योगविद्या

वर्ष 14 अंक 5
मई 2025

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 जानकारियाँ प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योग विद्या मासिक पत्रिका है।

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर, 811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, फरीदाबाद, 121007, हरियाणा में मुद्रित।

© Bihar School of Yoga 2025

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: भारत योग यात्रा, 2025

आध्यात्मिक मार्गदर्शन

तपस्या

आत्मसंयम के कठोर अभ्यास का नाम तप है। तपस्या से इन्द्रियाँ नियन्त्रित होती हैं और इच्छाएँ नष्ट होती हैं। तप से ही काम, क्रोध, लोभ, रजस् तथा तमस् का नाश होता है, तथा सत्त्व की वृद्धि होती है। ध्यान सर्वश्रेष्ठ तप है। ब्रह्म या ईश्वर पर चंचल मन को स्थिर करना महान् तप है। विचार तथा निदिध्यासन भी तप हैं। इन्हीं से मन पवित्र बनता है।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

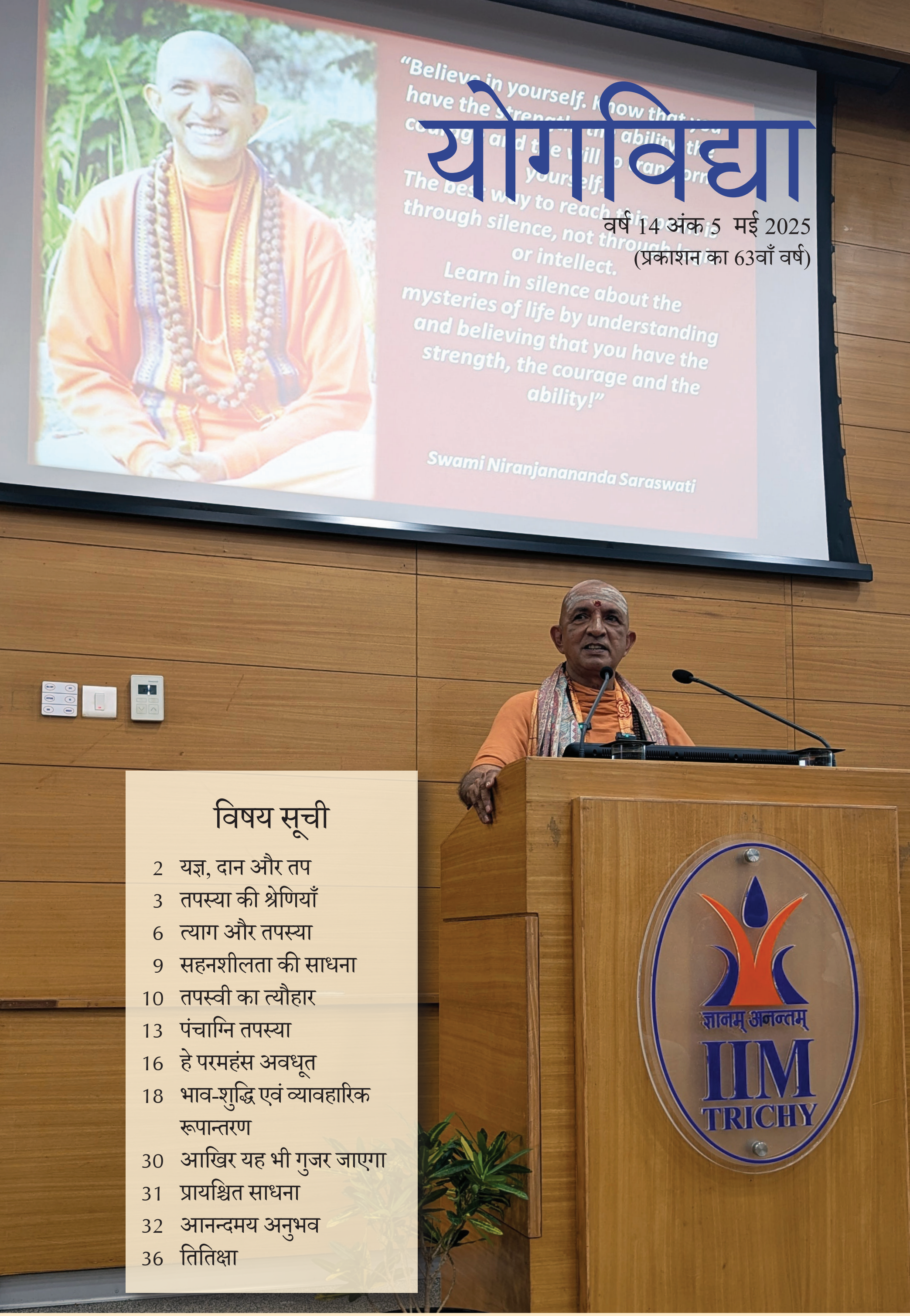
बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर–811201, बिहार के लिए स्वामी शिवध्यानम् सरस्वती द्वारा प्रकाशित एवं मुद्रित

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

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय **सम्पादक** – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 14 अंक 5 मई 2025
(प्रकाशन का 63वाँ वर्ष)



विषय सूची

2 यज्ञ, दान और तप
3 तपस्या की श्रेणियाँ
6 त्याग और तपस्या
9 सहनशीलता की साधना
10 तपस्वी का त्यौहार
13 पंचाग्नि तपस्या
16 हे परमहंस अवधूत
18 भाव-शुद्धि एवं व्यावहारिक रूपान्तरण
30 आखिर यह भी गुजर जाएगा
31 प्रायश्चित साधना
32 आनन्दमय अनुभव
36 तितिक्षा

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

यज्ञ, दान और तप

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

गीता में भगवान श्रीकृष्ण जोर देकर घोषणा करते हैं कि यज्ञ, दान और तप का कभी त्याग नहीं होना चाहिए, क्योंकि वे ही मनीषियों की आत्मशुद्धि के साधन हैं।

यज्ञदानतपःकर्म न त्याज्यं कार्यमेव तत्।
यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम्॥18.5॥

यज्ञ से ही ब्रह्माण्ड का पालन-पोषण होता है। त्याग ही यज्ञ है। मानवता की निःस्वार्थ-सेवा रूपी अग्नि में अपने अहंकार की आहुति देना एक महान् यज्ञ है। आध्यात्मिक ज्ञान का प्रसार करना महानतम यज्ञ है। यह सभी यज्ञों का जन्मदाता है। प्रत्येक निःस्वार्थ कर्म यज्ञ है। ऐसे प्रत्येक कर्म से आपका हृदय पवित्र होता है और आप आत्म-साक्षात्कार के महान् लक्ष्य के निकट पहुँचते जाते हैं।

दान अत्यन्त आवश्यक है। केवल रुपया-पैसा दे देना दान नहीं है। किसी के लिए प्रार्थना करना भी दान है। किसी की सेवा करना दान है। दया और प्रेम करना दान है। किसी दूसरे के द्वारा पहुँचाई गई हानि को भूल जाना और क्षमा कर देना दान है। किसी दुःखी व्यक्ति के साथ सहानुभूति भरे शब्द बोल देना दान है। हर कोई दान कर सकता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने क्षमतानुसार किसी-न-किसी रूप में दान करना ही चाहिए।

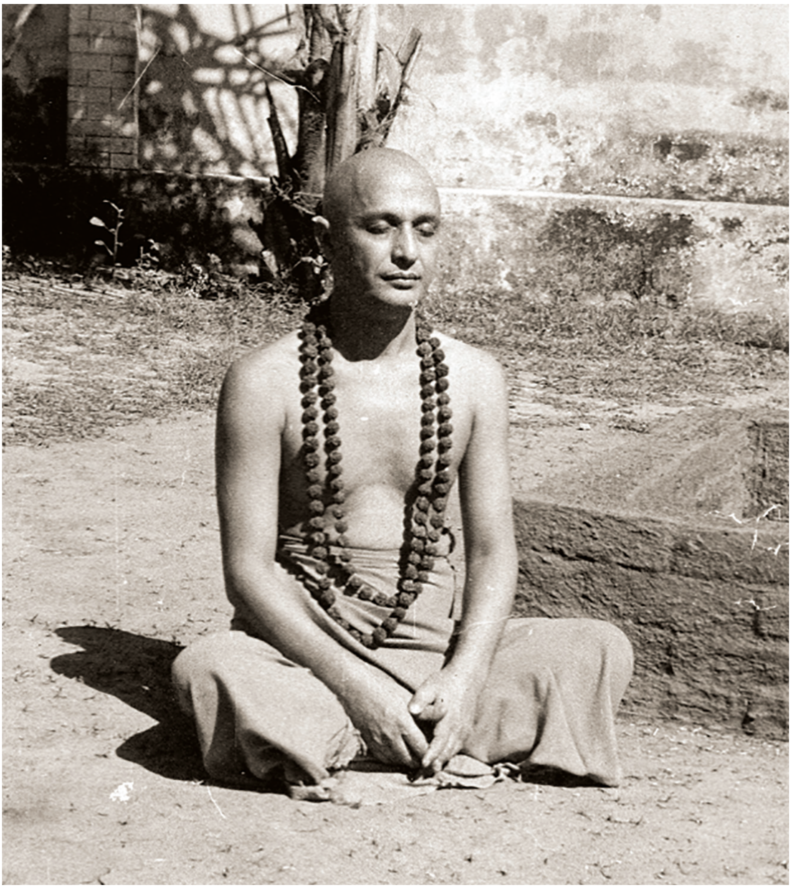
शरीर, मन एवं वाणी का संयम तप है। भगवान ने स्पष्ट रूप से कहा है कि शरीर को प्रताड़ित करना वास्तविक तपस्या नहीं है। अपनी इन्द्रियों को शम, दम और तितिक्षा के अभ्यास से नियंत्रित कीजिए। विचार और विवेक के अभ्यास से अपने मन को नियंत्रित कीजिए। मौन, मित-भाषण एवं मधुर-भाषण के अभ्यास से अपनी वाणी को नियंत्रित कीजिए। यही तप है।

इन कर्मों का कभी त्याग नहीं करना चाहिए। आध्यात्मिक प्रवृत्ति के व्यक्ति को हमेशा दूसरों के हित के लिए कार्य करते रहना चाहिए, कभी अकर्मण्य नहीं होना चाहिए।

तपस्या की श्रेणियाँ

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

तपस्या शब्द का अनुवाद प्राय: अत्यधिक संयम या कठोर अनुशासन के रूप में किया जाता है, पर वास्तव में इसका तात्पर्य शुद्धिकरण से है, जो व्यक्ति को अनुभवी तथा परिपक्व बनाता है। मनुष्य का शरीर दुर्बल है, और उसका मन उससे भी अधिक दुर्बल। जब आपके शरीर तथा मन दोनों ही दुर्बल होंगे, तो आप जीवन की तीर्थयात्रा किस प्रकार पूरी कर पायेंगे? यदि आपकी मोटरगाड़ी ठीक से कार्य नहीं करती है तो आपको उसे मेकैनिक के

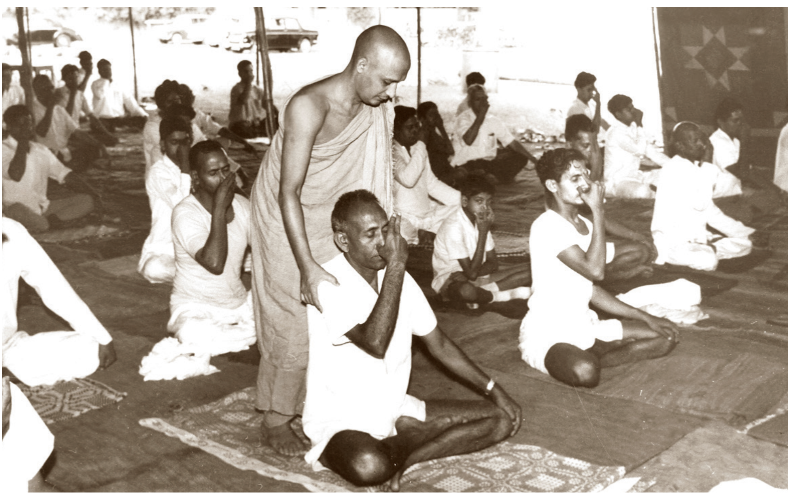


पास मरम्मत के लिए भेजना होगा। ठीक इसी प्रकार शरीर और मन की सफाई के लिए तपस्या का आश्रय लेना पड़ता है।

तपस्या तीन प्रकार की होती है। उच्चतम तपस्या सात्त्विक कहलाती है, जो आत्म-साक्षात्कार के लिए शरीर और मन को शुद्ध करती है। इस सात्त्विक तपस्या का उद्देश्य आध्यात्मिक होता है। यदि आप इसका अनुसरण करना चाहते हैं तो आपको ध्यान का अभ्यास करना होगा। यदि ध्यान में मन उद्विग्न रहता हो तो प्राणायाम का अभ्यास करें। श्वास और मन परस्पर जुड़े हुए होते हैं। मन को नियंत्रित करने के लिए प्राणायाम अत्यन्त प्रभावशाली उपाय है।

प्राणायाम तपस्या का महत्त्वपूर्ण स्वरूप है। इससे शरीर में यौगिक उष्णता उत्पन्न होती है। यह यौगिक उष्णता कुण्डलिनी जागरण में सहायक होती है। जब मन कुण्डलिनी के सशक्त प्रभाव में रहता है तो वह स्थिर हो जाता है। इस सात्त्विक तपस्या द्वारा शरीर में उष्णता बढ़ जाती है। पुन: यही उष्णता ध्यान में सहायक होती है। परन्तु बिना पूर्व तैयारी के आप प्राणायाम करेंगे तो संभव है आपका उद्देश्य पूरा न हो पाये।

वैसे तो प्राणायाम सभी करते हैं, परन्तु कुण्डलिनी जागरण के लिये प्राणायाम के पूर्व कुछ तैयारी आवश्यक होती है। इसके लिए आपको आसन, बंध और मुद्राओं का अभ्यास करना होगा। अन्यथा आपको प्राणायाम में कठिनाई आ सकती है। इन अभ्यासों से जो उष्णता उत्पन्न होती है उसे उपयुक्त चक्रों में दिशान्तरित करना होता है। इसके लिए जालन्धर, उड्डियान तथा



मूल बन्ध का अभ्यास आवश्यक होता है। पुन: इन बन्धों में निपुणता प्राप्त करने के लिए आसनों का अभ्यास जरूरी है। संक्षेप में, समूचा हठयोग ही सात्त्विक तपस्या के अन्तर्गत आता है।

राजसिक तपस्या के अभ्यास में दीर्घकालीन उपवास किया जाता है तथा अपने शरीर को शीत, गरमी और बरसात के प्रभावों के बीच छोड़ दिया जाता है, ताकि इच्छाएँ-वासनाएँ समाप्त हो जाएँ। ऐसी तपस्या से शरीर और मन पर दमनकारी प्रभाव पड़ता है, इसलिए इसमें समझ-बूझ से काम लेना पड़ता है। अधिकतर लोग ऐसी तपस्या करते हैं, जिसे वास्तव में आचार-विचार में कठोर नियमों का पालन कहा जायेगा, परन्तु उन्हें यह मालूम नहीं होता है कि इन सबका उद्देश्य क्या है। ऐसी स्थिति में उन्हें न्यूनतम लाभ ही प्राप्त होता है।

तीसरी प्रकार की तपस्या तामसिक होती है। इसमें शरीर से बल का प्रयोग किया जाता है, जिसका प्रभाव मन पर भी पड़ता है। उदाहरण के लिये, भारत में अनेक ऐसे फकीर हैं जो अपने शरीर को एक विशेष स्थिति में वर्षों तक रखते हैं।

