर आधारित 'जीवन की कला' नामक एक-वर्षीय कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें एक इस्त्राएली-अरब गाँव का उच्च विद्यालय भी शामिल था जहाँ योग को समुदायों के बीच एक सेतु के रूप में प्रस्तुत किया गया।
- मानसिक विकारों से निपट रहे लोगों और कैसर से जूझ रहे मरीजों को शहर के सामाजिक कल्याण विभाग तथा अन्य समाजसेवी संस्थाओं के सहयोग से निःशुल्क साप्ताहिक हठ योग और राज योग कक्षाओं में शामिल किया गया।



# योग से मन का विश्लेषण व नियंत्रण

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

शुद्ध होने पर ही मन आपका सच्चा मार्गदर्शक बनता है। इसके पूर्व मन का सहयोग न करें। तब मन आपका संचालक नहीं रहेगा, आप मन के संचालक बन जायेंगे। आप मनोजित् अर्थात् मन के स्वामी और इन्द्रियजित् अर्थात् इंद्रियों के स्वामी बन जायेंगे। हर साधक को यही प्रयास करना चाहिए। मन की इच्छाओं को पूरा करने का प्रयास निरर्थक है क्योंकि यह सिद्धान्त है कि इच्छा-पूर्ति से कभी इच्छायें खत्म नहीं होतीं।

जो इच्छायें मन की सतह पर उभरती हैं, उनकी जड़ें अवचेतन मन में होती हैं और चूँकि जड़ें छिपी रहती हैं, आपको प्रतिदिन मन की खुदाई करनी होगी। दिनभर आप मन को बाहर की ओर खींचने में लगे रहते हैं। अब मन को अन्दर ले जाइये और देखने का प्रयास कीजिये कि वहाँ क्या चल रहा है। इसके लिए नियमित अभ्यास आवश्यक है, अन्यथा आप सोचेंगे कि आप मन को देख रहे हैं, जबकि वास्तव में आप मन के साथ बह रहे होंगे। आपको अन्दर में डुबकी लगानी चाहिए और गहन आत्म-निरीक्षण करना चाहिए। यह दोहरी प्रक्रिया है – पहले, मन की किरणों को अन्दर की ओर दिशान्तरित करें, और इसके बाद जब आप अन्दर जाते हैं तो अपनी सजगता को मन के एक निश्चित भाग पर केन्द्रित करें, उसका सूक्ष्म निरीक्षण और विश्लेषण करें।

आप उस वस्तु को देख नहीं सकते जो अंधेरे में है, इसके लिए आप उस पर टॉर्च की रोशनी डालते हैं। इसी प्रकार अपने मन की किरणों को अन्दर की ओर केन्द्रित करें और मन की विशेषताओं की जांच-पड़ताल करें। जिस तरह आप किसी सूक्ष्म चीज को देखने के लिए माइक्रोस्कोप का प्रयोग करते हैं, उसी तरह अपने मन के अदृश्य भाग का अधिक सूक्ष्मता के साथ विश्लेषण करें। आप अपने मन को जानने लेंगे, यह समझने लेंगे कि वहाँ किस प्रकार की वृत्तियाँ हैं – सात्त्विक, राजसिक या तामसिक।

आपको बुद्धिमानी के साथ यह विश्लेषण करना है। यहाँ थोड़े विवेक की आवश्यकता है। आपको दो चीजों के विषय में सावधान रहना है। पहली चीज यह कि आपको निष्पक्ष होकर भीतर देखना है। यह आत्मनिरीक्षण मन के अवांछित तत्त्वों को निकाल बाहर करने और आवश्यक तत्त्वों की

आपूर्ति के लिये किया जा रहा है। इसलिए आपको इस कार्य में निष्पक्ष होकर लगाना चाहिए।

यदि मन के अध्ययन के पश्चात् आप आत्मसंतोष से भरे हैं, जो कुछ भी आपने मन में पाया है यदि उससे संतुष्ट हैं, तो ऐसा आत्मनिरीक्षण और आत्मविश्लेषण काम नहीं आयेगा। आपकी मनोवृत्ति विवेचनात्मक होनी चाहिए। जैसे आप दूसरे व्यक्तियों में दोष निकालते हैं, उसी विवेचनात्मक मन के साथ आपको अपने दोषों को भी निकालना चाहिए, नहीं तो आत्मविश्लेषण का कोई विशेष लाभ नहीं होगा।

### दोषों का उन्मूलन

यदि आत्मनिरीक्षण के परिणाम स्वरूप आप पाते हैं कि आपमें निश्चित रूप से कुछ दोष हैं तो उन दोषों को दूर करने का उपाय खोजना चाहिए। यहाँ आत्मानुमोदन और आत्म-समर्थन से काम नहीं चलेगा। एक बार आपको अपने दोषों का पता चल जाता है तो उन्हें दूर करने की कोई प्रभावी, व्यावहारिक विधि आपके पास होनी चाहिए।

आत्मनिरीक्षण के क्षणों में अपने बारे में जो मालूम किया है उसका सर्वोत्तम लाभ उठाने का उपाय खोजना चाहिए। पूर्ण शुद्धि तभी आ सकती है जब व्यापक, निष्पक्ष आत्मनिरीक्षण के बाद दोषों को दूर करने के व्यावहारिक उपायों का प्रयोग हो। यह आत्मनिरीक्षण प्रतिदिन होना चाहिए। रोज अपने मन के अन्दर से कुछ कचरा बाहर फेंकते जाना चाहिए। शुद्धि की यही प्रक्रिया है।



## छोटी-छोटी बातों का महत्त्व

दिव्य जीवन में दो और महत्त्वपूर्ण कदम उठाने हैं। प्रत्येक साधक को याद रखना चाहिए कि दिव्य जीवन को छोटी-छोटी चीजों में भी जीना होता है। यदि आपकी छोटी बातों में दिव्यता है तो आप बड़ी चीजों में भी दिव्य हो सकते हैं। अगर छोटे-छोटे कार्यों में आप दिव्य न हों तो बड़े कार्यों में दिव्यता की अपेक्षा मत रखिये। यदि आपका योग छोटी-छोटी चीजों में अभिव्यक्त हो सकता है तो बड़ी-बड़ी उपलब्धियाँ सहज ही आ जायेंगी।

कुछ साधक सोचते हैं कि छोटी-छोटी बातों का कोई महत्त्व नहीं। यदा-कदा कठोर शब्दों का उपयोग करने में उन्हें कोई आपत्ति नहीं लगती। वे सोचते हैं, 'कठोर शब्द कहने में कोई हानि नहीं है। आन्तरिक रूप से तो मैं पूर्णतया शान्त हूँ। ईश्वर तो केवल हृदय देखता है!' लेकिन हृदय तब तक शान्त नहीं हो सकता जब तक प्रत्येक कर्म प्रेम और करुणा से भरा न हो। हृदय तो सभी छोटे-बड़े कर्मों और शब्दों का योगफल है। यह संभव नहीं कि अन्दर में हृदय कोमल हो, और बाहर के सभी कार्यों एवं शब्दों में कठोरता।

जैसे प्रत्येक बूँद मिलकर सागर का निर्माण करती है, वैसे ही आपका एक-एक कर्म मिलकर आपके चरित्र का निर्माण करता है। आपकी दिन-प्रतिदिन की गतिविधियाँ दिव्य जीवन का, योग का सार हैं। आपको इस गलतफहमी में नहीं रहना चाहिए कि केवल एक महान् आदर्श अपना लेने से आपके विचार, वाणी और कर्म अपने आप पूर्णतया सम्यक् हो जायेंगे। जब तक आप अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में सावधान नहीं होते और अपने आदर्श के अनुरूप अपने जीवन को नहीं ढालते तब तक आपका आदर्श साकार नहीं हो सकता है। यदि दिव्य जीवन के प्रमुख सिद्धान्तों के पालन के प्रति आप सजग हैं तो दिव्य जीवन का भवन स्वतः खड़ा हो जायेगा।

## आत्म-संयम

ये प्रमुख सिद्धान्त कौन-से हैं? सत्यनिष्ठा, करुणा और शुद्धता – इन सद्गुणों से अपने सम्पूर्ण जीवन को आच्छादित करना चाहिए। आपका सम्पूर्ण जीवन, कम-से-कम प्रारम्भ में तो अवश्य ही संयम द्वारा निर्देशित होना चाहिए। आपको अपनी जिह्वा पर संयम रखना चाहिए। यह न सोचें कि आप कुछ भी खा सकते हैं, कुछ भी बोल सकते हैं और तब भी अच्छी तरह ध्यान कर सकते हैं। यदि आप ऐसा सोचते हैं तो स्वयं को धोखा दे रहे हैं। योग कोई



खिलौना नहीं जिसे आप आसानी से लेकर खेलने लगे। यह तो सुसज्जित सैनिकों के लौह दुर्ग के समान है।

