सत्संग - I

(साधना, मंत्र एवं मंत्र साधना)

मंत्र के नियमित जप से आत्मविश्वास, संकल्प, शक्ति एवं श्रद्धा का विकास होता है। मन चिंता के बंधन से मुक्त होता है। ऐसा मन एक बिंदु पर एकाग्र होता है और असीम सुख, शान्ति, आनन्द एवं सफलता का उपहार प्रदान करता है।

स्वामी निरंजन

प्रीति अग्रवाल

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रकाशन

परमहंस स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रदत्त

प्रतिदिन जप / पाठ करने की दैनन्दिनी साधना

महामृत्युंजय मंत्र (11 बार)

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिंपुष्टिवर्धनम्।
उर्वारूकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्।
(सांसारिक दु:ख, संताप एवं जन्म-मरण के बन्धन से मुक्ति हेतु आरोग्य प्रदायक मंत्र)

गायत्री मंत्र (11 बार)

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्।
(सिद्धि, शान्ति, अमरत्व एवं प्रतिभा को जागृत करने वाला मंत्र)

दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला (3 बार)

दुर्गा दुर्गार्तिशमनी दुर्गापद्विनिवारिणी। दुर्गमच्छेदिनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी ॥
दुर्गतोद्धारिणी दुर्गनिहन्त्री दुर्गमापहा। दुर्गमज्ञानदा दुर्गदैत्यलोकदवानला ॥
दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी। दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता ॥
दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी। दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी ॥
दुर्गमासुरसंहन्त्री दुर्गमायुधधारिणी। दुर्गमांगी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी ॥
दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गभा दुर्गदारिणी।

(विपत्ति एवं भय का विनाश करने वाला एवं उन्हें पार कर पाने का आत्मबल प्रदायक मंत्र)

यह 18 वीं ज्ञान पुष्पमाला, मैं परमगुरु श्री स्वामी शिवानंद के ज्ञान यज्ञ में सादर समर्पित करती हूँ।

प्रथम संस्करण : 2011
(2000 प्रति ज्ञानयज्ञ हेतु नि:शुल्क वितरणार्थ)

कवर: सुश्री प्रांजलि द्वारा रेखांकित

सत्संग-I

(साधना, मंत्र एवं मंत्र साधना)

स्वामी निरंजनानंद सरस्वती के संग

(चैत्र नवरात्रि सन् 2010 एवं सन् 2011 गंगादर्शन विश्व योगपीठ, मुंगेर में योग दृष्टि सत्संग श्रृंखला से उद्भासित।)

प्रीति अग्रवाल
ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी

AN APPEAL

This book is being written by divine inspiration of Param Guru Swami Sivananda and infinite blessings of Paramhansa Swami Satyananda Saraswati. Paramhansa Swami Niranjananand Saraswati (Paramacharya of world's first Yoga University "Bihar yoga Bharti") is guiding this writing. This is the 18th book of Jnana Yajna (Gyan Yagya) series of Param Guru Swami Sivananda in Steel City of Bhilai.The main aim of publishing these books is to disseminate spiritual knowledge for public health and welfare. For paving the spiritual development of common man these books are being distributed free of cost all over the world through various devotees by hand, post and internet regularly. These books are being kept by various Libraries all over the world. A set of these books is being kept in Sivananda Ashram, Rishikesh.Five sets of these books are being kept in Bihar School of Yoga, Munger.

These books are being donated at nearly 40 libraries and 7 old age homes all over the world.

"Dissemination of spiritual knowledge ensures eradication of all evil qualities" - Param Guru Swami Sivananda

"Gyan Yagya is much better than Dravaya Yagya " - Geeta IV, 33

"The Punya (Merit) of dissemination of spiritual knowledge is 16 times greater than Punya of other charities" - Sri Mad Bhagvat, Maharishi Ved Vyas.

An opportunity to take an active part in this Gyan Yagya.

Advertisements are accepted for publishing in this book. To publish 2000 copies of one book approximately Rs. 25,000 is required.I request donors to contribute generously for this noble mission.

Please address all correspondence and donations by draft, money order or account payee cheque in the favour of **Gyan Yagya Welfare Society** and post to the following address :

PRITI AGGARWAL.
Qr 2A, Street 24, Sector 9, Bhilai 490009, Distt-DURG (C. G.), India

---

Each of these books is being sent to Rikhia Peeth and Sivanand Ashram offered as Jnana Flower Garland at the lotus feet of my Param Guru Swami Sivananda.

एक अपील

यह पुस्तक परम गुरु स्वामी शिवानन्द की दिव्य प्रेरणा और परमहंस स्वामी सत्यानंद के असीम अनुग्रह की परिणति है। विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय बिहार योग भारती के परमाचार्य स्वामी निरंजानंद सरस्वती इस लेखन का मार्गदर्शन कर रहे हैं। परम गुरु स्वामी शिवानंद के ज्ञान यज्ञ की यह 18 वीं कड़ी है, इस्पात नगरी भिलाई नगर में, जिसका मुख्य उद्देश्य है आध्यात्मिक ज्ञान का नि:शुल्क वितरण लोक स्वास्थ्य एवं लोक कल्याण के लिए। इस पुस्तक का वितरण इन्टरनेट से, डाक से तथा अनेक भक्तों के माध्यम से देश विदेश में नियमित रूप से किया जा रहा है। परमगुरु स्वामी शिवानन्द के ऋषिकेश आश्रम के पुस्तकालय में इन पुस्तकों का एक सैट रखा गया है। इन पुस्तकों के पाँच सैट "बिहार स्कूल ऑफ योगा" मुंगेर के पुस्तकालय में रखे गए हैं। विश्व के लगभग 40 पुस्तकालयों एवं 7 वृद्धाश्रमों में इन पुस्तकों को भेंट स्वरूप दिया गया है।

"ज्ञान का वितरण सर्वोत्तम सेवा है। ज्ञान के वितरण से समस्त दुर्गुणों का निराकरण सम्भव है" - परमगुरु स्वामी शिवानन्द

"ज्ञानयज्ञ द्रव्य यज्ञ से अधिक श्रेष्ठ है" (गीता IV 33)

"आध्यात्मिक ज्ञानदान का पुण्य दूसरे दान के पुण्य से 16 गुणा अधिक है" -महर्षि वेदव्यास (श्री मदभागवत्)

इस ज्ञानयज्ञ में सक्रिय भाग लेने का एक सुअवसर

इस पुस्तक में प्रकाशनार्थ विज्ञापन स्वीकृत हैं। जानकारी लिखकर प्राप्त करें। इस पुस्तक की 2000 प्रतियाँ छपवाने में लगभग 25,000 रूपये तक का खर्च आ रहा है। दानदाताओं से प्रार्थना है कि वे अपना सहयोग दें और दान की राशि मनीऑर्डर, एकाउंट पेयी चेक अथवा ड्राफ्ट के द्वारा **ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी** के नाम से निम्नलिखत पते पर भजें।

प्रीति अग्रवाल
क्वाटर नं. 2ए,सड़क-24, सेक्टर-9, भिलाई-490009, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़, भारत।

यह प्रत्येक पुस्तक परमगुरु स्वामी शिवानन्द के चरणों में ज्ञान पुष्पमाला के रूप में अर्पित करने के लिए रिखियापीठ एवं शिवानन्द आश्रम भेजी जा रही है।

परमहंस स्वामी निरजंनानन्द सरस्वती

स्वामी निरंजन का जन्म 14 फरवरी सन् 1960 में भारत के एक छोटे से प्रान्त राजनाँदगाँव में हुआ। उनकी माता जी का नाम स्वामी धर्मशक्ति और पिता जी का नाम स्वामी सत्यव्रत है। अनेक वर्ष पूर्व सत्यव्रत जी का देहान्त हो गया । उनकी माता जी बिहार स्कूल ऑफ योग (जो मुंगेर, बिहार में स्थित है) में रहती हैं । उनके गुरु परमहंस स्वामी सत्यानंद हैं । अपने गुरु जी के योग के प्रचार प्रसार में उन्होंने एक वृहद भूमिका निभाई है।

स्वामी निरंजन एक दिव्य व्यक्तित्व के स्वामी हैं । स्वामी सत्यानन्द के मानस पुत्र होने का गौरव उनको प्राप्त हुआ है । 6 वर्ष की छोटी उम्र में ही वे आश्रम आकर अपने गुरु के साथ रहने लगे थे । 20 वर्ष की उम्र में उन्हें दशनामी संन्यास परम्परा के अन्तर्गत संन्यास दिया गया। 11 वर्ष की अल्पायु में वे विदेशों में योग सिखाने के लिए चले गए। सन् 1982 तक वे विदेशों में योग सिखाते रहे एवं इस दौरान उन्होंने अनेक योग केन्द्रों की स्थापना भी की ।

सन् 1983 में अपने गुरु के आदेशानुसार वे भारत वापस आए और बिहार स्कूल ऑफ योग के अध्यक्ष नियुक्त किए गए। सन् 1990 में उन्हें परमहंस संन्यास परम्परा की दीक्षा दी गई। सन् 1995 में उन्हें स्वामी सत्यानन्द ने अपना उत्तराधिकारी घोषित किया। 1993 में ही उन्होंने अपने गुरु की संन्यास स्वर्ण जयंती के उपलक्ष्य में विश्व योग सम्मेलन का आयोजन किया। 1994 में उनके मार्गदर्शन में योग विज्ञान के उच्च अध्ययन के संस्थान बिहार योग भारती की स्थापना हुई। उन्होंने 1995 में मुंगेर में बाल योग मित्र मंडल के द्वारा बच्चों को योग सिखाने का शंखनाद किया। सन् 2000 में उन्होंने बिहार योग पब्लिकेशन ट्रस्ट की स्थापना की। सन् 2009 तक उन्होंने विश्व के अनेक देशों में अपने गुरु के योग प्रचार के मिशन को दिशा दी । सन् 2009 में उन्हें स्वामी सत्यानंद ने संन्यास जीवन के नूतन पक्ष में रहते हुए मुंगेर में संन्यास पीठ स्थापित करने का आदेश दिया । सन् 2010 जनवरी से मुंगेर में उन्होंने हर माह

विभिन्न विषयों पर सत्संग शृंखला का शुभारम्भ किया । इस सत्संग शृंखला को योगदृष्टि सत्संग शृंखला का नाम दिया गया है ।

अनेक वर्षों विदेश में रहने के कारण स्वामी जी के सत्संगों में पारम्परिकता (traditional) के साथ-साथ आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण की प्रचुरता है । प्रत्येक विषय को एक वैज्ञानिक यौगिक दृष्टिकोण प्रदान करते हुए ये सत्संग अत्यधिक सरल और व्यावहारिक हैं । संसार में रहते हुए एक गृहस्थ इन सत्संगों के द्वारा अपने जीवन का आध्यात्मिक उत्थान सहज ही कर सकता है। सन् 2010 के शतचण्डी यज्ञ में रिखियापीठाधीश्वरी स्वामी सत्संगी ने स्वामी निरंजन को "प्रिंस चार्मिंग ऑफ हार्टस" दिलों के मनमोहक राजकुमार, कह कर सम्मानित किया। अध्यात्म के इतने उच्च शिखर पर पहुँचने के बावजूद भी स्वामी जी एक साधारण आदमी की सांसारिक समस्याओं को सुलझाने में मदद करते हैं। उनके व्यक्तित्व में एक दिव्य आकर्षण है, अद्भुत संवेदनशीलता है जो करोड़ो भक्तों को उनकी ओर आकर्षित करती है। या यूँ कहा जाए कि वे भक्तों को अपने सरल बाल सुलभ व्यवहार से मोहित कर लेते हैं। जन्म से लेकर आज सन् 2011 तक वे अपने गुरु के आदेशों का पूर्ण निष्ठा से पालन कर रहे हैं। अपना जीवन उन्होंने "बहुजन हिताय और बहुजन सुखाय" के लिए ही समर्पित किया है। धन्य हैं ऐसे सन्त जो धरती पर जन-कल्याण के लिए ही अवतरित हुए हैं। मैं गौरवान्वित हूँ कि मुझे उनके सान्निध्य एवं मार्गदर्शन का सौभाग्य प्राप्त हुआ। यद्यपि वे आकाश के एक सितारे हैं और मैं उनके चरणों की धूल हूँ, फिर भी मैंने उन्हें अपने आदर्श के रूप में चुना है। यदि एक कण भी उनके व्यक्तित्व का मैं अपना पाई तो मैं अपना जीवन इस धरा पर सार्थक समझूँगी।

मन को तनाव एवं चिन्ता मुक्त रखना :- एक छोटा सा ध्यान का **अभ्यास**

रात को सोने से पूर्व करने के लिए बताया जो इस प्रकार है:-रात को सोने से पूर्व शान्ति से एकान्त में बैठ जाओ। मन में यह विचार दोहराओ, "मैं यह शरीर नहीं हूँ, मैं यह मन नहीं हूँ। सुख-दुःख का कोई अनुभव नहीं है। कोई भी तृप्ति अथवा अतृप्ति नहीं है।" जब तुम मन और शरीर नहीं हो तो तुम एक चैतन्य ज्योति हो। अपने अन्दर उस चैतन्य ज्योति का दर्शन करने का प्रयास करो। अपने शरीर में उस प्रकाश को फैलते हुए देखो। केवल 5-10 मिनट यह अभ्यास करो।

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी के बारे कुछ शब्दः-

परमगुरु स्वामी शिवानन्द के दिव्य अनुग्रह से मुझे उनके वृहद् ज्ञान यज्ञ में एक बूँद बनने का सुअवसर प्राप्त हुआ। यह सोसायटी एक दातव्य संस्था है जिसका मुख्य उद्देश्य है -आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार एवं प्रसार निःशुल्क। यह संस्था पूर्णतया धर्म निरपेक्ष है और सभी सन्तों को समान आदर देने में विश्वास रखती है। परमहंस स्वामी सत्यानन्द के आर्शीवाद से इस संस्था का गठन, परमहंस स्वामी निरंजानानन्द के अपरोक्ष निर्देशन से किया गया है।

आज आधुनिक युग में मानव पीड़ित है भौतिकवाद की अधिकता के कारण। इन पुस्तकों में विभिन्न सन्तों की शिक्षाओं का सरलीकरण करते हुए एक प्रयास किया गया है, मानव को उसके अपने अन्दर के ईश्वरतत्व से जोड़ने का। संसार में रहते हुए व्यक्ति आज भी एक दिव्य जीवन यापन कर सकता है, यही इस ज्ञान यज्ञ का अंतिम उद्देश्य है।

ये लेख सत्य अनुभवों पर आधारित हैं, अतः प्रत्येक व्यक्ति इनसे प्रेरणा लेकर एक प्रयोग कर सकता है और अपना उत्थान स्वयं कर सकता है।

सुख, शांति और प्रसन्नता तो तेरे बस में है ऐ मानव। कहाँ तू ढूँढ़ता है उसे संसार के विषय भोगों में ? कहाँ तू ढूँढ़ता है उसे झूठे और धोखेबाज ठगों के दरबार में ? करनी है सेवा निष्काम थोड़ी सी। करना है दान थोड़ा सा निःस्वार्थ भाव से।

करना है प्यार थोड़ा सा अनजानों को, वृद्धों, गरीबों और जरूरतमंदों को। यही है सार सब धर्मों का। यही है सार सब पन्थों का।

एक अनुरोध

पाठकों से नम्र निवेदन है कि वे पढ़ने के पश्चात् इन पुस्तकों को आस-पास के पुस्तकालयों में दे दें ताकि, अनेक लोग इस साहित्य को पढ़ सकें और लाभान्वित हो सकें।

प्रस्तावना

योगदृष्टि सत्संग शृंखला परमहंस स्वामी निरजंनानन्द सरस्वती के संन्यास जीवन का प्रथम शुभारम्भ है। सन् 2010 से स्वामी जी विभिन्न विषयों पर हर माह सत्संग कर रहे हैं। ये सत्संग पुरातन और नूतन विचारों का अनोखा समन्वय प्रस्तुत करते हैं। आज कलियुग में मनुष्य घर संसार में रहते हुए भी किस प्रकार अपना जीवन दिव्य और उज्ज्वल बना सकता है, यही इन सत्संगों का उद्देश्य है, जो मुझे समझ में आया है।

गुरु की असीम अनुकम्पा से उनके कुछ सत्संग श्रवण करने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ है। मनन, चिन्तन करते हुए, अपनी अल्पबुद्धि के अनुसार मैंने एक प्रयास किया है इन सत्संगों को प्रस्तुत करने का।

सन् 2010 और सन् 2011 की चैत्र नवरात्रि में स्वामी जी ने 'मंत्र और मंत्र साधना' एवं 'साधना' विषय पर अपने विचारों के द्वारा जन मानस को आलोकित किया। एक साधारण गृहस्थ सरलता से इस सत्संग को समझ सकता है और अध्यात्म के दिव्य पथ पर अग्रसर हो सकता है, ऐसा मैं समझती हूँ। योग के पथ पर चलने वाले पथिक भी इस सत्संग से अवश्यमेव लाभान्वित होंगे, ऐसा मेरा विश्वास है। मैं आशा करती हूँ कि जो श्रद्धालु जिज्ञासु मुंगेर नहीं जा सकते, वे स्वामी जी के श्री वचनों की अमृत वर्षा से अवश्य ही कृतार्थ होंगे। पाठकों से मेरा नम्र निवेदन है कि वे मेरी त्रुटियों की ओर ध्यान न देते हुए, सत्संग को अपने जीवन में कार्यान्वित करें।

- प्रीति अग्रवाल

सुख और दुःख को समान रूप से स्वीकार करना :- ईश्वर पर धीरे-धीरे विश्वास बढ़ाना चाहिए और सुख एवं दुःख को ईश्वर का उपहार मान कर स्वीकार करना चाहिए। सुख और दुःख दोनों ही ईश्वर की देन है संसार में रह कर इस वृत्ति का अभ्यास करते जाना है। मानसिक रूप से वैराग्य के द्वारा स्वयं को राग, आसक्ति और आकर्षणों के बंधन से मुक्त रखने की कला का विकास करना है। जीवन में भोग मिले हैं। उन्हें बुद्धि का विकास करते हुए विवेक के द्वारा भोगते जाओ, परन्तु आन्तरिक रूप से निर्लिप्त रहने का अभ्यास करो। जिस प्रकार एक मूर्तिकार पत्थर से मूर्ति बनाने के लिए उसको हथौड़े और छैनी के द्वारा तराशता है उसी प्रकार संघर्षों एवं दुःखों के द्वारा ईश्वर/गुरु तुम्हारा जीवन दिव्य बनाता है।

विषय सूची

क्र 0	शीर्षक	पृष्ठ न.
	प्रथम खण्ड - साधना	
1.	साधना- चण्डी स्थान प्रवचन	1
2.	साधना - गंगादर्शन प्रवचन	8
3.	साधना आखिर क्यों ?	17
4.	साधना में विविधता	19
5.	साधना की वैधता	23
6.	संन्यासियों के लिए साधना	24
	द्वितीय खण्ड - मंत्र और मंत्र साधना	
7.	नवरात्रि साधना का महत्व	27
8.	मंत्र साधना	28
9.	मंत्र साधना के उच्च आयाम	38
19.	यंत्र	40
11.	मंत्र साधना आखिर क्यों ?	43
12.	मंत्र और सफलता	47
	तृतीय खण्ड - विविध सत्संग	
13.	परमहंस स्वामी सत्यानंद की महासमाधि	50
14.	गंगादर्शन (मुंगेर) में रुद्राभिषेक	51
15.	सन् 2010 रामनवमी सत्संग	51
16.	अष्टावक्र की कथा	53
17.	अहं और गृहस्थ	54
18.	मनुष्य की आंतरिक प्रतिभा का उत्थान	55
19.	द्रष्टा कैसे बनें ? (सत्यकथा)	57
20.	(2010) गुरु पूर्णिमा संदेश	58
21.	कलियुग में सुख, आनन्द प्राप्त करने की कला।	61
22.	दैनन्दिनी साधना एक बीज	62
23.	दैनन्दिनी साधना के चमत्कार	63
24.	मेरा संक्षिप्त परिचय	64
25.	अब तक छप चुकी पुस्तकों का संक्षिप्त विवरण	65
26.	दानदाताओं की सूची	68

साधना – चण्डी स्थान का प्रवचन

प्रतिवर्ष दो बार चैत्र नवरात्रि एवं आश्विन नवरात्रि के पावन अवसर पर द्वितीया एवं तृतीया तिथि को स्वामी निरंजन चण्डी स्थान पर जन साधारण का हृदय आलोकित करने के लिए जाते हैं। स्वामी जी ने कहा"माँ चण्डी मुंगेर की अधिष्ठात्री देवी हैं। मैं 15 वर्षों से लगातार वहाँ पर जाता हूँ।" मुँगेर के चण्डी मन्दिर में बच्चे,वयस्क और बूढ़े सभी स्वामी जी के अमृत वचनों का रस पान करने दूर-दूर से आते हैं। दो वर्षों 2010 एवं2011 के चैत्र नवरात्रि के सुअवसर पर मैंने स्वामी जी के प्रवचनों को अपनी लेखनी से कलमबद्ध किया। पल-पल मैंने यह अनुभव किया कि ये प्रवचन योगाश्रम में दिए गए प्रवचनों से काफी सरल हैं। अपने मन में मुझे यह स्पष्टतया समझ आया कि इतने ऊँचे स्तर पर पहुँच कर भी वे साधारण व्यक्ति के निम्न स्तर तक उतर कर आ सकते हैं और उसके उत्थान के लिए सरलतम साधना बता सकते हैं। श्रद्धा से मेरा मन उनके श्री चरणों में नतमस्तक हुआ। ये सत्संग उन लोगों के लिए रामबाण सिद्ध होगा जिनका योग से कोई परिचय नहीं है।

स्वामी जी ने कहा," चण्डी स्थान एक शक्तिपीठ है। यह माँ का दरबार है। नवरात्रि का समय आराधना का समय है, साधना का समय है। आज गृहस्थ के लिए सबसे सरलतम साधना है:-