जो लोग उच्चतर चेतना की प्राप्ति के इच्छुक होते हैं उन्हें सात्त्विक तपस्या करनी चाहिए। परन्तु साथ ही उन्हें किसी प्रकार की अति नहीं करनी चाहिए, क्योंकि अति से इन्द्रियाँ दुर्बल हो जाती हैं। इसलिए सन्तुलन कायम रखना चाहिए। तपस्या में यह संतुलन आवश्यक होता है। अनेक लोग भोग-विलास में आकंठ डूबे रहते हैं। वे सोचते हैं कि भोग-विलास द्वारा भी आत्मसाक्षात्कार सम्भव है। परन्तु ऐसे लोग अपने शरीर और मन, दोनों को कमजोर बना लेते हैं, क्योंकि वे इन्द्रियगत विषयों पर आश्रित हो जाते हैं।

तपस्या द्वारा आप अपने चयापचय की प्रक्रिया को एक विशेष गति प्रदान करते हैं। इससे आपकी वे आदतें जो आपको दुर्बल बनाती हैं, और संकल्पशक्ति के जागरण को रोकने वाली बाधाएँ दूर होती हैं। आपको अपनी आवश्यकताओं की जानकारी होनी चाहिए। आपको अपने जीवन को सरल बनाना चाहिये। चुनाव आपको करना है, बस इतना ही है। केवल आपकी शर्तों पर यह नहीं हो सकता। यह तय कीजिये कि आपको समाधि चाहिए अथवा भोग-विलास। संभव है, कुछ समय तक आप इन दोनों को साथ लेकर चलें, परन्तु एक समय ऐसा आयेगा जब आपको भोग-विलासों को छोड़ना होगा।

मन एक कुशल अधिवक्ता है, यह हमेशा विषय-सुखों के पक्ष में सलाह देता है। यदि आप इन्द्रियों को खुली छूट दे भी देते हैं तो भी आप सुखी नहीं हो सकते। अत: मन क्या कहता है, इस पर ध्यान न देकर अपनी तपस्या जारी रखें।

त्याग और तपस्या

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

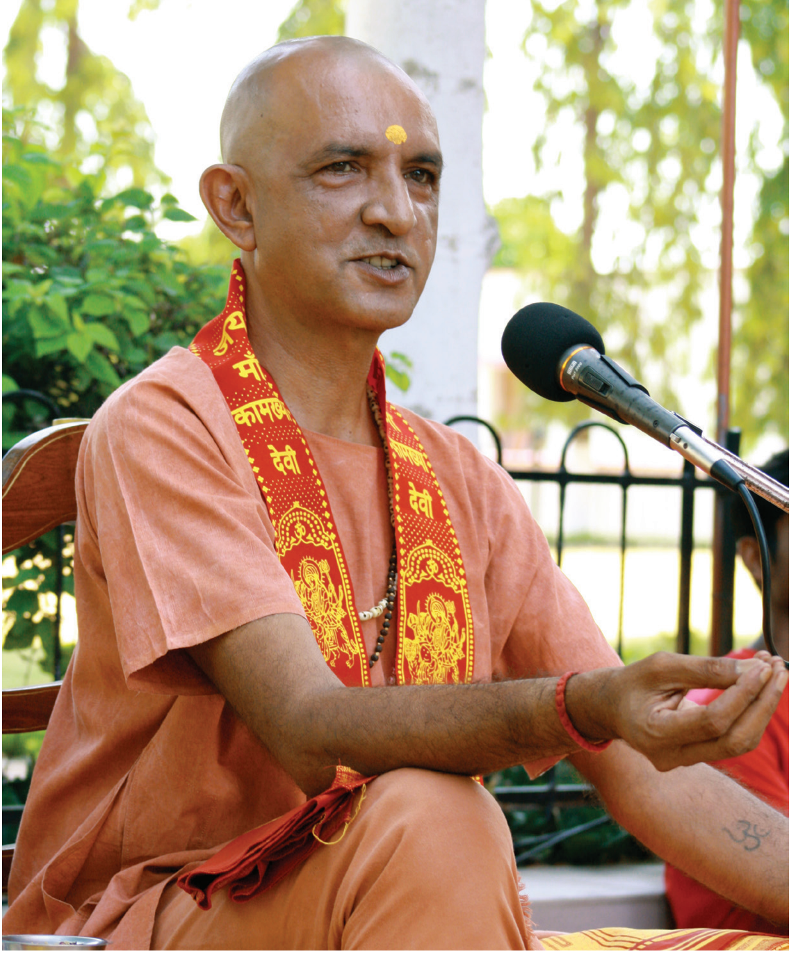
पंचाग्नि एक गहन, कठिन साधना और तपस्या है जिसे हमारे गुरुजी ने कलियुग में स्थापित किया। अभ्यास तो औरों ने भी किया, लेकिन एक साधना पद्धति के रूप में, एक तपस्या पद्धति के रूप में हमारे गुरुजी ने इसकी स्थापना की। स्वामी सत्संगी जी को तथा हमें उनका यह निर्देश रहा कि अगर तुम संन्यास मार्ग में आगे बढ़ना चाहते हो, समझना चाहते हो कि यह मार्ग है क्या, तब फिर संन्यासी जैसा जीवन जीना सीखो, और संन्यासी का जो जीवन होता है वह त्याग और तपस्या का होता है, यश और वैभव का नहीं।

हमारे समाज में आज प्रायः जितने साधु-संन्यासी हैं, उन सब में विद्वत्ता अवश्य है, लेकिन तपस्या का अभाव अभी दिखलाई देता है। साधना कम है, विद्वत्ता अधिक है और तपस्या तो शून्य है। इसने आध्यात्मिक जीवन में एक असंतुलन को उत्पन्न किया है क्योंकि तपस्या द्वारा अपने आपको साधे

बिना लक्ष्य तक पहुँचना संभव नहीं है। केवल विद्वत्ता और साधना के बल पर हम अपने लक्ष्य तक पहुँच जायें, ऐसा संभव नहीं। इस जीवन का मात्र एक आयाम नहीं, बल्कि अनेकों आयाम होते हैं, और इस बहुआयामी जीवन में एक विधि से ही नहीं, बल्कि अनेकों विधियों के मिश्रण से एक साधना का स्वरूप तैयार होता है। आलू को कच्चा खा सकते हो क्या? नहीं, आलू को खाने के लिये उसे पकाना पड़ेगा और जब पकाओगे तो अनेक प्रकार के द्रव्यों और तत्त्वों का उसमें मिश्रण होगा। पहले आलू पानी में उबलेगा, उसकी कठोरता जायेगी, फिर तुम उसमें नमक-मसाला वगैरह डालोगे, उसमें स्वाद आयेगा, उसके बाद ही उसका भक्षण करोगे। तब जाकर कहोगे कि हाँ, सब्जी अच्छी बनी है। आलू आलू ही है, लेकिन अब कच्चा नहीं है, उसे एक विधि से तैयार किया गया है, खाने और पचाने योग्य बनाया गया है।

इसी तरह आध्यात्मिक जीवन में भी विभिन्नतायें बहुत हैं, साधनायें और विधियाँ बहुत हैं और एक को ही पकड़ोगे तो समझ में नहीं आयेगा। लेकिन जब गुरु के निर्देश में तुम सब्जी को बनाना सीखोगे तब उसका स्वाद आयेगा। निश्चित रूप से कच्चे से तो अधिक। इसलिए जब गुरुजी ने कहा कि अगर तुम लोग संन्यास को सिद्ध करना चाहते हो, जानना चाहते हो, अनुभव करना चाहते हो तो इस साधना को समझो, तो हमलोग इसमें तत्परता के साथ तल्लीन हो गए। संन्यास परम्परा में यह सबसे कठिन साधना मानी गई है, और सबसे श्रेष्ठ।

यमराज ने नचिकेता को इसी विद्या का ज्ञान दिया था, और पंचाग्नि को लोग नचिकेता अग्नि के नाम से भी जानते हैं। इस साधना का प्रयोजन है ग्रंथियों का भेदन, क्योंकि ग्रंथियाँ भोग, सम्बन्ध और माया से जुड़ी हैं। इन्हीं ग्रंथियों का अतिक्रमण शुद्ध चेतना के द्वारा किया जाता है। काम और क्रोध रजोगुण से उत्पन्न होते हैं – *काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः*। उसी प्रकार अन्य भावनाएँ और वृत्तियाँ अलग-अलग गुणों से उत्पन्न होती हैं, जो तुम्हारे जीवन की दिशा को निर्धारित करती हैं। जो भी सद्गुण-दुर्गुण होते हैं वे तुम्हारा व्यक्तित्व बनते हैं और ग्रंथि का रूप लेते हैं। ग्रंथि का मतलब एक अवस्था, एक स्थिति, एक गाँठ। इन ग्रंथियों का भेदन ही आध्यात्मिक जीवन का लक्ष्य होता है। मोक्ष वगैरह तो बहुत दूर की बात है, पहले ग्रंथियों का भेदन आवश्यक है क्योंकि उसी से फिर मन और चेतना में परिवर्तन संभव हो पाता है।



इसके लिए अपने मन के दरवाजे को खुला रखना आवश्यक है। जब तक दरवाजा खुला है, अच्छी हवा आती है। दरवाजा बंद कर दोगे तो अपने ही ताप में, अपनी ही गर्मी में जल जाओगे। गर्मी के दिन में कमरे का दरवाजा-खिड़की बंद करके बैठो तो लगता है हम उसी गर्मी में स्वयं को जला देंगे। पर जब खिड़की-दरवाजा खोलकर बैठते हैं तो हवा आती है, सुख मिलता है।

सामान्य रूप से हमलोग अपने मन के, अपने जीवन के खिड़की-दरवाजों को हमेशा बंद रखते हैं और स्वजनित ताप में स्वयं को जलाते रहते हैं। बंद कमरे को कहते है ग्रंथि, जहाँ पर आदमी खुद को जलाता है। उस ग्रंथि में, उस बंद क्षेत्र में फिर सुख और शान्ति का आवागमन नहीं हो पाता है। इसलिये आध्यात्मिक जीवन में आगे बढ़ने के लिए अपने मन के सभी दरवाजे और खिड़कियाँ खुले रखना।

सहनशीलता की साधना

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

पंचाग्नि तपस्या मन को खोलने की एक प्रक्रिया है। साथ ही यह ग्रंथियों की भेदन साधना भी कहलाती है। इसके अलावा भी इस तपस्या की एक अहम भूमिका है – यह अपने भीतर सहनशीलता बढ़ाती है। हमलोग सहनशील नहीं हैं। थोड़ी-सी गर्मी तो परेशान, थोड़ी-सी ठण्ढी तो परेशान। थोड़ा कम खाने को मिला – परेशान, थोड़ा अधिक काम हो गया – परेशान, नींद नहीं आयी – परेशान, किसी ने कुछ कह दिया – परेशान। हमलोगों में सहनशीलता नहीं है। सहनशील बनने से फिर वह ग्रंथि भेदन होता है, वरना अपने से नहीं होता। और यह जीवन भी तो इसी के लिये हमें दिया गया है। सहनशील बनो, दुःख को भी सहो, अपमान को भी सहो, यश को भी सहो, सफलता को भी सहो, सब कुछ सहो। जब तुम इन सब को समान रूप से सहते हो, और उससे लाचार नहीं होते, अपने आपको पराजित नहीं समझते, तब भेदन होता है ग्रंथियों का।

पंचाग्नि तप में तो कितना सहना पड़ता है। पाँच अग्नियाँ बाहर हैं तो पाँच अंदर भी हैं। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद – ये पाँच अग्नियाँ भीतर जल रही हैं। बाहर की तो सह लोगे, पर अंदर वालों के लिये सहनशीलता बढ़ानी पड़ती है। इसीलिये यह साधना निर्देशित है जिसे हमारे गुरुदेव ने रिखियापीठ में नौ सालों तक किया। उन्होंने तो हमलोगो को अनेकों परम्पराएँ दी हैं, पर हम समझते हैं कि जो पंचाग्नि परम्परा उन्होंने हमलोगों को दी वह तो अमूल्य है। और वह उसे करने के बाद पता चलता है। कुछ तो पता चलता है। वह भेदन होता है। स्वामीजी कहते थे कि यह धरती और स्वर्ग को जोड़ने का एक माध्यम बनता है। हमारी चेतना का उत्थान होता है, हमें केवल इस धरती की नहीं, अन्य चीजों का भी आभास होने लग जाता है।

तपस्वी का त्यौहार

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

युग बीते। तपस्वी आग में जलता, शीत में ठिठुरता और वर्षा में भींगता था, उसने शताब्दियाँ तपस्या करते-करते व्यतीत कर दीं। जल पर रहा, पत्तों पर रहा, वायु पर रहा तप करते हुए। एक दिन उसकी तपस्या साकार हो उठी, उसके जीवन में नवीन आलोक छिटक पड़ा, उसके जीवन में तपस्या का प्रकाश चमक उठा, तपस्वी तपस्या के साकार होने पर आनन्द-विभोर हो उठा, उसके अन्तर से गीतों की गंगा छलक पड़ी, जीवन का अभिषेक हुआ, भस्मीभूत देवताओं का उद्धार हुआ और आनन्द का सागर लहरा उठा।

आज कहाँ से आई हो तुम,
मुझको अपना गीत सुनाने।
जीर्ण-शीर्ण इस संन्यासी की,
कुटिया में त्यौहार मनाने॥

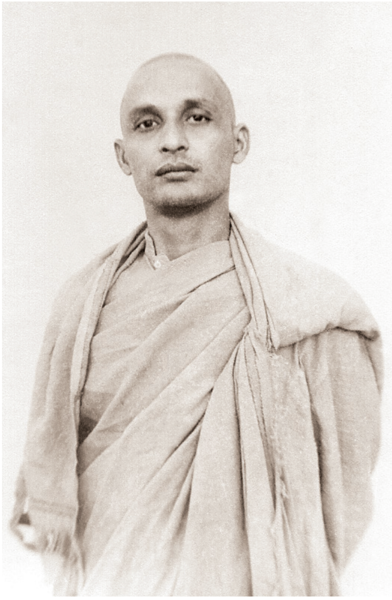
स्वर्ण-दीप, नवरत्न-थाल ले,
मुक्ता-मुकुलित माल सजाकर।
किस अतीत का शोक बहाने,
आई हो तुम तापस के घर॥

शीत सहा, और ग्रीष्म सहा,
कितने शिशिर-हेमन्त गये।
कितनी रातें ठिठुर-ठिठुर कर,
बीत गयीं और माघ गये॥

इस कुटिया के आगे की,
धूनी कितनी जली बुझी।
कितने आँधी-तूफानों में,
इसकी ज्वाला गिरी उठी॥

यज्ञ हुए कितने इस पर,
कितने काक कुरंग पले।
कितने दुखियों के जीवन के,
दुःख जले, दुर्भाग्य टले॥

क्षत-विक्षत इस भगवे ने,
देखा कितने रत्नों को।
कितने मानव आते-जाते,
शीष झुकाते इन वस्त्रों को॥
मैं नग्न रहा, जलमग्न रहा,
अग्नि जला, तप-संलग्न रहा।
तपती बालू की ढेरी पर,
मैं पंच-तपस्वी मग्न रहा॥
पर्ण लिए, जल-पर्ण लिए,
वायु मिली, जल-वायु मिली।
वायु नहीं तो वायु नहीं,
अब तो ध्यान निमग्न सही॥
वेद पढ़े, सब शास्त्र पढ़े,
न्याय पढ़ा, वेदान्त पढ़ा।
तर्क-सुमज्जित बुद्धि बनी,
ज्ञान जगा और ध्यान लगा॥
भूत-प्रेत को निज वश में कर,
मन्त्र-सिद्धि से पूरित था मैं।
भोग-मुक्ति को दूर हटा कर,
मुक्त, शुद्ध आज बना मैं॥
यह है अम्बर, यह है सागर,
इतने पर्वत और शिवालय।
पर सबका मैं शाहंशाह,
मेरे भू पर सृष्टि-प्रलय॥
यह भोग रोग, यह रंग-राग,
यह धर्म-जनित अन्ध-प्रमाद।
यह मन्त्र-तन्त्र, यह यज्ञ-याग,
सब को तज कर निर्विवाद॥



आज चला हूँ पावन पथ पर,
इसको तज कर, उसको तज कर।
दीप्त-अग्नि, वर्चस्व-समुज्ज्वल,
बन कर भू पर, अम्बर पथ पर॥