प्रत्येक कार्य समुचित परीक्षण के बाद ही किया जाना चाहिए। भोजन की गुणवत्ता, उसकी मात्रा और उसे लेने का समय महत्वपूर्ण हैं। थोड़ा-सा ज्यादा भोजन या अनुचित समय पर किया गया भोजन आपके शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डालकर ध्यान में बाधा उत्पन्न कर सकता है। अपने विचारों और कर्मों में संयम लाइये। सम्पूर्ण शरीर और मन संयमित होना चाहिए। आपका पूरा जीवन मर्यादित और संयमित होना चाहिए।

जब मैं 'संयम का गीत' गाता हूँ तो आपको उसका सही भाव समझना है। इस गीत के दो भाग हैं। 'थोड़ा खाना, थोड़ा पीना, थोड़ा बोलना, थोड़ा सोना' का तात्पर्य संयम से है। इन सब में अति नहीं होनी चाहिए। खाने, पीने, बोलने आदि को न्यूनतम तक ही सीमित रखना चाहिए। गीत के दूसरे भाग में कहा गया है, 'थोड़ा जप करो, थोड़ा आसन करो, थोड़ा कीर्तन भी करो।' यह संकेत देता है कि ये सभी अभ्यास अनिवार्य हैं और सभी को आपकी दिनचर्या में यथोचित स्थान मिलना चाहिए।

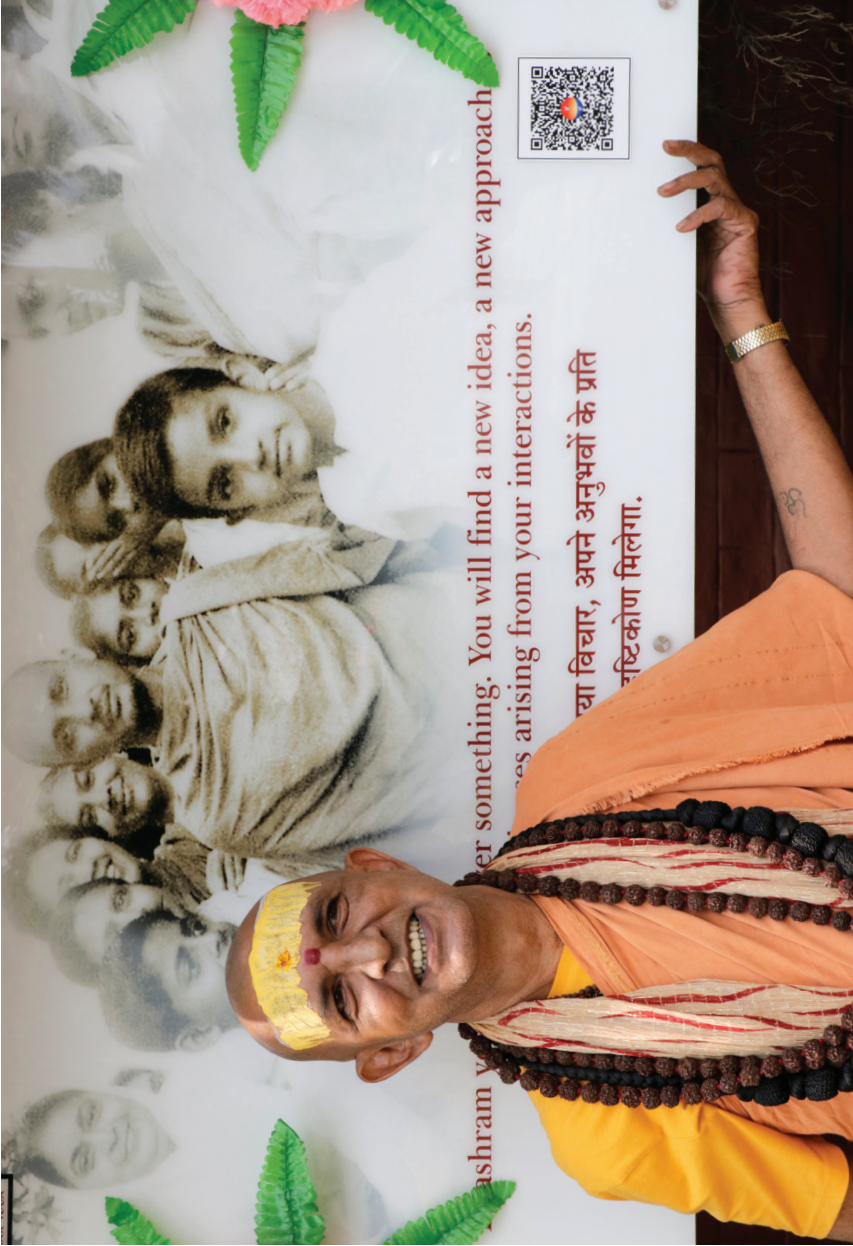
अभ्यास का अर्थ है बार-बार करना और महर्षि पतंजलि ने इसको बड़े सुन्दर ढंग से परिभाषित किया है। योग सूत्रों में उन्होंने कहा है कि अभ्यास वह है जिसे लम्बे समय तक निरन्तर और श्रद्धापूर्वक करना है। इससे वह दृढ आधार तैयार होता है जहाँ से आप आगे बढ़ सकते हैं –

*स तु दीर्घकाल नैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥1.14॥*

अभ्यास मन को संयमित करने का प्रयास है ताकि वह दीपक की अखण्ड ज्योति के समान स्थिर हो जाय। मन को उसके स्रोत तक ले जाना और उसे आत्मा में समाहित कर देना अभ्यास है। मन को अन्दर की ओर मोड़ना और उसकी बहिर्मुखी प्रवृत्तियों को समाप्त कर देना अभ्यास है। अभ्यास लम्बे समय तक अखण्ड रूप से किया जाना चाहिए। इससे भक्ति सिद्ध होगी।

## विनम्रता

साथ ही एक महत्वपूर्ण बिन्दु को मन में रखना होगा। विनम्रता अच्छाई का मूलभूत आधार है। धैर्यपूर्ण परिश्रम द्वारा अर्जित सद्गुणों का पोषण-रक्षण विनम्रता ही करती है। नैतिक और आध्यात्मिक अभिमान साधक का महान्



ashram v...  
er something. You will find a new idea, a new approach  
es arising from your interactions.

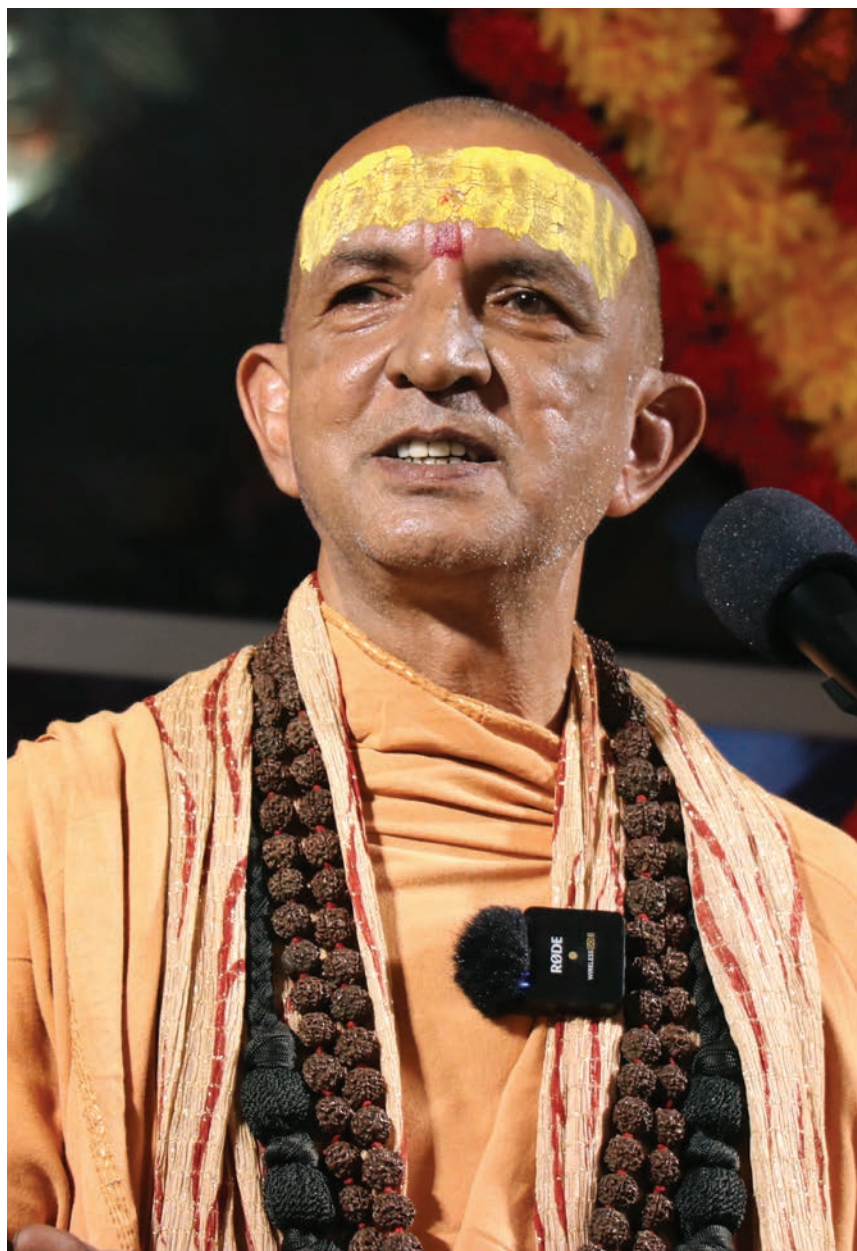
या विचार, अपने अनुभवों के प्रति  
नष्टिकोण मिलेगा.