(1) महामृत्युंजय मंत्र (11 बार) आरोग्य का संकल्प लेते हुए।

(2) गायत्री मंत्र (11 बार) आत्मज्ञान का संकल्प लेते हुए।

(3) दुर्गा जी के 32 नाम (3 बार) जीवन के दु:खों और दुगर्तियों के निवारण के लिए।

परमहंस स्वामी सत्यानन्द ने कहा है," मनुष्य जीवन का उद्देश्य ईश्वर दर्शन नहीं है, अपितु मनुष्य जीवन का उद्देश्य है दिव्यता का अनुभव करना। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने भी अपने जीवन को दिव्य बनाने का संदेश दिया है। दिव्य जीवन का परिणाम ईश्वर दर्शन होता है। एक कहावत है-'जो भी कोयले की खान में जाता है, चाहे वह कितने भी सफेद वस्त्र पहने हो, कोयले की कालिख लग ही जाती है।' जब आत्मा इस संसार में आती है तो उस पर माया का रंग चढ़ ही जाता है। जिस प्रकार एक सफेद कागज़ पर यदि लाल अथवा काले रंग की स्याही उड़ेली जाती है, तो वह

लाल अथवा काले रंग का हो जाता है, उसी प्रकार हम इस संसार में जन्म लेने के पश्चात् माया के रंगों से प्रभावित होते हैं। माया का रंग है काला जो तमोगुण का रंग है। हमारा मन, भावना, पूरा जीवन माया के आधीन रहता है। अर्थात् अपना जीवन हम अज्ञान के अंधकार (तमस) में ही व्यतीत करते हैं। हमारे जीवन में स्वार्थ, संकीर्णता का बाहुल्य रहता है और हम दु:ख, चिन्ता और विषाद में ही यह जीवन व्यतीत कर देते हैं।

साधना क्यों ?:- परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने कहा," दिव्य गुणों को जीवन में धारण करो।" जब हम आध्यात्मिकता अपनाते हैं तो हमारे मन की वृत्तियाँ परिवर्तित होती हैं। हृदय से स्वार्थ एवं संकीर्णता दूर हो जाती हैं। मनुष्य प्रकाश में आता है। अज्ञान का अन्धकार दूर होने लगता है। मनुष्य की प्रतिभा विकसित होती है। स्वामी सत्यानन्द ने कहा, "मनुष्य जीवन का उद्देश्य है आध्यात्मिक चेतना का अनुभव करना।" आज मनुष्य ने भौतिकता के आवरण से स्वयं को ढक लिया है। आज का मानव भोगों में अधिक से अधिक लिप्त होता जा रहा है।

जीवन में दिव्यता प्राप्त करने के लिए योग सूत्र:- भौतिकता के दुष्प्रभाव को दूर करने के लिए योग में दो सूत्र बताए गए हैं :- 1. अभ्यास 2. वैराग्य

वैराग्य :- वैराग्य का अर्थ साधारणतया घर छोड़ने से जोड़ा जाता है। जब तुम राग से अप्रभावित रहते हो तो वह वैराग्य होता है। विषयों के आकर्षण से जो स्वयं को मुक्त कर पाता है उसकी इन्द्रियाँ और मन बन्धन मुक्त हो जाते हैं। मक्खी गुड़ पर उसका स्वाद लेने के लिए बैठ जाती है। गुड़ में उसके पंख चिपक जाऐंगे और वह उड़ नहीं पाएगी, वह जानती है। फिर भी वह मीठे के स्वाद को छोड़ नहीं पाती है। जो विषयों से जुड़ता है, वह रागी है और जो दु:ख में रोता है वह आलापी है। शास्त्रों में कहा गया है,"स्वयं को विषयों के आकर्षण से मुक्त करो।" जो रस्सी मन को विषयों से बाँधती है, उस रस्सी को काटो। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है, "असंग शस्त्रेण गृहेण छित्वा" अर्थात् वैराग्य के अस्त्र से मन को मुक्त करो।अपने जीवन में राग (विषयों के आकर्षण) के प्रति सजग बनो। मनीषियों ने कहा है,"नियमित स्वाध्याय के द्वारा अपनी बुद्धि जाग्रत करो।" जब तुम साहित्य पढ़ोगे तो नए विचार और नई सोच के द्वारा विवेक प्राप्त होगा। तब तुम चिंतन कर पाओगे। ऐसे व्यक्ति अच्छे, बुरे, धर्म और अधर्म, न्याय और अन्याय में भेद कर पाता है।

दुर्योधन कहता था, "जानामि धर्मं न च मे प्रवृत्ति, जानामि अधर्मं न च मे निवृत्ति।" आज कई व्यक्ति ज्ञान आत्मसात क्यों नहीं कर पाते हैं? कर्मों में, विषय भोगों में लिप्तता ही व्यक्ति का विवेक हर लेती है। अत: तुम नियमित स्वाध्याय के द्वारा ज्ञान प्राप्त करो और सजगता के साथ उसको अपने जीवन में अपनाओ।

2. अभ्यास :- महाभारत में कथा आती है कि एक बार पाण्डुपुत्र रात्रि के समय अपने महल में भोजन ग्रहण कर रहे थे। अचानक तेज हवा के झोंके से समस्त दीपक बुझ गए। अर्जुन ने कुछ क्षण बाद अनुभव किया कि घोर अन्धकार में भी उसका हाथ भोजन को लेकर सीधे मुख में ही जा रहा था। वह हाथ आँख,कान, अथवा नाक में नहीं जा रहा था। अर्जुन ने इन्द्रियों के प्रशिक्षण के प्रभाव को समझा। अपने इसी अनुभव से प्रेरित होकर अर्जुन ने अंधेरे में तीर चलाने का अभ्यास किया और शब्द भेदी बाण (जो शब्द सुनकर चलाया जाता है) चलाना सीखा। हम सब अभ्यास से डरते हैं। हम चाहते हैं बिना प्रयास के ही हमें साधना में प्रवीणता प्राप्त हो जाए। छोटे बच्चे को कापी में अ,आ बार-बार लिखने के लिए दिया जाता है। जो बच्चा लगन और मेहनत से यह अभ्यास करता है उसकी न केवल लिखावट सुन्दर होती है अपितु वह अक्षरों को अच्छी तरह से पहचानने भी लगता है। ऐसे बच्चे को शिक्षक भी स्टार देते हैं। जो बच्चा अभ्यास नहीं करता उसे शिक्षक लाल काटे की सज़ा देते हैं। ठीक इसी प्रकार जो व्यक्ति साधना नियमित रूप से करता है, वह प्रवीणता प्राप्त करता है, उसका दृष्टिकोण सकारात्मक हो जाता है। जीवन की पहचान है अच्छाई एवं सकारात्मकता। जो व्यक्ति अभ्यास नहीं करता वह आलसी, बुद्धू और नकारात्मक ही रह जाता है।

अभ्यास जब बार-बार किया जाता है तो जीवन में परिवर्तन अवश्य आता है। लोग सोचते हैं,आँख बंद करके ध्यान करेंगे तो ज्योति अथवा भगवान के दर्शन हो जाएँगे। यह गलत धारणा है। रात को आँख बंद कर के आप रोज़ सोते हो, यह ध्यान नहीं है। निद्रा में सजगता का अभाव रहता है। समाधि में अन्तर में पूर्ण सजगता रहती है। अपने कर्मों को परिष्कृत करने के लिए एवं अपनी प्रतिभा को विकसित करने के लिए अभ्यास अत्यावश्यक है। जीवन की इस यात्रा में हमें माया के साथ समझौता करना ही होगा।

द्रष्टा भाव का विकास करना :- इन्द्रियों को सतत अभ्यास एवं मन को वैराग्य

के द्वारा साधा जाता है। हम अपने जीवन में केवल सुख ही चाहते हैं, दु:ख नहीं। रोग, बुढ़ापा तो प्रकृति का नियम है। उससे कोई व्यक्ति बच नहीं सकता है। अपने जीवन में राग, आसक्ति और आकर्षण के प्रति सजग बनो। सुख और दु:ख दोनों को समान रूप से देखो। मन जब भी किसी अच्छी वस्तु (टी.वी.,गाड़ी,वस्त्र,लड़की आदि) को देखता है तो उसकी तरफ आकर्षित होता है एवं उसको प्राप्त करने की चाहना करने लगता है। उस समय मन को एक मिनट के लिए पीछे ले आओ और विचार करो कि इस वस्तु से अन्त में तुम्हें क्या आनन्द मिलेगा। अपनी आंतरिक क्षमता को बढ़ाओ ताकि तुम्हारा मन वस्तुस्थिति का अवलोकन कर सके और स्वयं को राग, आसक्ति और विभिन्न आकर्षणों से मुक्त कर सके। द्रष्टा वृत्ति के द्वारा मन को विषयों के समीप जाने से रोको। चंचल मन और इन्द्रियाँ हमारे मस्तिष्क की ऊर्जा नष्ट करती हैं। आसन और प्राणायाम के द्वारा अपनी प्राणशक्ति और ऊर्जा के ह्रास को रोकने की कला का विकास करो।

भक्ति योग :- अपनी भावनाओं को पवित्र, निर्मल एवं शुद्ध बनाने के लिए भक्ति योग का अभ्यास करो। आज मानव के जीवन में काम,क्रोध,लोभ,मोह, ईर्ष्या और मद रूपी छ: विकार हैं। रामचरितमानस में गोस्वामी तुलसीदास जी ने नवधा भक्ति का वर्णन किया है। श्रीराम ने माता शबरी को भक्ति प्राप्त करने की नौ विधियाँ बताई हैं। तुम इनमें से किसी एक को अपना लो तो तुम्हारी भावना शुद्ध हो जाएगी। अपनी भावनाओं को शुद्ध करने के पश्चात् तुम जीवन को व्यवस्थित ढंग से जी सकते हो।

मन में निष्ठा, विश्वास,श्रद्धा,और सरलता का विकास करो। एक छोटे बालक की तरह सहज विश्वास, प्रेम का स्वभाव विकसित करो। मन को शान्त करने के लिए उसको एक क्रिया के ऊपर केन्द्रित कर दो। इस प्रकार तुम विक्षिप्त और विखण्डित मन की ऊर्जा को एकत्रित कर सकते हो और जीवन में दिव्यता प्राप्त कर सकते हो। मन की वृत्ति विषयाकार है। जिस प्रकार एक चुम्बक लोहे को आकर्षित करता है और लोहा उसमें चिपक जाता है, उसी प्रकार तुम्हारा मन विषयों में चिपका हुआ है। चुबंक से लोहे को अलग करने के लिए थोड़ा प्रयास करना पड़ता है, उसी प्रकार मन को विषयों से अलग करने के लिए साधना आवश्यक है।

सुख और दु:ख को समान रूप से स्वीकार करना :- ईश्वर पर धीरे-धीरे विश्वास बढ़ाना चाहिए और सुख एवं दु:ख को ईश्वर का उपहार मान कर स्वीकार

करना चाहिए। सुख और दु:ख दोनों ही ईश्वर की देन है संसार में रह कर इस वृत्ति का अभ्यास करते जाना है। मानसिक रूप से वैराग्य के द्वारा स्वयं को राग, आसक्ति और आकर्षणों के बंधन से मुक्त रखने की कला का विकास करना है। जीवन में भोग मिले हैं। उन्हें बुद्धि का विकास करते हुए विवेक के द्वारा भोगते जाओ, परन्तु आन्तरिक रूप से निर्लिप्त रहने का अभ्यास करो। जिस प्रकार एक मूर्तिकार पत्थर से मूर्ति बनाने के लिए उसको हथौड़े और छैनी के द्वारा तराशता है उसी प्रकार संघर्षों एवं दु:खों के द्वारा ईश्वर/गुरु तुम्हारा जीवन दिव्य बनाता है।

गृहस्थ की आवश्यकताएँ और साधना

(1) स्वास्थ्य :- हठयोग का अभ्यास यदि नियमों का पालन करते हुए किया जाता है तो शरीर न केवल रोग मुक्त होता है अपितु शरीर की शक्ति भी बढ़ती है। असाध्य रोग गठिया, अस्थमा,मधुमेह आदि में यदि 100% नियमों का पालन किया जाता है तो रोग से मुक्ति सुनिश्चित है। अपने रोग का कारण जानने का प्रयत्न करिए। आपको घर, बच्चे की शादी, आदि अनेक चिन्ताएँ दिन-रात परेशान रखती हैं। उन समस्याओं के प्रति सजग बनिए।

(2) मन को तनाव एवं चिन्ता मुक्त रखना :- मन को विश्राम देना अत्यावश्यक है। प्रत्याहार के अनेक अभ्यास राजयोग में बताए गए हैं, उनका अभ्यास नियमित रूप से करिए। मंत्र साधना एवं ध्यान के अभ्यास मन को शांत करने में अतीव सहायक हैं। स्वामी जी ने **एक छोटा सा ध्यान** का **अभ्यास** रात को सोने से पूर्व करने के लिए बताया जो इस प्रकार है:-रात को सोने से पूर्व शान्ति से एकान्त में बैठ जाओ। मन में यह विचार दोहराओ, "मैं यह शरीर नहीं हूँ, मैं यह मन नहीं हूँ। सुख-दु:ख का कोई अनुभव नहीं है। कोई भी तृप्ति अथवा अतृप्ति नहीं है।" जब तुम मन और शरीर नहीं हो तो तुम एक चैतन्य ज्योति हो। अपने अन्दर उस चैतन्य ज्योति का दर्शन करने का प्रयास करो। अपने शरीर में उस प्रकाश को फैलते हुए देखो। केवल 5-10 मिनट यह अभ्यास करो। अपने सभी पूर्वाग्रहों को छोड़ कर ज्योति का ध्यान करते जाओ। उसके पश्चात् लेट कर सो जाओ ।

यह सरल सा ध्यान का अभ्यास है, परन्तु यह अत्यन्त प्रभावशाली है। शरीर ही तो जीवन में दु:ख और सुख का कारण है। अपना सम्बन्ध धीरे-धीरे इस शरीर से अलग

करो। अपने मानसिक दु:खों को एक द्रष्टा की तरह देखते जाओ और बार-बार दोहराते जाओ, "मैं यह शरीर नहीं हूँ, मैं यह मन नहीं हूँ। मै एक चैतन्य ज्योति हूँ।" तुम्हें अपनी समस्याओं का समाधान अवश्य प्राप्त होगा।

(3) प्रारब्ध जनित दु:खों का निराकरण:- दैव अनुग्रह प्राप्त करने के लिए अनुष्ठान, पूजा, प्रार्थना इत्यादि करो। यन्त्रवत् उपासना करने से कोई विशेष लाभ नहीं मिलता। एक राज्य में बरसों तक अकाल पड़ा। प्रजा राज्य छोड़-छोड़ कर जाने लगी। तब कुछ साधुओं ने राजा को इन्द्रयज्ञ करने की सलाह दी। इन्द्र देवता को प्रसन्न करने के लिए एक विशाल यज्ञ का आयोजन किया गया। यज्ञ कई माह तक चलता रहा। आकाश में सूरज तप रहा था, बादलों का दूर-दूर तक कोई नामोनिशान नहीं था। कहीं दूर गाँव से एक लड़का छाता लेकर आता हुआ दिखाई दिया। सब लोग उस लड़के को देख कर हँसने लगे और कहने लगे "हम इतने वर्षों से यज्ञ कर रहे हैं। बादल का एक टुकड़ा भी आकाश में दिखाई नहीं दिया।" उस लड़के ने भोलेपन से कहा, "आप लोग इन्द्र देवता को प्रसन्न करने के लिए यज्ञ कर रहे हैं। मुझे विश्वास है वे कृपा अवश्य करेंगे। वर्षा अवश्यमेव होगी।" कुछ ही समय पश्चात् पूरा आकाश बादलों से घिर गया और तेज बारिश होने लगी।

यदि भावना और श्रद्धा पूर्ण होगी तो कम उपासना में ही फल प्राप्त होगा। ऋषि मुनियों ने जहाँ कर्मकांड का विधान दिया है वहाँ आन्तरिक प्रयास भी बहुत महत्वपूर्ण हैं। तुम लोग पंडित जी को जप करने के लिए बुला लेते हो और स्वयं सिनेमा चले जाते हो। पंडित जी भी खूब मोटी दक्षिणा ले लेते हैं और तुम्हारे दु:ख वहीं के वहीं रह जाते हैं। साधारण व्यक्ति के लिए दो उपाय :- ये दो उपाय प्रत्येक व्यक्ति सरलता से प्रतिदिन कर सकता है।

1. मंत्र साधना :- श्रद्धा और विश्वास के साथ इन मंत्रों को प्रतिदिन करिए:-

1. आरोग्य का संकल्प लेकर 11 बार महामृत्युंजय मंत्र का जाप करिए।

2. आत्मज्ञान का संकल्प लेकर 11 बार गायत्री मंत्र का जाप करिए।

3. अपने जीवन के दु:खों और दुर्गतियों को दूर करने के लिए दुर्गा जी के 32 नामों का पाठ 3 बार करिए ।

लाभ :- 1. प्रतिभा विकसित होती है। 2. विद्या की प्राप्ति होती है।

3. आन्तरिक शान्ति प्राप्त होती है। 4. रचनात्मक सृजनशीलता में वृद्धि होती है। 5. इच्छाशक्ति में वृद्धि होती है। 6. मानसिक शक्ति में वृद्धि होती है। 7. सकारात्मकता में वृद्धि होती है।

2. अन्तर्याग :- यह एक सरल एवं नूतन साधना है। आप लोग साधारणतया लकड़ी,घी, हवन सामग्री आदि से ही यज्ञ करते हैं। अनेक व्यक्तियों को ये सुविधा भी सहज उपलब्ध नहीं हो पाती है। लकड़ी इत्यादि से यज्ञ करना उत्तम है, परन्तु सामग्री के अभाव में आप अन्तर्याग कर सकते हैं । अन्तर्याग देवी एवं देवताओं की मानसिक पूजा है। संकल्प लेकर श्रद्धा और विश्वास के साथ अन्तर्याग को प्रतिदिन करिए।

विधि:-आँखे बँद करिए। मन में प्रज्ज्वलित अग्नि का दृश्य लाइए। मुख से मंत्र का उच्चारण करिए। हृदय मुद्रा बनाते हुए (दो उँगलियाँ (बीच वाली)और अगूँठा जोड़ दीजिए) शारीरिक रूप से मानसिक अग्नि में आहुति दीजिए और स्वाहा कहिए। प्रज्ज्वलित अग्नि का चित्र मन में सतत बनाए रखिए। इसमें स्वाहा की प्रक्रिया शारीरिक है और अग्नि मानसिक है।

स्वामी जी ने नवरात्रि में दुर्गा जी के 108 नामों से यह अन्तर्याग चण्डीस्थान में उपस्थित समस्त भक्तजनों को करवाया। संकल्प लेकर स्वयं को परेशानी से मुक्त करो। मन में प्रज्ज्वलित अग्नि का दृश्य चलचित्र की तरह बनाए रखो और दु:ख की मानसिक आहुति मंत्र उच्चारण के साथ देते जाओ।

पाप पुरुष :- तंत्र शास्त्र में लिखा है -"हर व्यक्ति के भीतर में एक दूसरा व्यक्ति है जिसे पाप पुरुष कहा गया है। यह पाप पुरुष माया की सन्तान है और संसार में रहने की वृत्ति है। यह अच्छाई से मानव को दूर रखता है। हमें संसार में रहते हुए इस पाप पुरुष के प्रति सदैव सजग रहना चाहिए।" महात्मा कहते हैं, "भगवान ने इस पाप पुरुष को एक निर्देश दिया है। जो मेरा नाम नहीं लेता, तुम उसके हृदय में निवास करो। भगवान उसके ह्रदय में स्वयं निवास करते हैं जो उनका नाम श्रद्धा और विश्वास के साथ लेता है। पाप पुरुष के प्रति सजग रहने से छल-कपट आदि धीरे-धीरे समाप्त होने लगते हैं। साधना के इस पथ पर चलते-चलते दुष्कर्मों की प्रवृत्ति समाप्त होने लगती है।"

साधना- गंगा दर्शन प्रवचन

नवरात्रि का समय है देवी की आराधना का समय। वर्ष में चार बार नवरात्रि आती है परन्तु चैत्र नवरात्रि जो मार्च-अप्रैल में होती है एवं आश्विन नवरात्रि जो सितम्बर-अक्तूबर में होती है, ये दो नवरात्रि अपने अन्दर की दैवी शक्ति को जाग्रत करने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

परमहंस(स्वामी सत्यानंद)जी कहते थे, "मानव जीवन का उद्देश्य ईश्वर साक्षात्कार अथवा आत्मसाक्षात्कार नहीं है, अपितु मानव जीवन में सर्वाधिक महत्वपूर्ण है आध्यात्मिक चेतना को जाग्रत करना। हमारे जीवन के समस्त कार्यकलाप आध्यात्मिक चेतना का अनुभव करने के लिए होने चाहिए। मानव जीवन में आध्यात्मिक चेतना का अनुभव करना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है।" मैंने उसमें एक वाक्य और जोड़ दिया है और वह वाक्य है, "जीवन में हर कार्य पूर्ण कुशलता के साथ करना चाहिए।"

जीवन की कमियों को दूर करने के लिए हमें दो अवयवों मन और इन्द्रियों के प्रति सजग बनना होगा, क्योंकि हमें अपने मन के द्वारा ही आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त होते हैं। साधारण मन तामसिक होता है। अध्यात्म की दृष्टि से अवस्थाओं का वर्णन किया गया है:-

1. सात्विक :- सात्विक मन वह है जो पवित्र, प्रकाशवान और सन्तुलित (harmonius)होता है। एक जाग्रत मन की यह अन्तिम अवस्था है।

2. राजसिक :- जब व्यक्ति कुछ कार्य करने के लिए उद्यत होता है तब राजसिक गुण प्रधान रहता है। जब हम कुछ प्राप्त करने के लिए अन्त: प्रेरणा से कार्य करते हैं, वह भी रजो गुण होता है।

3. तामसिक :- जब व्यक्ति अपने को एक निश्चित विचार धारा के दायरे में कैद कर लेता है तब तमो गुण की प्रधानता रहती है।