पर आई हो तुम दीपक लेकर,
कुटिया में नव ज्योति जगाने।
तापस के कट्टर जीवन में,
करुणा की रस धार बहाने॥

त्यौहार सजेगा जीवन में अब,
तापस-उर में ज्ञान जगेगा।
कितनों कल्पों की सीमा पर,
आज तपस्वी का साज सजेगा॥

आज तपस्या! आई हो तुम,
मुझे जगाने, मुझे हंसाने।
आज तपस्वी तृप्त हुआ,
चलो चलें त्यौहार मनाने॥

– योग-वेदान्त के अक्टूबर 1954 अंक से साभार उद्धृत

पंचाग्नि तपस्या

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

सन् 1989 में जब हम रिखिया आये तो हमने सोचा कि संन्यास तो लिया और घर भी छोड़ा, पर माया में भी बहुत रहे। हम संभलकर रहे, पर यह संसार है काजल की कोठरी। इसमें कितनी भी होशियारी से जाओगे, दाग लेकर ही आओगे, बच नहीं सकते।

काजल की कोठरी में कैसोहू सयानो जाय।
एक दाग वाहु को लागिहैं पै लागिहैं॥

हमने तो निष्काम भाव से, गुरुजी की सेवा समझकर सब किया, मगर फिर भी प्रपंच तो प्रपंच है, माया तो माया है। अब वह जो कालिख लगी है, उसे कैसे धोएँ? इसलिए संन्यासियों के लिये पंचाग्नि साधना का विधान है। पंचाग्नि का मतलब पाँच अग्नियाँ।

हमें पंचाग्नि से बड़ा डर लगता था, क्योंकि हमसे एक अग्नि भी सहन नहीं होती थी। हमारे लिए 25 डिग्री सेन्टिग्रेड बहुत ऊँचा तापमान होता था, उसे मैं सहन नहीं कर सकता था। आपने मुझे मुंगेर में देखा होगा। मेरे पास वातानुकूलित कमरे थे, क्योंकि मैं ज्यादा गर्मी में काम नहीं कर सकता था। जहाँ तक ठण्ढ का सवाल है, वहाँ मुझे कोई परेशानी नहीं। मैं 3-4 डिग्री सेन्टिग्रेड में भी आराम से बैठ सकता हूँ। मैं डेन्मार्क या नॉर्वे में बिना किसी गर्म कपड़े के रह सकता था।

अब पंचाग्नि साधना करनी तो थी। मैंने सोचा, 'मैं पंचाग्नि में रह भी सकता हूँ या नहीं? मैं अग्नि के सामने इतना कमजोर हूँ, अगर पंचाग्नि में रहा तो बीमार हो जाऊँगा।' तब मेरे मन में एक ख्याल आया कि तुलसीजी सब औषधियों में श्रेष्ठ हैं। इसलिए मैंने तुलसीजी को पहले इष्टदेवी के रूप में वरण किया, और तब पंचाग्नि तपस्या शुरू की।

तुलसी आराधना के जितने विधि-विधान होते हैं, पुराणों में, तंत्र शास्त्रों में, सबको मैंने पढ़ना शुरू किया। फिर मैं शालिग्राम ढूँढ रहा था तो किसी ने मुझे नेपाल से लाकर दिया। तब से मैंने तांत्रिक पद्धति के अनुसार तुलसी पूजा करना आरंभ किया। मैं मकर संक्रान्ति से कर्क संक्रान्ति तक अग्नि के

सामने रहा। छः महीने, सूर्योदय से सूर्यास्त तक, एक अग्नि सामने, एक पीछे, एक दायें, एक बायें और एक ऊपर में। तापमान नियमित रूप से पचास-साठ डिग्री के बीच हुआ करता, और जब तेज हवायें चलतीं तो जलते अंगारे पूरे शरीर पर काले निशान छोड़ देते। इसके लिए मैं भस्म का प्रयोग करने लगा। मैंने खास भस्म बनाया था, जिसे महाभस्म कहा जाता है। यह भस्म खास तौर से गाय के घी से बना था, जिसे कई जड़ी-बूटियों के साथ ग्यारह बार उपचारित किया जाता था।

आज मुझे खुद विश्वास नहीं होता कि मैं इतने साल पंचाग्नि तपस्या कैसे कर गया। एक दिन तो पंचाग्नि वेदी में नब्बे डिग्री तापमान था! पचास-साठ तो बराबर रहता था। स्वामी निरंजन मुंगेर से कच्चा नारियल बराबर भेजा करता था। वैसे बिहार में नारियल नहीं होता। मैंने मुंगेर में नारियल लगाया तो सभी मजाक करने लगे। मुझे भी यह समझ में नहीं आया कि मैं नारियल क्यों लगा रहा हूँ। पन्द्रह-बीस साल पहले की बात है, लगभग सौ पेड़ लगाये होंगे। वे अब मेरे काम आये। दिनभर डाभ पियो, डीहाइड्रेशन से बचने के लिये पीते जाओ। जब पंचाग्नि शुरू हुई तब मैंने अनुभव किया कि भगवान ने मुझे ऐसी सद्बुद्धि क्यों दी जो मैंने नारियल के पेड़ लगाये। वे जानते थे कि मैं पंचाग्नि में जाऊँगा। भगवान को पहले से मालूम था कि बेटा एक दिन प्रायश्चित करेगा!

आश्चर्य की बात, मेरा एलसेशियन कुत्ता भोलेनाथ भी पंचाग्नि में मेरे साथ रहता था। वह ताप बिल्कुल नहीं सहन कर सकता था। मैं सुबह उसके ऊपर भस्म लगाता था, फिर वह बगल में बैठता था। वह दिन में एक बार पानी पीता था, एक बार पेशाब करता था। मेरा भी यही हाल था, क्योंकि उस तेज गर्मी में शरीर का सारा जल सूख जाता था।

मुझे नहीं लगता कि मैं इस तपस्या को दुबारा कर सकता हूँ। यह एक बार तुलसीजी की कृपा से संभव हो पाया है। मैंने उनसे प्रार्थना की थी और कहा था कि मुझे सिद्धि नहीं चाहिये, मुझे केवल स्वस्थ रखिये। यही बहुत है, क्योंकि मैं एक दिन के लिये भी इस अनुष्ठान को छोड़ना नहीं चाहता था। मैंने इसे छोड़ा भी नहीं। यह गर्व की नहीं, कृतज्ञता की बात है। जब से मैं यहाँ आया हूँ, जो भी समय मिला है, एक क्षण भी मैंने बर्बाद नहीं किया है।

यह तुलसीजी की महिमा है। मैंने तो उनसे पैसा नहीं मांगा, आश्रम भी नहीं मांगा, विद्या भी नहीं मांगी, सिद्धि भी नहीं मांगी, कुछ भी नहीं मांगा। एक ही बात कही, हमको चंगा रखना। इसके अलावा सन् 1990 में मैंने पंचाग्नि के

साथ एक साधना और जोड़ दी, अपने इष्ट मंत्र का एक करोड़ आठ लाख जप। इसके लिये तीन सौ दिन लगे, जिस दौरान मैं रोज तुलसीजी की पूजा करता था।

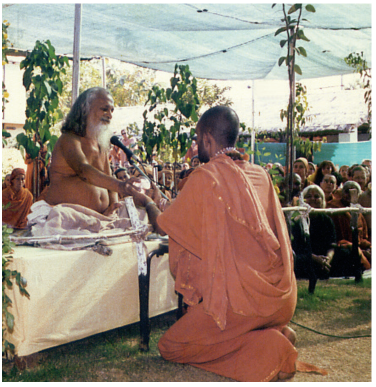
तुलसीजी के विधि-विधान में या भगवान के किसी भी विधि-विधान में एक ही चीज जरूरी है, बच्चे जैसा भोलापन और विश्वास। सभी धार्मिक विधियाँ, चाहे वे हिन्दुओं की हों, ईसाइयों की हों या तांत्रिक हों, सभी में निहित चीज केवल बच्चों जैसा विश्वास है। एक बुद्धिजीवी के लिये तुलसी एक पौधा है, ठीक है। लेकिन मेरे लिये तुलसी पौधा नहीं, एक देवी हैं। यहाँ हम दो समय, सुबह और शाम तुलसीजी की आरती करते हैं। मैं हर साल उनका विवाह शालिग्राम जी से करता हूँ। जब उनकी शादी करते हैं तब चारों ओर से झालर लगा देते हैं।

अब यह सवाल मत पूछना कि 'ऐसा क्यों?' 'क्यों' खोपड़ी पूछती है, दिल नहीं पूछता। दिल विश्वास करता है। जिस पर तुम विश्वास करते हो, वहाँ क्यों का प्रश्न नहीं उठता। ऐसा सभी चीजों में होता है। अब बोलोगे कि शादी क्यों करते हैं, बच्चा क्यों पैदा होता है, मनुष्य पैदा ही क्यों हुआ, हम मरते ही क्यों हैं, हमारी आँखें आगे क्यों हैं? इस क्यों का दुनिया में कोई जवाब नहीं। बस हृदय में श्रद्धा और विश्वास होना चाहिए, आध्यात्मिक जीवन में यही काम आते हैं।

हे परमहंस अवधूत

स्वामी धर्मशक्ति सरस्वती

हे परमहंस अवधूत!
आदेश पाकर, चिताभूमि में
अपना साधना स्थल बनाया।
बाल्यावस्था में माता पार्वती ने
पंचाग्नि साधना की थी
तुमने इस युग में पंचाग्नि साधना
कर जग को दिखलाया।
शतचण्डी यज्ञ से माता का सम्मान किया,
कन्या पूजन करके नारी जाति को
अभय दिया, पूजनीय बनाया।



हे परमहंस अवधूत!
तुमने यह कैसा रूप दिखाया
त्याग और वैराग्य का
अनूठा आदर्श अपनाया।
चकित हो गया विशाल जनसमूह
जब तुमने अपना सब कुछ
धर्म-कर्म-सहित-साधना
स्वामी निरंजन को संभला दिया।

स्वामी निरंजन को
मेरा यही मंगल आशीष है
सदैव उसके सिर पर रहे
वरद हस्त तुम्हारा
उसका सिर सदैव
तुम्हारे चरणों में झुका रहे,
तुम्हारे आदेश व चरणचिह्नों पर चलने,
निरंजन सदा तत्पर रहे।

हे जगत् पिता!
तुम्हें क्या कह सकती हूँ
तुम तो महादेव से अडिग खड़े हो
तुम्हारे शरीर से आशीर्वाद की
गंगा बह रही है,
जिसे पाने सारे विश्व के लोग
तुम्हारे सामने नत-मस्तक हैं।

भाव-शुद्धि एवं व्यावहारिक रूपान्तरण

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

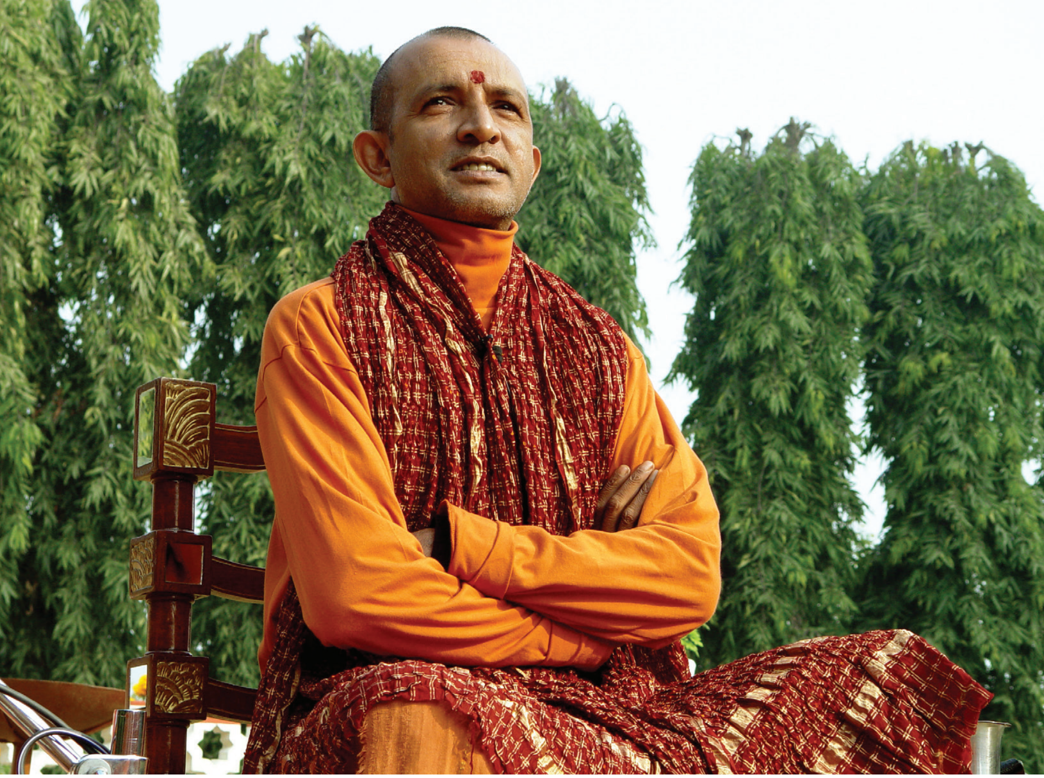
व्यावहारिक दृष्टि से देखें तो मानव यात्रा ईश्वर या परमात्मा की ओर नहीं हो सकती, भले ही दार्शनिक लोग आपसे कुछ भी कहें या समाज में आम तौर पर जो भी कहा जाए। आपके पास कोई जी.पी.एस. यंत्र नहीं है जो आपको ईश्वर तक ले जा सके। इसलिए, योग में कहा गया है कि जीवन की यात्रा तमोगुण से सत्त्वगुण की ओर है।

लोग अपने अंदर बदलाव लाने के लिए तैयार नहीं हैं। वे केवल ऐसी चीज की तलाश में हैं जो उन्हें तुरंत शांति दे दे। अगर वे ध्यान का अभ्यास करते हैं तो वे इसके परिणामस्वरूप तुरंत शांति चाहते हैं। अगर वे किसी गुरु के पास जाते हैं तो वे चाहते हैं कि उनकी समस्याओं का तुरंत समाधान हो जाए। अगर वे किसी मंदिर में भगवान के पास आते हैं तो चाहते हैं कि सिर झुकाने से ही उनके सारे दु:ख तुरंत समाप्त हो जायें। इस तरह के विचार और कर्म यह संकेत देते हैं कि बुद्धि होने के बावजूद मनुष्य यह नहीं जानता या समझता कि जीवन में किस मार्ग पर चलना है। आसन, प्राणायाम या ध्यान जैसे अभ्यासों पर जोर भी इस तत्काल राहत चाहने वाली मानसिकता को दर्शाता है।

अभ्यास निःसंदेह आवश्यक हैं, क्योंकि वे आधार प्रदान करते हैं और शांति का अनुभव करने के लिए उपयोगी विधियाँ हैं। लेकिन केवल एक विधि का अभ्यास करने से आप लक्ष्य तक नहीं पहुँच सकते। आप यह नहीं कह सकते, 'मैं पचास वर्षों से आसन कर रहा हूँ, इसलिए मुझे मोक्ष मिल जाना चाहिए' या 'मैं सौ वर्षों से प्राणायाम का अभ्यास कर रहा हूँ, इसलिए मुझे भी मोक्ष प्राप्त करना चाहिए।' आसन का अभ्यास करने से आपको शांति नहीं मिल सकती और प्राणायाम का अभ्यास करने से आप ध्यान का अनुभव नहीं कर सकते। एक विधि आपको केवल वही देगी जिसके लिए वह नियोजित है।

रूपान्तरण का आयाम

सन् 2013 में विश्व योग सम्मेलन के बाद से, योग चक्र और अध्यात्म संस्कार साधना कार्यक्रमों के दौरान हम इस विषय पर चर्चा करते आ रहे हैं कि मानसिक, प्राणिक और आंतरिक स्तर पर रूपान्तरण कैसे लाया जाए।