शत्रु है और विनम्रता इस शत्रु के विरुद्ध ढाल और कवच का काम करती है। दिव्य जीवन के मार्ग पर यथेष्ट प्रगति कर लेने पर भी सद्गुणी साधक जाने-अनजाने अहंकार का शिकार बन ही जाता है। आत्मानुमोदन का कपटपूर्ण भाव अन्दर आ ही जाता है। कालान्तर में यह दूसरों के प्रति तिरस्कार के रूप में अभिव्यक्त होगा। सेवा के निरन्तर अभ्यास द्वारा जीवन्त रखी गई विनम्रता इस शत्रु के विरुद्ध एकमात्र कवच है जो सच्चे साधक की सतत् रक्षा करती है।

कभी-कभी लोग आपके दोषों की ओर इशारा करेंगे। भले ही आपको अपने दोषों की पहचान न हो, फिर भी आपका यह कर्तव्य है कि उन्हें स्वीकार लें, क्योंकि आप अपने अवचेतन मन की शरारतों को नहीं जानते। मन इतनी चतुराई से खेलता है कि आपको इस बारे में कुछ जानकारी नहीं होती। यह इतनी सफाई से आपको अपने घेरे में ले लेता है कि आप स्वयं को मन का स्वामी ही समझते रहते हैं। ऐसा कभी न सोचिये और इसलिए यदि कोई आपकी गलतियों की ओर इंगित करता है तो कभी परेशान मत होइये। अहंकार के इस सूक्ष्म स्वरूप का भी नाश करने का प्रयास कीजिये।

निःस्वार्थ, विनम्र, प्रेमपूर्ण और नारायण भाव से युक्त सेवा द्वारा अपने क्षुद्र अहं को मिटा देने वाला साधक अनुपम आनन्द प्राप्त करता है। उस उत्कृष्ट आनन्द को भला कौन माप सकता है? इसलिए सभी साधक दिव्य गुणों के उपार्जन के परम महत्त्व और उन्हें जीवन में क्रियान्वित करने की अनिवार्य आवश्यकता को समझें तथा महान् निष्काम कर्मयोगी बनें!

## छलिया मन

सबसे आश्चर्यजनक बात यह है कि मन आपको इन सभी शिक्षाओं को गम्भीरतापूर्वक ग्रहण नहीं करने देगा। वह कहेगा, 'अरे! तुम बिल्कुल ठीक हो। यह सब तुम्हारे लिए नहीं है। इन सब सीखों की परवाह मत करो, तुम जैसे हो वैसे ही चलते रहो।' हे साधक! इस कपटी मन की बात मत सुनो, इसके साथ सहयोग न करो! इन शिक्षाओं को हृदयंगम करो। आध्यात्मिक मार्ग पर आप कहाँ हैं, यह ठीक-ठीक जानना बहुत कठिन है। मन की चालें अत्यन्त सूक्ष्म हैं। केवल सतत् आत्मविचार ही आपको सतर्क और सुरक्षित रखेगा। गहन आत्मनिरीक्षण ही मन की रहस्यमयी चालों को थोड़ा प्रकाशित कर सकेगा। मन की गहन जाँच-पड़ताल करो, इसे बिल्कुल ढील मत दो। मन आपके साथ समझौता करने का प्रयास करेगा। उसके गुप्त प्रयोजनों की अनवरत खोज करो। नियमित रूप से प्रतिदिन आत्मविश्लेषण करो।

आन्तरिक रूप से निरन्तर खोज और पूछ-ताछ चलाते रहो। आत्मविचार द्वारा मन का सूक्ष्म विश्लेषण करो। गुरु-कृपा के लिए प्रार्थना करो, वे ही आपको मन को परास्त कर उस पर शासन करने योग्य बना सकते हैं। अपनी बुद्धि को आलोकित करने हेतु भगवान से प्रार्थना करो। मन पर निगरानी रखो, और साथ ही प्रार्थना करो। मन की सूक्ष्म चालाकियों को आप आत्मनिरीक्षण, आत्मविश्लेषण, विवेक, सजगता और प्रार्थना के माध्यम से समझ सकते हैं। जब आप इन साधनाओं को प्रारम्भ करेंगे तो पायेंगे कि विभिन्न कठिनाइयाँ और बाधाएँ आ खड़ी होती हैं।

## आन्तरिक सजगता

इन कठिनाइयों और बाधाओं का समाधान शीघ्र होना चाहिए। साधकों के लिए एक बड़ी कठिनाई यह होती है कि बाहरी ताकतों की अपेक्षा आन्तरिक शक्तियों से अधिक संघर्ष करना पड़ता है। उदाहरण के लिए, बीमारियों की ओर देखें तो पाते हैं कि बाह्य परिस्थितियाँ कुछ विशेष बीमारियाँ ले आती हैं। इन बाह्य परिस्थितियों को हम बाह्य उपायों से दूर कर देते हैं। हम नालियाँ साफ कर देते हैं या नालियों में मच्छर-निरोधक घोल छिड़क देते हैं, कचरे को जला देते हैं, जल को स्वच्छ व संक्रमण-मुक्त कर देते हैं, लोगों को हैजा निरोधक टीका दे देते हैं और इस तरह हम बीमारियों को दूर कर देते हैं। लेकिन साधकों को जिन शक्तियों से संघर्ष करना पड़ता है उनमें से अधिकांश

मानसिक होती हैं। इसलिए कठिनाई यह हो जाती है कि हम बाह्य कारकों की सहायता से इन आन्तरिक शत्रुओं पर निगरानी नहीं रख सकते। जब अन्दर समस्याएँ उत्पन्न होती हैं तो स्थानीय स्वास्थ्य विभाग को नहीं बुला सकते।

इन योग साधनाओं को करते समय आपको मानसिक सजगता की एक विशेष प्रतिभा विकसित करनी होगी। आपको मन के एक भाग को सतत् सावधान संतरी के रूप में प्रशिक्षित करना होगा। जब भी मन में कोई अशुभ विचार या कोई अध्यात्म-विरोधी शक्ति बाधा देने के लिए खड़ी होती है तो यह 'मानसिक संतरी' इस प्रकार प्रशिक्षित होना चाहिए कि तत्काल प्रहार करके उस बाधा को हटा दे। यह केवल दीर्घकालीन, निष्ठायुक्त अभ्यास के द्वारा हो सकता है। मन इतना कपटी है कि जब भी इसे सकारात्मक दिशा की ओर मोड़ते हैं तो इसके भीतर से पुराने नकारात्मक संस्कार और वृत्तियाँ उभरकर परेशान करने लगती हैं। इसलिए हमें इसे सख्ती के साथ नियंत्रित करना पड़ता है। हमें अपने मानसिक संतरी को तैयार रखना होता है, जो मन में उत्पन्न होने वाले अध्यात्म-विरोधी तत्त्वों को तत्काल रोक दे। यदि ऐसा मानसिक संतरी रखा जा सके, तो साधना की प्रक्रिया निर्विघ्न और सुसाध्य हो जायेगी।

### साधना में सतत् संलग्न रहें

योग साधकों को अपने दोषों का निर्मूलन करने और अध्यात्म में शीघ्रता से बढ़ने के लिए प्रतिदिन आत्मपरीक्षण और आत्मविश्लेषण अवश्य करना चाहिए। आखिर एक माली क्या करता है? वह नन्हे पौधों की सावधानी से देख-रेख करता है। वह रोज उनकी क्यारियों से मोथों को निकालता है, उनके चारों ओर मजबूत घेरा लगाता है। प्रतिदिन उचित समय पर उनकी सिंचाई करता है। केवल तभी वे सुन्दर ढंग से बढ़ते और शीघ्र फल देते हैं। इसी प्रकार योग साधक को अपने दोषों का पता लगाना चाहिए और फिर उचित विधि से उनका निराकरण करना चाहिए।