सत्त्व, रजो अथवा तमोगुण जीवन में तीन अवस्थाएँ हैं; उन्हें अच्छा अथवा बुरा नहीं समझना चाहिए। उदाहरणतया मौसम कभी ठण्डा और कभी गर्म रहता है, हर एक मौसम का अपना महत्त्व है। कभी आप में सत्त्व का बाहुल्य होता है, कभी रजस का और कभी तमस का बाहुल्य होता है। आधुनिक युग जीवन में तमस की प्रधानता

रहती है। उदाहरणतया सत्त्व-10%, रजस-30-40%, तमस-50-60%

मन की गतिविधियाँ :-मन की चंचलता का मुख्य कारण है राजसिक वृत्ति। मन की दो अभिव्यक्ति (expression) हैं :- **संकल्प** - संकल्प का अर्थ है जीवन में केन्द्रीकरण। एकाग्रता एवं स्पष्टता व्यक्ति को सहज ही प्राप्त होती है। आशावादी दृष्टिकोण के कारण व्यक्ति बड़े-बड़े कार्य करने के लिए प्रेरित होता है।

2. विकल्प :- विकल्प संकल्प की विपरीत अवस्था का नाम है। मन पूर्णतया दुविधा (confused) में रहता है। मन की शक्ति विकरित होती है और व्यक्ति विषाद, निराशा एवं दु:ख का सतत अनुभव करता है। ऐसा व्यक्ति अपनी कमजोरियों और सीमाओं से स्वयं को बाँधे रखता है। जिस प्रकार आप विभिन्न रंगों के वस्त्र पहनते हैं (हरा,पीला,लाल आदि), उसी प्रकार ऐसा मन तमस के रंग में रंगा रहता है। ऐसे व्यक्ति के विश्वास और तरीके निश्चित होते हैं। वह समाज और उसके व्यवहार को अपने दृष्टिकोण से तोलता है और ऐसी ही उससे अपेक्षाएँ रखता है। इसी सन्दर्भ में दो मेंढकों की कहानी आती है। एक बार एक समुद्र का मेंढक, कुएँ के मेंढक से मिलने आया। कुएँ के मेंढक ने कहा, "तुम्हारा रहने का स्थान कितना बड़ा है।" समुद्र के मेंढक ने कहा, "समुद्र तो अथाह और असीम है।" यदि हमें जीवन में आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त करने हैं तो हमें तमस से सत्त्व की ओर बढ़ना ही होगा।

आध्यात्मिक जीवन का रहस्य :- आध्यात्मिक जीवन का रहस्य है तमस से सत्त्व की ओर बढ़ना। वर्तमान अंधकारमय, दु:खमय स्थिति से पवित्र और प्रकाशमय स्थिति की ओर बढ़ना। इस यात्रा को तय करने का मार्ग कहलाता है साधना का मार्ग।

साधना:- साधना शब्द का अर्थ है किसी भी कार्य को साधना अर्थात् उसमें अभ्यास के द्वारा कुशलता प्राप्त करना। उदाहरणतया एक छोटे बच्चे को आरम्भ में अ,आ एवं ए.,बी.,सी. आदि 3-3 अथवा चार-चार बार लिखने के लिए कहा जाता है। जो बच्चा नियमित रूप से यह अभ्यास करता है वह न केवल उस अक्षर को अच्छे से पहचानने लगता है अपितु उसकी लिखावट भी सुन्दर हो जाती है। ऐसे बच्चे को शिक्षक स्टार देकर प्रोत्साहित करते हैं। जो बच्चा यह अभ्यास नहीं करता शिक्षक उसे लाल काटे का निशान देकर लिखने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। छोटे बच्चे की यह साधना है। इसी सन्दर्भ में एक कहानी और सुनिए। अर्जुन (पाण्डु पुत्र) एक बार महल में रात्रि

का भोजन कर रहे थे। अचानक तेज हवा के झोंके से सब दीपक बुझ गए। अर्जुन ने कुछ क्षणों के पश्चात् सोचा कि भोजन सीधा मेरे मुख में ही जा रहा है अन्धकार के बावजूद, अन्यथा यह आँख, कान, नाक में भी जा सकता था। इन्द्रियों के इस प्रशिक्षण से प्रभावित होकर अर्जुन ने अंधकार में बाण चलाने का अभ्यास किया और शब्द भेदी बाण चलाने में प्रवीणता प्राप्त की। (जो बाण केवल शब्द सुन कर चलाया जाता है उसे शब्द भेदी बाण कहा जाता है।)

इसी प्रकार हम अपनी इन्द्रियों और मन को प्रशिक्षित कर सकते हैं और जीवन में अपनी सोच बदल सकते हैं। इस बदली हुई सोच के द्वारा हम सुख,शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त कर सकते हैं। जीवन में आन्तरिक उद्वेलन, संघर्ष को व्यवस्थित करने के लिए हम साधना का मार्ग अपनाते हैं। साधना के द्वारा आपका ध्यान एक बिंदु पर केन्द्रित हो जाता है और एकाग्रता में वृद्धि होती है। उदाहरणतया अपनी भावनाओं को व्यवस्थित करने के लिए भक्ति योग है; बुद्धि को व्यवस्थित करने के लिए ज्ञान योग है। साधारण मन बहिर्मुखी होता है। साधना एवं ध्यान के नियमित अभ्यासों के द्वारा इस मन के स्वभाव को समझने एवं बदलने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। साधना का मुख्य बिन्दु है- मन को प्रशिक्षित करना और अपने स्वभाव का स्वामी बनना।

परमहंस स्वामी सत्यानंद जी कहते थे, "अपने मन के साथ कभी भी लड़ाई मत करो, अपितु अपने मन को एक छोटे बच्चे की तरह समझाओ और गलत कार्य से हटाओ। मैं अपने मन को कभी भी अशान्त नहीं करता और यह मन मुझे अशान्त नहीं करता।" उदाहरणतया एक परिवार में यदि पति,पत्नी और बच्चे आपस में झगड़ा करते हैं तो वहाँ कितनी अशान्ति रहती है। यह मन सदैव सोते जागते तुम्हारे साथ रहता है। जब तुम सोते हो तो यह भी सो जाता है। जब तुम दु:खी होते हो तो यह भी प्रभावित होता है। अत: अपने मन को प्रसन्न रखो, मन के साथ लड़ाई, झगड़ा मत करो। जिस क्षण तुम मन के साथ लड़ाई करते हो, तुम्हारे जीवन की शान्ति भंग हो जाती है। महर्षि पतञ्जलि ने योग सूत्रों में मन के अनुशासन को चित्तवृत्ति निरोध के नाम से लिखा है। मन का मूड हमारे विचारों, तरीकों और व्यवहार को बहुत अधिक प्रभावित करता है। यदि मूड अच्छा है तो सारा संसार हमें अच्छा दिखाई देता है। यदि मूड खराब है तो सारा संसार हमें बुरा दिखाई देता है। मन में सतत विचार उठते रहते हैं जो तुम्हारे मन को विभिन्न रंगों में रंगते रहते हैं। महर्षि पतञ्जलि ने प्रत्याहार के

द्वारा मन में उठने वाले इन विचारों (वृत्तियों) को एक द्रष्टा की भाँति देखते जाने के लिए लिखा है। योग के द्वारा तुम निरीक्षण (observe) करने की शक्ति को बढ़ा सकते हो। उदाहरणतया यदि तुम्हें डर के विचार आ रहे हैं तो तुम मन को उन विचारों से दूसरी ओर मोड़ सकते हो और यदि तुम्हें क्रोध आ रहा है तो तुम मन को क्रोध से हटा सकते हो।

मन का प्रबंधन (Management)और साधना का शुभारम्भ आध्यात्मिक चेतना के प्रस्थापन से सम्भव होता है। अपने वर्तमान मूड को पहचानना और निर्णय लेना कि यह ठीक है अथवा गलत, मन को अनुशासित करने का एक तरीका है। धीरे-धीरे आप अपने मन के प्रति सजग बनते हैं, उसे समझते हैं और अपने विचारों को बदलने का एक सकरात्मक प्रयास करते हैं। यह आध्यात्मिक साधना की शुरुआत है। साधना में प्रवीणता प्राप्त करने के लिए आपको सतत प्रयास एवं सतत सजगता एवं एकाग्रता की आवश्यकता है। अभ्यास, सजगता और एकाग्रता (Focus) के अभाव में साधना फलित नहीं होती है। यह समय की बरबादी है। साधना की सफलता के लिए मुख्यतः चार बातों का ध्यान रखना परमावश्यक है:-

1. इरादा(Intention):- साधना आप क्यों करना चाहते हैं, यह प्रश्न आपके दिमाग में पूर्णतया स्पष्ट होना चाहिए। कुछ लोग ध्यान सीखने के लिए आ जाते हैं। जब उनसे पूछा जाता है,"आप ध्यान क्यों सीखना चाहते हैं?" तब उनके पास कोई स्पष्ट उत्तर नहीं होता। कुछ शिक्षक भी छात्रों से कारण पूछे बिना ही ध्यान सिखाना शुरु कर देते हैं। ऐसे शिक्षक और छात्र दोनों मूर्खों की तरह अन्धेरे पथ पर आगे बढ़ने का असफल प्रयास करते हैं। उदाहरणतया आप पिज़ा खरीदने रेस्तरां में जाते हैं। पिज़ा वाला आपसे पूछता है,"कौन सा पिज़ा लेंगे-पनीर का अथवा सब्जियों वाला?" यदि आपको मन में स्पष्टतया अपनी इच्छा का पता नहीं है और आप मिलाजुला पिज़ा बनवा लेते हैं तो आपको उसके स्वाद का कुछ भी पता नहीं चलता। यात्रा पर निकलने से पहले हमें वह स्थान निश्चित करना आवश्यक होता है जहाँ हम जाना चाहते हैं। आध्यात्मिक यात्रा में यह पता करना भी आवश्यक है कि हम किस स्थान पर हैं। साधना निर्धारित करने के लिए यह आवश्यक है। अनेक बार लोग आरम्भिक साधना किए बिना उच्च साधनाएँ करना प्रारम्भ कर देते हैं। उन साधनाओं का कोई लाभ नहीं

मिलता अपितु व्यक्ति को वापस आना पड़ता है।

2. दृढ़ विश्वास (Conviction):- जो भी अभ्यास आप कर रहे हैं उसमें आपको पूरा विश्वास होना चाहिए, तभी साधना फलित होती है। विभिन्न लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए अलग-अलग प्रकार की साधनाएँ होती हैं। यदि आपका मन्तव्य स्पष्ट है, साधना के लक्ष्य के विषय में आप पूर्णतया दृढ़(Convinced) हैं तो उचित साधना का चुनाव किया जा सकता है।

3. परिवर्तन को पूर्णतया स्वीकार करना :- यदि साधना करते-करते आपको अपने अन्दर परिवर्तनों का अनुभव होता है तो उन परिवर्तनों को पूर्णतया स्वीकार करने के लिए तैयार रहिए। प्रत्येक व्यक्ति के अनुभव, आन्तरिक परिवर्तन अलग-अलग होते हैं। अतः स्वयं की किसी के साथ तुलना मत कीजिए। उदाहरणतया एक साधना से मुझे कुछ विशेष अनुभव होते हैं। आपको उसी साधना से वे अनुभव नहीं होते। आप सोचने लग जाएँगे, "कहीं मैं साधना में कुछ गलती तो नहीं कर रहा हूँ।" आपके अनुभव मेरे अनुभवों से अलग हैं क्योंकि आप स्वामी जी नहीं हैं। जिस प्रकार भोजन खाने के पश्चात् आपको सन्तुष्टि का अहसास होता है उसी प्रकार साधना करने के पश्चात् आपको सन्तुष्टि मिलनी चाहिए।

4. सुधार करते जाना :- अपने आन्तरिक परिवर्तनों को पूर्णतया स्वीकार करते हुए, साधना में अपने विश्वास को और अधिक बढ़ाना चाहिए। इन अभ्यासों को अपने जीवन में समाहित (apply) करिए। यह प्रक्रिया शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक किसी भी स्तर पर घटित हो सकती है। उदाहरणतया यदि आप का लक्ष्य है पद्मासन में बैठना तो आपको उसके लिए अपने जोड़ो को लचीला बनाने के लिए लगभग 6 माह तक पवन मुक्त आसन - 1 का अभ्यास निरंतर नियमित रूप से करना होगा। इस उदाहरण में साधना आपके लक्ष्य से अलग है। साधना के द्वारा आपकी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं में वृद्धि होती है एवं ध्यान के द्वारा आपकी रचनात्मक प्रतिभा का विकास होता है।

साधना का प्रयोजन :- परमहंस स्वामी सत्यानंद ने कहा,"जीवन का उद्देश्य है आध्यात्मिक चेतना को जाग्रत करना।" मैं कहता हूँ जीवन के प्रत्येक कार्य को कुशलता पूर्वक करना ताकि तुम जीवन में सर्वसमर्थ, सर्वश्रेष्ठ एवं आत्मनिर्भर बन सको। साधना

के द्वारा मन की एक ऐसी अवस्था प्राप्त की जा सकती है जहाँ व्यक्ति पूर्णत्त्व (perfection)का अनुभव करता है। इस संसार में जन्म लेने के पश्चात् हम माया से प्रभावित होते हैं। हमारा मन एक बहरूपिया है और वह हमे अपने असली स्वरूप से दूर कर देता है। हमारे विचार, कार्य कलाप और व्यवहार आदि मनः शक्ति से प्रभावित होते हैं, निर्देशित होते हैं।

आध्यात्मिक ग्रन्थों में ब्रह्माण्डीय शक्ति योग माया का जिक्र आता है। इस शक्ति के दो कार्य हैं:- 1. हमें उच्च शक्ति से जोड़ने में मदद करना और वह है योग की शक्ति। 2. माया की शक्ति हमें उच्च शक्ति से अलग कर देती है। साधना का प्रयोजन है हमें माया के बंधन से मुक्ति दिलाना ताकि हम तमस से सत्व की ओर चल सकें। आज हमारे जीवन में माया का ही वर्चस्व है। परमहंस स्वामी सत्यानंद जी कहते थे, "बगीचे में विभिन्न प्रकार के रंगों एवं आकारों के पुष्प होने से वह सुन्दर और आकर्षक दिखाई देता है।" यही कार्य संसार में माया ने किया है। हर व्यक्ति का रूप,रंग और स्वभाव पृथक है। माया के कारण ही व्यक्ति 'मैं' और'मेरा' अनुभव करता है, अंहकार को पोषित करता है। माया से प्रभावित मन संकीर्ण एवं बहिर्मुखी होता है। ऐसा मन एक बिंदु पर एकाग्र नहीं हो पाता है। हमारा मन, विचार, अपेक्षाएँ और महत्त्वाकांक्षाँए माया से प्रभावित होती हैं। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने एक उदाहरण के द्वारा समझाया है, उन्होंने कहा, "आश्रम में विभिन्न प्रकार के लोग आते हैं और एक साथ रहते हैं। एक बार एक अच्छा गायक आश्रम में आया। वह रोज़ सबको भजन कीर्तन सुनाने लगा। लोग उसकी प्रशंसा करने लगे। वह गायक अंहकार से भर उठा और सोचने लगा,'मैं बहुत अच्छा गायक हूँ।'धीरे-धीरे वह लोगों को आकर्षित करने के लिए गाने लगा। इस प्रकार उसका अंहकार और अधिक बढ़ गया। यह है माया।" भय, निद्रा, मैथुन और आहार, ये चार जन्मजात इच्छाएँ प्रत्येक जीव में होती हैं। जब ये इच्छाएँ अहंकार के साथ मिल जाती हैं तो ये वासना एवं तृष्णा का रूप ले लेती हैं। हमारा व्यवहार मुख्यतः मन और अहंकार द्वारा ही निर्देशित होता है।

साधना का प्रभाव:- आध्यात्मिक साधक इस पथ पर चलते-चलते बुद्धि और चित्त के सम्पर्क में आता है। जब हम अपनी बुद्धि को समझ पाते हैं तो जीवन में सही और गलत का निर्णय लेने में सक्षम होते हैं और तब एक उच्च अवस्था से हमारा परिचय

होता है। बुद्धि की इस उच्च अवस्था को विवेक कहा गया है। विवेक की प्राप्ति से व्यक्ति अपने मन और उसके कार्य-कलापों का विशलेषण करने में सक्षम हो जाता है। ऐसा व्यक्ति अपने चित्त और उससे निकलनेवाले (दबे हुए) कर्मों और संस्कारों के प्रति भी सजग होने लगता है और तब प्रारम्भ होती है उसकी द्रष्टा (देखने वाला) बनने की यात्रा। धीरे-धीरे व्यक्ति की वासनाएँ क्षीण होने लगती हैं।

साधना के अवयव :- साधना के दो अवयव हैं 1. अभ्यास 2. वैराग्य

1. अभ्यास:- वह है जो हम व्यवहार में कार्यान्वित करते हैं।

2. वैराग्य:- मुख्यतः मानसिक प्रक्रिया है। अधिकांश लोग वैराग्य को घर छोड़ने से जोड़ते हैं, परन्तु वैराग्य का अर्थ है राग का अभाव, आकर्षण का अभाव। अपने जीवन में दिन-प्रतिदिन हम संसार की वस्तुओं से आकर्षित होते हैं और उनके प्रति हमारे मन में गहन इच्छा (वासना) उत्पन्न होती है। हम शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर इन इच्छाओं से प्रभावित होते हैं। वैराग्य का अर्थ है स्वतन्त्रता, मुक्ति जो आन्तरिक होती है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी मनःस्थिति का सही आंकलन करना चाहिए और समझना चाहिए कि वह कितना सांसारिक विषयों से प्रभावित होता है अथवा अप्रभावित रह पाता है। स्वयं को समझने के पश्चात् व्यक्ति अपनी साधना वहीं से प्रारम्भ कर सकता है। वैराग्य का मानसिक अभ्यास करते हुए व्यक्ति अपने जीवन में से अनावश्यक वस्तुओं का निराकरण धीरे-धीरे कर पाता है। वैराग्य किसी वस्तु अथवा संसार को छोड़ने की प्रक्रिया नहीं है अपितु इस राह पर चलते-चलते व्यक्ति अपने मानस का विश्लेषण करता है और उसको सुधारता है। एक दुविधा युक्त (confused) मन वैराग्य की आन्तरिक प्रक्रिया को न तो समझ सकता है और न ही उसको अपने जीवन में लागू कर पाता है। वैराग्य धारण करने के लिए एक स्पष्ट, शान्त मन की आवश्यकता होती है। कभी-कभी संकल्प को जिद्दी व्यवहार से (confuse) किया जाता है, परन्तु यह सर्वथा गलत है। अपने जीवन से अनावश्यक वस्तुओं, प्रक्रियाओं का निराकरण व्यक्ति निरीक्षण और विश्लेषण के द्वारा कर पाता है। वैराग्य के इस पथ पर बढ़ने वाले साधक को चार चरणों का पालन करना चाहिए। वे चार चरण हैं:- 1. प्रत्याहार 2. धारणा 3. ध्यान 4. समाधि।

वैराग्य जब पूर्णत: अन्तर में उदय हो जाता है तो शरीर, मन की चेतना लुप्त हो जाती है और हृदय की शुद्धता प्राप्त होती है।

अभ्यास:- अभ्यास मुख्यत: अन्नमय कोश से सम्बन्धित हैं। इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करनी बहुत आवश्यक है। उदाहरणतया हम आँख से देखते हैं, कान से सुनते हैं, नाक से सूँघते हैं, परन्तु इन सब की प्रतिक्रिया मन में होती है। जैसे ही कोई आकर्षक दृश्य दिखाई देता है, मन उस दृश्य के विचार करने लगता है। जब व्यक्ति मन की वृत्तियों को बदलने लगता है तो इन्द्रियाँ शिथिल होने लगती हैं।

इन्द्रियों पर नियन्त्रण करने के अनेक तरीके हैं। तपस्या एक ऐसी विधि है जिसमें आप मन को एक विशेष अवस्था का पालन करने के लिए बाध्य करते हैं। उदाहरणतया कई लोग सर्दी में बर्फीले पानी में खड़े रहते हैं। परमहंस जी ने पंचाग्नि साधना की। तपस्या के द्वारा शरीर और मन की शक्ति को बढ़ाया जा सकता है। साधारणतया इन्द्रियाँ सुख चाहती हैं। तपस्या के द्वारा आप इन्द्रियों को उनके सहज सुख से दूर कर देते हो। इन्द्रियों एवं मन का सहज स्वभाव बहिर्मुखी है। उदाहरणतया मैं एक बार जर्मनी में प्रवचन देने के लिए गया। शांति पाठ के पश्चात् 5 मिनट तक मै चुपचाप बैठा रहा। हाल में बैठा हुआ प्रत्येक व्यक्ति बेचैन हो गया, हिलने डुलने लगा। कुछ लोग सोच रहे थे, "शायद शांति पाठ ही प्रवचन था। शायद मौन ही आज का प्रवचन है।" मन के चंचल होते ही शरीर भी चंचल हो उठा था। 5 मिनट के पश्चात् मैंने पूछा, "इन पाँच मिनटों में आप लोगों में से कितने व्यक्ति मानसिक रूप से शांत थे?" एक भी व्यक्ति ने हाथ ऊपर नहीं उठाया। प्रत्येक व्यक्ति मन को रिक्त एवं शून्य नहीं कर सकता, इसके लिए कठिन साधना की आवश्यकता है।

1. हठयोग :- इन्द्रियों को सयंमित करने के लिए हठयोग का अभ्यास सरल साधना है। सिस्टम (system) के अनुसार कुछ आसनों एवं प्राणायामों का चुनाव व्यक्ति को करना चाहिए। आसन और प्राणायाम का वास्तविक उद्देश्य है प्राण के प्रवाह को बदलना और उसे ऊर्ध्वगामी बनाना।

2. मंत्र का अभ्यास :- परमहंस स्वामी सत्यानंद जी कहते थे, "चाहे तुम हठ योग, राजयोग अथवा तपस्या सब कुछ का अभ्यास करो, परन्तु यदि तुम मानसिक