रूपान्तरण की प्रक्रिया सही संस्कारों को प्राप्त करने से शुरू होती है, और संस्कार स्थूल आयाम से संबंधित नहीं होते। केवल आसन और प्राणायाम का अभ्यास करने से आप अच्छे संस्कार प्राप्त नहीं कर सकते। संस्कारों को जानने और समझने के लिए आत्म-अवलोकन और आत्म-विश्लेषण की आवश्यकता होती है, जिसके लिए सजगता और सतर्कता की आवश्यकता होती है।

यम-नियम आत्म-अवलोकन और आत्म-विश्लेषण का अभ्यास करने के माध्यम बनते हैं। मनःप्रसाद और जप, क्षमा और नमस्कार, दांति और इंद्रिय-निग्रह तथा अद्वेष और मैत्री पहले चार यम-नियम हैं। इसके बाद आते हैं भाव-शुद्धि और तितिक्षा। ये सभी यम और नियम जीवन में गुणात्मक परिवर्तन लाते हैं। इन्हें इस तरह से समझने का प्रयास करें कि ये सिर्फ विचार न रहें, बल्कि ऐसे अभ्यास बन जायें जिन्हें आप दैनिक जीवन में उतार सकें।

भाव को समझना

भाव का अर्थ क्या है? आम तौर पर लोग इसे भावना से जोड़ते हैं। भाव शब्द 'भू' धातु से आया है, जिसका अर्थ है 'होना'। इस प्रकार भाव का तात्पर्य

हुआ कि 'आप क्या हैं'। 'भू' अंतिम उत्पाद को इंगित करता है, यहाँ तक कि पृथ्वी को भी इस शब्द से निर्दिष्ट किया जाता है, क्योंकि इसके आगे कोई विकास नहीं है, यह अंतिम उत्पाद है, अंतिम तत्त्व है। भाव भी अंतिम उत्पाद है। यह केवल मानसिक नहीं है, बल्कि यह शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, प्राणिक, आध्यात्मिक, सभी पहलुओं को शामिल करता है। भाव से एक और शब्द निकलता है – स्वभाव, जो आपकी अंतर्निहित प्रकृति का प्रतीक है। क्या आपका स्वभाव आपके शारीरिक आयाम से सम्बद्ध है या मानसिक, प्राणिक अथवा आध्यात्मिक आयाम से? यह किस आयाम से जुड़ा है? सभी आयामों से। संपूर्ण व्यक्तित्व की स्थिति को भाव कहा जाता है और संपूर्ण व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति को स्वभाव।

जब आप कहते हैं, 'उस व्यक्ति का भाव अच्छा है' तो इसका क्या मतलब निकलता है? उस व्यक्ति का पूरा व्यक्तित्व आनंद, शांति और प्रकाश को प्रतिबिम्बित करता है। इसी तरह, जब किसी का भाव अच्छा नहीं होता है, तो उसका पूरा व्यक्तित्व कठोरता, निराशा और अशांति को दर्शाता है। चेहरे के भाव, शारीरिक भंगिमा, व्यवहार, वाणी या अन्य किसी अभिव्यक्ति में दिखाई देने वाले ये परिवर्तन शरीर, मन और प्राण की समग्र स्थिति को दर्शाते हैं।

एक उदाहरण देता हूँ, भय का। भय की स्थिति में क्या केवल शरीर ही प्रभावित होता है या पूरा व्यक्तित्व प्रभावित होता है? क्रोध में क्या केवल वाणी ही उत्तेजित होती है या आपका पूरा स्वभाव और व्यक्तित्व गर्म हो जाता है? क्रोध की स्थिति में व्यक्तित्व के हर आयाम में संयम की कमी का अनुभव होता है। आपके भाव की अभिव्यक्ति केवल शब्दों से नहीं, बल्कि आपके समस्त व्यवहार से होती है। जो भी भाव आपको प्रभावित कर रहा है, आप उसे चारों ओर फैला देते हैं। आप उसे संसार के सामने अभिव्यक्त करते हैं – घर में परिवार वालों और दोस्तों के सामने, या बाहर सहकर्मियों और यहाँ तक कि अजनबियों के सामने भी। वह प्रभाव शरीर से आत्मा तक चला जाता है।

भाव शब्द का प्रयोग समग्र व्यक्तित्व को दर्शाने के लिए किया जाता है। इसलिए, जब आप अपने भाव को देख रहे हों तो अपने समग्र व्यक्तित्व को भी सजगता के साथ देखना होगा। इसका मतलब यह नहीं है कि आप निराशा और अपराध-बोध से ग्रस्त हो जाएँ कि 'ओह, मैं ऐसा हूँ, मैं वैसा हूँ। मैं अपने आपको कभी बदल भी सकता हूँ क्या?' नहीं, जब आप आत्म-

विश्लेषण करते हैं तो कभी भी अपराध-बोध नहीं होना चाहिए। मनुष्य की सबसे बड़ी कमजोरी है आत्म-निंदा। जब वह आती है तो व्यक्ति अवसाद में चला जाता है। अगर आत्म-निंदा नहीं है, तो अपनी जागरूकता बनाए रखकर आप रास्ता खोजने में सक्षम हैं।

भाव-शुद्धि की प्रक्रिया

देखिए योग अपने सिद्धान्तों को कितनी खूबसूरती से प्रस्तुत करता है। सबसे पहले आपको दांति एवं इंद्रिय-निग्रह, फिर अद्वेष एवं मैत्री का अभ्यास करने के लिए कहा जाता है, और तब आप भाव-शुद्धि पर आते हैं। पहले के यम-नियमों के साथ संयम और सकारात्मकता की एक निश्चित प्राप्ति होती है, और फिर अपने भाव को जानना, उसका विश्लेषण करना और उसके साथ काम करना आसान हो जाता है।

भाव-शुद्धि उस भाव को शुद्ध करने की प्रक्रिया है जो संपूर्ण व्यक्तित्व को प्रभावित कर रहा है। जब वह प्रक्रिया पूरी हो जाती है तो आप शुद्ध-भाव प्राप्त करते हैं। इस प्रकार, भाव-शुद्धि प्रक्रिया है और परिणाम शुद्ध-भाव है।

भाव-शुद्धि को समझने और अमल में लाने के लिए आपको अपने व्यक्तित्व के सभी स्तरों के भावों को पहचानना होगा। ज्यादातर समय तमोगुणी और नकारात्मक भाव ही अभिव्यक्त होते हैं। जो आपको परेशान करते हैं और दु:ख का कारण बनते हैं, वे सकारात्मक सद्गुण नहीं, बल्कि नकारात्मक दुर्गुण हैं। अगर आप कुछ अच्छा काम करते हैं तो यह आपको परेशान नहीं करेगा, लेकिन अगर आप कुछ गलत करते हैं तो यह आपको जरूर परेशान करेगा। अगर आप खुश हैं तो आप अशांति का अनुभव नहीं करेंगे, अगर आप दु:खी हैं तो आप परेशानी जरूर महसूस करेंगे।

जब भी आप परेशान और अशांत होते हैं तो यह किसी सद्गुण के कारण नहीं, बल्कि किसी कमजोरी, कमी या नकारात्मकता की वजह से होता है। नकारात्मकता रजोगुण या सत्त्वगुण का प्रतीक नहीं, बल्कि तमोगुण का प्रतीक, अभिव्यक्ति और प्रभाव है। इसलिए भाव-शुद्धि में आपको सबसे पहले अपने नकारात्मक कर्मों और विचारों का निरीक्षण करना होगा, न कि अपने अच्छे कर्मों और विचारों का। अपनी नकारात्मकताओं, दोषों, कमजोरियों को देखिये, वे आपके मन के तामसिक व्यवहार हैं जो ईर्ष्या, घृणा, इच्छा, क्रोध, लोभ आदि के रूप में व्यक्त होते हैं। जब आप उन्हें बदलना और

शुद्ध करना शुरू करते हैं, तो वह प्रक्रिया ही भाव-शुद्धि है। एक कहावत है, 'पाप का आईना देखना पड़ता है।' आपको अपने दोषों के, अपने तमोगुण के दर्पण को देखना है और फिर उसे साफ करना है। इसके लिए ऊर्जा, बल और क्षमता की आवश्यकता होती है।

जब रॉकेट को अंतरिक्ष में भेजा जाता है तो सबसे महत्त्वपूर्ण बिंदु पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण से मुक्त होना है। ऐसा हो जाने पर वह रॉकेट अंतरिक्ष में स्वतंत्र रूप से यात्रा कर सकता है। पृथ्वी से ऊपर उठना मुश्किल नहीं है, लेकिन पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण से मुक्त होने के लिए उसे सबसे कठिन परिश्रम करना पड़ता है। इसी तरह, मनुष्य को तमोगुण के गुरुत्वाकर्षण से मुक्त होने के लिए सबसे कठिन मेहनत करनी पड़ती है। यहीं पर लोग असफल होते हैं, क्योंकि वे अपनी नकारात्मकता का सामना नहीं कर पाते। अगर वे किसी तरह इसे देख भी लेते हैं, तो वे खुद को इसका स्रोत नहीं मानते, बल्कि किसी और पर दोष मढ़ते हैं। हर कोई खुद को शुद्ध और पवित्र मानता है। वे कहते हैं, 'मैं किसी और के व्यवहार के कारण प्रतिक्रिया कर रहा हूँ। यह मेरा अपना स्वभाव नहीं है।' इसी मानसिकता के कारण लोग तमोगुण की रेखा को पार करने या रजोगुण को समझने में असमर्थ होते हैं। ऐसी हालत में सत्त्व गुण एक कल्पना मात्र रह जाता है।

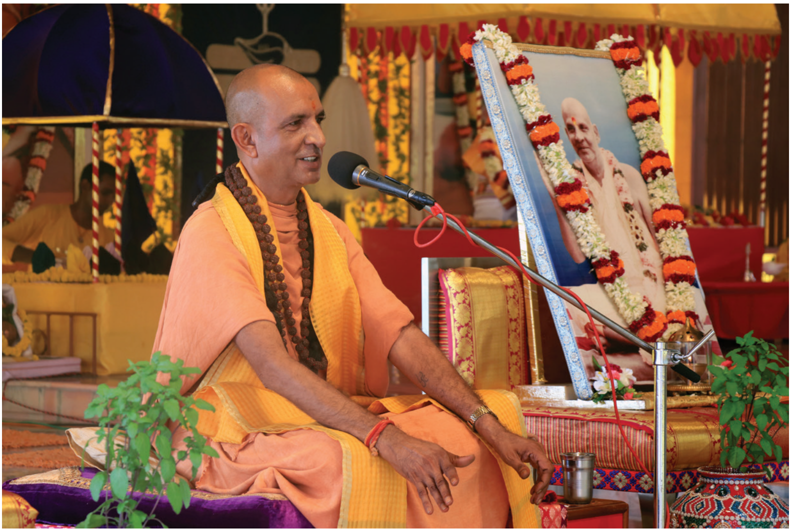
भाव-शुद्धि की प्रक्रिया में आपको जीवन की नकारात्मकताओं को बिना किसी अपराध-बोध के पहचानना होगा। तुलसीदास जी ने कहा, *'मो सम कौन कुटिल खल कामी'* – मेरे जैसा कुटिल, दुष्ट और कामुक कौन है? आप सोच सकते हैं, 'एक संत यह सब कैसे अनुभव कर सकता है?' ऐसे विचार यहाँ प्रासंगिक नहीं हैं, बल्कि आपको यह समझना होगा कि उन्होंने ऐसा क्यों कहा। उनके शब्द इस बात का संकेत हैं कि चाहे आप कुछ भी करें और खुद को कितना भी विकसित समझें, लेकिन मानव अस्तित्व की सीमाएँ और नकारात्मकताएँ फिर भी मौजूद हो सकती हैं। लेकिन इससे आपको विचलित नहीं होना चाहिए। जब भी कोई नकारात्मक स्थिति आए, उसका सामना करें और आगे बढ़ते रहें।

श्री स्वामीजी भी कहते थे कि भले ही तुम हजार बार गिरो, पर हजार बार खुद को संभालो और चेहरे पर मुस्कान लिए चलते रहो। अगर तुम गिरकर रोते ही रहते हो, 'मैं गड्ढे में गिर गया हूँ। मैं अपनी यात्रा कैसे जारी रख सकता हूँ? कृपया मुझे कोई उपाय बताओ, मुझे कोई रास्ता बताओ,' तो तुम्हारी मदद नहीं की जा सकती। जो व्यक्ति गिरकर भी यह विश्वास रखता है कि वह फिर से उठ सकता है, वह उठने का प्रयास अवश्य करेगा। अपनी नकारात्मकताओं को देखने का यही अर्थ है।

लोगों को ऐसा करना कठिन लगता है, इसलिए वे कहते हैं, 'हम केवल आसन और प्राणायाम करेंगे।' जैसा कि पहले बताया गया है, आसन-प्राणायाम का अभ्यास करके आप शांति प्राप्त नहीं कर सकते क्योंकि उनका उद्देश्य शांति नहीं, स्वास्थ्य प्राप्त करना है। यदि आपका उद्देश्य स्वयं को सत्त्व गुण में स्थापित करना है, तो आसन-प्राणायाम आपकी मदद नहीं करेंगे। इसके लिए आपको आत्म-अवलोकन की आवश्यकता है। यह आत्म-अवलोकन ज्ञानयोग नहीं है। यह भाव-शुद्धि है, क्योंकि यहाँ आपको अभिव्यक्ति के हर स्तर के प्रति सजग होना है।

भाव और प्राण

भाव-शुद्धि का अभ्यास करने के लिए एक और बात स्पष्ट होनी चाहिए – भाव प्राण से गहराई से जुड़ा हुआ है। अगर मैं आपमें से किसी से पूछूँ कि प्राण कितने प्रकार के होते हैं, तो आप जवाब देंगे, 'एक तो महाप्राण होता है, और फिर प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान होते हैं।' अगर मैं पूछूँ कि



क्या इससे कोई सूक्ष्म स्तर भी है तो आप शायद जवाब देंगे, 'हाँ, उप-प्राण भी होते हैं – देवदत्त, धनंजय, कृकर, नाग, कूर्म।'

प्राण की यह समझ सीमित है। अब तक हमने प्राण को सिर्फ शरीर से ही जोड़ा है। अपान शरीर के एक क्षेत्र को नियंत्रित करता है, समान दूसरे क्षेत्र को, और इसी तरह अन्य भी। हमने यही अवधारणा अपना रखी है कि प्राण शरीर से संबंधित हैं और वे शरीर के विभिन्न कार्यों को संचालित करने के लिए हैं। इसके अलावा एक और अवधारणा है जिसके बारे में हमने सुना तो है, लेकिन समझा नहीं है, और वह है चित्तशक्ति के बारे में।

चित्तशक्ति भी प्राण ही है। प्राणशक्ति स्थूल है और चित्तशक्ति सूक्ष्म। सभी भौतिक प्राणों को एक साथ 'स्थूल शरीर प्राण' कहा जाता है और सभी सूक्ष्म प्राण चित्तशक्ति के अंतर्गत आते हैं। चित्तशक्ति मन नहीं है, यह सूक्ष्म प्राण है और इसके पाँच उप-विभाग हैं।

पहला है मनोबुद्धि प्राण, जो विचार प्रक्रिया और बुद्धि को नियंत्रित करता है। यह सतही मन का प्राण है, जिसके माध्यम से आप संसार से जुड़ते और व्यवहार करते हैं। दूसरा है चित्त-अहंकार प्राण, जो गहन मन को नियंत्रित करता है। तीसरा है सूक्ष्म शरीर प्राण, जो सूक्ष्म, अतीन्द्रिय शरीर को नियंत्रित करता है। चौथा है कारण शरीर प्राण, जो कारण शरीर और उच्च चेतना को नियंत्रित करता है। पाँचवाँ है आनंद शरीर प्राण, जो आनंदमय कोष को

పరమాచార్య
శ్రీ స్వామి నిరంజనానంద సరస్వతి గారి
మార్గదర్శకత్వంలో
భారత్ యోగ యాత్ర - 2025
విజయవాడ, అమరావతి.
Under the Guidance of
Sri. Swami Niranjanananda Sa
Paramacharya, Bihar School of Yo
Viswa Yoga Peeth, Ganga dharshan, Mun