यदि एक विधि असफल हो जाय तो अन्य विधियों को अपनाना चाहिए। यदि प्रार्थना असफल हो जाय तो हमें सत्संग, प्राणायाम, ध्यान, आहार नियमन, आत्मचिंतन इत्यादि का सहारा लेना चाहिए। हमें न केवल काम, क्रोध, मद और लोभ जैसी बड़ी वृत्तियों को नष्ट करना चाहिए जो मन की सतह पर प्रकट होती हैं, बल्कि उनके सूक्ष्म संस्कारों को भी नष्ट करना



चाहिए जो अवचेतन मन के कोनों में छिपे रहते हैं। केवल तभी हम पूरी तरह सुरक्षित रह सकते हैं। ये सूक्ष्म संस्कार खतरनाक होते हैं। वे चोरो की तरह छिपे रहते हैं और हम पर तब आक्रमण करते हैं जब हम थोड़े-से लापरवाह या उत्तेजित हो जाते हैं।

### मन का अतिक्रमण

जब अनेक अवसरों पर अत्यधिक उत्तेजना पर भी ये दोष प्रकट नहीं होते, और उस समय आप दैनिक आत्मनिरीक्षण और आत्मविश्लेषण का अभ्यास भी नहीं कर रहे होते, तब आप आश्चर्य हो सकते हैं कि सूक्ष्म संस्कार नष्ट हो गये हैं। अब आप सुरक्षित हैं। आत्मनिरीक्षण और आत्मविश्लेषण के अभ्यास के लिए धैर्य, अध्यवसाय, दृढ़ संकल्प, परिश्रम, सूक्ष्म बुद्धि और साहस जैसे सद्गुण आवश्यक हैं, लेकिन साथ ही इस अभ्यास का फल भी अमूल्य है। वह फल है अमरता, परम शान्ति और असीम आनन्द का। इसलिए जब आप प्रतिदिन अभ्यास करते हैं तो उस समय शिकायत न करें, बल्कि अपने समग्र मन, हृदय, बुद्धि और आत्मा का उपयोग करें। तभी शीघ्र सफलता मिलेगी।

यह संसार हिरण्यगर्भ के विचारों का मूर्त स्वरूप है। जिस तरह विज्ञान में आप ताप और विद्युत की तरंगों पाते हैं उसी तरह योग में विचार तरंगों होती हैं। विचार में आश्चर्यजनक शक्ति होती है। प्रत्येक व्यक्ति जाने-अनजाने कुछ हद तक विचार शक्ति का उपयोग कर रहा है। यदि आपको विचार तरंगों का

व्यापक ज्ञान हो जाय, यदि आप विचारों के नियंत्रण की प्रक्रिया जान लेते हैं, यदि आप दूसरों तक लाभप्रद विचारों के सम्प्रेषण की विधि जान लेते हैं, तो आप इस विचार शक्ति को हजार गुणा अधिक प्रभावी ढंग से उपयोग कर सकते हैं।

विचारों में गति है, विचार आश्चर्यजनक कार्य करते हैं। विचार स्वास्थ्य और आरोग्य प्रदान करते हैं। विचारों का भार, आकृति, विस्तार और रंग होता है। बुरे विचार बंधनकारी होते हैं, जबकि अच्छे विचार स्वतंत्र करते हैं। इसलिए अपने विचारों को सकारात्मक रखें। विचार एक पैना उपकरण है जिसका अनुचित उपयोग कर्ता को चोट पहुँचा देगा। साधना में इसके समुचित स्थान को समझें और विवेकपूर्ण बनें। इसका समुचित विधि से उपयोग करें और मन पर नियंत्रण स्थापित करें। तब आप अध्यात्म-मार्ग में अवश्य सफल होंगे।

मनुष्य विविध रुचियों वाला जटिल सामाजिक प्राणी है। वह एक जैविक प्राणी भी है और इसलिए उसमें निश्चित रूप से इन्द्रिय ज्ञान, चिन्तन, स्मृति और कल्पना जैसी मनोकायिक प्रक्रियाएँ हैं। वह देखता, सोचता, चखता, सूँघता और भावनाओं का अनुभव करता है। दार्शनिक रूप से कहें तो वह परमात्मा का प्रतिरूप है। नहीं, वह साक्षात् ब्रह्म ही है। सांसारिक विषयों की संगति से उसने अपनी दिव्य महिमा खो दी है। अपनी उस खोयी दिव्यता को वह मानसिक अनुशासन और योग साधना द्वारा पुनः प्राप्त कर सकता है।

योग शरीर, मन और इन्द्रियों का अनुशासन है। योग सूक्ष्म आन्तरिक शक्तियों के समन्वय और नियंत्रण में सहायता करता है। योग पूर्णता, शान्ति और शाश्वत आनन्द प्रदान करता है। योग आपके दैनिक कार्यों और जीवन में सहायता कर सकता है। योग के अभ्यास से आपका मन हर समय शान्त और सौम्य रह सकता है। आप आरामदायक नींद और उच्चस्तरीय ऊर्जा, ओज तथा स्वास्थ्य पा सकते हैं। आप थोड़े ही समय में अपने कार्यों को दक्षतापूर्वक पूरा कर सकते हैं। आप जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफल हो सकते हैं। योग आप में आत्मबल, आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता भर देगा। योग के माध्यम से आप अपने मन, विचारों, वृत्तियों, भावनाओं और आवेगों पर पूर्ण विजय प्राप्त कर सकते हैं। शरीर और मन सदा आपके आदेश पालन में तत्पर रहेंगे। ईश्वर आपको इस ज्ञान का सदुपयोग करने और पूर्णता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करते रहें।



# आत्महीनता और अजपाजप

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

मेरा एक चेला है। जब-जब वह खत लिखता है तो दो-चार वाक्य ऐसे जरूर होते हैं, 'मैं किसी लायक नहीं हूँ, मुझे जीने को जी नहीं चाहता, संसारभर में मैं ही एक अभागा हूँ।'

जब-जब सरला की चिट्ठी आती है तो लिखा रहता है, 'मैं खराब हूँ, मैं अयोग्य हूँ, इत्यादि।'

एक और लड़की है जिसे बराबर यह लगता है कि उसका चेहरा सूखता जा रहा है और उसकी खूबसूरती खत्म हो गयी है।

आप विश्वास नहीं करेंगे कि एक लखपति को बराबर यही ख्याल रहता था कि करोड़ों खर्च हो रहा है। आमदनी की तरफ उसकी आँखें जाती ही नहीं थीं।

आपको ऐसे लोग हर जगह मिलेंगे, जो जीवन से ऊब चुके हैं, आत्म-हत्या का प्लान भी बना चुके हैं। दिन-भर पाउडर-क्रीम लगाते रहते हैं और



अपने भाग्य का रोना रोते हैं। जीवन के जिस क्षेत्र में आप जायें, आपको आत्महीनता के रोग से ग्रस्त हजारों मिलेंगे।

यह रोग माँ-बाप पैदा करते हैं। कैसे?

लड़का बड़ा हो गया है, पर माँ-बाप लड़की के लिये व्याकुल हैं। लड़के पर इसका असर पड़ता है। बच्चे ने गलती की तो माँ-बाप ने पड़ोसी बच्चे से तुलना शुरू कर दी। यह भी आत्महीनता लाता है। किसी भी तरीके से अगर बचपन में मुझे यह लगे कि मुझमें दोष है तो यह रोग हो ही जाता है।

सौतेली माँ-बेटों में पटती क्यों नहीं? कारण खोजेंगे तो सुनेंगे – नैहर के बच्चों की ही प्रशंसा करती रहती है। तो मैं नालायक हूँ, अप्रिय हूँ, घृणित हूँ, पापी हूँ – यहीं से रोग की शुरुआत होती है, बहुत बचपन में और अनजाने में। धर्म के विश्वास व आचार-शास्त्र इस रोग को बढ़ाते जाते हैं। बच्चा सदाचारी नहीं बन पाता, जबकि शास्त्र सदाचारी बनने को कहते हैं। इसी झगड़े में बीमारी शुरू हो जाती है। धर्मों में जो कठोर नियम हैं, उनसे व्यक्ति में आत्महीनता आती ही है।

जैसे-जैसे समय बढ़ता है, वैसे-वैसे यह रोग जीवन के सभी क्षेत्रों में संक्रमण करता जाता है। फलतः अपने पर अविश्वास, अनिश्चयता, उधम, मार-पीट की प्रवृत्ति तथा ऐसे ही और व्यवहार प्रकट होते हैं।

मैं अपने शिष्यों में यह जरूर देखता हूँ कि यह रोग उनमें कितना है। योग के मार्ग में तब तक आगे नहीं बढ़ा जाता जब तक आत्महीनता की निकासी न हो जाये।