सुख और शान्ति की प्राप्ति करना चाहते हो तो मंत्र जप अवश्य करो। मैंने जीवन में प्रत्येक प्रकार का योगाभ्यास किया परन्तु आन्तरिक शान्ति की प्राप्ति मंत्र जप से ही हुई।" मंत्र जप स्वामी सत्यानन्द ने जीवन के अन्तिम समय तक किया। मंत्र साधना में तीन बातों का ख्याल रखना चाहिए:-

अ) **प्रतीक की सजगता**:- मन को एकाग्र करने के लिए प्रतीक की सजगता आवश्यक है। एक एकाग्र मन कन्वैक्स (convex) लैंस की भाँति शक्तिशाली हो जाता है। कन्वैक्स (convex) लैंस के द्वारा सूर्य की किरणों को एक बिंदु पर केन्द्रित करके कागज भी जलाया जा सकता है।

ब) **श्वास की सजगता** :- अपने मन को श्वास पर एकाग्र करने के लिए श्वास व्यवस्थित एवं संतुलित करो। जब हम श्वास अन्दर लेते हैं तो मन अन्तर्मुखी हो जाता है और जब हम श्वास बाहर छोड़ते हैं तो मन बहिर्मुखी हो जाता है। श्वास के रोकने से मन शान्त हो जाता है। श्वास के द्वारा हम मन की गतिविधियों को नियंत्रित कर सकते हैं।

स) **मंत्र** :- मंत्र के शब्दों, अक्षरों का उच्चारण ध्यानपूर्वक करिए।

मंत्र जप जब श्वास एवं प्रतीक की सजगता के साथ किया जाता है तो हम शारीरिक एवं मानसिक संकीर्णताओं, सीमाओं से मुक्त हो सकते हैं। यह एक सम्पूर्ण साधना है। परमहंस स्वामी सत्यानंद ने रिखिया में एकान्त में मंत्र जप साधना की। वे कहते थे, "तुम मुझसे बात मत करो, मुझे मिलने मत आओ, अन्यथा मेरा ध्यान मंत्र से हट कर तुम्हारी ओर आ जाता है।" एकान्त में लगातार 24 घंटे मंत्र जप करने के लिए गहन वैराग्य और मानसिक एकाग्रता की आवश्यकता है, प्रत्येक व्यक्ति यह कार्य नहीं कर सकता।

स्वयं को जानने के लिए तैयार रहना :-परमहंस स्वामी संत्यानंद कहते थे, "अपनी आध्यात्मिक यात्रा पर साधना करते हुए अपने अंदर के नकारात्मक व्यक्तित्व को स्वीकार करने के लिए तैयार रहो। मन मुख्यत: तामसिक होता है। मन में 6 शत्रु काम, क्रोध, लोभ, मोह, अभिमान और ईर्ष्या छिपे हुए हैं। तुम्हारा पात्र अभी गंदा है। जब तुम साधना आरम्भ करते हो तो सर्वप्रथम तुम्हारा पात्र साफ किया जाता

है। अनेक व्यक्ति अपने निहित अवगुणों को स्वीकार नहीं कर पाते, क्योंकि उनका दृष्टिकोण अपने लिए बहुत अच्छा होता है।" वह गन्दगी बाहर आने से तुम गन्दे मत बन जाओ। द्रष्टा की भाँति मन की उन वृत्तियों को देखो और उन पर संयम का अंकुश लगाओ। साधना के द्वारा जन्मों के संचित कर्मों और संस्कारों का उन्मूलन होता है। मन की सफाई करना बहुत कठिन कार्य है।

आध्यात्मिक उन्नति के लिए मंत्र जप की साधना में पूर्णता प्राप्त करनी चाहिए। गुरु मंत्र का जप अवश्यमेव करिए। आसन और प्राणायाम शुद्धि की प्रक्रिया हैं, साधना नहीं हैं। मंत्र जप के द्वारा शरीर और मन दोनों को सुव्यवस्थित किया जा सकता है।

साधना आखिर क्यों ?

जब हम आध्यात्मिक शास्त्रों का अध्ययन करते हैं तो उनमें से अधिकतर शास्त्र आत्मसाक्षात्कार अथवा जागृति की चर्चा नहीं करते हैं अपितु मनुष्यों के दुःखों को दूर करने की चर्चा करते हैं। जब भगवान शिव की अर्द्धांगिनी पार्वती ने उनसे पूछा, "भगवन्, दुनिया में लोग बहुत दुःखी हैं। मैं उनके दुःखों को दूर करने का उपाय जानना चाहती हूँ।" भगवान शिव ने पार्वती जी को जो उत्तर दिया वही तन्त्र शास्त्र एवं योग हैं। महात्मा बुद्ध की आध्यात्मिक खोज़ भी मनुष्यों के दुःख (रोग एवं जरा के रूप में) देखने के पश्चात् ही हुई थी। ईसा मसीह ने भी लोगों के दुःख दूर करने के लिए अनेक शिक्षाएँ प्रदान की। आध्यात्मिक अभ्यास करने का अर्थ है जीवन के दुःखों से मुक्ति प्राप्त करना एवं सुख, शांति, प्रसन्नता प्राप्त करना। भगवान शिव ने तीन प्रकार के दुःखों की चर्चा की। वे इस प्रकार हैं:-

1. **प्रारब्धजनित दुःख** :- जो दुःख व्यक्ति के भाग्य में अपने पूर्वसंचित कर्मों एवं संस्कारों के कारण होते हैं, उन्हें व्यक्ति को सहना ही पड़ता है। ऐसे दुःखों एवं घटनाओं पर मनुष्य का कोई नियन्त्रण नहीं होता है।

निराकरण का उपाय:- इन दुःखों को दूर नहीं किया जा सकता, परन्तु भगवान की भक्ति के द्वारा इनको कम किया जा सकता है। ईश्वर की कृपा प्राप्त करो उससे तुम्हें इन दुःखों को सहने की शक्ति मिलेगी।

2. **सामाजिक एवं बाह्य परिस्थिति जनित दुःख** :- अपने वातावरण एवं सामाजिक परिस्थितियों से जब आप पूर्ण सामंजस्य नहीं बिठा पाते तो आपको बुखार,

मधुमेह, अस्थमा, हृदयाघात एवं उच्च रक्तचाप जैसे रोग घेर लेते हैं। अपनी सामाजिक परिस्थितियों के प्रति जब आपका दृष्टिकोण नकारात्मक होता है तो आप रोगी बन जाते हैं। जीवन में तनाव एवं विषाद के कारणों का निराकरण करने से इन दुःखों से मुक्ति मिल जाती है। योग की उपयोगिता इन दुःखों को दूर करने में समझी जा सकती है। एलोपैथिक दवाइयों का आविष्कार 19 वीं सदी में ही हुआ है। ये दवाइयाँ रसायनों से बनाई जाती हैं और इनका प्रयोग आपात् काल में ही करना चाहिए। इन रसायनों के अनेक (साइड इफेक्ट) दुष्प्रभाव अन्य अनेक समस्याओं को जन्म देते हैं। प्राचीन काल में योगाभ्यासों के साथ आयुर्वेदिक दवाओं के द्वारा रोग दूर किया जाता था। योग एवं आयुर्वेदिक दवाएँ शरीर के असंतुलन को दूर करते है जिससे व्यक्ति अपनी परिस्थितियों से सामंजस्य बिठा पाता है।

3. **स्वनिर्मित दुःख जो व्यक्ति के अन्तर से उत्पन्न होते हैं** :- उदाहरणतया अपेक्षाएँ, तनाव, भय, फोबिया, (Complexes) चिन्ताएँ इत्यादि।

निराकरण:- इन कष्टों का निराकरण करने के लिए ध्यान के अभ्यास करने चाहिए। ध्यान के द्वारा व्यक्ति अपने अन्दर का निरीक्षण एवं विश्लेषण कर पाता है। ऐसे अभ्यास नियमित रूप से करने से धीरे-धीरे व्यक्ति अपनी अपेक्षाओं, चिन्ताओं और अनावश्यक तनावों को निष्कासित कर पाता है। यदि इन अभ्यासों को सही ढंग से किया जाता है तो कुछ ही समय पश्चात् व्यक्ति शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य का अनुभव कर पाता है। यहीं से प्रारम्भ होती है दिव्य जीवन की यात्रा असीम सुख, शान्ति और आनन्द प्राप्त करने की यात्रा।

माया:- जब मनुष्य संसार में जन्म लेता है तो उसकी आत्मा पर माया का रंग चढ़ जाता है। माया का रंग है तमोगुण का रंग जो काला है उज्ज्वल नहीं है। माया के आधीन होने पर व्यक्ति की वृत्ति तामसिक हो जाती है और वह काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या आदि के बंधन में जकड़ा जाता है। तामसिक मन ही दुःखों का अनुभव करता है। तामसिक मन ही इच्छाओं के पीछे भागता रहता है और उनके पूरा न होने से व्यथित होता है। एक सात्विक मन दुःख और सुख दोनों को ईश्वर का प्रसाद समझ कर ग्रहण करता है और आनन्द में रहता है। जिस प्रकार यदि कमरे में अंधकार है तो हम किसी भी वस्तु को देख नहीं पाते, उसी प्रकार अज्ञान के अंधकार में हम इन्द्रियों

को सन्तुष्ट करने में ही यह पूरा जीवन व्यतीत कर देते हैं। उदाहरणतया मक्खी गुड़ पर बैठ जाती है उसके स्वाद के लिए। वह जानती है कि उसके पंख गुड़ में चिपक गए हैं और वह उड़ नहीं पाएगी, फिर भी वह गुड़ के स्वाद का लोभ त्याग नहीं पाती। विषय भोगों से जो जुड़ता है वह रागी है, दुःखों में जो रोता है वह आलापी है। विषयों के आकर्षण की रस्सी तुम्हें विषयों से बाँधती है। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में कहा है, "असंग शस्त्रेण छित्वा" अर्थात वैराग्य के अस्त्र से इस दुःख की रस्सी को काटो।

साधारणतया व्यक्तियों को राग (आकर्षण) और उससे उत्पन्न दुःखों एवं बन्धनों का ज्ञान ही नहीं है। मनीषियों ने कहा है, "वैराग्य, अभ्यास एवं स्वाध्याय के द्वारा व्यक्ति की बुद्धि जाग्रत होती है। बुद्धि के द्वारा एक नई सोच मिलती है। ऐसा व्यक्ति सही और गलत का निर्णय ले पाता है, न्याय और अन्याय का भेद कर पाता है। ज्ञान को सजगता के साथ कार्यान्वित करने से व्यक्ति अपने मन की गतिविधियों को समझ पाता है। ऐसा व्यक्ति अपने मन को विषयों के पीछे भागने से रोकने की कला का विकास कर पाता है। वह ऊर्जा जो अनावश्यक विषय भोगों के पीछे भागने में व्यर्थ हो जाती थी, उसको वह एक सकारात्मक दिशा प्रदान कर पाता है। अतः साधना केवल एक आध्यात्मिक अभ्यास नहीं है अपितु एक व्यावहारिक अभ्यास है जिसके द्वारा व्यक्ति का जीवन सुख, शान्ति, प्रसन्नता और आनन्द से परिपूर्ण हो जाता है।"

साधना में विविधता

प्रत्येक व्यक्ति के लिए साधना अलग होती है। गृहस्थों एवं संन्यासियों की साधना अलग होती है। विभिन्न लोगों की बुद्धि के अनुरूप उनके लिए विभिन्न साधनाओं का प्रावधान है। एक गृहस्थ की आवश्यकताएँ संन्यासी की आवश्यकताओं से पूर्णतया अलग होती हैं। प्रत्येक योग शिक्षक को व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुरूप ही साधना निर्देशित करनी चाहिए।

गृहस्थों के लिए साधनाः- परमहंस स्वामी सत्यानंद जी कहते थे प्रत्येक गृहस्थ की निम्नलिखित आवश्यकताएँ हैं:-

1. **सुख** - आंतरिक, बाह्य एवं भावात्मक सुख प्रत्येक गृहस्थ की प्रथम आवश्यकता है। यदि उसका मन सुखी नहीं होगा तो बाहर के सुखों में भी वह दुःखी ही रहेगा। प्रत्येक गृहस्थ को रोगों एवं आंतरिक असंतुलनों से मुक्ति चाहिए। वह अपने जीवन में

संतुलन(harmony) चाहता है। इसके लिए उसे आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, राजयोग के अभ्यास करने चाहिए।

2. **शांतिः**- प्रत्येक गृहस्थ तनावों, चिन्ताओं और दुविधाओं से मुक्त होना चाहता है। वह नकारात्मक मानसिक स्थितियों से बचे रहना चाहता हैं ताकि उसके मन की शांति बनी रहे। शांति प्राप्त करने के लिए उसे प्रत्याहार, धारणा और ध्यान के अभ्यास करने चाहिए।

3. **संतोष एवं समृद्धि** :- एक गृहस्थ जीवन में समृद्धि चाहता है ताकि उसे किसी चीज़ की कमी न हो। अनेक बार धन की विपुलता होने के बावजूद व्यक्ति संतोष रूपी धन से वंचित रहता है। अनगिनत इच्छाएँ व्यक्ति को सतत उद्वेलित रखती हैं। संसार के आकर्षण उसके मन को निरन्तर अशांत रखते हैं। संतोष का धन सबसे बड़ा धन है। साधना के पथ पर चलते-चलते व्यक्ति अपनी इच्छाओं पर अंकुश लगाना सीखता है,स्वयं को गहन वासनाओं से मुक्त करना सीखता है। ऐसे व्यक्ति की ऊर्जा इन्द्रिय जनित सुखों के कारण व्यर्थ नहीं होती। आन्तरिक और बाह्य संतोष प्राप्त करने के लिए मंत्र और भक्ति दो सशक्त साधन हैं। भक्ति के द्वारा आंतरिक शुद्धि होती है और जब इसका अभ्यास मंत्र के साथ किया जाता है तो अचेतन में दबे हुए विकृत (distorted) कर्मों और संस्कारों के दुष्प्रभावों का उन्मूलन होता है। भक्ति योग के द्वारा मन के विक्षेपों को रोका जा सकता है। राजयोग के आठ चरण यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि हैं। **भक्ति योग** के विभिन्न चरण इस प्रकार हैं:-

1. अच्छा संग चुनोः- अच्छे संग का अर्थ है अच्छी, नेक, सकारात्मक विचारधारा के व्यक्ति का संग । जो लोग तुम्हारी उन्नति में अवरोध उत्पन्न करते हैं, उनका साथ तुरंत छोड़ दो। नकारात्मक व्यक्तियों के साथ रहने से तुम भी नकारात्मक बन जाओगे। जिस प्रकार एक बीज एवं छोटे पौधे को जंगली जानवरों एवं पक्षियों से बचा कर रखना पड़ता है, उसी प्रकार तुम अपनी रक्षा करो। अपने जीवन में नए सम्बन्ध निर्मित करो एवं पुराने सम्बन्धों को बदलो। मजबूत बनो। दूसरों को चुप कराने का साहस रखो। हो सकता है तुम उन लोगों के आध्यात्मिक जागरण में सहायक बन सको।

2. जीवन में अच्छाई और प्रेरणादायक विचारों को पसन्द करोः- कुछ

लोगों में जन्म से सच्चाई और नेकी के लिए झुकाव सहज ही होता है। योग सूत्रों में कहा गया है, "प्रसन्नचित्त व्यक्तियों के साथ मैत्री करो। दु:खी और रोगी व्यक्तियों के लिए करुणामय बनो। छली और कपटी लोगों को अनदेखा (Ignore) करो।" एक सड़ा हुआ सेब टोकरी के 99 अच्छे सेबों को खराब कर देता है। 99 अच्छे सेब मिल कर भी उस सड़े हुए सेब को अच्छा नहीं बना सकते। इस जीवन के सब सम्बन्ध अस्थायी हैं। अपनी आत्मा के साथ तुम्हारा स्थायी सम्बन्ध है।

3. नम्र बनो:- गुरु की आज्ञा का पालन करने से आन्तरिक शुद्धता प्राप्त होती है। व्यक्ति अपने अन्दर के प्रकाश के दर्शन कर पाता है। भक्ति योग भक्ति का योग नहीं है अपितु यह अपनी मानसिक, भावनात्मक शुद्धता को प्राप्त करने पर केन्द्रित है। इस योग के द्वारा आपके मन और भावनाओं की दिशा बदल जाती है। उच्च आत्मा से सम्पर्क इस योग का अन्तिम चरण है। सर्व प्रथम मन्त्र जप के द्वारा अपने मन का स्वभाव, गुण परिवर्तित करो।

तुम्हारे पास बहुत सारे रुपये,पैसे जेवर और कपड़े हो सकते हैं, परन्तु क्या तुम्हारे पास सन्तोष हैं ? सन्तोष सबसे महत्वपूर्ण सम्पत्ति है। जिस व्यक्ति के पास धन न हो परन्तु सन्तोष का धन होने से वह सबसे अधिक अमीर है। मंत्र और भक्ति योग के द्वारा जीवन में संतोष का धन अर्जित करो।

गृहस्थ के लिए आध्यात्मिक चेतना की प्राप्ति:- जीवन में सन्तोष प्राप्ति के पश्चात् यदि आपको अध्यात्म के विषय में जानने, समझने की उत्कंठा होती है तो संन्यास साधना है। कई लोग क्रिया योग का कोर्स कर लेते हैं और सोचते हैं कि उनकी कुण्डलिनी जाग्रत हो जाएगी। तुम्हारी जीवन शैली और स्वभाव अगर वही रहता है तो कुण्डलिनी कदापि जाग्रत नहीं हो सकती। हाँ इन कोर्सों से तुम्हें चक्रों की उपस्थिति का अहसास अवश्य हो सकता है। आज कई लोग पैसा कमाने के लिए अनेक योग सिखा कर कुण्डलिनि जाग्रत करने का दावा करते हैं। यह सब पैसा कमाने का साधन मात्र हैं।

जब तुम्हारा मन आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान और मंत्र में टिकने लगे और तुम उसे नियमित रूप से करने लगते हो तो निम्नलिखित चरण अपनाओ :-

1. सेवा:- सेवा के द्वारा व्यक्ति की आंतरिक शुद्धि होती है। सेवा के द्वारा व्यक्ति स्वार्थ के दायरे से बाहर निकल पाता है और नि:स्वार्थ भाव का प्रत्यारोपण कर पाता है।

2. स्वाध्याय:- सदग्रन्थों, पुस्तकों को नियमित रूप से पढ़ना स्वाध्याय के अन्तर्गत आता है। स्वयं के स्वभाव का अध्ययन करना आत्मनिरीक्षण के द्वारा एवं अपनी मानसिक वृत्तियों का विश्लेषण करना भी स्वाध्याय है।

3. संयम:- अपने मन के घोड़े की लगाम को संयम के चाबुक से सतत नियंत्रित करना चाहिए। उदाहरणतया यदि आपको क्रोध आ जाता है तो उस पर नियंत्रण का अंकुश समय रहते लगाना अत्यावश्यक है।

4. सत्संग:- साधु पुरुषों की संगति करना, नए सकारात्मक विचारों का भोजन मन एवं आत्मा को सतत देना चाहिए। इससे आपके विचारों में सन्तुलन आएगा।

5. समर्पण:- गुरु की आज्ञाओं का पालन करते हुए अपने आन्तरिक संघर्ष को कम करना ही सर्मपण है। सच्चा समर्पण आश्रम में रह कर गुरु की सेवा करते हुए ही सम्भव हो सकता है। यदि तुम गुरु आज्ञा का पालन नहीं करते तो तुम अन्त: सघर्ष में जीते हो और अपने दुश्मन बन जाते हो। यदि तुम गुरु आज्ञा का पालन करते हो तो अपने ही मित्र बन जाते हो।

स्वामी जी द्वारा प्रदत्त दैनिक साधना:-

1. मन्त्र साधना :- अ) आरोग्य का संकल्प लेकर -11 बार महामृत्युंजय मंत्र

ब) 11 बार गायत्री मंत्र आत्मज्ञान का संकल्प लेकर

स) 3 बार दुर्गा जी के 32 नाम

लाभ:- 1. मानसिक शक्ति में वृद्धि, 2. इच्छा शक्ति में वृद्धि, 3. रचनात्मक सृजनशीलता में वृद्धि, 4. सकारात्मकता में वृद्धि

2. आसन:-1. ताड़ासन,2. त्रियक ताड़ासन,3. कटिचक्र आसन,4. सूर्यनमस्कार, 5. गुरुत्वाकर्षण को कम करने का एक आसन।

3. प्राणायाम :- 1. नाड़ी शोधन - लम्बी गहरी श्वास लेना,2. भ्रामरी,3. उज्जैयी।

लाभ:- मनोनियंत्रण में वृद्धि।

4. शाम को घर आकर :- अपने सारे शरीर को शिथिल करना और योग निद्रा का अभ्यास करना ।

5. रात्रि को सोने के पहले :- मंत्र जप एवं ध्यान करना।

6. सप्ताह में एक दिन:- शरीर के आन्तरिक शुद्धिकरण के लिए षट्कर्म (लघु शंख प्रक्षालन, जलनेति आदि) करना।

7. महामृत्युंजय हवन: प्रत्येक शनिवार को विश्वकल्याण की भावना से महामृत्युंजय हवन करना। यदि हवन लकड़ी, घी आदि के साथ अग्नि प्रज्वलित करके न कर सको तो अन्तर्याग करना। (मानसिक रुप से अग्नि पर अपनी चेतना को केन्द्रित करना,हृदय पर हाथ रखते हुए, शारीरिक रूप से उस मानसिक अग्नि कुंड में महामृत्युंजय मंत्र का उच्चारण करते हुए 108 आहुति देने को अन्तर्याग कहा जाता है।)

8. प्रतिदिन कुछ समय सद्ग्रन्थों का अध्ययन नियमित रूप से करना चाहिए।

9. मौन:- यह प्रत्येक गृहस्थ के लिए अत्यावश्यक अभ्यास है। प्रत्येक दिन कुछ समय मौन का अभ्यास करना चाहिए।

10. यम और नियम:- अपने जीवन में एक यम एवं एक नियम को अपनाना चाहिए। यम- सत्य, अंहिसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय आदि।