नियंत्रित करता है। ये सभी चित्तशक्ति के अंतर्गत आते हैं। अंत में पूर्ण प्राण है, जो सभी चित्तशक्ति प्राणों और भौतिक प्राणों का योग है।

स्थूल शरीर प्राण से लेकर चौथे स्तर के सूक्ष्म शरीर प्राण तक आप प्राणों को परिवर्तित, संतुलित और जागृत करने का प्रयास कर सकते हैं। इसके आगे आप नियंत्रण नहीं कर सकते; उन स्तरों पर जो कुछ भी होता है वह स्वतः होता है।

भाव-शुद्धि की तैयारी

एक यम के रूप में भाव-शुद्धि का अभ्यास करने के लिए आपको मन और प्राण, दोनों की मौजूदा स्थिति का निरीक्षण करना होगा। यही प्रारंभिक साधना है। जब मन की स्थिति और प्राण की स्थिति के बीच संतुलन होता है, तो भाव-शुद्धि की नींव तैयार होती है। इसके अलावा, आपको शरीर की स्थिति के बारे में भी सजग होना चाहिए। इस प्रकार, भाव-शुद्धि का अभ्यास करने के लिए तीन चीजों का ध्यान रखना होगा – शरीर, मन और प्राण।

यह प्रक्रिया तमोगुणी स्वभाव को बदलने की कोशिश से शुरू होती है और इसी में सबसे ज्यादा प्रयास की जरूरत होती है। लोग सोचते हैं कि अंतर्मौन का अभ्यास करके वे अपना स्वभाव बदल सकते हैं। हमने भी कहा है कि जब आप किसी नकारात्मक स्थिति से गुजर रहे हों, तो अंतर्मौन का अभ्यास करें। लेकिन अब यह समझ विकसित हो रही है कि अगर आप वाकई आंतरिक परिवर्तन लाना चाहते हैं तो आपको और गहराई में जाना होगा। अंतर्मौन एक अलग प्रक्रिया है जिसका अपना उद्देश्य है, लेकिन इससे भाव-शुद्धि नहीं आएगी। यह आपको सिर्फ भाव-शुद्धि के लिए तैयार करेगा। अंतर्मौन में आप अपने विचारों का अवलोकन कर रहे होते हैं जबकि भाव-शुद्धि की प्रक्रिया शरीर, प्राण और मन, इन तीनों का अवलोकन करने से शुरू होती है।

इन तीनों में से किसी एक में भी विकृति या असंतुलन होने पर आपकी अभिव्यक्तियाँ संकीर्ण, नकारात्मक और सीमित हो जाती हैं। क्या कारण है कि आप खुद को देख नहीं पाते या बदल नहीं पाते? इसका एकमात्र कारण यह है कि आप पूरे पहाड़ को देख रहे हैं। इसके बजाय, यदि आप पहले पहाड़ पर एक वस्तु को देखें और उसे संभालने का प्रयास करें, तो आप सफल होंगे। एक उदाहरण – अगर आपको ऐसी जमीन से रास्ता बनाना है जिसमें चट्टानें, खर-पतवार और रेत हैं, तो पहले आप खर-पतवार हटाएँ, फिर जमीन को

खोदकर उसे यथासंभव समतल करें, फिर बड़ी चट्टानें हटाएँ। यदि आवश्यक हो तो आप चट्टानों को चकनाचूर करने के लिए इस स्तर पर डायनामाइट का उपयोग करें। आपको सही प्रक्रिया को समझते हुए क्रमिक रूप से आगे बढ़ना होगा। आप एक ही बार में पूरी जमीन को कुदाल से साफ नहीं कर सकते।

आपको शरीर, प्राण और मन के साथ भी इसी तरह काम करना होगा। शरीर के लिए आसनों का अभ्यास करें ताकि शारीरिक अवरोध दूर हो जाएँ और प्राण ठीक से प्रवाहित हो सकें। यहाँ आप स्थूल शरीर प्राणों का प्रबंधन कर रहे हैं। फिर प्राणायाम के साथ ये स्थूल शरीर प्राण सक्रिय हो जाते हैं। इसके बाद आप अंतर्मौन जैसे ध्यान के अभ्यास करते हैं, जिससे मन शांत होता है, मानसिक विक्षेप कुछ हद तक कम हो जाते हैं। इसके बाद आप भाव-शुद्धि के वास्तविक अभ्यास में प्रवेश कर सकते हैं।

नीचे की ओर प्रवाह

भाव-शुद्धि का सबसे महत्त्वपूर्ण पहलू है कारण शरीर और आनंद शरीर से जुड़ना और फिर उस अनुभव को अन्य स्तरों तक उतारना। अब तक आप निम्न से उच्च स्तरों पर जाने का प्रयास कर रहे थे – शरीर से मन और फिर उच्च मन। भाव-शुद्धि में आपको इसके विपरीत करना होगा। लेकिन ऐसा करने से पहले, आपको अन्य अभ्यास करके खुद को तैयार करना होगा ताकि निम्न स्तरों में संतुलन और सामंजस्य आ सके।

आसन और प्राणायाम से आपके प्राणिक पथ खुल जाते हैं और प्राण सुचारू रूप से प्रवाहित होने लगते हैं। ध्यान के अभ्यासों से मन की हलचल काफी हद तक शांत हो जाती है। हलचल खत्म नहीं हुई है, पर कम हो गई है। इसके बाद भाव-शुद्धि आती है। अब शरीर या मन की चिंता किए बिना, आप सीधे उच्च चेतना यानि कारण शरीर प्राण में चले जाते हैं। यहाँ प्रयास और नियंत्रण द्वारा नहीं, बल्कि केवल श्रद्धा के माध्यम से पहुँचा जा सकता है। निचले स्तर, जहाँ आप प्रयास करते हैं, नियंत्रित किये जा सकते हैं, लेकिन यहाँ केवल श्रद्धा ही आपको आगे ले जाती है।

श्रद्धा के वाहन का उपयोग करके आप इस प्राणिक आयाम में जाते हैं, इसे सक्रिय करते हैं, और यह आपके लिए और भी ऊँचे स्तर तक पहुँचने का मार्ग बन जाता है। यह उच्च स्तर है आनंद शरीर – आनंद, खुशी, शांति और संतोष का क्षेत्र। फिर आप उस आनंद भाव को क्रमश: विज्ञानमय कोष, मनोमय

कोष, प्राणमय कोष और अन्नमय कोष तक उतारते हैं, और इसे कायम रखते हैं। आपको उस उच्च स्तर से नीचे की ओर यात्रा करनी है और नीचे आते समय प्रत्येक स्तर को शुद्ध करते जाना है। आपको मानसिक और प्राणिक शुद्धता, विचारों और भावनाओं की शुद्धता, हर स्तर पर शुद्धता लानी है।

यदि आप नीचे से ऊपर की ओर जाने का प्रयास करेंगे, तो आप उस शुद्ध तत्त्व को नहीं समझ पाएंगे, क्योंकि पैर में दर्द आपका ध्यान खींचता रहेगा। इसलिए, शरीर और मन के साथ काम करने के बाद, आपको बस सब कुछ छोड़ देना है और सीधे ऊपर जाना है। तब आप उस शुद्धता से जुड़ पाएंगे और उसके बाद धीरे-धीरे उसे प्रत्येक स्तर पर लाकर स्थापित कर पाएंगे। वह पवित्रता आपको प्रत्येक स्तर पर विभिन्न स्थितियों और वस्तुओं के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं को देखने में मदद करेगी और उनका प्रबंधन, संतुलन एवं अतिक्रमण करने की समझ विकसित करेगी।

जब आप समुद्र में तैर रहे होते हैं और बगल में नाव चल रही होती है, तो थक जाने पर नाविक एक तैरने वाली ट्यूब नीचे फेंकता है। आप उस ट्यूब को पकड़कर कुछ देर आराम करते हैं, और तरोताजा होकर फिर से तैरने लगते हैं। यहाँ नाविक ऊपर नाव से ट्यूब नीचे फेंकता है, आप खुद उस तक नहीं पहुँच सकते। आपको भाव-शुद्धि को इसी तरह देखना है। आप निचले स्तरों पर संघर्ष नहीं करते रहते। आप सीधे उच्च स्तर पर जाते हैं, वहाँ एक

सकारात्मक गुण को पकड़ते हैं और उसे नीचे लाते हैं। 'शांति! तुम वहाँ क्या कर रही हो? मेरे मन में आओ।' अगर यह आपके मन में नहीं आ रही है, तो बाधक तत्त्व को पहचानो और उसे दूर करो।

अगर आप अपनी शादी को लेकर चिंतित हैं तो खुद से कहें, 'जब भी होनी होगी, हो जाएगी', और स्वयं को चिंता से मुक्त करें। दूसरी समस्या – आपके पास खाने के लिए पर्याप्त पैसे नहीं हैं। कहें, 'मैं जूते पॉलिश करके इतना कमा सकता हूँ कि खाना खरीद सकूँ' और खुद को चिंता से मुक्त करें। इस तरह, जो भी परिस्थितियाँ मानसिक अशांति पैदा कर रही हैं, उनका समाधान ढूँढते रहें और खुद को उनसे मुक्त करते रहें। ऐसा न हो कि आप निराश होकर बैठ जाएँ। आपके पास यह कहने की क्षमता होनी चाहिए, 'मैं भूख से नहीं मरूँगा। जरूरत पड़ने पर मैं रेलवे स्टेशन पर जूते पॉलिश करके कुछ रुपये कमा सकता हूँ और अपने लिए कुछ नाश्ता खरीद सकता हूँ।' आपकी सोच हमेशा ऐसी होनी चाहिए कि 'मैं सक्षम हूँ, मैं यह कर सकता हूँ।' समस्या यह है कि लोग ऐसा नहीं सोचते। वे रोते-बिलखते रहते हैं, 'मेरे पास पैसे नहीं हैं। मैं क्या खाऊँगा? मैं कैसे जीऊँगा?' ऐसा इसलिए है कि वे निचले स्तरों पर अटके हैं।

भाव-शुद्धि के अभ्यास से जब आप उच्च स्तर से सकारात्मक गुणों को अपने प्राणिक, मानसिक और इन्द्रिय स्तरों पर लाते हैं, और उन सद्गुणों को वहाँ स्थापित करते हैं, तो आपकी परिस्थितियों पर रोने-धोने की प्रवृत्ति स्वतः ही समाप्त हो जाती है। परिस्थितियाँ नहीं बदलतीं, लेकिन आपका दृष्टिकोण और भाव बदल जाता है, और आप उन्हें सही परिप्रेक्ष्य में देखने और सही समाधान खोजने में सक्षम हो जाते हैं। इस तरह यह आत्म-अवलोकन और आत्म-शुद्धि की प्रक्रिया बन जाती है। ऊपर की ओर जाने में प्रयास होता है, लेकिन जब सद्गुणों का प्रवाह नीचे की ओर होता है, तो यह सहज और स्वाभाविक होता है।

निचले कोषों पर नियंत्रण

एक सशक्त व्यक्ति हमेशा एक कमजोर व्यक्ति पर शासन करेगा। इसी तरह, एक मजबूत कोष अन्य कोषों पर शासन करेगा। यदि आपका आनंदमय कोष सशक्त है, तो यह विज्ञानमय, मनोमय, प्राणमय और अन्नमय कोषों पर शासन करेगा। आनंद का वह अनुभव सभी स्तरों पर मौजूद होगा – आपके पैर की

छोटी-सी अंगुली भी मुस्कुराएगी। यदि आपका विज्ञानमय कोष सबसे मजबूत है, तो वह अन्य सभी कोषों पर शासन करेगा और आप सब कुछ वहाँ के दृष्टिकोण से देखेंगे। जो भी शक्तिशाली है, वह दूसरों पर शासन करेगा। अभी आपका अन्नमय कोष सबसे मजबूत है, इसलिए आपका ध्यान पीठदर्द पर टिका है। आप में से कुछ के लिए मनोमय कोष सबसे मजबूत है, इसलिए सब कुछ एक मानसिक अनुभव बन जाता है। यदि आप उच्च कोषों में जाकर उन्हें मजबूत बनाने में सक्षम हैं, तो वे मन और शरीर पर शासन करेंगे।

आपको दो-तरफा प्रक्रिया का पालन करना होगा। एक प्रक्रिया हठयोग, राजयोग, क्रियायोग और अन्य संबंधी अभ्यासों के माध्यम से होनी चाहिए, जिसका लक्ष्य अवरोधों को दूर करना और शरीर, मन, इंद्रियों एवं भावनाओं को तैयार करना है। दूसरी प्रक्रिया एक उच्च, शुद्ध अनुभव को निचले स्तरों में लाने और उसे वहाँ स्थिर करने के लिए है। इस अध्यात्म संस्कार साधना का विषय, भाव-शुद्धि, दूसरी प्रक्रिया है। अभी हम ऊपर जाने की विधि पर चर्चा नहीं कर रहे हैं। यह नकारात्मक गुण को बदलने के बारे में नहीं है, वह तब होता है जब आप ऊपर जाते हैं। यह एक सकारात्मक गुण को स्थिर करने के बारे में है, और यह तब होता है जब आप ऊपर से नीचे आते हैं। इसलिए, भाव-शुद्धि स्थापना की एक प्रक्रिया है – अपने आप को शुद्ध, शुभ और सकारात्मक अवस्था में स्थापित करना।

– 26 जून 2017, अध्यात्म संस्कार साधना सत्र, गंगा दर्शन

आखिर यह भी गुजर जाएगा

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

समस्याएँ और चिन्ताएँ मुझे हर तरफ से घेरे हुए हैं। हर तरफ मुझे असफलता और कठिनाई का सामना करना पड़ रहा है। घरेलू दायित्व मेरी साधना में बाधा डालते हैं। हे नाथ! मैं क्या करूँ?