अनुभव से सिद्ध हुआ है कि दिवा-स्वप्न देखने या असम्भव कल्पना करने वाले इस रोग के ज्यादा शिकार रहते हैं। पर रोग कैसे जाये इसे? मैंने पाया है कि अजपाजप का मार्ग, जिसके बारे में मैंने हजारों को प्रत्यक्ष दीक्षा दी है, बहुत उपयोगी है। अगर आप अजपाजप करने लग जायेंगे तो कुछ ही दिनों में दिवा-स्वप्न देखना कम होने लगेगा।

तथापि यह इतना सरल भी नहीं है। बरसों तक तुमने अपने को गदहा समझा है और जीवन को भार। सिर्फ एक महीने अजपाजप से आप अपने संचित संस्कारों को खत्म नहीं कर सकेंगे।

मन के अन्दर जो कुछ भी है, जहाँ भी है, जैसे भी है, उसे तो प्रकट करना ही होगा, अन्यथा मन के अन्तरतम प्रदेश में क्लिष्टता ही रहेगी। शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक शान्ति के बिना कभी भी दिवा-स्वप्न देखना खत्म



नहीं हो सकता। बरसों तक सोचते जा रहे थे तुम, जो इतनी जल्दी खत्म नहीं होगा।

इसलिये अजपा का अभ्यास इस तरह किया जाये कि चेतना गहरी होती चले और साथ-ही-साथ पुराने संस्कारों की मात्रा स्वप्न की तरह मानस-पटल पर अबाध गति से खाली होती चले।

अजपाजप में पहले क्रिया करो, बाद में संस्कारों का क्षय। तब जाकर कुछ काल के बाद दिवा-स्वप्न देखना खत्म हो जायेगा। अगर तुम्हारा गुरु जानता है तो इसी

क्रिया से तुम्हारे आत्महीनता के रोग के कारण या कारणों को पूरा समाप्त कर सकता है।

अजपाजप में ये चीजें जरूरी हैं –

1. धीरे-धीरे बाहर सोना
2. धीरे-धीरे अन्दर जागना
3. धीरे-धीरे संस्कारों को प्रकट करना
4. धीरे-धीरे संस्कारों का दर्शन करना और
5. बार-बार अन्दर जाने की कोशिश करना

आपको लगातार स्वप्न दिखेंगे, आप अपने मनोनुकूल स्वप्न देखते जायेंगे, कभी-कभी गहरी नींद भी आ जायेगी। अगर आसन लगा होगा तो ठीक है, अन्यथा सो भी जायेंगे।

अजपाजप करते समय एक ऐसी अवस्था भी आ सकती है, जहाँ फूलों, चक्रों, दिव्य पुरुषों, आदि के दर्शन होंगे। ये सब चित्त शुद्धि के लक्षण हैं।

शवासन में भी आप अजपाजप कर सकते हैं, किन्तु नींद आने के पूर्व सत्संकल्प कीजिये। नींद आने के थोड़ा पहले तन्द्रावस्था में जब चेतना मद्धिम रहती है, सत्संकल्प करने से बढ़िया फायदा है। जैसे-जैसे आप गहराई में जायेंगे, वैसे-वैसे अजपाजप सफल होता जायेगा।

ऐसे ही सुबह चार और साढ़े चार के बीच में कीजिये। तात्पर्य यह है कि यह क्रिया तभी सिद्ध होती है जब बुद्धि सोती है और चित्त जागता है। योगनिद्रा में मैंने जो अनुभव पाया है, वह यही कि अजपा लम्बी रस्सी है, साधक उसके सहारे अन्तःकरण की गहराइयों में उतरता जाता है और गहराई में अन्धकार के बावजूद भी रस्सी नहीं छोड़ता, बल्कि उस गहराई में हर चीज को टटोलता जाता है। अन्त में उसी रस्सी के सहारे ऊपर आता है।

यह इतना सरल नहीं है। कुछ दूर तक आप अजपा की रस्सी के सहारे अकेले जरूर जा सकते हैं, किन्तु अगर और आगे जाना चाहते हैं तो मेरी मदद लेनी ही पड़ेगी।

आत्महीनता के रोग को दूर करने के जितने भी तरीके हैं उन सबमें मैंने अजपाजप को उत्तम पाया है। अगर अभी भी आप अपने रोग को नहीं पहचानते हो तो अकेले में बैठिये और अपने से पूछिये कि आपकी अपने बारे में क्या राय है। तुरन्त आपको अपने सामने अपनी बुराइयों का खाका दिखेगा और इस पर भी आप अपने को ठीक नहीं करना चाहते, तो याद रखिये कि एक्सीडेन्ट नजदीक है।

### संकल्प बोल उठा

एक खेत में एक लोमड़ी और उसके दो बच्चे रहते थे। एक दिन किसान और उसका बेटा दोनों मेंड़ पर घूम रहे थे। पिता बोला – बेटा! खेत पक गया है, कल नौकरों को बुला लाना, खेत काट लेंगे। लोमड़ी के बच्चे डर गए, माँ से सारा हाल कह सुनाया। लोमड़ी बोली – अभी चिंता की कोई बात नहीं है।

दूसरे दिन नौकर नहीं पहुँचे तो पिता बोला – बेटा! कल अपने पड़ोसियों को ही ले आना, कल जरूर खेत कट जाना चाहिए। लोमड़ी ने बच्चों को खेत छोड़ने के लिए फिर मना कर दिया। तीसरे दिन किसान बोला – बेटा! दूसरों के सहारे कब तक बैठें, कल हँसिया ले आना, हम दोनों ही काटेंगे।

इस बार लोमड़ी ने स्वयं ही बच्चों को बुलाया और कहा – बच्चों! चलो अब खेत खाली कर दो। बच्चों ने विस्मित होकर पूछा – माँ! हम लोग दो दिन से कह रहे थे, तब तो तुम चलीं नहीं, आज अपनी ओर से ही चलने को कह रही हो। लोमड़ी ने कहा – बच्चों! और दिन किसान बोलता था, पर आज तो उसका संकल्प बोल गया है। संकल्पवान् जो चाहे सो कर सकते हैं।

# स्वान सिद्धांत एवं वास्तविक शिक्षा

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

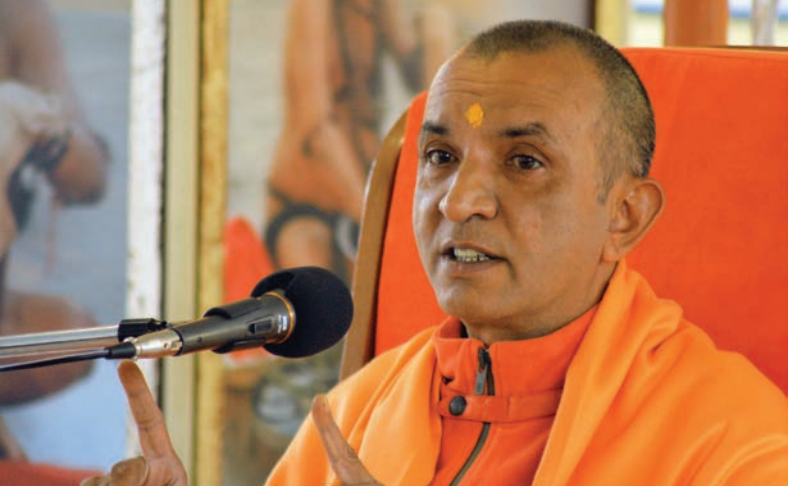
स्वान सिद्धांत का सृजन करने के बाद मुझे लगता है कि समाज के हर वर्ग को, विशेष रूप से शिक्षकों को इस स्वान सिद्धांत के प्रति सजग होना ही चाहिये। केवल शिक्षकगण नहीं बल्कि उनके विद्यार्थियों को भी, जिनमें कुछ सीखने की ललक है और जो शिक्षा के क्रम में उत्तरोत्तर विकास के आकांक्षी हैं, उन्हें भी स्वान सिद्धांत की जानकारी होनी चाहिये।

## स्वान सिद्धान्त

स्वान (SWAN) सिद्धांत के चारों अक्षर हमारे व्यक्तित्व के एक विशिष्ट आयाम को दर्शाते हैं। 'एस' सामर्थ्य के लिये है। हम सबके अपने-अपने सामर्थ्य होते हैं। किसी का सामर्थ्य उनकी संकल्पशक्ति होती है तो किसी के लिए सृजनशील मन, परिस्थितियों की गहरी समझ या जीवन के प्रति सकारात्मक भाव सामर्थ्य होता है। कुछ लोगों की अच्छी स्मरणशक्ति होती है तो कुछ का लोगों से मधुर संबंध होता है और यही उनका सामर्थ्य होता है।