नियम- शुचिता, संतोष, ईश्वरप्रणिधान, समर्पण आदि।

धीरे-धीरे अपने जीवन में नियमित साधना को अपनाना चाहिए। वैराग्य (मानसिक) और अभ्यास (शारीरिक) के द्वारा जीवन में सुख, शांति और प्रसन्नता प्राप्त करने की ओर अग्रसर होना चाहिए।

साधना की वैधता

एक गृहस्थ के मन में यह प्रश्न अक्सर उठता है कि वह साधना ठीक तरह से कर रहा है अथवा नहीं।

1. अपने मानसिक क्रिया कलापों का ध्यानपूर्वक निरीक्षण करना आने लगता है।
2. वासनाओं और इच्छाओं में कमी आने लगती है।
3. सांसारिक, नश्वर वस्तुओं के प्रति आकर्षण कम होने लगता है।
4. आसक्ति की मात्रा में कमी होने लगती है।
5. वस्तुओं से, व्यक्तियों से लगाव में कमी आने लगती है।
6. वैराग्य का अर्थ नकारना नहीं है अपितु वस्तुस्थिति को यथा रूप स्वीकार करना और उसका सही हल ढूढ़ँना है।

7. इस संसार में माया के जाल का आभास होने लगता है।
8. जीवन में राग (आकर्षण) और द्वेष (वैमनस्य) के प्रति सजगता बढ़ने लगती है।
9. धीरे-धीरे तामसिक वृत्ति का ह्रास होने से अन्दर की तृष्णा समाप्त होने लगती है।
10. तामसिक मन ही दु:ख का अनुभव करता है। साधना के द्वारा व्यक्ति तमस से सत्त्व की ओर बढ़ता है। ऐसा व्यक्ति सुख और दु:ख दोनों को ईश्वर के प्रसाद के रूप में स्वीकार कर पाता है।
11. आप अपनी इच्छाओं, आवश्यकताओं और महत्त्वाकांक्षाओं के बीच सांमजस्य बिठाना सीख जाते हो। उदाहरणतया आपकी महत्वाकांक्षा पायलट बनने की है। पारिवारिक परिस्थितियों, धन की कमी के कारण आप पायलट नही बन पाते। आप एक इंजनीयर ही बन पाते हैं। तब ऐसी परिस्थिति में आप उसे अपना भाग्य मान कर स्वीकार कर लेते हैं।
12. जीवन की गुणात्मकता (Quality) बढ़ती है और आप विवेक का प्रयोग करते हुए जीवन को बेहतर ढंग से जीने की कला सीख जाते हैं।
13. ईश्वर दर्शन एक गृहस्थ की आवश्यकता नहीं है। एक गृहस्थ की आवश्यकता है सुख,शांति समृद्धि और संतोष। जिस प्रकार एक अंधा व्यक्ति सूर्य को देखना चाहता है। उसकी प्रथम आवश्यकता है दृष्टि प्राप्त करना। दृष्टि प्राप्त करने के पश्चात् वह अन्य दृश्यों के साथ-साथ सूर्य के दर्शन भी कर सकता है। साधना के द्वारा व्यक्ति अपने जीवन को भरपूर जी सकता है और अपनी आवश्यकताओं और इच्छाओं में सन्तुलन बनाए रख सकता है।

संन्यासियों के लिए साधना

जिस प्रकार इंजीयरिंग एवं मेडिकल की पढ़ाई एकदम अलग-अलग होती है, उसी प्रकार गृहस्थों एवं संन्यासियों की साधना एकदम अलग होती है। एक संन्यासी को अपने अन्दर की भावानाओं, मन: स्थितियों को बहुत अच्छी प्रकार समझना चाहिए। जीवन में विभिन्न घटनाओं की आन्तरिक प्रतिक्रियाओं को समझना भी संन्यासी के

लिए अत्यावश्यक है। एक संन्यासी अपने मन की सीमाओं का अतिक्रमण करके उच्च चेतना को अनुभव करने के लिए इस मार्ग का चयन करता है।

मूल(Basic) साधना संन्यासी के लिए भी आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान ही है। इन चरणों को मंत्र और भक्ति के साथ करने से व्यक्ति को अपनी दिशा का स्पष्ट भान हो जाता है। कई व्यक्तियों ने आजकल संन्यास क्लब बना लिए हैं। गेरूए वस्त्र धारण करने से कोई संन्यासी नहीं बन जाता है। कुछ लोग मेरे पास आ जाते हैं और कहते हैं, "स्वामी जी,घर जा रहे हैं, अब पता नहीं कब आना होगा आप हमें पूर्ण संन्यास दे दीजिए।" ऐसे व्यक्तियों को मैं पूर्ण संन्यास बिल्कुल भी नहीं देता। संन्यास की साधना आश्रम में रहकर ही पूर्ण की जा सकती है। अब हम यहाँ मुंगेर में संन्यास पीठ की स्थापना कर रहे हैं, संन्यास की दीक्षा केवल यहीं दी जाएगी। एक संन्यासी को निम्नलिखित पाँच चरणों में पूर्णता प्राप्त करनी चाहिए:-

1. सेवा :- गुरु के आश्रम में रह कर सेवा करने से आंतरिक स्वार्थ का मल साफ होता है। जब परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने परमहंस स्वामी सत्यानन्द को संन्यास की दीक्षा दी तो उन्होंने अपने गुरु से पूछा, "अब मुझे क्या करना होगा?" स्वामी शिवानन्द ने कहा, "तुम रसोई क्षेत्र का भार संभालो और आश्रम के अन्य कार्यों में सहयोग दो।" स्वामी सत्यानन्द ने कहा, "ये काम तो मैं संसार में रहकर भी कर सकता हूँ, इसके लिए मुझे गुरु आश्रम में रहने की क्या आवश्यकता है?"स्वामी शिवानन्द ने कहा"संसार में रहकर तुम जो भी काम करोगे वह अपने लिए करोगे, इस प्रकार तुम अपने कर्म संचित करोगे। आश्रम में तुम जो भी काम करोगे, वह गुरु के लिए करोगे, अत: तुम्हारे पूर्व संचित कर्मों का क्षय होगा ।"

2. स्वाध्याय :- सदग्रन्थों का स्वाध्याय नियमित रूप से करना चाहिए। आत्म निरीक्षण और आत्मविश्लेषण के द्वारा अपने अन्तर्निहित गुणों एवं अवगुणों को जानना और पहचानना, एक महत्वपूर्ण अभ्यास है।

3. संयम :- अपने मन के घोड़े को संयम की लगाम लगाना अत्यावश्यक है। अपने मन की वृत्तियों को सजगता से देखना और उन पर संयम का अंकुश लगाना बहुत आवश्यक है। मैं देखता हूँ कि कई संन्यासी अपनी मन पसन्द सीट पर ही बैठना चाहते

हैं। कोई उन्हें उठा नहीं सकता अन्यथा वे क्रोधित हो जाते हैं। मैं यह सब देखता हूँ पर कुछ नहीं कहता। संन्यासी को विशेषतया इन बातों का ख्याल रखना चाहिए और अपने पूर्वाग्रहों को छोड़ना चाहिए।

4. सत्संग :- संतो के प्रवचनों और व्याख्यानों को सुनना और अपने मन को सकारात्मक विचारों का भोजन देना, संन्यासी की महत्त्वपूर्ण साधना है। इस साधना से उसके विचारों में संतुलन का विकास होता है।

5. समर्पण :- आश्रम में रहकर गुरु आज्ञा का पूर्णतया पालन करने से संन्यासी समर्पण करना सीखता है। साधना के अन्य चार चरण (सेवा आदि) संसार में रहकर भी किए जा सकते हैं, परन्तु समर्पण आश्रम में ही रह कर सीखा जा सकता है। एक बार एक गाँव वाला हमसे मंत्र दीक्षा माँगने आया। हमने उससे कहा, बदले में तुम हमें क्या दोगे? वह कहने लगा, "स्वामी जी हमारा शरीर,मन और आत्मा मैं आपको देता हूँ ।" गर्मी के मौसम में हमने उसके आम के बगीचे मे से बच्चों के लिए कुछ आम मँगवाए। उसने मना कर दिया। कहने लगा मैंने स्वामी जी को अपना शरीर और मन दिया है आम नहीं दिए। तो तुम लोग फालतू चीज़ का समर्पण गुरु को कर देते हो।

संन्यास की उच्च साधनाएँ :- परमहंस स्वामी सत्यानंद ने अनेक कठिन उच्च साधनाएँ एकान्तवास में सम्पन्न की । केवल कुछ ही साधु संन्यासी उन साधनाओं को कर सकते हैं। एकान्तवास में रहने के लिए मानसिक शक्ति होनी चाहिए। तुमने उन्हें गुरु की भाँति देखा है। जब वे साधना करते थे तो उच्च चेतना से उनका रोम-रोम आप्लावित हो जाता था। लगातार 24 घंटे मंत्रजप करना बहुत कठिन है। वे कहते थे, "तुम मुझसे मिलने मत आओ। मुझसे बात मत करो, क्योंकि तुम्हारे ऐसा करने से मेरा ध्यान मंत्र से हट जाता है।" पंचाग्नि साधना भी बहुत कठिन साधना है। अनेक सन्तों की मृत्यु भी हो गई जब वे इस साधना को कर रहे थे। वेदान्त सूत्रों में कहा जाता है, "मैं किसी का मित्र नहीं हूँ, सम्बन्धी नहीं हूँ, मैं चिदानन्द रूप आत्मा हूँ।" आजकल संन्यासी यह कविता गाते जरुर हैं परन्तु मोबाइल फोन पर बातें भी करते रहते हैं। अधिकतर संन्यासी प्राइमरी एवं मिडल स्कूल के छात्रों की भांति हैं और परमहंस स्वामी सत्यानंद जैसे संन्यासी वैज्ञानिकों की भाँति हैं।

द्वितीय खण्ड - मंत्र और मंत्र साधना

नवरात्रि साधना का महत्व

गत् वर्ष सन् 2010 चैत्र नवरात्रि में, मुझे परमहंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वती के सत्संग का सौभाग्य प्राप्त हुआ। स्वामी जी ने अपने सत्संग में नवरात्रि का महत्व बताते हुए कहा :- "सम्पूर्ण ब्राह्माण्ड के कण-कण में ऊर्जा और चेतन विद्यमान है। यह ऊर्जा और चेतना जब साम्यावस्था में रहती है तो इसका कोई प्रभाव दृष्टिगोचर नहीं होता। जब ऊर्जा और चेतना में विकार आता है तो सृष्टि की रचना होती है। सामान्यत: हम अपने जीवन में इस ऊर्जा और चेतन तत्त्व का अनुभव करने में असमर्थ रहते हैं; यद्यपि यह हमारे भीतर और बाहर दोनों स्थानों पर है। पुरातन काल में ऋषियों और योगिओं ने अनुभव किया कि ब्राह्माण्ड में कुछ निश्चित अवधि के लिए ग्रहों और नक्षत्रों की स्थिति (Alignment) ऐसी रहती है कि थोड़ी सी साधना के द्वारा ही चेतना और ऊर्जा का अनुभव किया जा सकता है। अपने अन्दर के शक्ति तत्त्व के उत्थान के लिए विभिन्न मतों, सम्प्रदायों ने विभिन्न साधनाओं का प्रावधान किया। जब योगिओं ने शक्ति का अनुभव किया तो उन्होंने इसे धर्म से नहीं जोड़ा था। अत: प्रत्येक व्यक्ति नवरात्रि में अपना आत्मोत्थान कर सकता है एक निश्चित विधि विधान का पालन करके।

जिस प्रकार वायु का तूफान, बवंडर और आंधी के रूप में केवल अनुभव किया जा सकता है, उसको देखा नहीं जा सकता, उसी प्रकार हम अपने अन्दर छिपे हुए ऊर्जा केन्द्रों को जाग्रत कर सकते हैं और उनका अनुभव कर सकते हैं। जन-साधारण के लिए शक्ति को सरल रूप में समझाने के लिए मातृ रूप माँ दुर्गा की पूजा, उपासना की जाती है। दुर्गा शक्ति व्यक्ति को अपने अन्दर की नकारात्मकता पर विजय प्राप्त करने में मदद करती है। दुर्गा शब्द दुर्गम से बना है। दुर्गम अर्थात् बहुत कठिन। दुर्गा शक्ति प्रारंभिक कठिनाइयों को दूर करने में मदद करती है। उदाहरणतया यदि हमें खेती करनी है तो सर्वप्रथम जमीन की खुदाई एवं गुड़ाई करनी पड़ती है, उसमें से पत्थर एवं जंगली पौधे जड़ समेत अलग करने पड़ते हैं। उसके पश्चात् उसकी क्यारियाँ बनानी पड़ती हैं।

एक बार क्यारियाँ तैयार हो जाती हैं तो उसमें बीज अथवा पौधे रोपित किए जाते हैं।

यह शक्ति का लक्ष्मी रूप है। मार्ग आसान होने लगता है; जीवन में सुख समृद्धि आती है। जीवन में सुख समृद्धि आने के पश्चात् आप सन्तुष्ट हो जाते हैं। मानसिक शान्ति एवं प्रसन्नता प्राप्त होती है। अपने अन्तर में पूर्णतया शान्त एवं संतुष्ट होना सरस्वती देवी का रूप है। नवरात्रि में आखिरी तीन दिन सरस्वती की पूजा की जाती है, उसका अनुभव किया जाता है।

मंत्र ईश्वर का शब्द शरीर है जिसको ऋषि, मुनियों एवं योगिओं ने ध्यान की गहन अवस्था में सुना और जन-साधारण को प्रदान किया। प्रत्येक शब्द में स्पंदन होता है और उस स्पंदन के अनुभव के द्वारा आप ईश्वरीय ऊर्जा का अनुभव कर सकते हैं। आपके स्थूल शरीर में पाँच कोश हैं। अन्नमय कोश, मनोमय कोश, प्राणमय कोश, विज्ञानमय कोश एवं आनन्दमय कोश। आनन्दमय कोश ही आपके अन्दर शब्द शरीर है। जब मन पूर्णतया शान्त एवं स्थिर होता है तो वह स्वत: एकाग्र होने लगता है। ऐसे मन से जब आप मंत्रों का उच्चारण करते हैं तो आप आनन्दमय कोश के द्वारा अपने ही अन्दर छिपी हुई ईश्वरीय ऊर्जा का अनुभव कर सकते हैं। ऐसा अनुभव व्यक्ति को अनिवर्चनीय प्रसन्नता और आनन्द प्रदान करता है।" मैंने विचार किया कि क्या प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में प्रसन्नता और आनन्द नहीं चाहता है ?

मंत्र साधना

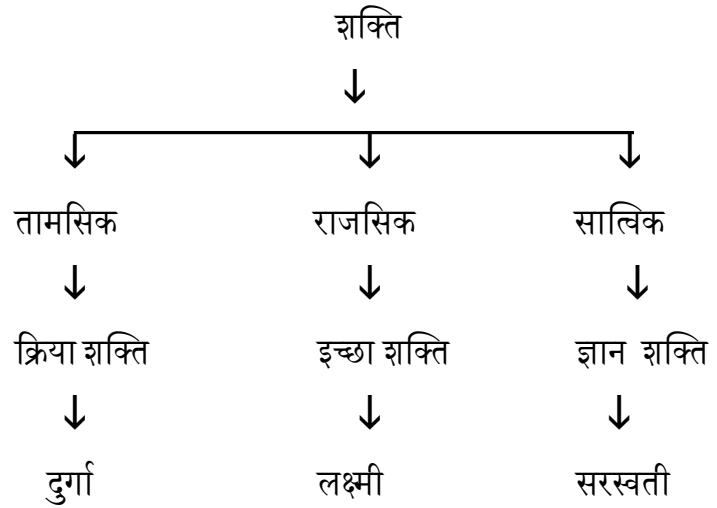
मंत्र एक स्पंदन है जिसका प्राकट्य ऊर्जा से हुआ है। संसार की सभी वस्तुओं में ऊर्जा छिपी हुई है। ऊर्जा की उपस्थिति केवल मानव मस्तिष्क का चिन्तन नहीं है। शास्त्रों में, वेदों में दो शब्द आते हैं, वे शब्द हैं खम् एवं ब्रह्म। खम् का अर्थ है आकाश और ब्रह्म का अर्थ है परमात्मा अथवा ईश्वर। यह संपूर्ण ब्राह्मांड ईश्वरमय, भगवतमय है। यह पंच भूत धरती, जल, अग्नि इत्यादि से बना है। आकाश तत्त्व इसमें सबसे व्यापक है जिसका कोई आदि और अन्त नहीं है। आकाश तत्त्व की दो प्रकृत्तियाँ हैं चेतन और ऊर्जा। जिस प्रकार अग्नि में रूप है, रंग है और अग्नि के पास जाने से उसमें जलन का अहसास होता है उसी प्रकार विभिन्न मतों के अनुसार चेतन और ऊर्जा के अपने गुण हैं। तन्त्र में चेतन को शिव कहा गया है एवं ऊर्जा को शक्ति कहा गया है। वेदान्त में चेतन को ब्रह्म कहा गया है और ऊर्जा को माया कहा गया है। सांख्य में चेतन को पुरुष और ऊर्जा को प्रकृति कहा गया है। मन तथा शरीर चेतन और ऊर्जा का घनीभूत रूप हैं।

आप आईने में अपना प्रतिबिंब देखते हो तो चेतना का आभास होता है। वास्तव में आप तो आईने के इधर खड़े हैं। इसी प्रकार परमात्म तत्त्व का प्रतिबिंब मन में दिखाई देता है। और ऊर्जा तत्त्व का प्रतिबिंब पदार्थ का घनीभूत रूप होते हुए शरीर में दिखाई देता है। दोनों तत्त्व जब साम्यावस्था में होते हैं तो ब्रह्माण्ड बनता है। जब विकार आता है तो इनका रूप परिवर्तित होता है और जीवन का प्रादुर्भाव होता है। उदाहरणतया लाल रंग में यदि हम थोड़ा सा पीला रंग मिला देते हैं तो उसका मूल स्वभाव परिवर्तित हो जाता है और दूसरा रंग प्रकट होता है।

एक बीज जब साम्यावस्था में रहता है तो अपने मूल रूप में रहता है। प्रत्येक बीज में एक निश्चित रूप और गुण की सम्भावना निहित रहती है। जब उस बीज का सम्पर्क धरती, वायु एवं प्रकाश से होता है तो उसमें विकार आता है अर्थात् गुणों की साम्यावस्था नहीं रहती। बीज अंकुरित होता है और उससे वृक्ष बनता है। उस वृक्ष में फूल, पत्ते, फल और लकड़ी होती है। वृक्ष में फूल और पत्ते कोमल होते हैं, लकड़ी कठोर होती है। इन सबका स्वभाव एवं प्रकृति भिन्न - भिन्न होती है। साम्यावस्था में वह बीज रूप में रहता है, विकार की परिणति वृक्ष रूप में होती है। जब वह बीज साम्यावस्था में रहता तो कोई सृष्टि संभव नहीं है। इसी प्रकार कुछ कारणों से चेतना और ऊर्जा में जब विकार आता है तो जीवन का निर्माण होता है। अत: प्रत्येक जीव में चेतना और ऊर्जा अवश्यमेव रहती है प्रत्येक अवस्था में । जीव में चेतना आत्मा के रूप में रहती है और ऊर्जा से अष्ट प्रकृति अर्थात् मन, बुद्धि, अंहकार, चित्त आदि बनते हैं।

अनुभव के आधार पर हम एक निर्णय पर पहुँचते हैं कि जिस प्रकार वायु को उसके गुणों के अनुरूप अलग नाम दिया जाता है उसी प्रकार ज्ञान के अनुभव के विभिन्न परिणाम निकलते हैं। तेज हवा को तूफान कहा जाता है, आँधी अथवा बवंडर भी कहा जाता है। वही वायु अनेक बार जब धीमे चलती है तो उसे मन्द समीर कहा जाता है। वायु कभी शीतल होती है और कभी गर्म होने से उसे लू कहा जाता है। जिसका जैसा ब्रह्माण्ड होगा वैसा ही पिण्ड होगा। अपने जीवन में सुख और शान्ति के लिए प्रत्येक व्यक्ति को चेतन तत्त्व की खोज करनी चाहिए। वह सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान परमात्म तत्त्व चेतना और ऊर्जा के सम्मिश्रण के रूप में विद्यमान है।

जीवन में जब चेतन तत्त्व मुख्य होता है तो वह मन के रूप में द्रष्टा होता है; शान्त रूप होता है। चेतन तत्त्व बोध अर्थात् ज्ञान देता है। जीवन में ऊर्जा के अनुभव के द्वारा



इन्द्रियाँ संचालित होती हैं। तन्त्र में ऊर्जा शक्ति कहा गया है और शक्ति की अभिव्यक्ति के तीन परिणाम होते हैं।

अब यह प्रश्न उठता है कि यह तो मन की अवस्था है फिर शक्ति शब्द क्यों जोड़ा गया? शक्ति देवी का प्रतीकात्मक रूप है, यह एक स्थिति है। जिस प्रकार तूफान, बवंडर अथवा आँधी के द्वारा हवा के विभिन्न रूपों को सहज ही समझा जा सकता है, उसी प्रकार शक्ति को तीन नाम दुर्गा, लक्ष्मी और सरस्वती देने से उनका गुण समझना सरल है। उदाहरणतया आप एक दफ्तर खोलना चाहते हैं। सर्वप्रथम आपको एक कमरा चाहिए। उस कमरे को आप अच्छी तरह से साफ करते हैं। यह क्रिया शक्ति है। दूसरे चरण में आप उस कमरे में कुर्सी मेज परदे आदि लगाते हैं अर्थात् उस कमरे की सुव्यवस्था और सजावट करते हैं। यह इच्छा शक्ति है। तीसरा कदम होता है आप उस कमरे में अपना व्यापार आरम्भ करते हैं। तरह-तरह के सम्बन्ध बनाते हैं। यह ज्ञान शक्ति है। हमारी परम्परा के अनुसार इनको देवी और देवता कहा गया। देवी और देवता वह है जो स्वयं में प्रकाशित है और दूसरों के लिए प्रकाश की व्यवस्था करती/करता है। क्रिया शक्ति में आपको परिणाम तुरंत मिल जाता है। उदाहरणतया यदि आप भोजन पकाते हैं तो तुरन्त खा सकते हैं। क्रिया शक्ति अर्थात् वह जो स्वयं प्रकाशित है और दूसरों को भी लाभ देती है। क्रिया शक्ति, इच्छा शक्ति और ज्ञान शक्ति ये तीनों स्वयं में पूर्ण है, केवल देवी का रूप देकर समझाया गया है। यह हमारी