बिल्कुल मत डरो। 'आखिर यह भी गुजर जाएगा' – इस कहावत को हमेशा याद रखो। इसे बड़े-बड़े अक्षरों में लिखकर उस कागज को अपने कमरे की दिवार पर चिपका दो। मुश्किलें और मुसीबतें आगमापाय हैं, वे आती हैं और चली भी जाती हैं। भगवद् गीता के इस श्लोक को हमेशा दिल में धारण करके रखो –

मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः।
आगमापायिनोऽनित्यास्तांस्तितिक्षस्व भारत॥2.14॥

'हे कुन्तीपुत्र! सर्दी-गर्मी और सुख-दुःख को देनेवाले इन्द्रिय और विषयों के संयोग तो आने-जाने वाले और अनित्य हैं। इसलिए हे भारत! उनको तुम सहन करो।'

साहसी और धैर्यवान् बनो। चट्टान की तरह अडिग खड़े रहो। सत्य में निवास करो। ॐ तुम्हारा आधार और सम्बल बने। तब कोई भी वस्तु या घटना तुम्हें हिला नहीं पाएगी। बल्कि कठिनाइयाँ तुम्हें और मजबूत और सहनशील बनाएँगीं। उन्हें तपस्या और तितिक्षा के अवसर के रूप में देखो। प्रभु की लीला रहस्यमयी है। मन-ही-मन कहो, 'भगवान! जैसी आपकी इच्छा' और अपने आपको उनके प्रति पूरी तरह समर्पित कर दो।

प्रायश्चित साधना

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हमारे देश की परम्परा में जो साधु संन्यास धर्म और परम्परा का पालन करते हैं, जो परमहंस पद को प्राप्त करते हैं, उनके लिये पंचाग्नि साधना निर्देशित की गई है। पंचाग्नि साधना बाह्य भी है और आंतरिक भी। जहाँ मैं पंचाग्नि साधना के लिए बैठता हूँ, वहाँ चार अग्नियों के बीच का तापमान अब साठ डिग्री तक जा रहा है। जैसे-जैसे गर्मी बढ़ेगी, तापमान भी बढ़ेगा। श्री स्वामीजी जब गर्मी के दिनों में पंचाग्नि करते थे तो तापमान 80 डिग्री तक रहता था। वे कहते थे कि जो भीतर की अग्नि के ताप को झेल सकता है, वही बाहर की अग्नि को झेल सकता है। जिसका मन विचलित रहता है, भागते रहता है, जो कभी स्थिर नहीं बैठ पाता है, अपने को कभी काबू में नहीं रख सकता है, वह बाहर की अग्नि को नहीं झेल सकता।

संन्यास की उच्च परम्परा में यह संन्यासियों के लिये एक विशिष्ट साधना मानी जाती है और इसका दूसरा नाम है प्रायश्चित साधना। जीवन में अगर कभी कर्ता का भाव आ गया तो यह अभिमान का द्योतक है। अगर हारमोनियम सोचने लगे कि मैं ही स्वर निकाल रहा हूँ, तो यह हारमोनियम का अभिमान होगा, क्योंकि उसे बजाने वाला तो कोई और है। इसी प्रकार अगर हम सोचें कि हम ही इस जीवन के केन्द्र हैं तो वह हमारी भ्रांति है। भ्रांतिवश मनुष्य जब कर्म करता है तब उससे अपराध होते हैं। सामाजिक जीवन में भी अपराध होता है और आध्यात्मिक जीवन में भी।

आध्यात्मिक जीवन का जो अपराध है वह है कर्ता भाव। हमें मालूम रहता है कि सब कुछ गुरुजी कराते हैं, भगवान कराते हैं, सभी ऐसा बोलते हैं, लेकिन जब अच्छा काम होता है तो हम कहते हैं कि देखो न, मैंने किया है। अहंकार आया न वहाँ पर, कर्तापन का भाव आया न! उस समय तुम्हारा सिद्धान्त और समर्पण कहाँ गया? ऐसा सभी के जीवन में होता है, लेकिन साधुओं के जीवन में इस वृत्ति को समाप्त करने का संकल्प रहता है, और पंचाग्नि उसी की साधना है, प्रायश्चित विद्या है। पर यह साधना व्यक्तिगत है, समाज के लिये नहीं है।

– 9 मार्च 2014, सत्यम् उद्यान, गंगा दर्शन

आनन्दमय अनुभव

16 से 19 मार्च तक राँची के 42 साधकों के समूह ने गंगा दर्शन में प्रवास किया, उनके कुछ संस्मरण यहाँ प्रस्तुत किये जा रहे हैं –

मुझे बिहार योग विद्यालय, मुंगेर आने का मौका मिला। मैं अपने आप को बहुत सौभाग्यशाली समझता हूँ। जितना इस आश्रम के बारे में सुना था, उससे भी ज़्यादा अच्छा यहाँ आकर महसूस किया। वर्तमान अस्त-व्यस्त जिंदगी में भी अगर शांति और सुख की अनुभूति मुझे प्राप्त हुई तो इस आश्रम में आकर हुई। या यूँ कहें कि अगर स्वर्ग जैसी अनुभूति मिली तो इस आश्रम में आने के बाद। आश्रम की समय-सारणी मुझे बहुत अच्छी लगी क्योंकि यह हमें अनुशासित बनाती है। अगर मुझे फिर से यहाँ आने का सौभाग्य प्राप्त हुआ तो मैं अपने परिवार समेत बार-बार आने की इच्छा प्रकट करता हूँ ताकि हमारे बच्चे और परिवार के लोग भी अनुशासन और जीवन जीने की कला को समझें। मैं आश्रम के सभी गुरुजनों का आभार व्यक्त करता हूँ, यहाँ से प्रसाद के रूप में ज्ञान का जो भण्डार मुझे मिला, मैं उसका हमेशा ऋणी रहूँगा।

– अजय कुमार

'यह तन विष की बेलरी, गुरु अमृत की खान। शीश दिये जो गुरु मिले, तो भी सस्ता जान।' आज इस आश्रम में मेरे आने का लक्ष्य मेरी योग के गुरुजी

के कारण ही सफल हो पाया है, जिसकी जिज्ञासा वर्षों से थी। यहाँ आकर मुझे जो मिला उसे व्यक्त करना मेरे वश की बात नहीं है। मुझे जिस-जिस चीज़ की जिज्ञासा थी, लगभग सभी को पूर्ण होते पा रही हूँ। यहाँ के भक्तिमय वातावरण, सभी के स्नेहमय व्यवहार, सभी स्वामीगणों की सीख से मैं बहुत प्रभावित हूँ। मैं यहाँ से एक संकल्प ले कर जा रही हूँ कि जो भी अल्पावधि में ग्रहण किया है, उसे अन्य लोगों तक पहुँचाऊँगी।

– अंजना कुमारी गुप्ता

मुंगेर आश्रम में मेरा अनुभव बहुत ही रोमांचकारी रहा। यहाँ के आध्यात्मिक वातावरण में शारीरिक एवं मानसिक शांति के साथ-साथ भावनात्मक संतुलन की स्थिति प्राप्त हुई। यहाँ संन्यासियों के सान्निध्य में सकारात्मक सोच एवं असीम शांति की अनुभूति हुई। हम लोगों ने योग की पढ़ाई के दौरान यम-नियम के बारे में पढ़ा था, लेकिन यहाँ के माहौल को देखकर अपने दैनिक जीवन में उसको अपनाने की प्रेरणा मिली। नि:स्वार्थता, शांति, शिष्टाचार और कर्मयोग की प्रेरणा भी मिली। सभी सन्यासियों एवं गुरुजनों को मेरा सादर आभार, जिनकी कृपा से यहाँ से बहुत कुछ सीखकर जा रही हूँ जिसे यहाँ से जाकर नित्य जीवन में पालन करने का भरसक प्रयास करूँगी।

– नेहा गुप्ता

मैं स्वयं को सौभाग्यशाली समझता हूँ कि मुझे इस पावन धरती पर आने का अवसर प्राप्त हुआ। योग के क्षेत्र से जुड़े होने के कारण मैं इस जगह को देखने-समझने के लिये आया था। मेरी जिज्ञासा तो बिहार योग विद्यालय के मुख्य द्वार को देखकर ही प्रज्ज्वलित हो गयी। प्रथम दिन परमपूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी के दर्शन हुए तथा उनके आशीर्वचनों को सुनकर असीम प्रेरणा व आनंद की प्राप्ति हुई। यहाँ के परिवेश में रहकर मैंने छ: योग शाखाओं – हठयोग, राजयोग, क्रियायोग, कर्मयोग, भक्तियोग एवं ज्ञानयोग के बारे में बारीकी से जाना। आश्रम जीवनशैली को जीकर एवं आश्रम के प्रत्येक सेवा-कार्य में भाग लेकर मानो मेरा जीवन सफल रहा। यहाँ से प्रसाद रूप में जो पुस्तकें मिली हैं, उनसे मेरे जीवन का उत्थान तो होगा ही, साथ ही योग शिक्षक होने के नाते मैं जनमानस तक यहाँ का अनमोल ज्ञान पहुँचा सकता हूँ। मैं स्वयं बस एक माध्यम मात्र हूँ, सब परमपूज्य स्वामीजी का आशीर्वाद है। सच कहूँ

तो मेरा बस शरीर यहाँ से जा रहा है, मेरा हृदय मैं यहीं स्वामीजी के चरणों में रखकर जा रहा हूँ।

– मृत्युंजय विश्वकर्मा

आश्रम में प्रवेश करते हुए बहुत शांति का अनुभव हुआ। फिर हमलोगों ने आश्रम की गतिविधियों का अनुभव किया और अपने जीवन में भी वैसा ही करने का संकल्प लिया। परमपूज्य स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती जी के दर्शन पाकर बहुत अच्छा लगा और उनकी वाणी सुनकर हमलोगों के मन में बहुत प्रसन्नता हुई। मुझे इस आश्रम में बहुत अच्छी चीज़ें सीखने को मिलीं। आश्रम में सेवा करके व्यवहार में बहुत परिवर्तन हुआ, बहुत अच्छा लगा। सबेरे हठयोग का अभ्यास किया, जिससे शारीरिक और मानसिक, दोनों रूप से लाभ मिला। आश्रम में सभी संन्यासियों और साधकों को इतना प्रसन्नचित्त देखकर हम लोगों को भी बहुत खुशी रही। मन तो ऐसा कर रहा था कि आश्रम में और भी समय दूँ और आश्रम की हर गतिविधि में शामिल रहूँ।

– रुचि कुमारी

यह मेरा बिहार योग विद्यालय का पहला अनुभव रहा। यहाँ आकर एक अलग ही शांति महसूस हुई, मन में किसी प्रकार की चिंता का अनुभव नहीं हुआ, एक बार भी। प्रात: हठयोग की कक्षा बहुत अच्छी लगी। योग तो मैं करती हूँ पर यहाँ छोटी-छोटी बारीकियाँ सीखने को मिलीं जो बहुत उपयोगी रहीं मेरे लिये। सेवा कार्य से यह अहसास हुआ कि मिलकर सेवा करने में कितना अच्छा लगता है। यहाँ का सात्त्विक भोजन भी बहुत अच्छा लगा। राजयोग की कक्षा में योगनिद्रा के बारे में भी बहुत बारीक ज्ञान मिला। ये तीन दिन कैसे बीते पता ही नहीं चला। यहाँ प्रसाद के रूप में जो किताबें मिलीं उनके लिये मैं बहुत आभारी हूँ।

– नेहा रानी महतो

इस आश्रम का प्रभाव हम सभी पर सकारात्मक रूप से पड़ा है, खुद पर पड़े प्रभावों को मैनें निम्नांकित बिन्दुओं से अभिव्यक्त करने का प्रयास किया है –

- यहाँ आने के बाद पहला परिवर्तन यह देखा कि मैं भी अनुशासित रूप से अपनी दिनचर्या को निभा सकता हूँ जो बड़ा कठिन कार्य मालूम होता था।

- सोशल मीडिया और फोन से दूर रहकर कितना खुश रहा जा सकता है, यह एक अनोखा अहसास था।
- यहाँ से जो प्रसाद स्वरूप किताबें मिली हैं, उन्हें पाकर उन्हें पढ़ने की गहन जिज्ञासा उत्पन्न हुई है।
- यहाँ के सभी लोगों के व्यवहार को देखकर मेरे व्यवहार में भी बहुत सकारात्मक परिवर्तन आया है।

– निशान्त कुमार

मुझे मुंगेर आश्रम आकर बहुत अद्भुत महसूस हुआ। यह शायद मेरे अच्छे कर्मों का फल था जो मुझे यहाँ आने का अवसर मिला। सुबह उठकर हठयोग कक्षा के लिये जाना, वहाँ पवनमुक्तासन के तीनों भागों के बारे में इतने अच्छे तरीके से सीखना, फिर राजयोग कक्षा में योग निद्रा का अनुभव, सब बहुत ही सटीक और सुंदर था। सफाई सेवा करने का मुझे मौका मिला, उसे करके बहुत अच्छा लगा। छाया समाधि पर खुले आसमान के नीचे कीर्तन एक अलग ही अहसास था। बहुत सुकून मिला उससे और अब बार-बार कीर्तन करने का मन करता है। मैं यहाँ अपने माता-पिता को भी एक बार लाना चाहती हूँ।

– शिल्पा कुमारी

तितिक्षा

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

तितिक्षा क्या है? लोग इसे सहनशीलता, धैर्य या साहस के रूप में समझते हैं, लेकिन क्या ये शब्द तितिक्षा का सच्चा अनुभव या सार व्यक्त करते हैं? नहीं, क्योंकि तितिक्षा एक ऐसी मनोदशा है जहाँ विभिन्न स्थितियाँ मिलकर उस अनुभव को जन्म देती हैं।

सहनशीलता का मतलब सिर्फ एक ही चीज है – कुछ सहन करना। अगर आपसे कुछ सहन करने के लिए कहा जाए, तो उसमें कौन-सा भाव है? कठोरता। जब आपको कुछ सहन करना पड़ता है, तो आप कठोर हो जाते हैं, क्योंकि आप खुद को कुछ ऐसा करने के लिए मजबूर करते हैं जो आप नहीं करना चाहते। उस स्थिति में कोई सहज प्रवाह या आराम नहीं होता। यह तितिक्षा नहीं है। दूसरा शब्द है धैर्य, जिसका तात्पर्य प्रतीक्षा करने से है। आप कहते हैं, 'धैर्य रखो, थोड़ी देर प्रतीक्षा करो, समय दो।' यह भी तितिक्षा नहीं है। एक अन्य शब्द है साहस। आप किसी भी परिस्थिति में डटे रहते हैं, पीछे नहीं हटते और आगे बढ़ने का प्रयास करते रहते हैं। इसका तात्पर्य भी संघर्ष से है, और यह भी तितिक्षा नहीं है। फिर तितिक्षा क्या है? यह उपर्युक्त सभी गुणों की संयुक्त अभिव्यक्ति होने के साथ-साथ कुछ और भी है।

स्थिर और सहज होना

संस्कृत में एक शब्द है, स्थायित्व, अर्थात् किसी स्थिति में स्थापित होना। यह तितिक्षा की स्थिति को दर्शाता है। जब आप किसी स्थिति को स्वीकार कर लेते हैं और उसके साथ एकाकार हो जाते हैं, तो वह तितिक्षा है। वह स्थिति आपके जीवन में स्थापित हो जाती है और उसका कोई विरोध नहीं होता। आम तौर पर यदि परिस्थितियाँ विपरीत होती हैं, तो आप उनका विरोध करते हैं। यदि गर्मी लगने लगे, तो आप कपड़े उतार देते हैं। यदि ठंड लगने लगे, तो आप गर्म कपड़े पहन लेते हैं। लेकिन अगर आप किसी स्थिति में स्थापित हैं, तो आप इसके बारे में सोचते भी नहीं हैं। यदि आपको पता चलता है कि पंखा गर्म हवा उड़ा रहा है, तो आप उसे बंद करने के लिए उठते हैं, लेकिन यदि आप गर्म हवा के बावजूद आराम से रहते हैं तो यह

आपको विचलित नहीं करता। किसी स्थिति में स्थिर होने की इस अवस्था को तितिक्षा कहा जाता है। जब आपका मन गर्म हवा से विचलित हो जाता है तब तितिक्षा नहीं होती। स्थिरता की स्थिति अब बदल गई है और आप कुछ और अनुभव करते हैं।

एक उदाहरण देता हूँ। हाल ही में मैंने पंचाग्नि साधना पूरी की। तापमान 75 डिग्री सेंटीग्रेड तक गया। क्या मैं इसे सहन कर रहा था, इसे झेल रहा था, इससे संघर्ष कर रहा था या इसका विरोध कर रहा था – मैं क्या कर रहा था? उस तापमान में बैठे रहने पर भी आनंद का अनुभव हुआ। मुझे गर्मी महसूस नहीं हुई। रक्तचाप नहीं बढ़ा, मस्तिष्क नहीं जला, बल्कि सामंजस्य की स्थिति थी। वह अनुभव कैसे हुआ? यह इसलिए संभव हुआ क्योंकि गर्मी को संतुलित करने के लिए एक और तत्त्व सक्रिय हो गया था – जल। शरीर से पसीना निकलता और ठंडक पैदा होती जो गर्मी को संतुलित करती।

इस तरह की संतुलन की स्थिति में एक घंटा या छह घंटे तक बने रहना तितिक्षा है। लेकिन अगर मैं लगातार पसीना पोंछते रहता तो शरीर गर्म हो जाता और अंततः वहाँ बैठना संभव नहीं होता। मैंने पसीने को बनने दिया और अपना काम करने दिया, इसलिए छह घंटे तक आसानी से बैठना संभव हो सका।

यह एक उदाहरण है जो दर्शाता है कि किसी परिस्थिति पर सहजता से विजय कैसे प्राप्त की जा सकती है। आमतौर पर अगर आपको कुछ सहन