परिस्थितियों के अनुसार सामर्थ्य भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। एक चार साल का बालक या तीस वर्ष का व्यस्क या अस्सी साल का बुजुर्ग अपने सामर्थ्यों को भिन्न-भिन्न तरीकों से अभिव्यक्त करेंगे। किसी व्यक्ति का सावधानीपूर्वक निरीक्षण करने पर हम यह जान सकते हैं कि उसके सामर्थ्य क्या हैं। हम यह जान सकते हैं कि कब एक व्यक्ति भ्रम की स्थिति में है और स्वयं को सृजनात्मक तरीके से अभिव्यक्त नहीं कर पा रहा है। हम इसका अनुभव कर सकते हैं, इसे जान सकते हैं। किसी की मानसिकता स्पष्ट है तो इसे भी हम जान सकते हैं। विभिन्न परिस्थितियों और विभिन्न वातावरणों में सामर्थ्यों की अभिव्यक्ति भी भिन्न-भिन्न तरीकों से होती है।

'डब्ल्यू' कमजोरी को दर्शाता है। कमजोरी का अर्थ भी अलग-अलग व्यक्तियों के लिये अलग-अलग होता है। आत्मविश्वास या संकल्पशक्ति या समझ की कमी इसके उदाहरण हैं। सामर्थ्य एवं कमजोरियाँ एक-दूसरे के सम्पूरक होते हैं, परंतु कई बार हमारा ध्यान कमजोरी की ओर अधिक होता है और हमें अपने सामर्थ्य के उपयोग का विस्मरण हो जाता है।



यदि शिक्षक एवं विद्यार्थी अपने एवं अन्य व्यक्तियों के सामर्थ्यो एवं कमजोरियों के प्रति सजग हों तो शिक्षा की प्रक्रिया का अर्थ बदल जायेगा। अब शिक्षा मात्र ब्लैकबोर्ड पर कुछ लिखने और विभिन्न ग्रंथों के अध्ययन करने तक सिमट कर नहीं रहेगी, बल्कि अब एक-दूसरे की मानसिक स्थिति एवं स्तर की बेहतर समझ होगी। आपसी व्यवहार और वार्तालाप भी दूसरे के सामर्थ्यो एवं कमजोरियों को ध्यान में रखकर होगा। मुझे जब मालूम होगा कि आपका सामर्थ्य और कमजोरी क्या है तब मैं उस अनुरूप आपकी सहायता करने का प्रयास करूंगा। इसी तरह आप भी मेरी कमजोरियों एवं सामर्थ्यो को जानकर मेरी आलोचना करने की बजाय मुझे स्वीकार करेंगे। शिक्षकों और विद्यार्थियों के बीच यही संबंध प्राथमिक स्तर से स्थापित होना चाहिये। यह संबंध विद्यार्थियों तथा स्वयं शिक्षकों के जीवन में अभिव्यक्त होने वाले गुणों की समझ के आधार पर होना चाहिये।

जब हम बड़े होते हैं तब हमारा सामना स्वान के तीसरे अक्षर 'ए' अर्थात् महत्त्वाकांक्षाओं से होता है, जो जीवन में हमारी अभिलाषाओं, प्रेरणाओं एवं व्यवहारों का निर्णायक घटक होती हैं। यदि विद्यार्थी महत्त्वाकांक्षी है और शिक्षक को इस बात का ज्ञान है तो फिर वह उसका सही दिशा में मार्गदर्शन कर सकता है। विद्यार्थी की महत्त्वाकांक्षा और रज्जान का ज्ञान शिक्षक को अगर नहीं होगा तो फिर द्वन्द्व की स्थिति ही निर्मित होगी और तब शिक्षा सृजनात्मक शिक्षा का रूप नहीं ले सकेगी।



अंतिम अक्षर 'एन' आवश्यकता को दर्शाता है। हम सभी की अपनी आवश्यकताएँ होती हैं। आवश्यकताएँ शारीरिक, भावनात्मक या फिर सामाजिक हो सकती हैं। परिवार चलाने के लिये धन की आवश्यकता होती है। समाज में रहने के लिये संरक्षण जैसी कुछ आवश्यकताएँ होती हैं। शरीर के लिये भोजन की आवश्यकता होती है। अपने स्वभाव को समझना और जीवन के उद्देश्य को जानना भी एक आंतरिक आवश्यकता होती है। हमें अपनी ऐसी सभी आवश्यकताओं की पहचान करनी है।

मेरे दृष्टिकोण में शिक्षा दो प्रकार की होती है, व्यावसायिक शिक्षा और सृजनात्मक शिक्षा। हम व्यावसायिक शिक्षा को तो जानते हैं, परंतु अभी तक हम सृजनात्मक शिक्षा से अवगत नहीं हुए हैं। हम इसके विषय में विचार और संभाषण तो कर सकते हैं, परंतु इसको हमने अपने जीवन में अपनाया नहीं है।

हमने सृजनात्मक शिक्षा प्रणाली को अभी तक जीवन में अभिव्यक्त नहीं किया है क्योंकि हमारे जीवन में ऐसे मौलिक संस्कारों की न तो नींव रखी गयी है, न हमारे जीवन में इसके लिए आवश्यक अनुशासन है और न ही हमारे जीवन का कोई वास्तविक उद्देश्य ही है। हमारे लिये तो शिक्षा का उद्देश्य मात्र पद, प्रतिष्ठा एवं सुरक्षा प्राप्त करना है। हमारे लिये इसका प्रयोजन विवेक और समझ को प्राप्त कर उसे जीवन की परिस्थितियों में प्रयोग करना नहीं है। अब हम जरूर शिक्षा प्रणाली को वर्तमान धारणाओं से दिशांतरित करना प्रारम्भ कर रहे हैं, परंतु इसमें काफी मेहनत और समय लगेगा।

## स्वान की समझ

यदि हमारे सामर्थ्यो, कमजोरियों, महत्वाकांक्षाओं एवं आवश्यकताओं में सामंजस्य स्थापित नहीं हुआ और उनकी अनदेखी की गई तो जीवन में तनाव रहेगा ही। मुझे वह समय याद है जब विद्यार्थी पाठशाला में खाली हाथ जाते थे, कॉपी-कलम की जरूरत नहीं पड़ती थी और शिक्षा का हस्तांतरण मानसिक स्तर पर ही होता था।

आज जब मैं विद्यार्थियों को देखता हूँ तो उनकी पुस्तकों का भार उनके वजन से ज्यादा प्रतीत होता है। मानसिक हस्तांतरण अब पीछे छूट चुका है। अब यह मात्र लिखित चीजों का हस्तांतरण होकर रह गया है और यह आज की शिक्षा प्रणाली में एक बड़ा असंतुलन है।



यह असंतुलन हमारे नियंत्रण में नहीं है, ऐसी स्थिति में हम क्या करें? अब शिक्षकों को स्वयं को शिक्षित करना होगा, उस विषय में नहीं जिसकी शिक्षा विद्यार्थियों को दे रहे हैं, बल्कि स्वान सिद्धांत के उन चारों पक्षों की पहचान को विकसित करना होगा जो मानव व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं। यदि शिक्षकों में इस विधि की समझ विकसित हो जाय तो एक दशक के अंदर शिक्षा प्रणाली का आमूल परिवर्तन निश्चित रूप से हो जाएगा। शिक्षा का क्षेत्र भी बदल जायेगा। अब शिक्षा मात्र कक्षाओं तक सिमटी नहीं रहेगी, बल्कि हमारा सम्पूर्ण जीवन ही सीखने की एक प्रक्रिया के रूप में दिखेगा।

साथ ही विद्यार्थियों को लिखित शिक्षा में प्रारम्भिक प्रशिक्षण देने के स्थान पर अपने मन को समझने की व्यावहारिक शिक्षा दी जानी चाहिए। उन्हें अपने

सामर्थ्यों के प्रति सजग बनाया जाना चाहिए, जिससे वे उनका उपयोग अपने जीवन में सृजनात्मकता, सजगता, समझ एवं विश्रान्ति को विकसित करने हेतु कर सकें। इस प्रकार वे अपनी कमजोरियों को अच्छे तरीके से सम्भाल सकेंगे। एक बार हम स्वान के चारों पक्षों में संतुलन लाने में सफल हो जाते हैं तब हम अपनी आंतरिक प्रतिभा और बाह्य संसार में सामंजस्य की स्थिति निर्मित कर सकेंगे।

हमारे संस्कार आंतरिक और बाह्य संसार के बीच के द्वार हैं, लेकिन इन द्वारों को खोलने का प्रयास तो हमें स्वयं करना है। हमें यह देखने का प्रयास करना है कि बाहर क्या है, यह अनुभव करने का प्रयास करना है कि अंदर क्या है, ताकि हम उनमें सामंजस्य ला सकें। अपने व्यक्तित्व के सूक्ष्म आयाम को जानना एवं नियन्त्रित करना ही अनुशासन है। यह शांति और मौन की अवधारणा से जुड़ा सिद्धान्त है। अपने व्यक्तित्व की जानकारी के अभाव में शांति नहीं हो सकती।