संस्कृति की विशेषता है। जीवन में सर्वप्रथम क्रियाशक्ति की आवश्यकता होती है समस्याओं का सामना करने के लिए। दुर्गा दैत्यों का संहार करती है। दुर्गम का अर्थ है बहुत कठिन। दुर्गा वह है जो कठिन को सरल कर दे। दुर्गा सप्तशती में विभिन्न अस्त्रों/आयुधों के द्वारा विभिन्न राक्षसों का उद्धार माँ दुर्गा ने किया है। ये विभिन्न आयुध प्रतीकात्मक हैं। आखिर किस शत्रु को दुर्गा मारती है? वे शत्रु जो काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि के रूप में तुम्हारे अन्दर बैठे हैं । दुर्गा उत्तजेक शक्ति है । क्रिया से परिवर्तन होता है। उदाहरणतया कड़ी धरती को खुदाई के द्वारा नरम बनाया जाता है। बार-बार गुड़ाई के द्वारा उसको उपज के लिए तैयार किया जाता है। इस प्रक्रिया में उसका पूरा रूप ही बदल जाता है। दूसरी शक्ति है लक्ष्मी, जो व्यक्ति को धन, सुख और समृद्धि प्रदान करती है। इसीलिए लक्ष्मी के साथ धन का कलश रहता है । व्यक्ति के जीवन में मंगल आता है और ज्ञान शक्ति के द्वारा व्यक्ति ज्ञान और सुख प्राप्त करता है। इन शक्तियों के द्वारा व्यक्ति का भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिक उत्थान होता है और वह जीवन में सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करता है ।

शक्तियों के आवाहन का माध्यम :- आवाहन का माध्यम है मन्त्र जो शक्ति को एक रूप प्रदान करता है। चेतना और ऊर्जा के मिलन से स्पंदन उत्पन्न होता है। मन्त्र ईश्वर का शब्द शरीर है जो एक नाद विस्फोट से उत्पन्न होता है। ज्योर्तिलिंग ईश्वर का प्रकाश शरीर है जो ईश्वर के निराकार स्वरूप का प्रतीक है। "अ" मूल ध्वनि है जिससे सब ध्वनियों का विकास हुआ है। विभिन्न मंत्रों के द्वारा विभिन्न साधनाएँ की जाती हैं। कुछ मन्त्र भौतिक जीवन की समस्याओं के निराकरण के लिए प्रदान किए जाते हैं। उदाहरणतया संसार में रहते हुए आपके जीवन में कोई परेशानी आती है। सम्बन्धित परेशानी के लिए आपको एक विशेष मन्त्र दिया जाता है। उस मन्त्र के जप करने से आपकी परेशानी दूर हो जाती है। कुछ मंत्र सम्मोहित करने के लिए प्रयोग किए जाते हैं। कुछ मंत्र टोना-टोटका करने के लिए प्रयोग किए जाते हैं। यह मंत्रों का नकारात्मक प्रयोग है।

मंत्र का वास्तविक उद्देश्य है आत्मा की प्रतिभा को जागृत करना। यह प्रतिभा व्यक्ति के अन्दर सद्गुणों के रूप में प्रकट होती है। जिस व्यक्ति के अन्दर नकारात्मकता बढ़ती है उसके अन्दर विभिन्न अवगुण, क्रूरता और कठोरता प्रकट होते हैं। यह दानवी प्रकृति है। सद्गुण प्रकट होने से, बढ़ने से व्यक्ति साधु पुरुष बनता है और वह दैव तुल्य

बन जाता है। भारत के ऋषि मुनियों ने मंत्र का दिव्य उपहार सम्पूर्ण विश्व को दिया है। प्रत्येक मंत्र का वाहन (अर्थात् तत्त्व), यन्त्र (अर्थात् प्रतीक) होता है और वह मन के निश्चित क्षेत्र को प्रभावित करता है। जो व्यक्ति मंत्र का जप करता है, वह प्रकृति के नियमों के अनुकूल व्यवहार करते हुए ईश्वरत्व की प्राप्ति करता है।

मंत्र की उत्पत्ति एवं प्रभाव:- चेतन और ऊर्जा नामक तत्त्वों के मिलन से स्पंदन उत्पन्न होता है और स्पदंन से मन्त्र उत्पन्न होता है। चेतन को शिव अथवा पुरुष भी कहा गया है। ऊर्जा की अभिव्यक्ति शक्ति, माया अथवा प्रकृति के रूप में होती है। साधारणतया चेतन तथा ऊर्जा साम्यावस्था में रहते हैं, परन्तु सृष्टिकाल के समय उनमें विकार आता है और तब विकास की सम्भावना उत्पन्न होती है। हर प्राणी में चेतन का बिम्ब, परमात्मा का बिम्ब आत्मा के रूप में रहता है। मंत्र का रूप तरंग है जिससे ऊँ की ध्वनि उत्पन्न होती है, जिसमें स्पंदन है। जब हम मंत्र का उच्चारण करते हैं तो हमारे भीतर (चेतन तथा प्राणों) में स्पंदन जाग्रत होता है। मन और शरीर पदार्थ रूप में ऊर्जा की अभिव्यक्ति है। जैसा हमारा अन्त:करण होता है, मन, बुद्धि चित्त और अहंकार के माध्यम से वैसा ही व्यक्त होता है। उदाहरणतया करुणा, प्रेम एवं दया के दिव्य भाव उच्च चेतना के स्वरूप हैं । वायु यद्यपि दिखाई नहीं देती फिर भी उसके विभिन्न रूपों का (गर्म,शीतल,तूफान) अनुभव किया जा सकता है। इन्द्रियों की सीमाओं का अतिक्रमण करके हमारा भौतिक मन उस परमात्म तत्त्व का अनुभव कर सकता है। वह परम तत्त्व स्पंदन के रूप में हमारे लिए जाग्रत हो जाता है। मंत्र वह रस्सी है जिसके द्वारा हम संसार रूपी कुएँ से बाहर निकल सकते हैं। जब तक हम समतल धरती पर चलते हैं, हमारी स्वतंत्रता बरकरार रहती है, परन्तु हम जैसे ही कुएँ में गिर जाते हैं हम परतंत्र हो जाते हैं। स्वामी जी के इस कथन से मैंने यह निष्कर्ष निकाला कि आज हम सब स्वार्थ, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मत्सर(ईर्ष्या) के अंधे कुएँ में ही तो गिरे हुए हैं। मनन चिन्तन करिए और आत्मनिरीक्षण के द्वारा मेरे कथन की सत्यता को परखिए। हम में से कितने हैं जो इस भौतिक मन से अपने अन्दर के परमात्म तत्त्व का अनुभव कर सकते हैं ?

मंत्र के प्रकार :- मंत्र मुख्यत: तीन प्रकार के होते हैं।

1. बीज मंत्र :- ये मंत्र मूल मंत्र हैं। इन मंत्रों का अनुष्ठान विशेष होता है। जिस प्रकार एक बीज में अंकुरित होने और विशाल वृक्ष बनने की शक्ति छिपी रहती है, उसी

प्रकार बीज मंत्रों में ऊर्जा और चेतना निहित होती है। उदाहरणतया पानी हाइड्रोजन दो भाग और आक्सीजन एक भाग से बना होता है। पानी को प्रयोगशाला में ही उसके मूल तत्त्वों के रूप में देखा जा सकता है। उसी प्रकार बीज मंत्र का सामर्थ्य विशेष परिस्थितियों में ही देखा जा सकता है। उत्तर प्रदेश के एक गाँव में अग्नि मंत्र का परीक्षण किया गया । एक घासफूस की झोपड़ी बनाई गई। उसके चारों ओर पुलिस का पहरा लगा दिया गया। पुलिस ने अन्दर भी अच्छे से जाँच कर ली कि कहीं कोई ज्वलनशील पदार्थ(पेट्रोल आदि) तो नहीं है। उस झोपड़ी के अन्दर का तापमान नापने के लिए थर्मामीटर लगा दिया गया। अब उस झोपड़ी के अन्दर एक व्यक्ति बैठ कर अग्निमंत्र का जप करने लगा । धीरे-धीरे अन्दर का तापमान बढ़ने लगा और एक समय ऐसा आया कि बिना किसी माचिस एवं ज्वलनशील पदार्थ के उस झोपड़ी में आग लग गई।

अमरीका में एक पागल आदमी की निष्क्रियता हटाने के लिए भी अग्निमंत्र का प्रयोग किया गया था। वह आदमी जड़ अवस्था में था, घण्टों हाथ ऊपर करके खड़ा रहता था। वह विषाद से ग्रस्त था। एक कुशल योग शिक्षक के निर्देश में उसकी बाईं नासिका को रूई से बंद कर दिया गया। 24 घण्टे वह दाहिनी नासिका से ही श्वास लेता रहा। एक सप्ताह तक ऐसा करने के पश्चात् उसकी सूर्य नाड़ी जाग्रत हो गई। हर रोज उस व्यक्ति को टेपरिकार्डर से अग्नि मंत्र रं सुनवाया गया। तीन माह के पश्चात् वह व्यक्ति बिल्कुल सामान्य हो गया और अपने सब कार्य स्वयं करने लगा। मंत्र को एकाग्रचित हो कर सुनने से चेतना जाग्रत हो जाती है। मंत्र का दूसरा लाभ है सकारात्मक क्षमता का विकास होना।

प्रत्येक बीज मंत्र का एक देवता होता है, एक उग्र शक्ति होती है, एक वाहन होता है एवं एक तत्त्व होता है। उदाहरणतया "लं" मन्त्र का तत्त्व पृथ्वी है, देवता गणेश है, वाहन हाथी है और उग्र शक्ति डाकिनी है। गणेश जी बुद्धि के देवता हैं। इस मन्त्र का जाप करने से व्यक्ति की विवेक बुद्धि जाग्रत होती है। वह सन्तुष्ट एवं स्थायी रहता है। इस मंत्र की सौम्य ऊर्जा के द्वारा व्यक्ति लेखक बन सकता है। हाथी के समान तन्मयता आती है और व्यक्ति कुछ भी प्राप्त कर सकता है। उग्र शक्ति डाकिनी तामसिक होती है और वह व्यक्ति को शरीर के साथ बाँधती है। अत: यह नकारात्मक शक्ति होती है।

बीज मंत्र का प्रभाव एवं लाभ :- बीज मंत्र का प्रभाव तत्काल होता है। इसके विभिन्न लाभ इस प्रकार हैं:-

1. चेतना जाग्रत होती है।
2. सकारात्मक क्षमता विकसित होती है।
3. दुर्गा मंत्र का जप दुर्गम अवस्थाओं को पार करने के लिए किया जाता है।
4. लक्ष्मी मंत्र का जप जीवन में सुख, समृद्धि प्राप्त करने के लिए किया जाता है।
5. गणेश मंत्र का जप बुद्धि प्राप्त करने के लिए किया जाता है।
6. गायत्री मंत्र के द्वारा प्राण जाग्रत होते हैं। मस्तिष्क तेज होता है। प्रतिभा जाग्रत होती है। विद्या प्राप्ति होती है।
7. चेतना को परमात्म तत्त्व के साथ जोड़ा जा सकता है। इन मंत्रों का उद्देश्य चेतना को परमात्म तत्त्व के साथ जोड़ना ही होना चाहिए । तभी वह साधना सफल होती है।

2. गुरु मंत्र :- गुरु मंत्र एक ब्रह्मज्ञानी गुरु के द्वारा लिया जाता है। उस मंत्र में गुरु की आवेशित ऊर्जा होती है। गुरु मंत्र का प्रयोजन है इस भौतिक मन को बंधनों से मुक्त करना। इस मंत्र में कोई कर्मकांड नहीं है। गुरु मंत्र की केवल साधना की जाती है।

लाभ:- 1. भौतिक मन बंधनों से मुक्त हो जाता है।
2. आध्यात्मिक उन्नति होती है।
3. गुरु मंत्र एक सशक्त माध्यम है आध्यात्मिक अनुभूति प्राप्ति करने का।
4. गुरु मंत्र यदि निष्ठा से किया जाता है तो आध्यात्मिक शक्तियाँ प्राप्त होती हैं।
5. गुरु मंत्र यदि श्रद्धा, विश्वास और निष्ठा से किया जाता है तो आराध्य के साकार दर्शन संभव हैं।
6. चेतना को संसार के बन्धन से मुक्त करता है।
7. गुरु मंत्र के जाप से ऊर्जा प्राप्त होती है।
8. जीवन में मंगल, सुख, शान्ति और प्रसन्नता का प्रादुर्भाव होता है।
9. निष्काम भाव से यदि गुरु मंत्र जपा जाता है तो गुरु कृपा बहुतायत में प्राप्त होती है।
10. मन एकाग्र होने लगता है।
11. सकारात्मक क्षमता का विकास होता है।
12. मन आशावादी होने लगता है और जीवन से चिंताएँ, परेशानियाँ, दुविधाएँ कम होने लगती हैं।
13. स्थूल मन को उच्च अनुभव प्राप्त करने के लिए तैयार करता है।

14. निम्न मन (जिसमें क्रोध,काम, लोभ, ईर्ष्या, घृणा आदि हैं) धीरे-धीरे उच्च मन (दया,करुणा, प्रेम, नि:स्वार्थ भाव) में परिवर्तित होने लगता है।

15. संत कबीर ने लिखा है, "यदि आप सोऽहं मंत्र का जप चौबीस घंटे हर श्वास के साथ कर पाते हो तो अनहद नाद सुनाई देता है और आध्यात्मिक चेतना जाग्रत हो जाती है।"

3. साधारण मंत्र:- इन मंत्रों में स्तोत्र, कीर्तन, धार्मिक प्रार्थनाएँ आती हैं। उदाहरणतया 'राम' नाम का जप करने से मन की परेशानी ठीक हो जाती है। ऊँ नम: शिवाय: भी एक ऐसा ही मंत्र है। इस मंत्र के जप करने से शरीर के विभिन्न ऊर्जा केन्द्र जाग्रत होते हैं।

ऊँ	आज्ञा चक्र
न म: शि	विशुद्धि चक्र
वा	स्वाधिष्ठान चक्र
य	अनाहत चक्र

आप इसका अर्थ ऊर्जा और स्पदंन के द्वारा समझेंगे तो बहुत लाभ मिलेगा। कोई भी मंत्र कम या अधिक शक्तिशाली नहीं होता है, जिस प्रकार माचिस की 50 तीली में एक समान मसाला होता है उसी प्रकार प्रत्येक स्तोत्र, प्रार्थना एवं मंत्र में समान शक्ति होती है। आपकी श्रद्धा, निष्ठा, आपका विश्वास ही मुख्य घटक है मंत्र का प्रभाव जानने और समझने के लिए ।

लाभ:- 1. मंत्र जप मन, मस्तिष्क और प्राण को प्रभावित करता है।

2. अधिकांश व्यक्तियों का मन चंचल रहता है, उन्हें शांत अवस्था का बोध ही नहीं होता । मंत्र जप के द्वारा मन की चंचलता समाप्त हो जाती है।

3. चंचल मन स्वार्थी होता है। ऐसे व्यक्ति का ध्यान केवल स्वयं पर केन्द्रित होता है। अर्थात् उसका जीवन 'मैं' प्रधान होता है। मंत्र जप से स्वार्थ भाव धीरे-धीरे नि:स्वार्थ भाव में बदलने लगता है। ऐसा व्यक्ति निष्काम हो जाता है, उसका जीवन 'तुम' प्रधान हो जाता है।

4. मंत्र जप के द्वारा संवेदनाएँ शांत होने लगती हैं और मंत्र में ध्यान टिक जाता है। बाल्मीकि मरा मरा (जो भगवान राम का उल्टा है) जपते-जपते ही डाकू से ऋषि बन गए।

5. मंत्र से अन्तर में शान्ति और सौम्यता आती है।

6. कीर्तन में जब एक ही मंत्र को बार बार दोहराया जाता है तो वातावरण सुन्दर हो जाता है।

7. प्रत्येक मंत्र का स्पंदन होता है और स्पंदन से विक्षिप्त शक्तियाँ व्यवस्थित होने लगती हैं ।

8. मंत्र प्राण, मन और आत्मतत्त्व को एक साथ जोड़ता है जिससे अनिवर्चनीय आनन्द का अनुभव होता है।

9. मंत्र के द्वारा तन और मन का आलस्य दूर किया जा सकता है।

10. मंत्र के द्वारा ऊर्जा की प्राप्ति होती है और मन सहज ही शांत और प्रफुल्लित हो उठता है।

11. मंत्र जप के द्वारा बहिर्मुखी मन को अन्तर्मुखी बनाया जा सकता है।

12. अपने अन्दर के ईश्वर तत्त्व के दर्शन, अपने आराध्य के दर्शन करने का मंत्र एक सशक्त माध्यम है ।

13. विभिन्न प्रकार के प्रयोजनों के लिए विभिन्न मंत्रों का प्रयोग किया जाता है। उदाहरणतया कुछ मंत्रों का जप धन की प्राप्ति के लिए किया जाता है। मंत्र का ऐसा उपयोग राजसिक कहा गया है। कुछ मंत्रों का प्रयोग टोने टोटके करने के लिए किया जाता है। मंत्र का ऐसा उपयोग तामसिक है।

14. मंत्र के नियमित जप से आन्तरिक शुद्धि होती है।

15. मंत्र के नियमित जप से एकाग्रता को बढ़ाया जा सकता है।

16. कुछ शास्त्रों में ऐसा भी लिखा है कि मंत्र का उपयोग केवल आत्मोत्थान के लिए किया जाना चाहिए। जब मंत्र जप को अपने स्वार्थ के लिए किया जाता है तो मंत्र की शक्ति कम हो जाती है।

17. मंत्र जप को अपने जीवन में अपनाइए और असीम सुख, शांति एवं प्रसन्नता प्राप्त करिए।

मंत्र जप कैसे किया जाए:- मंत्र जप तीन प्रकार से किया जा सकता है।

1. बैखरी:- नए लोगों को मंत्र का जप बोल-बोल कर करना चाहिए। ऐसा करने से नींद नहीं आती और मन को भटकने का मौका भी नहीं मिलता। मंत्र को मुख से बोलते जाइए और कानों से ध्यान पूर्वक सुनते जाइए। धीरे-धीरे अभ्यास से एकाग्रता आने लगती है। मन अगर भटकता है तो चिन्ता मत करिए, ध्यान मत दीजिए। मंत्र की ध्वनि, स्पंदन के प्रति सजग रहिए।

2. उपांशु:- इस विधि में मंत्र को फुसफुसा कर बोला जाता है। जब बैखरी साधना सधने लगे और मन थोड़ा टिकने लगे, तभी मंत्र को फुसफुसा कर, होंठ हिलाते हुए बोलना चाहिए। यदि नींद आने लगे तो पुन: बोल-बोल कर मंत्र जप प्रारम्भ कर देना चाहिए। प्रत्येक मंत्र के नाद, स्पदंन और गति के प्रति सजग रहना चाहिए।

3. मानसिक :- मन को अन्तर्मुखी बनाने के लिए मानसिक मंत्र अत्यधिक सशक्त उपाय है। इस साधना में मन को भ्रूमध्य अथवा देवता पर टिकाया जाता है। मानसिक जप करते हुए पूर्ण सजगता रखनी चाहिए अन्यथा नींद बहुत जल्दी आ जाती है। यदि सजग नहीं रहेंगे तो नींद आ जाएगी और हाथ में माला चलती रहेगी। आरम्भ में बहुत थोड़ा ही मानसिक जप करना चाहिए।

एक सच्ची कहानी :- स्वामी जी ने अपने बचपन की एक कहानी सुनाई। जब मैं छोटा था तो मंत्र की 2 माला बहुत जल्दी(लगभग 10 मिनट) हो जाती थी। मैं (श्री स्वामी सत्यानन्द) गुरु जी के पास गया और कहा, "मैं अधिक मंत्र जप करना चाहता हूँ। दो माला तो केवल दस मिनट में ही समाप्त हो जाती हैं।" गुरु जी ने कहा, "अच्छा, अब जब तुम मंत्र जप करोगे तो यह देखना कि माला के कितने मनके तुम पूर्ण सजगता से कर सकते हो।" अगले दिन जब मैं मंत्र जप के लिए बैठा तो अनुभव किया कि मन बिल्कुल भी सजग नहीं था, एकदम चंचल था। फिर मैंने धीरे-धीरे सजगता के साथ मंत्र जप प्रारम्भ किया । अब यह बहुत कठिन लगा और इसमें समय भी बहुत अधिक लगा। आज भी मैं 55 मनके एक माला के पूर्ण सजगता के साथ कर पाता हूँ । यदि तुम एक भी माला पूर्ण सजगता के साथ कर लेते हो तो बहुत बड़ी उपलब्धि है।

श्री स्वामी सत्यानन्द के सत्संग में, मैंने कहीं पढ़ा था, "मन भटकता है तो भटकने

दो। तुम मंत्र जप करते जाओ। जप के द्वारा जब आन्तरिक शुद्धि होगी तो मन स्वयं ही धीरे-धीरे एकाग्र होने लगेगा।"

मंत्र साधना के उच्च आयाम

मंत्र यद्यपि सरल है फिर भी यह पेचीदा (Complicated) है। प्रत्येक मंत्र में नाद है। नाद में तरंग की आवृत्ति (frequency) है। मंत्र में चेतना और ऊर्जा है। इन तरंगों से मनुष्य के व्यक्तित्व में आन्तरिक परिवर्तन होता है और धीरे-धीरे वह सूक्ष्म तत्त्वों का अनुभव करने के लिए तैयार होता है। ये सूक्ष्म उच्च अवस्थाएँ हम सब के अन्दर विद्यमान हैं। जब हम इन गहन सूक्ष्म अवस्थाओं का अनुभव करते हैं तो हम द्रष्टा (देखने वाले) बन जाते हैं; हम भोक्ता बन जाते हैं। अर्थात् इन अवस्थाओं का आनन्द अनुभव करते हैं। मंत्र की तरंगों से सम्पूर्ण शरीर एवं मन स्पन्दित होने लगते हैं और हमें आनन्दमय कोश का अनुभव होता है। अनिवर्चनीय आनन्द तन मन को सराबोर कर देता है।