करना पड़ता है, तो मन में कठोरता आ जाती है और इंद्रियों की प्रकृति कठोर हो जाती है। आप उस स्थिति को सहन कर रहे हैं, आपको वह पसंद नहीं है, लेकिन फिर भी आप खुद को इससे गुजरने के लिए मजबूर कर रहे हैं। सहनशीलता में कोई आनंद नहीं है। यह केवल अवसाद, दु:ख और पीड़ा का कारण बनती है। तितिक्षा में संतोष और आनंद है। अगर तितिक्षा है, तो चाहे चिलचिलाती गर्मी हो या शेर की दहाड़ – कुछ भी आपको परेशान नहीं करेगा। कुछ भी आपको अपने रास्ते से नहीं हटा पाएगा।

किसी स्थिति को आनन्दपूर्वक सहने के स्वभाव को विकसित करना पड़ता है और यही तितिक्षा की साधना है। पंचाग्नि के बारे में श्री स्वामीजी कहते थे कि इसकी तैयारी में पाँच साल लगते हैं – हर साल एक अग्नि जुड़ती जाती है। मैंने उसी तरह से शुरुआत की, और पहले साल बेचैनी का अनुभव हुआ, क्योंकि शरीर कभी उस अनुशासन और परिस्थिति से नहीं गुजरा था। दूसरे साल बेचैनी दूर हो गई और अब मुझे किसी अन्य चीज का सामना करना पड़ा। तीसरे साल उस पर काबू पा लिया गया और किसी तीसरे पहलू का सामना करना पड़ा। चौथे साल के आते-आते मैं सहज हो गया क्योंकि अब मुझे प्रक्रिया का ज्ञान हो गया था।

मुद्दा यही कि यह सिर्फ सहन करने की बात नहीं है, आपको परिस्थिति के अनुसार खुद को बदलना और समायोजित भी करना है। आपको उस अनुशासन के अनुसार जीना है जो परिस्थिति की माँग है। जहाँ विरोध है, वहाँ तितिक्षा नहीं है। जब आप किसी परिस्थिति के साथ तालमेल बिठाने में सक्षम होते हैं, तभी तितिक्षा स्वाभाविक रूप से आपके साथी के रूप में मौजूद रहती है।

विपरीत का ज्ञान

तितिक्षा में एक और चीज महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है – विपरीत का ज्ञान। गर्मी का विपरीत ठंडी है, दु:ख का विपरीत आनंद है, उत्तेजना का विपरीत शांति है। जब तक आप उस स्थिति के विपरीत को नहीं जानते जिससे आपको गुजरना है, तब तक किसी प्रकार की तितिक्षा नहीं हो सकती, क्योंकि तितिक्षा में आपको खुद को विपरीत स्थिति में स्थापित करना होगा। अगर आग है, तो आप उसे पानी से बुझाते हैं। अगर आप जंगल की आग में फंस जाते हैं, तो आप कूदने के लिए नदी या झील की तलाश करेंगे। उस स्थिति में यह जानना आवश्यक है कि पानी ही आपको बचाएगा। इसी तरह, अगर उत्तेजना है, तो

आपको यह जानना होगा कि शांति ही जो आपको बचाएगी। तब उत्तेजना से मुक्त होने के लिए शांति आपका लक्ष्य बन जाती है। अगर आप बीमार हैं, तो अच्छा स्वास्थ्य आपका लक्ष्य बन जाता है।

जब तक आप लक्ष्य को नहीं जानते, तब तक आपका प्रयास केन्द्रित नहीं होता। इसलिए तितिक्षा को सिद्ध करने हेतु विपरीत की स्पष्ट समझ होनी चाहिए। इसके लिए स्वामी शिवानंद जी के प्रतिपक्ष भावना के निर्देशों का अभ्यास आवश्यक है। यह आपको उस विपरीत स्थिति का एहसास करने में मदद करता है जिसमें आपको खुद को स्थिर करना है, और जिस क्षण आप खुद को विपरीत में स्थिर करने में सक्षम होते हैं, अशांति समाप्त हो जाती है।

भगवान बुद्ध की कहानी तो आप जानते ही होंगे। एक बार एक व्यक्ति उनके पास आया और उन्हें हर किस्म की गालियाँ देने लगा। भगवान बुद्ध चुपचाप उसकी बातें सुनते रहे, जबकि अन्य शिष्य उत्तेजित हो रहे थे – 'इस व्यक्ति ने हमारे गुरु से इस तरह बात करने की हिम्मत कैसे की!' जब उस व्यक्ति ने अपनी बात समाप्त की तो बुद्ध ने कहा, 'मैं तुमसे एक प्रश्न पूछना चाहता हूँ।' उस व्यक्ति ने कहा, 'कौन-सा प्रश्न?' बुद्ध ने कहा, 'कल्पना करो कि तुम किसी के घर उपहार लेकर जाते हो। तुम उस व्यक्ति को उपहार देते हो, लेकिन वह व्यक्ति उसे स्वीकार नहीं करता। तब तुम क्या करोगे?' उस व्यक्ति ने कहा, 'मैं उपहार अपने साथ वापस ले जाऊँगा।' बुद्ध ने कहा, 'तुमने इतने सुंदर शब्दों का मुझे जो उपहार दिया है, मैं उसे लेने से इनकार करता हूँ, तुम उसे अपने साथ वापस ले जा सकते हो।'

यह तितिक्षा को दर्शाने वाला एक उदाहरण है। यदि आप उनकी जगह होते तो आपका रक्तचाप तुरंत बढ़ जाता, क्योंकि आपका पूरा ध्यान उस व्यक्ति के शब्दों पर होता, न कि विपरीत स्थिति से जुड़ने पर। भगवान बुद्ध तुरंत विपरीत से जुड़ने में सक्षम थे। उन्होंने देखा कि वह व्यक्ति गाली दे रहा था और खुद से कहा, 'शांत और केंद्रित रहो।' उन्होंने अपने मन का ध्यान बदल दिया और यह उनकी वाणी में परिलक्षित हुआ। यही तितिक्षा की प्रक्रिया है। यदि आप सोचते हैं, 'मुझे इसे सहन करना चाहिए। वह बकवास कर रहा है, लेकिन मुझे इसे सहन करना चाहिए', यह तितिक्षा नहीं है। आप अपने मन की स्थिति का विरोध कर रहे हैं। इसलिए विपरीत गुण को जानना और अमल में लाना तितिक्षा का एक आवश्यक घटक है।

तितिक्षा का अभ्यास

तितिक्षा किसी भी स्थिति में संतुलन बनाने की प्रक्रिया है, जिसमें विपरीत का उपयोग करके उसमें स्थिर और सहज बना जाता है। चाहे आप गर्मी, सर्दी, दर्द या खुशी सहें, अगर उस स्थिति में स्थिरता का अनुभव होता है, तो वह तितिक्षा है। आप उस स्थिति से विचलित नहीं होते। मन में सामंजस्य और स्थिरता रहती है।

इस दृष्टिकोण से तितिक्षा मन की एक ऐसी प्रकृति को इंगित करती है, जिसमें सबसे पहले और सबसे महत्त्वपूर्ण है सजगता। सजगता के बिना आप खुद को, अपनी अभिव्यक्तियों और प्रतिक्रियाओं को नहीं देख सकते, न ही आप उन्हें समझ सकते हैं। जब आप प्रक्रिया और परिणाम, दोनों के बारे में जागरूक हो सकते हैं, तब कुछ समझ विकसित होने लगती है और धीरे-धीरे आप तितिक्षा का अभ्यास कर सकते हैं।

तितिक्षा का दूसरा आवश्यक घटक है प्रतिपक्ष भावना, विपरीत को जानना। आपको विपरीत तत्त्व, विपरीत विचार, विपरीत भावना को पहचानने में सक्षम होना चाहिए जिसके माध्यम से आप उभरते भावों और विचारों को संतुलित कर सकें। ऐसा करने के लिए आपको हर चीज का सकारात्मक पक्ष जानना होगा।

प्रेम की एकता

तितिक्षा का सबसे महत्त्वपूर्ण पहलू यह है कि आपको विपरीत परिस्थिति से भागना नहीं चाहिए, बल्कि उसे स्वीकार करना चाहिए और उसके साथ सामंजस्य बिठाना चाहिए। यह भाव और व्यवहार में संतुलन लाने का प्रयास करने से होता है, और ऐसा संतुलन प्रेम के बिना प्राप्त नहीं किया जा सकता। प्रेम दर्शाता है कि कोई विरोध नहीं है, इसके बजाय आप परिस्थिति को समझते हैं और उसे संभालने के तरीके खोजते हैं। आप उसे सही दिशा देते हैं, लेकिन प्रेम के साथ।

जिस क्षण मन में विरोध की भावना जन्म लेती है, दूरी को कम करना वैसे ही मुश्किल हो जाता है, जैसे दो व्यक्तियों के बीच मतभेद होने पर उनका पुनः निकट आना कठिन हो जाता है। इसलिए, आपको शुरू से ही विरोध की भावना या प्रतिक्रिया पर लगाम लगानी होगी, और यह तितिक्षा का एक अहम पहलू है।

विरोध की प्रतिक्रिया के कई रूप हैं। उदाहरण के तौर पर आपको फुटपाथ पर नंगे पैर चलना है और पत्थर गर्म है। कुछ लोग उछलेंगे, चिल्लायेंगे और छाँव वाले हिस्से तक पहुँचने के लिए दौड़ेंगे। इसका मतलब वहाँ विरोध है, स्वीकृति नहीं। आप चाहते हैं कि आपके पैर तुरंत ठंडी जगह पर हों। दूसरा व्यक्ति सोचता है, 'मैं इसे बर्दाश्त कर सकता हूँ। यह केवल कुछ क्षणों की बात है।' बिना उछले-कूदे, वह छाँव में पहुँच जाता है, हालाँकि उसे असुविधा का एहसास होता है। तीसरा व्यक्ति बिना किसी असुविधा के आराम से चलता है, क्योंकि वह अपने आनंद में डूबा हुआ है।

गर्मी सबके लिए एक समान होती है, फिर भी मन की अलग-अलग अवस्थाएँ अलग-अलग प्रतिक्रियाएँ पैदा करती हैं। जो विरोध करता है, वह उछल-कूद करके इसे व्यक्त करता है। जो स्वीकार करता है, वह संयम का अभ्यास करने में सक्षम होता है। हालाँकि, स्वीकृति के साथ-साथ अधीरता भी हो सकती है या शांति एवं स्थिरता भी। जब स्वीकृति को आनंद और प्रेम के साथ जोड़ दिया जाता है तब शांति होती है। इसलिए आप पायेंगे कि आप वास्तव में किसी परिस्थिति, व्यक्ति या विचार को स्वीकार करने में तभी सक्षम होते हैं जब आपके मन में प्रेम का रंग मिला रहता है।

अगर आप किसी को अपना दुश्मन मानते हैं तो आप उसे कभी स्वीकार नहीं कर पायेंगे। अगर वह आपके सामने आ जाए तो कोई भी दर्शन, कोई भी

गुरु और कोई भी शिक्षा काम नहीं आएगी। जब आपके मन में नफरत और दुश्मनी का तूफान आएगा तो आप उससे प्रभावित हुए बिना नहीं रह पायेंगे। इसलिए तीसरी महत्त्वपूर्ण बात यह है कि प्रेम होना चाहिए।

जैसे समुद्र के पानी में नमक घुला रहता है, वैसे ही प्रेम मनुष्य के स्वभाव में घुला रहता है। यह छिपा रहता है, इसलिए लोग इसका अनुभव नहीं कर पाते। जब आप किसी अजनबी से मिलते हैं तो आपकी पहली प्रतिक्रिया बातचीत में अपना वर्चस्व स्थापित करने की होती है। आप उस व्यक्ति का मूल्यांकन उसके चेहरे और शब्दों से करते हैं। यह मूल्यांकन अपने आप होता है, आपको इसके बारे में सोचना नहीं पड़ता। पहली नजर में आप कहते हैं, 'हाँ, यह व्यक्ति ठीक है' या 'यह व्यक्ति ठीक नहीं है।' पहले पल में स्वीकृति या अस्वीकृति हो जाती है।

अगर स्वीकृति है, तो आप दूसरे व्यक्ति से बातचीत करते हैं। अगर बातचीत अच्छी हुई तो आत्मीयता विकसित होती है। जो प्रेम छिपा हुआ था, वह धीरे-धीरे प्रकट होता है। आप दोनों अक्सर मिलते हैं, एक-दूसरे के घर जाते हैं, आपके बीच एक रिश्ता स्थापित होता है। अजनबी से आप दोस्त बन गए हैं। यह कैसे हुआ? कुछ लोग कह सकते हैं कि स्वार्थ के कारण ऐसा हुआ। लेकिन नहीं, यह प्रेम के कारण हुआ है।

अगर प्रेम नहीं है, तो दूरी पैदा होगी। आप सोचेंगे, 'अरे, उसे कुछ नहीं पता। मैं उससे ठीक तरह से बातचीत भी नहीं कर सकता। वह मेरे स्तर का नहीं है। मैं एक बात कहता हूँ, वह दूसरी ही बात समझता है। हमारे बीच कोई मानसिक या सामाजिक अनुकूलता नहीं है।' ऐसे विचार आयेंगे जो गर्मजोशी को कम करेंगे और आप उस व्यक्ति से फिर कभी नमस्ते भी नहीं कहेंगे।

एक परिस्थिति में आप अंतरंगता विकसित करते हैं और दूसरी में आप दूरी बनाए रखने की कोशिश करते हैं। यहाँ केवल एक तत्त्व की बहुलता या कमी है और वह है प्रेम। अगर प्रेम मानवीय व्यवहार का अभिन्न अंग नहीं होता, तो जैसे ही आप किसी अजनबी को देखते, आप उसे गोली मार देते, क्योंकि आप उसे अपने लिए खतरा समझते। आत्मरक्षा की प्रवृत्ति जागृत हो जाती और आप उसे खत्म करने की कोशिश करते। इसीलिए मनीषियों ने कहा है कि प्रेम समाज में संतुलन बनाए रखता है जबकि घृणा विकृतियाँ पैदा करती है।

जरा अपने जीवन पर नजर डालिये, आप पाएँगे कि जब भी आपके मन में नफरत के विचार आए हैं, आपकी शांति चली गई है और मन विक्षिप्त हो

गया है। दूसरी ओर, जब भी आपके मन में प्रेम के विचार आए हैं, आपने शांति और आनंद का अनुभव किया है। यह आपके जीवन में हर पल होता है।

यह प्रेम जो आपमें अंतर्निहित है, उसे अलग-अलग परिस्थितियों में अभिव्यक्त किया जाना चाहिए। एक छोटी-सी बात – जब आप लोगों को देखकर मुस्कुराते हैं, तो उन्हें अच्छा लगता है। जब आप उन्हें झुंझलाहट के साथ देखते हैं, तो कोई भी इसे पसंद नहीं करता। जब आप मुस्कुराते हैं, तो दूसरों को ऐसा लगता है कि यह व्यक्ति मेरा समर्थन करता है। यदि आप दूसरों को चिड़चिड़ेपन के साथ देखते हैं तो वे सोचते हैं, 'बेहतर है कि दूर ही रहें।' लोग हमेशा एक सकारात्मक संबंध की तलाश में रहते हैं, और यह सकारात्मक संबंध प्रेम के बिना संभव नहीं है।

अगर आप प्रेम की स्थिति को बनाए रख सकते हैं तो आपका पूरा दृष्टिकोण बदल जाएगा, और परिणामस्वरूप आपके विचार और कर्म भी बदल जायेंगे। इस तरह आप आंतरिक और बाहरी शांति बनाए रख सकेंगे।

शांति बनाए रखना

मैं सन् 1974 में एक बार कोलंबिया से ग्वातेमाला जा रहा था। उसी समय पनामा में सैन्य तख्तापलट हुआ। हमारा विमान पनामा के ऊपर उड़ रहा था, इसलिए उसे उतरने का निर्देश दिया गया। सभी विमानों को सेना ने घेर लिया और यात्रियों को बाहर निकालकर कतार में खड़ा कर दिया गया। दस्तावेजों की जाँच की गई और फिर हम सभी को एक बड़े हॉल में ठूंस दिया गया।