मेरे गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने मुझसे एक सुंदर बात कही थी, 'हिमालय में शांति नहीं है और संसार में कोलाहल नहीं है, दोनों तुम्हारे अंदर हैं।' अगर आप अपने अंदर शांति खोज सकते हो तो भीड़-भाड़ में भी बिल्कुल शांत रहोगे, लेकिन आंतरिक शांति के अभाव में आप दुनिया के सबसे सुंदर स्थान में भी शांति, सामंजस्य और सुंदरता का अनुभव नहीं कर सकते।



अनुशासन की इस अवधारणा का तात्पर्य अपने आंतरिक व्यक्तित्व में सामंजस्य स्थापित करने से है, ताकि शांति एवं संतुलन के अनुभव के साथ-साथ जीवन की हर परिस्थिति को सजगता के साथ स्वीकार कर सकें। यह तभी प्राप्त होता है जब हम जीवन की विषम-से-विषम परिस्थितियों में भी बिना किसी प्रतिक्रिया के विश्रान्ति की अवस्था में रह सकें। यह कला सामंजस्यपूर्ण व्यवहार से आती है जिसमें हमारे शरीर, मन, हृदय एवं आध्यात्मिक पक्ष के बीच एकत्व स्थापित हो जाता है।

आश्रम व्यवस्था का प्रथम अनुशासन मौन का अभ्यास है, जिसका तात्पर्य वाणी-संयम से है। इसका मतलब यह नहीं कि हम बातचीत करना ही छोड़ दें, बल्कि इसका तात्पर्य यह है कि हम जिन विचारों को वाणी के माध्यम से अभिव्यक्त कर रहे हैं, उनके महत्त्व एवं उपयोगिता को देखकर यह जान लें कि यह अभिव्यक्ति हमारे व्यक्तित्व में सामंजस्य लायेगी अथवा नहीं।

मौन का द्वितीय स्तर अंतमौन है, जहाँ हम विचारों पर नियंत्रण का अभ्यास करते हैं। इसमें हम विचारों का अवलोकन प्रारम्भ करते हैं। वास्तव में यह ध्यान का एक अभ्यास है। अब हम एक विचार को लेकर, उसके स्रोत तक जाकर यह देखते हैं कि यह विचार हमारे अहंकार, स्वार्थ, सीमित मानसिकता, सृजनतात्मकता और उदारता आदि से किस प्रकार प्रभावित है। अब विचार के विभिन्न घटकों का अन्वेषण करके यह देखते हैं कि विचार का कौन-सा घटक इच्छाओं से, कौन-सा घटक आवश्यकताओं से और कौन-सा भाग श्रेष्ठता की भावना से प्रभावित है। फिर हम इसको मर्यादित एवं वश में करना सीखते हैं।

आप मौन का अर्थ बाह्य वातावरण से स्वयं को अलग करने से लगा सकते हैं, परंतु संस्कृत के शब्द 'मौन' का अर्थ मर्यादित क्रियाकलाप है। यह अनियन्त्रित क्रियाकलाप नहीं है। यौगिक परम्परा में मौन की अवधारणा का तात्पर्य अपनी अभिव्यक्तियों के प्रति उच्च स्तरीय सजगता से है। आप अपनी अभिव्यक्तियों के नियंता और स्वामी हैं।

व्यक्तित्व के रूपान्तरण में साधकों की आकांक्षा ही सबसे महत्त्वपूर्ण है। आज के दौर में जागृति की परिस्थिति तैयार हुई है जिसने कुछ प्रश्नों को उभारा है, जैसे कि शांति एवं प्रसन्नता को कैसे प्राप्त किया जाये। अब लोग विभिन्न आध्यात्मिक परम्पराओं में खोजबीन करने लगे हैं जो मानवता की वास्तविक धरोहर हैं। हमें यह आशा रखनी चाहिये कि इस खोज के परिणामस्वरूप मानव जाति एवं जगत् के आपसी सम्बंधों की एक गहरी समझ विकसित होगी।

# स्वास्थ्य परियोजनाएँ – सत्यानंद

## आश्रम यूनान

- 6 से 10 फरवरी तक निर्माता और मेजबान, डॉ. वेसेल्का निकोलोवा ने 22 प्रमुख वक्ताओं को 'आत्मा की भाषा बोलना' विषय पर ऑनलाइन चर्चा करने के लिए आमंत्रित किया। स्वामी शिवमूर्ति सरस्वती ने इस विषय पर साक्षात्कार देते हुए सत्यानन्द योग परम्परा में संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए प्रतिपादित यौगिक विधियों का उल्लेख किया और उनके लाभों पर प्रकाश डाला।
- जनवरी, मार्च और अप्रैल में 'संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए योग विधियाँ' नामक तीन भाग वाली ऑनलाइन शृंखला आयोजित की गई, जिसमें जनसाधारण को अपने दैनिक जीवन को स्वस्थ, सार्थक और आध्यात्मिक बनाने के लिए श्री स्वामी सत्यानंद जी और स्वामी निरंजनानंद जी की शिक्षाओं से परिचित कराया गया। यूनान और पूरे यूरोप के 100 से अधिक लोगों ने इसका लाभ उठाया।

**Yogic Tools for Total Health**  
with Swami Sivamurti Saraswati

In this series, Swami Sivamurti Saraswati, Yoga Acharya and founder of Satyanandashram Hellas, will look into the wealth of information of the Satyananda Yoga tradition and teachings to cover a variety of subjects on health.

**Dates 2023:**  
Sunday 22 January, Sunday 5 March, Sunday 2 April.  
Time: 11.00 - 14.30

**Online Program**  
Languages: English and Greek

Book now and reserve your place.

Satyanandashram is a non-profit organization and receives no government funding. Programs and activities are open to members. Contributions and donations cover the running costs and go towards the philanthropic work of Satyananda Math to assist those in need. Contributions are non-refundable and non-transferable. Booking is essential to secure your place.

The trademark Satyanandashram Hellas CENTRE OF YOGA® is a trademark owned by Satyanandashram Hellas, Greece used with permission. SATYANANDA 'YOGA' is a registered trademark of NYFM used with permission.



- अप्रैल और नवंबर में शुद्धिकरण सत्र संचालित हुए जिनमें प्रतिभागियों को नेति, कुंजल और शंखप्रक्षालन के अभ्यास कराये गये।
- 4 और 5 नवंबर को आश्रम में यौगिक आहार पर संगोष्ठी हुई जिसमें प्रतिभागियों को स्वादिष्ट एवं पौष्टिक यौगिक आहार बनाना और साथ ही पाचन तंत्र में सुधार के लिए विशेष आसन, प्राणायाम, ध्यान और योग निद्रा का संयोजन सिखाया गया।



### प्रतिभागियों के अनुभव

ज्ञान के खजाने से भरपूर यह एक बहुत अच्छे ढंग से संयोजित कार्यक्रम था! जटिल सिद्धान्तों को सरल, व्यावहारिक ढंग से समझाया और अनुभव कराया गया। कार्यशाला के दौरान स्वामी शिवमूर्ति द्वारा सिखाये गये सभी अभ्यास बहुत पसंद आये, साथ ही जो लिखित गृह साधना दी गयी वह भी बहुत सहायक थी। रिकॉर्ड किए गए सत्र, जिन्हें हम बाद में बार-बार देख सकते थे, बहुत उपयोगी थे जिनके माध्यम से हम कार्यशाला के विषय के साथ संपर्क बनाये रख सकते थे। आप सभी को धन्यवाद और बधाई!