मंत्रों का आकार एवं रूप होता है। प्रत्येक विचार का रूप होता है। प्रत्येक इच्छा एवं भावना का भी रूप होता है। हम आँखों से जो कुछ भी देखते हैं उसका चित्र अन्दर में बनता है। हम कानों से जो कुछ भी सुनते हैं उसका भी हमारे मन से गहन सम्बन्ध होता है और उसका चित्र अन्दर में बनता है। ये सब अनुभव इन्द्रिय जनित अनुभव हैं। इन्द्रियों के अनुभवों से बाहर जाना अर्थात् अनुभवातीत होना बहुत कठिन है। जब अपने जीवन में हम ऐसा कर पाते हैं तो शरीर की चेतना समाप्त हो जाती है। यंत्र अन्दर (अन्त:करण) में बन रहे चित्रों का प्रतीक है। विदेशी मनोवैज्ञानिकों फ्रॉयड, जूम आदि ने भी स्वप्न एवं निद्रा में देखे गए प्रतीकों को अचेतन का प्रतीक कहा है।

आज हम प्रतीकों के बारे में और अधिक जानने लग गए हैं। स्वामी जी ने मुख्यत: तीन प्रकार के प्रतीकों का वर्णन किया:-

1. प्रतीक : ये प्रतीक हमारी इन्द्रियों के अनुभवों से उद्भासित होते हैं। तान्त्रिक एवं यौगिक दृष्टिकोण के अनुसार हम दूसरों से बोल कर अथवा हाथों की आकृति (shape) के द्वारा अपने विचारों का आदान-प्रदान करते हैं । इस आदान-प्रदान में यदि केवल नेत्रों की गति (Movement) हो तो भी हाथों का प्रयोग होता है। दिन भर के सभी अनुभव एक कम्प्यूटर की भाँति हमारे मन में संग्रहीत होते रहते हैं जिस प्रकार कम्प्यूटर में कोई सूचना डिलीट करने के पश्चात् भी रीसाईकलबिन में से डेस्कटाप पर पुन: ला

सकते हैं, उसी प्रकार स्वप्न एवं गहन निद्रा की स्थिति में हम अपने अनुभवों के चित्र पुनः जी सकते हैं, देख सकते हैं। उदाहरणतया बहुत सालों पहले आपके जीवन में कोई घटना घटी थी, अचानक वही घटना पुनः आपके स्मृति पटल पर जाग्रत हो जाती है। इन अनुभवों को मूल रूप आदर्श (archetypes) कहा जाता है।

2. द्वितीय प्रकार के प्रतीक : हमारे स्वभाव, व्यक्तित्व, व्यवहार एवं चरित्र के प्रतीक हैं। ये प्रतीक आपके व्यक्तित्व के मूल निर्माता (building blocks) हैं। आप इस दुनिया में एक निश्चित प्रकार के गुणों को ले कर जन्म लेते हैं। इन गुणों में कुछ आपके सद्गुण, शक्तिपुंज (strength) होते हैं और कुछ आपकी कमजोरियाँ (shortcomings) तथा अवगुण होते हैं। मंत्र के द्वारा आप अपने अन्दर गहरे तक जाकर इन शक्तिपुंजों (strength) और कमजोरियों (shortcomings) को जान सकते हैं और इनका विश्लेषण कर सकते हैं।

3. तृतीय प्रकार के प्रतीक : हमारी गुप्त (transcedental) चेतना के मानचित्र हैं। इन प्रभावों (impressions) चित्रों (images) को आप नींद में देख सकते हो क्योंकि उस समय आपका मन सुप्तावस्था में रहता है।

यंत्र मुख्यतः त्रिकोण अथवा वृत्ताकार होते हैं। यौगिक परिभाषा के अनुसार एक रेखा आकाश (space) को दूसरी रेखा काल को तथा तीसरी रेखा वस्तु (sense object) को अभिव्यक्त करती है। तीन रेखाएँ मिल कर एक त्रिभुज का निर्माण करती हैं। उल्टा त्रिकोण शक्ति का प्रतीक है। हमारे शरीर में मुख्यतः छह चक्र हैं। साधारणतया चेतना सहस्त्रार चक्र से मूलाधार चक्र की ओर जाती है। यह व्यक्ति को इन्द्रियों के अनुभवों से जोड़ती है और उसे बन्धन में और अधिक जकड़ती है। जब शक्ति-जागृत होती है तो चेतना मूलाधार चक्र से सहस्रार चक्र की ओर जाने का प्रयास करती है। यह यात्रा है स्वतंत्रता की। विभिन्न त्रिकोणों के द्वारा इन चक्रों को प्रतिबिंबित किया जाता है। वृत्त भी एक प्रकार का यंत्र है। उदाहरणतया जन्म और मरण के चक्र को वृत्त के द्वारा समझाया जाता है।

जब गहन ध्यान में इन प्रतीकों को देखा जाता है तो वे बहुत शक्ति शाली बन जाते हैं। इन प्रतीकों पर त्राटक करने से आप स्वप्न अथवा गहरी नींद में इन्हें देख सकते हैं। इन प्रतीकों पर त्राटक एक सद्गुरु के निर्देश में ही करना चाहिए अन्यथा लाभ की बजाए हानि होने की संभावना है। विदेशों में कई योगियों ने प्रतीकों के अनेक प्रयोग बच्चों की

नैसर्गिक क्षमता में वृद्धि करने के लिए किए जो सफल हुए हैं। एक कुशल योग शिक्षक के निर्देश में जब बच्चों ने विभिन्न यंत्रों को रंगों से भरा तो उनकी मानसिक क्षमता में आश्चर्यजनक वृद्धि पाई गई। ध्यान करते-करते आपका अपना यन्त्र स्वयं भी प्रकट होता है आपकी अन्तः चेतना पर। यन्त्र एक माध्यम है जिससे आप अपने अचेतन और उच्च (Super) चेतन मन तक पहुँच सकते हैं।

यंत्र

यंत्र एक माध्यम है, साधन (instrument) है जिसके द्वारा हम अपनी चेतना के गहन आयामों को जान सकते हैं, समझ सकते हैं। यंत्र ज्यामितीय चित्र हैं जो चेतना की गति से बनते हैं। इस संसार में चार दिशाएँ उत्तर, दक्षिण, पूर्व और पश्चिम हैं। ये चार दिशाएँ एक चतुर्भुज (Square) बनाती हैं। इसी बाह्य संसार की भाँति हमारे अन्दर की दुनिया में मन, बुद्धि, चित्त और अंहकार' नामक चार साधन (agent) हैं जिनके द्वारा हम विभिन्न कार्य करते हैं। हमारे जीवन के समस्त अनुभव मन, बुद्धि, चित्त और अंहकार के ही परिणाम हैं। इस चौकोर चतुर्भुज के ऊपर एक वृत्त है जो जन्म मरण के चक्र का प्रतीक है। अपने विश्वास के अनुसार आप पुनर्जन्म के सिद्धान्त को चाहे मानें या न मानें, परन्तु यह बिल्कुल सच है।

श्रीमत् आदि शंकराचार्य ने अपने स्तोत्र 'भज गोविन्दं' में लिखा है, "पुनरपि जन्मं पुनरपि मरणं, पुनरपि जननी जठरे शयनम्।" अपने सत्य स्वरूप को जानने के लिए हमे इस चक्र से मुक्ति पानी ही होगी। उदाहरणतया परमहंस स्वामी सत्यानंद जी ने अपने सम्पूर्ण जीवन को बीस वर्षों के चक्र में विभाजित किया। 0-20 वर्षों का चक्र उन्होंने घर पर पूरा किया। सन् 1943-1963 अर्थात् 21 से 40 वर्ष तक वे शिवानन्द आश्रम ऋषिकेश में अपने गुरु के सान्निध्य में रहे। सन् 1963-1983 अर्थात् 41 से 60 वर्ष तक वे गुरु के आदेश (योग का प्रचार और प्रसार) का पालन करने में व्यस्त रहे। फिर सन् 1983 में उन्होंने मुझे विदेश से मुंगेर बुलाया और यहाँ का कार्यभार संभालने के लिए कहा । मैं 11 वर्ष की आयु से ही विदेशों में रह रहा था अतः भारतीय तौर तरीकों से मैं बिल्कुल अनजान था। तब मेरी प्रार्थना पर वे पाँच वर्ष तक मुंगेर में रुके और उन्होंने मेरा मार्गदर्शन किया। सन् 1989 से 2009 अर्थात 20 वर्ष तक वे रिखिया पीठ में रहे और अपने गुरु के 'सेवा,प्यार और दान' के सूत्र का व्यावहारिकरण किया।

वे एक गुरु ही नहीं थे अपितु एक सिद्ध पुरुष थे जिनका सम्पूर्ण जीवन पूर्णतया आध्यात्मिक था। सन् 2003 में वे अपने समस्त कर्मों से मुक्त हो गए थे। जब भी मैं उनसे मिलता था वे कहते थे, "जो कुछ भी मैं कह रहा हूँ, उसे भविष्य के लिए याद रखो क्योंकि मैं अपने मन की सम्पूर्ण इच्छाओं, आकांक्षाओं एवं महत्वाकांक्षाओं का शमन कर रहा हूँ।" सन् 2004 से 2009 तक वे एक जीवनमुक्त सन्त की भाँति रहे। उनका मन पूर्णत: निष्क्रिय (Subdued) हो चुका था। वे सदैव उच्च चेतना(Superconciousness) में निवास करते थे।

यदि आपको मुक्ति की, स्वतंत्रता की अपेक्षा है तो स्वयं को इच्छाओं, सांसारिक बंधनों से मुक्त करना होगा। यह तभी सम्भव है जब हम अपनी चेतना के गहन स्तर तक पहुँच सकें एवं वहाँ पर एकत्रित जन्म-जन्म के संस्कारों का शमन (निष्कासन) कर सकें।

तान्त्रिक दृष्टिकोण से जन्म और मृत्यु के अनवरत चक्र में प्रत्येक मानव घूम रहा है। जन्म और मृत्यु एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। ईश्वर ने हमें अपने पूर्व जन्मों के ज्ञान से वंचित रखा है। महात्मा बुद्ध को अपने पिछले 24 जन्म याद थे। यदि आप अपने पूर्व जन्म देख पाएँगे तो आप पागल हो जाएँगे, इसीलिए ईश्वर ने उस द्वार पर ताला लगा दिया है। जैसे-जैसे चेतना का ऊर्ध्वगमन होता है, हम अपने पूर्वजन्मों के विषय में जान सकते हैं। आप विश्वास करें या न करें, परन्तु सच्चाई यही है। वृत्त के मध्य में एक त्रिकोण रहता है जो शक्ति का प्रतीक है। शक्ति समय, स्थान और वस्तु को नियंत्रित करती है। यंत्र में दो त्रिकोण आपस में गुँथे हुए रहते हैं। भौतिक संसार में रहते हुए आप अपनी आध्यात्मिक चेतना से सम्पर्क स्थापित कर सकते हैं। जब तक आप अपनी चेतना एवं ऊर्जा से सम्पर्क स्थापित नही करते तब तक आप भौतिकवादी ही रहते हैं। आप विषय भोगों में रस लेते हैं और उनके संग्रह करने में व्यस्त रहते हैं। आपकी चेतना निम्न स्तर पर ही रहती है अर्थात् आप स्थूल जगत में ही रहते हैं। निम्न स्तर पर प्रकृति में समय और वस्तु का मिलन होता है और आप बंधन में रहते हैं। आप क्रोध, भय, काम, लोभ इत्यादि के चँगुल में ही फँसे रहते हैं। जब चेतना का अनुभव उच्च स्तर पर होता है तो समय और वस्तु अदृश्य हो जाते हैं। आपकी ऊर्जा का प्रवाह बदल जाता है। आपका दृष्टिकोण बदल जाता है। जब ध्यान के समय आप पूर्णतया शांत होते हैं, आपकी ऊर्जा एक स्तर पर प्रवाहित होती रहती है। जैसे ही आपकी ऊर्जा का प्रवाह

बदल जाता है आपका ध्यन भग्न हो जाता है। आप जितना चाहे संघर्ष करें आप मन को एकाग्र नहीं कर पाते हैं।

हम सबके अन्दर अचेतन स्तर पर बहुत सारी गतिविधियाँ स्वत: ही संचालित होती रहती हैं। प्रत्येक यंत्र के मध्य में एक बिन्दु होता है। यंत्र से ऊर्जा प्राप्त करने के लिए उस बिन्दु पर मन एकाग्र करना होता है। विभिन्न मंत्रों के अलग-अलग यंत्र होते हैं। जब आप यंत्र पर ध्यान एकाग्र करते हैं तो उसका चित्र आपके चेतन एवं अवचेतन मन पर बन जाता है। हमें ऐसा लगता है कि हम वही देख रहे हैं जो हमारी आँखें देख रही हैं,परन्तु हमारा अवचेतन मन बहुत सी ऐसी घटनाएँ भी रिकॉर्ड करता है जिनकी तरफ हमारा ध्यान भी नहीं जाता है। जब मैं यन्त्र को देखता हूँ तो मैं उसमें अपने जीवन के ऊर्जा के नमूनों (Patterns) को देखता हूँ । मन्त्र पर ध्यान लगाते हुए यदि उसके यन्त्र को देखा जाता है तो उसका बहुत शक्तिशाली प्रभाव पड़ता है।

बच्चे जब यंत्रों में रंग भरते हैं तो अनजाने में ही उनकी रचनात्मक क्षमता का विकास होता है। बच्चों में आन्तरिक प्रज्ञा का स्वत: ही विकास होने लगता है। यह आन्तरिक क्षमता का विकास बुद्धि का विषय नहीं है अपितु अनुभव की बात है। एक बार न्यूयार्क के एक म्यूज़िम में एक चित्र लाया गया । एक विशेषज्ञ ने आन्तरिक प्रज्ञा (intution) के आधार पर कहा, "मुझे यह चित्र नकली लगता है।" विभिन्न तरीकों से उस चित्र को देखा गया । सब कुछ ठीक दिखता था। परन्तु दूसरे विशेषज्ञों के जाँच पड़ताल करने के पश्चात् यह साबित हुआ कि वह चित्र नकली ही था। माँ और बच्चे के बीच भी एक विशेष आन्तरिक बन्धन होता है। बच्चा चाहे दूर भी क्यों न हो, अगर बच्चा बीमार हो जाता है तो माँ को पता चल जाता है और वह बेचैन हो जाती है।

मंत्र मनुष्य के मन और बुद्धि के ताले खोलता है । यंत्र मनुष्य के चित्त और अंहकार पर प्रभाव डालता है। दोनों यंत्र और मंत्र मिलकर आन्तरिक जागरण में सहायक होते हैं क्योंकि उनकी शक्ति कई गुणा बढ़ जाती है। यदि आपका मंत्र आपके व्यक्तित्व के अनुरूप है और यंत्र भी सही है तो यंत्र पर मंत्र जप के साथ त्राटक करने से गहन अनुभव होते हैं। परन्तु कभी-कभी ऐसे अनुभव घातक भी हो सकते हैं। यदि 220 वोल्ट की क्षमता वाले तार में से 440 वोल्ट की विद्युत प्रवाहित की जाती है तो 220 वोल्ट वाली तार जल जाती है। अत: यंत्र का उपयोग सावधानी पूर्वक एक कुशल सद्गुरु के निर्देश में ही करना चाहिए। यंत्र साधना कभी भी अपने आप नहीं करनी

चाहिए अन्यथा आप पागल भी हो सकते हैं। मंत्र और यंत्र की साधना एक आंतरिक हवन है। अधिकांश व्यक्ति उनको करने के लिए अध्यात्मिक रूप से तैयार नहीं होते हैं।

मंत्र साधना आखिर क्यों?

अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हम दिन में तीन या चार बार भोजन करते हैं। और कई लोग तो दिन भर कुछ न कुछ खाते रहते हैं। स्वामी जी ने कहा, "जब आप भोजन करते हो तो शरीर को काम करने के लिए ऊर्जा प्राप्त होती है। आज मानव का मन आलसी और कमजोर हो गया है। जीवन में सुख की प्राप्ति के लिए 5 मिनट हर रोज़ मंत्र साधना अवश्य करिए। जिस प्रकार शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता है, उसी प्रकार मन के उत्थान के लिए, सुख शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने के लिए मंत्र साधना आवश्यक है। आज पुरुषों को सिगरेट, बीड़ी, होटल और बोतल की आदत है। इन सब चीजों से आपकी जेब भी खाली होती है। मंत्र की आदत डाल लो। स्त्रियाँ भी गृह कार्य करने के पश्चात् अपना अधिकांश समय टी.वी. अथवा फोन पर गपशप में बिताती हैं। वे भी उस समय में से कुछ समय बचा कर मंत्र की आदत डाल सकती हैं। आदत हो जाने से, जिस प्रकार शरीर को भोजन की भूख लगती है, उसी प्रकार मन को मंत्र की भूख लगती है।"

मंत्र साधना भक्तियोग का मार्ग है। मनुष्य जीवन में 3 विशिष्ट प्रतिभाओं का उपयोग करने के लिए मंत्र बहुत अधिक सहायक है। मानव बुद्धि से काम करने की योजना बनाता है, निर्णय लेता है और जीवन में आगे बढ़ने के लिए उस निर्णय को कार्यान्वित करता है। जब व्यक्ति ऐसा करता है तो उसको परिणाम सुख और दुःख के रूप में प्राप्त होता है। अच्छे निर्णयों का परिणाम सुख अर्थात् अच्छा फल होता है। उदाहरणतया महाभारत में श्री कृष्ण के कौरवों के पास शान्ति दूत बन कर जाने का प्रसंग आता है। दुर्योधन बहुत अंहकारी था। उसने कहा, "मैं पाण्डवों को सूई की नोक के बराबर भी भूमि नहीं दूँगा।" जानामि धर्मं, न च मे प्रवृत्ति, जानामि अधर्मं, न च मे निवृत्ति।" अर्थात् धर्म मैं जानता हूँ पर उसका पालन मैं नहीं कर सकता। अधर्म मैं जानता हूँ, पर उसको मैं छोड़ नहीं सकता। गलत बुद्धि होने से व्यक्ति अधर्म करता है, बुरा कर्म करता है, तब उसका पतन होता है और उसे दुःख प्राप्त होता है। जब बुद्धि सही और विवेक युक्त रहती है तो व्यक्ति धर्म युक्त कर्म करता है। तब उसका उत्थान होता है

और वह सुख प्राप्त करता है।

आज मानव को आवश्यकता है अपनी भावना को सही दिशा की ओर मोड़ने की। जब हमारी भावना ईश्वर की ओर प्रवाहित होती है, तो हृदय प्रेममय, करुणामय रहता है, जब हमारी भावना संसार की ओर प्रवाहित होती है तो हम स्वार्थी बन जाते हैं, हमारा हृदय क्रूर और कठोर बन जाता है। श्री स्वामी सत्यानंद ने कहा, "एक गिलास पानी को जिस रंग के वस्त्र पर रखोगे, पानी में वही रंग दिखाई देने लगेगा। उदाहरणतया पानी के गिलास को लाल रंग के वस्त्र पर रख देने से पानी लाल रंग का दिखाई देगा। मनुष्य की भावना निर्मल रहती है। जब उस भावना का सम्पर्क विषयों से होता है तो वह कलुषित हो जाती है। उदाहरणतया सड़क पर आपको रुपयों का बण्डल पड़ा हुआ दिखाई देता है, आपके मन में लोभ आ जाता है। गुरुजनों को देखने से आप श्रद्धा और सम्मान से भर जाते हैं। अपने बैरी अथवा शत्रु को देखने से आप क्रोध, ईर्ष्या एवं द्वेष से भर जाते हैं। हमारी भावना अभी संसार की ओर बह रही है और उसके भौतिक परिणाम हम जीवन में झेलते हैं।" जब इसी भावना को हम अपने इष्ट देव अथवा आराध्य से जोड़ देते हैं तो यह भक्ति भाव में परिवर्तित हो जाती है।

मंत्र साधना भक्ति का एक अंग है। भक्ति भाव मन की एक अवस्था है जो हमें ईश्वर अथवा आराध्य से जोड़ती है। गोस्वामी तुलसी दास जी ने रामायण में भक्ति के नौ रूपों का वर्णन किया जिसे उन्होंने नवधा भक्ति कहा। श्री मद्भागवत एवं नारद भक्तिसूत्र आदि कुछ ऐसे ग्रन्थ हैं जिनको पढ़ने से भक्ति जाग्रत होती है। भक्ति के द्वारा अन्तर्मन में परिवर्तन होता है और व्यक्ति का जीवन पूर्णतया परिवर्तित हो जाता है। तुम लोग मानसिक चंचलता को रोककर अपनी भावना अपने आराध्य में केन्द्रित कर दो।

भक्ति और माया दो सगी बहने हैं। सतयुग में भक्ति बहुत रूपवती थी और बहुत सुन्दर चमकीले वस्त्र पहनती थी। उस काल में माया फटे पुराने चिथड़े पहनती थी। सभी लोग भक्ति की ओर आकर्षित होते थे। माया सतयुग में बहुत दुःखी रहती थी। एक बार भक्ति और माया दोनों बहने एक साथ तालाब पर नहाने गई। माया ने जल्दी से बाहर निकल कर भक्ति के सुन्दर एवं चमकीले वस्त्र पहने लिए । तब से आज तक भक्ति वही गंदे चिथड़े पहने हुई है। आज कलियुग में माया चमक दमक वाली है अतः सब लोग उसी की ओर आकर्षित होते हैं। भक्ति ने वही फटे पुराने वस्त्र पहने हुए है,