सभी लोग डरे हुए थे। कुछ लोग लगातार सिगरेट पी रहे थे, कुछ इधर-उधर टहल रहे थे, कोई नर्वस ब्रेकडाउन से गुजर रहा था। उन दिनों मोबाइल फोन नहीं थे, इसलिए कोई बातचीत संभव नहीं थी। करने को कुछ नहीं था, इसलिए मैं बैठ गया और चुपचाप अपना जप करने लगा। साथ ही आसपास के लोगों और उनके तनावग्रस्त व्यवहार को देखने लगा। एक महिला मेरे पास आई और बोली, 'क्या आप घबराए हुए नहीं हैं? आप इतने शांत कैसे बैठे हैं?' मैं क्या जवाब दे सकता था? अगर मैं कुछ कहता भी, तो वह समझ नहीं पाती। आखिर कैसे समझाता कि ऐसी परिस्थिति में चुप रहना या सब कुछ भगवान पर छोड़ देना ही श्रेयस्कर है।

यही वह अवसर था जब मुझे एहसास हुआ कि घबराहट और चिंता क्या होती है, जिसके कारण लोग अपने मन की शांति खो देते हैं। लोगों का

अपने मन पर कोई नियंत्रण नहीं है। इसलिए सबसे पहले सजगता पर जोर दिया जाता है। एकाग्रता पर नहीं, ध्यान पर नहीं, बल्कि हर परिस्थिति के प्रति सजग रहकर अपनी चेतना का विस्तार करने पर जोर दिया जाता है। जागरूकता क्षण-प्रतिक्षण होनी चाहिए और इसके साथ ही विपरीत का ज्ञान भी होना चाहिए – दिन और रात, दु:ख और सुख, कड़वा और मीठा, बेचैनी और शांति, तनाव और आराम।

इस दुनिया में हर किसी को अंधकार, दु:ख-दर्द, कड़वाहट, अशांति और तनाव से गुजरना पड़ता है; यहाँ तक कि एक ऋषि को भी इन अनुभवों से गुजरना पड़ता है। क्या आप इन स्थितियों का अनुभव करते समय उनके विपरीत की स्थितियों से जुड़ने का प्रयास कर सकते हैं? क्या आप अपना संतुलन बनाए रख सकते हैं? तूफानों और झंझावातों का सामना करते हुए अपना संतुलन बनाए रखने की क्षमता ही तितिक्षा है।

श्रद्धा और विश्वास का मूल्य

तितिक्षा का अंतिम पहलू है श्रद्धा और विश्वास, कि यह स्थिति भी बदल जाएगी। आपने हेनरी फोर्ड की कहानी सुनी होगी। उसने फोर्ड कंपनी की स्थापना की जो मोटर कार बनाने वाली पहली बड़ी कम्पनी थी। पहली बार कारखानों से कारें निकल रही थीं और लोगों को शक था कि इतनी भारी मशीनें सड़कों पर चल भी सकेंगी या नहीं। फिर मंदी के दौरान एक ऐसा समय आया

जब कंपनी पर भारी कर्ज हो गया और युवा हेनरी को उसे चुकाने की जिम्मेदारी उठानी पड़ी। उसके पिता की मृत्यु हो गई थी, लेकिन अपनी मृत्यु से पहले उन्होंने अपने बेटे को यह कहकर एक अंगूठी दी थी कि 'इस अंगूठी को हमेशा अपनी उंगली में पहने रखना। जब तुम मुसीबत में हो, तो इसे जरूर देखना।'

कर्ज चुकाने की कोई संभावना नहीं थी और हताशा में हेनरी ने आत्महत्या करने की सोची। वह एक ऊँचे पुल पर चला गया। वहाँ से वह कूदने ही वाला था कि उसे अपने पिता के शब्द याद आ गए। उसने अंगूठी उतारी और उसे ध्यान से देखा। उस पर लिखा था, 'यह भी बीत जाएगा।' उसने अंगूठी वापस अपनी उंगली में पहनी, पलटा और उस दिन से अपनी सारी ऊर्जा कंपनी में लगा दी। आप उसकी सफलता की बाकी कहानी जानते हैं।

यह कैसे हुआ? अंगूठी पर लिखे उन अनमोल शब्दों ने उसके जीवन की पूरी दिशा बदल दी। उस क्षण में वह अपने आत्मविश्वास से पुन: जुड़ गया। अगर वह विश्वास नहीं होता, तो वह पुल से कूद जाता। लेकिन कहीं-न-कहीं वह विश्वास था और अंगूठी ने उसे जागृत कर उसमें विस्फोट कर दिया। तब उसे यह स्पष्ट एहसास हुआ कि 'यह स्थिति भी बदल जाएगी। मैं इससे उबर जाऊँगा।' ऐसे और भी अनेक उदाहरण हैं।

जब रामकृष्ण परमहंस काली मंदिर में रहते थे तो कलकत्ता से कई भक्त नाव से गंगा नदी पार कर उनके पास आते थे। एक दिन जब सत्संग समाप्त हुआ तो नदी में पानी काफी बढ़ गया था और नाविकों ने अपनी नाव चलाने से इनकार कर दिया। अधिकांश लोगों ने वहीं रहने का फैसला किया, लेकिन एक व्यक्ति ने जोर देकर कहा कि उसे वापस जाना होगा क्योंकि उसकी माँ की तबियत ठीक नहीं है। उसने कहा, 'मैं सिर्फ अपनी माँ के लिए ठाकुर रामकृष्ण का आशीर्वाद लेने आया था, इसलिए मुझे अब वापस जाना होगा।' उसकी परेशानी देखकर रामकृष्ण ने कहा, 'बेटा, मैं तुम्हें एक मंत्र देता हूँ। तुम उस मंत्र के बल पर नदी पार कर सकोगे।' उन्होंने एक कागज़ का टुकड़ा मांगा, उस पर कुछ लिखा, उसे मोड़ा और उस व्यक्ति को देते हुए कहा, 'इसे अपनी जेब में रखो। जब तक यह मंत्र तुम्हारे पास है, तुम नहीं डूबोगे।'

वह आदमी नदी में उतरा, पानी उसकी गर्दन तक पहुँच गया, लेकिन उससे ज्यादा नहीं। नदी के बीचोबीच भी पानी सिर्फ उसी स्तर तक पहुँचा, मानो कोई अनजान चीज उसे नीचे से सहारा दे रही हो। वह दूसरे किनारे पर पहुँच ही गया था कि उसके मन में विचार आया, 'ठाकुर ने ऐसा कौन-सा चमत्कारी

मंत्र लिखा है? मैं इससे लाखों कमा सकता हूँ!' उसने जेब से कागज की पर्ची निकाली, उसे खोला और देखा। उस पर लिखा था, 'जय माँ काली।' वह चिल्लाया, 'बस इतना ही?' यह कहते ही वह डूब गया।

यह कहानी इस बात का प्रतीक है कि श्रद्धा और विश्वास के बल पर आप महासागरों को भी पार कर सकते हैं, लेकिन अगर विश्वास थोड़ा भी डगमगाता है, तो आप असफल हो जाते हैं। जैसे एक छोटा-सा काँटा पूरे टायर को पंक्चर कर देता है, वैसे ही विश्वास की कमी आपके जीवन को छेद देती है। इसलिए श्रद्धा को हमेशा जीवन्त रखना चाहिए और साथ ही यह विश्वास होना चाहिए कि परिवर्तन जीवन का स्वभाव है। हर परिस्थिति बदलती है। आज जो दु:ख है, वह कल सुख में बदल जाएगा और आज जो सुख है, वह कल दु:ख में बदल जाएगा। यह आप पर निर्भर है कि आप परिस्थितियों से चिपके रहना चाहते हैं या नहीं। यह आप पर निर्भर है कि आप आनन्द से जुड़े रहकर दु:ख को अस्वीकार कर देना चाहते हैं या नहीं। यदि आपमें विश्वास है, तो आप परिस्थितियों से अभिभूत नहीं होते, क्योंकि आप जानते हैं कि परिस्थितियाँ अवश्य बदलेंगी और आप सही समय का इंतजार करते हैं। यह भी तितिक्षा का एक पहलू है – आप किसी परिस्थिति विशेष को यह जानते हुए सहन करते हैं कि यह बदलेगी जरूर और आप उस बदलाव के होने का इंतजार करते हैं।

कंस या रावण के समय ऋषि-मुनियों ने क्या किया? वे प्रतीक्षा करते रहे, क्योंकि उन्हें पता था कि एक दिन उनका उद्धार करने वाला अवश्य आएगा। वे कमजोर लोग नहीं थे, आखिर ऋषि-मुनियों ने ही तो राजाओं और क्षत्रिय योद्धाओं को सभी अस्त्र-शस्त्र दिए थे। उन्होंने राम, कृष्ण और कई अन्य हस्तियों को हथियार दिए थे। लेकिन उनका एक संकल्प था – वे केवल हथियारों के रखवाले हैं, उनको धारण करने वाले नहीं। हथियार केवल राजाओं द्वारा ही चलाए जाने चाहिए, साधुओं द्वारा नहीं। इसलिए उन्होंने प्रतीक्षा की।

कहने का तात्पर्य यही कि श्रद्धा और विश्वास की मदद से आप बुरे समय को आसानी से पार कर सकते हैं। जब आप अपने विश्वास की डोरी से टिके रह सकते हैं, तो वह तितिक्षा है। आप परिस्थिति को स्वीकार करते हैं और यह विश्वास रखते हैं कि परिस्थिति बदल जाएगी। विश्वास भविष्य पर भरोसा है। अगर श्रद्धा और आस्था है, तो आप भविष्य की संभावनाओं पर विश्वास करते हैं। अगर विश्वास नहीं, तो भविष्य भी नहीं है।

यदि आप ये सब करने में सक्षम हैं, तो अंतिम अनुभव आनंद का होगा। इस प्रकार, तितिक्षा की विधि में निम्नलिखित चरण शामिल हैं –

1. प्रतिकूल स्थिति के प्रति जागरूक रहें।
2. इसके प्रति अपनी असहिष्णुता के प्रति सजग बनें।
3. असहिष्णुता के कारण को समझने की कोशिश करें।
4. अपनी सामान्य प्रतिक्रिया के प्रति जागरूक बनें – लड़ो या भागो। पहचानें कि इन दो प्रतिक्रियाओं में से कौन-सी आपके भीतर हो रही है।
5. अब एक सचेतन निर्णय लें कि आप तितिक्षा का अभ्यास करेंगे।
6. भाव-शुद्धि का अभ्यास करें, क्योंकि इससे मन की नकारात्मकता को कुछ हद तक नियंत्रित करने में मदद मिलेगी।
7. आप जो सहन कर रहे हैं उसकी प्रकृति को जानें।
8. इसका सही प्रतिकारक या विपरीत गुण जानें।
9. स्वयं को विपरीत में स्थिर करें।
10. विपरीत को बनाए रखने के लिए आवश्यक ऊर्जा को क्रियान्वित करें।
11. परिस्थिति को स्वीकार करें और उसमें सहज रूप से आनंद एवं आराम का अनुभव करें।
12. कोई अपेक्षा मत रखिये, बस यह विश्वास रहे कि 'हाँ, मैं इससे बेहतर बन सकता हूँ क्योंकि मैंने इससे सीखा है।' इससे सकारात्मकता और प्रसन्नता के साथ जुड़ाव बढ़ता है।

यह सब तितिक्षा के बारे में था। इसे एक महीने तक आजमाइये और खुद पता लगाइये कि इसका क्या नतीजा निकलता है। मुझे यकीन है कि यह आपको अपने जीवन में गुणात्मक और रचनात्मक परिवर्तन अनुभव करने में मदद करेगा, जिसके माध्यम से आप आध्यात्मिक चेतना विकसित कर पाएँगे और मानव जीवन के उद्देश्य को पूरा करने की दिशा में कदम बढ़ा पाएँगे।

– 30 जून 2017, अध्यात्म संस्कार साधना सत्र, गंगा दर्शन

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 इस **QR code** को स्कैन करके दिया जा सकता है।

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

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

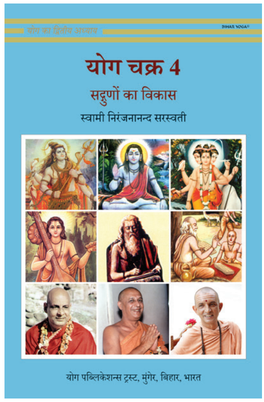
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

योग चक्र 4 – सद्गुणों का विकास

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 84, ISBN: 978-93-48677-39-6

इन सत्संगों में स्वामीजी ने यम-नियम के दो समूहों पर प्रकाश डाला है – दांति एवं इन्द्रिय-निग्रह तथा अद्वेष एवं मैत्री। स्वामीजी ने इन्हें केवल बौद्धिक सिद्धान्तों के रूप में नहीं समझाया, बल्कि ऐसे व्यावहारिक दिशा-निर्देश प्रदान किये जिनका अनुसरण कर इन सद्गुणों को वास्तव में जीवन में अनुभव और अभिव्यक्त किया जा सकता है। उन्होंने साधकों के लिए एक गहन और स्थायी रूपान्तरण का मार्ग प्रशस्त किया है जो निश्चित रूप से व्यक्तिगत स्तर पर संतोष तथा सामूहिक स्तर पर सामंजस्य ला सकता है।



नया प्रकाशन

पुस्तकों की मूल्य सूची एवं क्रयादेश प्रपत्र प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें –
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गरुड विष्णु, पी.ओ. गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201
दूरभाष : 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 उपलब्ध हैं जिन्हें इस QR code को स्कैन करके देखा जा सकता है। ये *Android* एवं *iOS* उपकरणों पर एप्प के रूप में भी उपलब्ध हैं।

यौगिक जीवनशैली साधना
स्वस्थ जीवन हेतु रचित यह कार्यक्रम *biharyoga.net* तथा *satyamyogaprasad.net* पर उपलब्ध है।

योगा एवं योगविद्या ऑनलाइन
www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/
www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yogavidya/
योगा एवं योगविद्या पत्रिकाएँ *Android* एवं *iOS* उपकरणों पर एप्प के रूप में भी उपलब्ध हैं।

अन्य एप्प (Android एवं iOS उपकरणों के लिए)
- योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की लोकप्रिय पुस्तक, ए.पी.एम.बी. अब सुविधाजनक एप्प के रूप में उपलब्ध है
- *Bihar Yoga* एप्प साधकों के लिए प्राचीन और नवीन यौगिक ज्ञान आधुनिक ढंग से पहुँचाता है
- *For Frontline Heroes* एप्प कोरोनावायरस के विरुद्ध अभियान में संघर्षरत कार्यकर्ताओं के लिए सरल योग अभ्यास प्रस्तुत करता है जो महामारी से उत्पन्न तनाव को सम्हालने में सहायक हैं

• Registered with the Registrar of Newspapers, India
Under No. BIHHIN/2002/6306

issn 0972-5725

योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2025

बिहार योग विद्यालय योगविद्या प्रशिक्षण

जनवरी–दिसम्बर	*आश्रम जीवन प्रशिक्षण*
सितम्बर 22–30	*राज योग एवं भक्ति योग प्रशिक्षण*
अक्टूबर 3–11	*हठ योग एवं कर्म योग प्रशिक्षण*
नवम्बर 1–15	*प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण*
नवम्बर 16–जनवरी 30 2026	*संन्यास अनुभव (राष्ट्रीय/अन्तरराष्ट्रीय साधकों के लिए)*

बिहार योग भारती योगविद्या प्रशिक्षण

नवम्बर 1–दिसम्बर 31	*द्विमासिक यौगिक अध्ययन (अंग्रेजी)*

कार्यक्रम

जून 23–जुलाई 9	*वेद पारायण*

मासिक कार्यक्रम

प्रत्येक शनिवार	*महामृत्युंजय हवन*
प्रत्येक 4, 5 एवं 6 तारीख	*गुरु भक्ति योग*
प्रत्येक 12 तारीख	*अखण्ड रामचरितमानस पाठ*

अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए तथा योगविद्या पत्रिका को ऑनलाइन देखने के लिए बिहार योग की वेबसाइट – biharyoga.net पर जायें या बगल के QR code को स्कैन करें