– श्री विद्या, ऑस्ट्रिया

आश्रम में बिताया गया समय हमेशा मेरे साथ रहेगा। समय धीमा हो गया और शांति की भावना व्याप्त हो गई। आश्रम के प्रत्येक सदस्य ने मुझे सहयोग और प्रोत्साहन दिया, और अपना ज्ञान मेरे साथ साझा किया। यह स्पष्ट था कि वे मुझमें रुचि रखते थे और उन्होंने अभ्यासों को मेरी क्षमता के अनुसार व्यवस्थित किया। मुझे बहुत स्नेह और सद्भाव मिला, मैंने आश्रम के अन्तर्वासियों के साथ कई सार्थक चर्चाएँ भी कीं। सभी कक्षाएँ एवं कार्यक्रम शांति एवं प्रेम से सम्पन्न किये गये, वे बहुत उपयोगी सिद्ध हुए। वहाँ अपनी यात्रा के दौरान जो कुछ भी मुझे मिला, उसके प्रति मैं हृदय से आभारी हूँ।

– हुआन पाब्लो दुएनास, संयुक्त राज्य अमेरिका



### अन्नपूर्णा समूह

- बेघर लोगों के लिए भोजन उपलब्ध कराने का अभियान 2013 से चल रहा है और 2023 में सत्यानंद मठ के उद्देश्यों और लक्ष्यों से प्रेरित सेवा योगियों ने और अधिक उत्साह के साथ, थेसालोनिकी में बेघरों के लिए भोजन-वस्त्र देने के लिए एक सामाजिक सहकारी उद्यम, अन्नपूर्णा का गठन किया।
- इस उद्यम ने बेघरों और शरणार्थियों के बीच 35,000 से अधिक भोजन पैकेट वितरित किये हैं, साथ में कपड़े और कंबल भी।
- 2023 में उद्यम की सभी गतिविधियाँ श्री स्वामीजी की जन्मशताब्दी और स्वास्थ्य, सुख-शांति और सद्भाव के लिए योग अभियान को समर्पित थीं। अन्नपूर्णा मुट्टी भर समर्पित सेवा योगियों से बढ़कर अब सैकड़ों लोगों का समूह बन गया है जो इस परियोजना में बहुत उत्साह के साथ भाग लेते हैं।

### सत्यानन्द मठ – अम्बा

- स्वामी शिवमूर्ति ने सन् 1991 में सत्यानन्द मठ की स्थापना की थी, जो सत्यानंदाश्रम यूनान की परोपकारी और समाजसेवी शाखा रही है। यह दातव्य संस्था समाज के जरूरतमंदों और अभावग्रस्त लोगों की मदद



करती है तथा विगत दो दशकों से मजबूत और प्रभावी तरीके से काम करती आ रही है।

- श्री स्वामीजी की जन्म शताब्दी को समर्पित 'बेघरों के लिए रात्रिभोज' परियोजना पूरे 2023 के दौरान जारी रही।
- हर सोमवार को और क्रिसमस, नए साल और ईस्टर जैसे विशेष अवसरों पर पीरियस के बंदरगाह में 80 बेघर लोगों को आश्रम में तैयार किया गया पौष्टिक भोजन दिया जाता है। कपड़े और स्वच्छता का सामान भी वितरित किया जाता है।
- इस परियोजना में कई सेवा योगी भाग लेते हैं और जरूरतमंद लोगों की सेवा कर पाने में बहुत संतोष का अनुभव करते हैं।



# मानस मुक्तावली

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



- दुःख जब असह्य बन जाय, तब समझना कि दुःख की पराकाष्ठा पर पहुँच चुके हैं और सुख के सुमधुर प्रभाव के आगमन में क्षणभर की भी देरी नहीं।
- पतन-उत्थान, अस्त-उदय, रुदन-हास्य, भाटा-ज्वार, चढ़ाव-उतार, जय-पराजय – ये तो हैं प्रकृति के सनातन नियम।

- कल का लुटेरा आज संत बना कि नहीं? लो, कल का पापी यह संत बन गया है। दानव ही तो मानव बन सकता है।
- जीवन में हार खाकर, निराश बनकर विधाता को उलाहना देना और हाथ पर हाथ रखकर बैठना मनुष्यत्व के उज्ज्वल मुख पर आसुरी कालिमा पोतना है।
- सुख-दुःख की सृष्टि मन की कल्पना ही है।
- सतत् स्मरण प्रेम की निशानी नहीं, किन्तु प्रेम के अनेक अंगों में से सतत् स्मरण एक प्रधान अंग अवश्य है।
- क्या कहा? प्रेमी के लिए बलिदान का प्रश्न? स्वेच्छापूर्वक दी गई चीज तो भेंट है। स्वेच्छापूर्वक किया हुआ त्याग आत्म-संयम और प्रेम का पारितोषिक है। भेंट दी जाती है, जबकि बलिदान लिया जाता है।
- जहाँ प्रेम है वहाँ स्वतंत्रता कैसी और बन्धन कैसा? प्रेमदाता से मनमानी करने के लिए छुट्टी पाना क्या स्वतंत्रता है? सच्चे प्रेमी को प्रेमपात्र की अनुपस्थिति कभी आनंद प्रदान कर सकती है? फिर प्रेमपात्र का स्मरण करते हुए उसके सिद्धान्तों से मतभेद रखकर अपने सिद्धान्तों के प्रतिपालन की क्यों उसे चाहना? सच्चा प्रेम ही जिसका जीवन सिद्धान्त है, उसे यह सब झंझट क्यों? (गुरु-प्रेम का अभिलाषी प्रत्येक शिष्य इसे जाने, समझे और जीवन में रखे)।
- श्रम बिना सुख कहाँ? पुरुषार्थ बिना प्रारब्ध कहाँ?
- पाना क्या जो खोया हो। जो मेरा ही था उसे पाऊँ कैसे?
- याद तो उसे करते हैं, जिसे हम भूलते हैं, जो दूर है। जो सदा आँखों के सामने ही है उसे भूलना कैसे? और उसकी याद कैसी?
- पाप क्या है? जिसे हमारी अन्तरात्मा इन्कार करती है उसे हम छिपकर करते हैं, जो हमारी अमानत नहीं उसे छीनकर अपना अधिकार स्थापित करने का प्रयत्न करते हैं।
- पापी के प्रारब्ध में दुःख और संताप है; जीवन में शोक और भय है और मृत्यु में विलाप, वेदना और तड़पन है। इस लोक की अधम वासना अन्य लोक में उसके लिए अभिशाप है।

– योग-वेदान्त के जनवरी 1956 अंक से साभार उद्धृत



# प्रकाशन वितरण प्रतिवेदन 2023

सत्यम् योग प्रसाद के माध्यम से किताबें, सी.डी. और डी.वी.डी. मुक्तहस्त वितरित की गयीं –

- आवासीय प्रशिक्षण के प्रतिभागियों, अतिथियों और गंगा दर्शन के आगंतुकों को
- पूरे भारत में योग शिविरों और योग अभियान कार्यक्रमों के प्रतिभागियों के लिए

पुस्तकें	अंग्रेजी	133,728
	हिन्दी	87,637
	अंग्रेजी/हिन्दी	9,000
	कुल	<b>230,365</b>
सी.डी./डी.वी.डी.	कुल	<b>25,574</b>

सितंबर 2022 से मार्च 2024 के बीच प्रसाद रूप में आश्रम द्वारा प्रकाशित पत्रिकाएँ भी बाँटी गयीं –

- गंगा दर्शन में आगंतुकों के लिए
- योग केन्द्रों के लिए
- पूरे भारत में योग शिविरों और योग अभियान कार्यक्रमों के प्रतिभागियों के लिए

पत्रिकाएँ	योगा	49,683
	योगविद्या	64,771
	आवाहन	44,182
	कुल	<b>158,636</b>

# अरण्य में योग – तमिलनाडु



श्री स्वामीजी के शताब्दी वर्ष के दौरान, सत्यम् पारंपरिक योग ने अंधियूर के पास एक वनक्षेत्र में सत्यानन्द योग की शिक्षाओं को साधकों के बीच प्रचारित करने का काम किया। प्रतिभागियों को पारंपरिक योग ज्ञान से परिचित कराया गया। प्राणायाम, आसन, योग निद्रा और अंतर्मौन जैसी प्रासंगिक विधियों के प्रशिक्षण के साथ-साथ पंच प्राणों, पंच कोषों, प्रत्याहार और आयुर्वेदिक सिद्धान्तों पर चर्चा की गई। इन शिविरों का आयोजन जिज्ञासु कर्मध्यान द्वारा किया गया।



## 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 मुंोर 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।



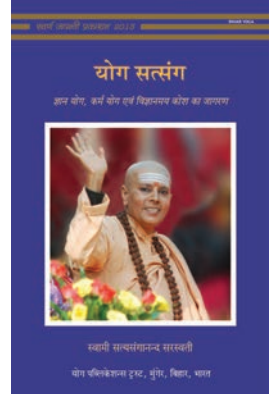
# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

## योग सत्संग

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

पृष्ठ 44

यह पुस्तिका स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती द्वारा लिखियापीठ में जनवरी, 2007 में ईरान से आये साधकों को दिये गये सत्संगों का संकलन है। ज्ञान-योग आत्म-तत्त्व को जानने की व्याख्यात्मक विधियों की जानकारी देता है। कर्म-योग आध्यात्मिक उन्नति के लिए दैनिक क्रियाकलापों में तन्मयता के साथ संलग्न होने का मार्ग बतलाता है। विज्ञानमय-कोष का जागरण' चेतना के क्रमशः सूक्ष्म स्तरों पर साधक के क्रमबद्ध आरोहण पर प्रकाश डालता 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 जानकारियाँ 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 है
- 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

फरवरी 11-जुलाई 11	योग चक्र अनुभव
जुलाई 2022-जुलाई 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