अत: वह हमें कहीं मार्ग में मिलती भी है तो हम अपना रास्ता बदल लेते हैं। आज जब तक मन अपने से परेशान अथवा दु:खी नहीं होता, वह भक्ति की खोज़ नहीं करता। समस्त संसार माया के पीछे कतार लगा कर खड़ा है। काम, क्रोध, लोभ एवं ईर्ष्या आदि भाव माया से जुड़ने का परिणाम हैं। महापुरुष, सिद्ध योगी पुरुष केवल और केवल भक्ति के पीछे पड़े हैं, उन्होंने भक्ति को बहुत सुन्दर ढंग से सजाया और सँवारा है। गोस्वामी तुलसीदास जी ने रामचरितमानस में भक्ति को प्राप्त करने के नौ तरीके बताएँ हैं। यदि तुम उन नौ तरीकों में से एक भी सिद्ध कर लोगे तो भक्ति प्राप्त कर सकोगे। रामचरितमानस में लिखा है, 'प्रथम भक्ति संतन कर संगा' अर्थात् सर्वप्रथम व्यक्ति को धर्मात्मा पुरुषों की संगति करनी चाहिए। ऐसा करने से व्यक्ति का उत्थान होता है। कोई व्यक्ति चाहे गेरुआ वस्त्र पहन ले अथवा संसार का त्याग कर दे, यदि वह अधर्म के मार्ग पर चलता है, अन्याय करता है, तो वह असंत ही है। आजकल कई लोग भगवान को भी चुनौती देते हैं। ऐसे लोगों का संग हमारा चिंतन बदलता है। अत: जीवन में पुरुषार्थ करते हुए ईश्वर की शरणागति ग्रहण करनी चाहिए और साधु पुरुषों का संग करना चाहिए। समर्पण और आत्मनिवेदन करने में हम लोग सक्षम नहीं हैं।

एक बार एक किसान हमारे पास आया और कहने लगा, "स्वामी जी मुझे मंत्र दीक्षा दे दीजिए" हमने कहा, "हम तो तुम्हें मंत्र दे देंगे, बदले में तुम हमें क्या दोगे?" किसान ने कहा, "मैं अपना शरीर, मन, बुद्धि सब आपको समर्पित करता हूँ।" हमने उस किसान को मंत्र दे दिया । उस किसान के आमों के बहुत सारे बगीचे थे। आम की ऋतु में हमने एक संन्यासी को उस किसान के पास गरीब बच्चों के लिए आम लाने के लिए भेजा। उस किसान ने आम देने से साफ मना कर दिया। आप सब लोग भी फालतू की चीज़ का समर्पण करते हो। मंत्र साधना के द्वारा व्यक्ति धर्म और न्याय की शिक्षा से युक्त होता है। जीवन में भक्ति के आने से व्यक्ति अपने अंहकार का समर्पण करना सीखता है। ऐसा व्यक्ति सब का उपकार करता है, किसी का अहित नहीं करता। ऐसे व्यक्ति का दृष्टिकोण केवल अपने परिवार पर सीमित नहीं होता, वरन उसका सम्बन्ध ईश्वर से स्थापित हो जाता है और उसे चेतना एवं ऊर्जा प्राप्त होती है। मंत्र इसी परमात्मा तत्त्व का प्रतीक है, अभिव्यक्ति है। ईश्वर चैतन्य है, ऊर्जावान है।

मंत्र जाग्रत होता है यंत्र में। मंत्र का प्रत्यक्ष रूप जो अचेतन है वह चौकोर, गोलाकार, त्रिकोण अथवा बिन्दु के रूप मे प्रकट होता है। मंत्र के इस रूप को निराकार कहा

जाता है। इष्ट देव जैसे शिव, दुर्गा, कृष्ण, ईसामसीह आदि मंत्र का साकार रूप हैं। गीता के बारहवें अध्याय में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है, "साकार रूप को मन पकड़ सकता है।" मंत्र का निराकार रूप जो यंत्र के रूप में प्रकट होता है वह उसका मूल तत्त्व है। उदाहरणतया दुर्गा मूर्ति मंत्र का साकार रूप है और श्री यंत्र मंत्र के निराकार रूप का प्रतीक है।

भौतिक संसार में चार दिशाएँ पूर्व, पश्चिम, उत्तर एवं दक्षिण हैं। संसार की अभिव्यक्ति चौकोर रूप में की जाती है। इसी प्रकार व्यक्ति के अन्दर मन, बुद्धि, चित्त और अंहकार नामक चार द्वार हैं । वृत्त(गोला) जन्म और मृत्यु के चक्र का प्रतीक है। आदि शंकाराचार्य ने अपने स्तोत्र 'भज गोविन्दम्' में लिखा है, 'पुनरपि जन्मं, पुनरपि मरणं, पुनरपि जननी जठरे शयनं।' यह चक्र आखिर क्यों और कब तक? इस मनुष्य जीवन का प्रयोजन है ईश्वर दर्शन । ईश्वर ने अपने बेटे मनुष्य की बुद्धि की परीक्षा लेने के लिए उसे इस संसार में भेजा है। वह चाहता है कि उसका बेटा वापस उसके पास आ जाए। संसार में जिस प्रकार स्कूल की शिक्षा के बाद कॉलेज एवं यूनिवर्सिटी की शिक्षा होती है, उसी प्रकार ईश्वर के पास वापस जाने के लिए व्यक्ति को विभिन्न चरणों से गुजरना पड़ता है।

मनुष्य को अपना स्वार्थ कम करना पड़ता है। वासनाओं एवं इच्छाओं को कम करने से मन एकाग्र एवं शान्त होने लगता है, बुद्धि संयमित होने लगती है। जब व्यक्ति स्वयं को समाज में उपयोगी सिद्ध करता है तो वह धीरे-धीरे इस ईश्वर अनुभूति एवं ईश्वर प्राप्ति के मार्ग पर कदम आगे बढ़ाता है। निष्काम सेवा करते-करते, व्यक्ति यदि ईश्वर पर विश्वास करता है तो उसकी द्रुत प्रगति सुनिश्चित है। हृदय में गहन विश्वास रख कर जब व्यक्ति मंत्र के साकार अथवा निराकार रूप पर मन टिका कर जप करता है तो मंत्र की ऊर्जा प्रबल हो जाती है और उसका प्रभाव शीघ्र प्राप्त होता है। अत: ईश्वर के दर्शन करने के लिए, ईश्वर की अनुभूति प्राप्त करने के लिए, मंत्र के साथ-साथ इष्ट अथवा आराध्य का ध्यान अवश्य करिए । श्रद्धा और विश्वास के साथ जब मंत्र जप किया जाता है तो मन लेजर बीम की भांति शक्तिशाली हो जाता है। आप का मन एक बल्ब की भाँति है जिसकी ऊर्जा चारों ओर विकरित होती रहती है। मंत्र साधना के द्वारा जब मन का केन्द्रीकरण हो जाता है तो अन्दर में ज्योति और प्रकाश के दर्शन होते हैं। आपको असीम सुख, शान्ति एवं प्रसन्नता की प्राप्ति होती है। अत: मंत्र का जप इष्ट

अथवा आराध्य का ध्यान करके करिए । मन के आलस्य एवं कमजोरी को दूर करने का मंत्र एक सुनिश्चित उपाय है। घर अथवा दफ्तर का काम करने के पश्चात् पाँच मिनट का समय निकाल कर मंत्र जप अवश्य करिए।"

मैं ऐसा सोचती हूँ कि इन्सान दिन भर भाग-दौड़ सुख, शान्ति की प्राप्ति के लिए ही तो करता है, नहीं क्या? अपनी आजीविका को कमाने के लिए सुबह से शाम तक वह मेहनत करता है, परन्तु सुख और शान्ति फिर भी उससे दूर ही रहते हैं। मंत्र साधना (केवल 5 मिनट हर रोज़) के द्वारा व्यक्ति सरलता से अपने अन्दर के ईश्वर का अनुभव कर सकता है और इसी जन्म में वह असीम सुख, शान्ति, प्रसन्नता और आनन्द प्राप्त कर सकता है जिस पर उसका जन्मसिद्ध अधिकार है। आवश्यकता है थोड़े से आरम्भिक विश्वास की, धैर्य की और सतत प्रयास की।

मंत्र और सफलता

"आज मूल रूप से मानव को आवश्यकता है ईश्वर कृपा की। हम में से अधिकांश व्यक्ति आजकल अपने और अपने परिवार के स्वार्थ हेतु ही सब कार्य करते हैं। जब तक मनुष्य की मानसिकता भौतिक है, स्वार्थ से परिपूर्ण है, उसके जीवन में वासनाएँ बहुतायत में रहती हैं। आज मनुष्य ने स्वयं को स्वार्थ के कक्ष में बंद कर लिया है। एक बन्द कमरे में सूर्य का प्रकाश प्रवेश नहीं कर सकता है। इसी प्रकार स्वार्थी मनुष्य को अन्दर का सुख जो ईश्वर कृपा से ही मिलता है, प्राप्त नहीं हो सकता है। हमारे ऋषियों, साधुओं और संन्यासियों ने कहा कि मंत्र जप के द्वारा व्यक्ति के स्वार्थ रूपी कक्ष की खिड़कियाँ और दरवाज़े खुल सकते हैं और वह ईश्वर कृपा प्राप्त कर सकता है। मंत्र एक माध्यम है ईश्वर कृपा प्राप्त करने का, ईश्वर के दर्शन करने का । भारतीय परम्परा में मंत्र को एक चमत्कारी विद्या के रूप में प्रदान किया गया है। मंत्र का वास्तविक प्रयोजन आत्मोत्थान अर्थात् मुक्ति एवं स्वतंत्रता प्राप्त करना है।"

जीवन में व्यक्ति संघर्ष करता है एवं उसके परिणाम स्वरूप सफलता प्राप्त करता है। जीवन का प्रयोजन है कर्मों में कुशलता प्राप्त करना, मन एंव इन्द्रियों को संयमित करना और बुद्धि एवं आत्मा का विकास करना। जब हमारे मन एवं आत्मा का विकास होता है तो हमें एक नई दृष्टि मिलती है। स्कूल, कॉलेज की शिक्षा के द्वारा हमारी बुद्धि एवं मन का विकास होता है और हम जीवन के विभिन्न कार्यों को सही ढंग से सम्पादित

कर पाते हैं। बिना शिक्षा के कोई ज्ञान नहीं मिलता और ऐसा व्यक्ति आवारागर्द कहलाता है।

मंत्र के द्वारा जीवन के तीन उद्देश्य प्राप्त किए जा सकते हैं।

1. कर्म में कुशलता : जब मन चंचल रहता है तो हम कोई भी कार्य कुशलतापूर्वक नहीं कर सकते हैं। चंचलता केवल हाथ पैरों की नहीं होती अपितु मानसिक भी होती है । इस बात को एक कहानी के माध्यम से समझिए। द्रोणाचार्य कौरवों एवं पाण्डवों के गुरु थे। एक दिन उन्होंने एक पेड़ की टहनी पर एक मिट्टी की चिड़िया रख दी। सब शिष्यों के बुलाया और कहा तुमको चिड़िया की आँख में तीर मारना है। हर शिष्य को अलग-अलग बुलाया और जब वह शिष्य अपना धनुष बाण लेकर तैयार हो गया तो द्रोणाचार्य ने उससे प्रश्न किया, " तुमको पेड़ पर क्या दिखाई दे रहा है?" किसी शिष्य ने कहा, "मुझे पत्ते फूल और चिड़िया दिखाई दे रहे हैं।" अर्जुन को छोड़ बाकी सभी शिष्यों को चिड़िया के साथ साथ पेड़ के फूल, पत्ते और फल भी दिखाई दे रहे थे। केवल अर्जुन ने कहा, "गुरुदेव मुझे केवल चिड़िया की आँख दिखाई दे रही है।" जब अर्जुन ने ऐसा कहा तो द्रोणाचार्य ने उसे तीर चलाने का आदेश दिया और यह सर्वविदित है कि अर्जुन का निशाना बिल्कुल ठीक बैठा। जीवन में सर्वप्रथम तुम लोग अपने मन को एक लक्ष्य पर, एक बिंदु पर केन्द्रित करना सीखो । तुम लोगों के मन में सतत विचार उठते रहते हैं, कभी इच्छा पूर्ति के लिए, तो कभी भूख प्यास शान्त करने के लिए। जब तक मन चंचल है, मन केन्द्रित नहीं हो सकता। ऐसा मन सफलता का विरोधी है । मंत्र के द्वारा इन्द्रियों की चंचलता धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है। मन शांत होने लगता है। जब मन हमारा मित्र बन जाता है तो आंतरिक प्रतिभा विकसित होने लगती है।

2. आत्मविश्वास, संकल्प शक्ति एवं श्रद्धा को बढ़ाना:- मंत्र के नियमित जप से आत्मविश्वास, संकल्प शक्ति एवं श्रद्धा का विकास होता है। योगियों ने द्रष्टा बन कर मंत्र को सुना एवं देखा और अपने अनुभव से इसे श्रद्धा प्राप्त करने का सरल मार्ग बताया। मंत्र से मनन करने की प्रवृत्ति का विकास होता है। मंत्र से संकल्प शक्ति बढ़ती है। व्यक्ति का आत्मविश्वास बढ़ता है ।

3. बंधन से स्वयं को मुक्त करना:- आज के युग में चिंता बंधन का कारण है। एक ही विचार मन पर आरोपित हो जाता है। चिंता हमारा स्वभाव बन जाती है। अत:

हम अपनी प्रतिभा, क्षमता एवं शक्ति का पूरा उपयोग नहीं कर पाते हैं। मंत्र के द्वारा धीरे-धीरे आत्मविश्वास बढ़ता है, श्रद्धा जाग्रत होती है और मन बंधन मुक्त होने लगता है। मंत्र की तरंगों के द्वारा मन, मस्तिष्क और आत्मा प्रभावित होते हैं। मंत्र जप से ईश्वर प्रकट हो जाते हैं। एक चुंबक की भाँति मंत्र की शक्ति अपने सहयोगी तत्त्वों देवी, देवता आदि को आकर्षित करती है। मंत्र सूक्ष्म चेतना पर गहन प्रभाव डालता है। आप जिस भी देवी अथवा देवता (कृष्ण, शिव) का मंत्र जप करते हैं वह प्रतीक मन पर प्रकट हो जाता है। मंत्र को बुद्धि से समझने का महत्व नहीं है अपितु देखें कि साधना में मन को कैसे एक बिंदु पर टिका कर रख सकते हैं।

मंत्र को बोल-बोल कर (बैखरी), उपांशु अर्थात् फुसफुसा कर अथवा मानसिक रूप से किया जा सकता है। मंत्र को जब बोल- बोलकर किया जाता है तो मन भागता नहीं है। मानसिक जप में अनेक बार मन सो जाता है, आपको चैतन्य रहना है। यदि ऐसा होता है तो पुनः बोल-बोल कर जप करिए।

महामृत्युंजय मंत्र सामान्य मंत्र है उसको स्वास्थ्य एवं एकाग्रता की प्राप्ति के लिए बोल-बोल कर किया जा सकता है। कीर्त्तन भी सामान्य मंत्र है और बोल-बोल कर किया जाता है, इस से बहुत ऊर्जा एवं शक्ति प्राप्त होती है। ध्वनि की तरंगे जब एक लय और ताल में उत्पन्न होती हैं तो उनसे शक्ति उत्पन्न होती है। उदाहरणतया सेना की टुकड़ी जब पुल पार करती है तो सिपाहियों को मार्चपास्ट (Marchpast) करने के लिए मना किया जाता है। 1974-75 में उत्तर प्रदेश के एक गाँव में अग्नि मंत्र का जाप एक घास-फूस की झोपड़ी के अन्दर किया गया । कुछ समय के पश्चात् बिना किसी ज्वलनशील पदार्थ (पेट्रोल अथवा मिट्टी का तेल) के वह झोपड़ी आग की लपटों से घिर गई। जब हम मंत्र जाप करते हैं तो हमें स्पदंनों का अनुभव होता है। मंत्र साधना की प्रथम और अन्तिम उपलब्धि है स्वयं को वासनाओं ,चिन्ताओं, निराशाओं, परेशानियों के बंधनों से मुक्त करना।

मनन, चिन्तन के द्वारा मैंने यह निष्कर्ष निकाला कि सफलता प्राप्त करने के लिए मन का स्थिर और शांत होना अत्यावश्यक है। जब हम शांत होते हैं तभी हम अपने अन्दर की प्रतिभा को पूर्णतया विकसित कर पाते हैं। जीवन में कर्मों को कुशलता पूर्वक सम्पादित करने के लिए, सही निर्णय लेने के लिए मंत्र साधना राम बाण सिद्ध हो सकती है। अपने जीवन में मंत्र साधना के द्वारा मेरा मन धीरे-धीरे शांत और स्थिर

होने लगा है। यद्यपि ऐसा केवल कुछ ही समय के लिए होता है, फिर भी वे कुछ पल मुझे गहन सुख, शान्ति, सन्तोष और आनन्द का उपहार प्रदान करते हैं। उन पलों की ऊर्जा और शक्ति मुझे कई घंटों प्रफुल्लित एवं उल्लसित रखती है। आप अपने जीवन में एक प्रयोग करिए और अपने अनुभवों से इस लेखन की सत्यता को परखिए ।

तृतीय खण्ड - विविध सत्संग

परमहंस स्वामी सत्यानंद की महासमाधि

प्रत्येक माह की 6 तारीख को गंगा दर्शन, मुंगेर स्थित बिहार योग विद्यालय में स्वामी निरंजन अपने महान गुरु की भूसमाधि की स्मृति में श्री यन्त्र अभिषेक करते हैं। यह उनकी व्यक्तिगत साधना है और अपने गुरु के श्री चरणों में उनकी श्रद्धाजंलि है। इस सुअवसर पर उन्होंने कहा, "5 दिसम्बर 2009 को श्री स्वामी जी शिव चेतना से एकाकार हो गए । उन्होंने स्वेच्छा से अपनी देह का त्याग किया। श्री स्वामी जी की महासमाधि मृत्यु नहीं है । जिस प्रकार एक बल्ब को यदि हम वस्त्र से ढक देते हैं तो उसका प्रकाश सीमित हो जाता है, वस्त्र हटाने से बल्ब का प्रकाश चारों तरफ फैल जाता है, उसी प्रकार अपना शरीर छोड़ देने के पश्चात् उनकी आत्मा की शक्ति स्वतंत्र हो कर दूर-दूर तक फैल गई है । अपनी महासमाधि के द्वारा उन्होंने हमें जीवन जीने एवं शरीर त्याग करने की गहन शिक्षा दी । तुम लोग शरीर एवं इसके सम्बन्धों से जुड़े रहते हो । मृत्यु के समय तुम्हें अपने सगे सम्बन्धी एवं अपनी चीज़ो का ही स्मरण होता रहता है । स्वामी जी इन सब आसक्तियों से मुक्त थे । उन्हें आश्रम, शिष्यों अथवा अन्य वस्तुओं की कोई चाहत नहीं थी । वे आर्कषण की जंजीरों से पूर्णतया मुक्त थे।

एक शिष्य का सबसे महत्वपूर्ण कर्त्तव्य है अपने गुरु से सतत सम्पर्क बनाए रखना । जीवन में उनकी शिक्षाओं को दोहराते रहने से वह सम्पर्क बना रह सकता है । शिव और शक्ति की आराधना करना गुरु से सम्पर्क बनाए रखने का दूसरा तरीका है । यह साधना केवल गंगादर्शन में ही की जाएगी । आप इस साधना के द्वारा अपने जीवन में श्री स्वामी के संदेशों एवं शांति को अपनाइए । सत्यम् चालीसा उनकी शिक्षाओं पर आधारित है। इसको प्रतिदिन पढ़िए । अपने पूजा स्थान में रखिए और इसके पाठ से नई ऊर्जा, नई शक्ति का अनुभव करिए।

गंगा दर्शन (मुंगेर) में रुद्राभिषेक

परमहंस स्वामी सत्यानंद की महासमाधि की पुण्य स्मृति में प्रत्येक माह की 5 तारीख को रुद्राभिषेक स्वामी निरंजन अखाड़े (गंगा दर्शन का गुरु पीठ) में करते हैं । यह उनकी व्यक्तिगत साधना है जो वे अपने गुरु के सम्मान में सम्पन्न करते हैं । इस वर्ष 2011 की चैत्र नवरात्रि के सुअवसर पर उपस्थित समस्त भक्तजनों को इस अभूतपूर्व दृश्य को हृदयंगम करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ । विभिन्न पदार्थों दूध, घृत, शहद, चीनी, दही इत्यादि से स्वामी जी ने बहुत भाव के साथ रुद्राभिषेक किया । रुद्राभिषेक के पश्चात् शिवलिंग को चन्दन, सिंदूर, वस्त्रों एवं मुकुट से अलंकृत भी किया। इस अवसर पर स्वामी जी ने कहा, "अपने विश्वास को जाग्रत करने का रुद्राभिषेक एक सरल तरीके का प्रावधान किया है । कई लोग अनेक कर्मकांडों एवं रुद्री के पाठ के साथ इसे करते हैं। वह भी ठीक है । विश्वास के द्वारा तुम ईश्वर को अपने हृदय में रहने के लिए आमंत्रित कर सकते हो। विश्वास वह रस्सी है जिससे ईश्वर को बाँधा जा सकता है। सरलता और भोलेपन से विश्वास आता और बढ़ता है। श्री राम कहते हैं, "मुझे छल-कपट और ईर्ष्या रहित लोग पसन्द हैं । जो लोभी हैं और जिनकी सोच,कथनी और करनी में असमानता है, वे लोग मुझे पसन्द नहीं हैं ।" जिसके पास बच्चों जैसी सरलता और भोलापन है, ईश्वर उसके बुलाने पर स्वयं आ जाते हैं। ऐसा कई भक्तों के जीवन में घटित हुआ है । यदि तुम भाव से शिवलिंग पर बेल पत्ता और जल चढ़ाते हो तो ईश्वर उससे भी प्रसन्न हो जाते हैं । तुम्हारा विश्वास ही तुम्हारे जीवन में चमत्कार करता है ।"

(सन् 2010) रामनवमी सत्संग

सन् 2010 की चैत्र नवरात्रि में, मुझे स्वामी निरंजन के सत्संग का सौभाग्य प्राप्त हुआ। नवरात्रि की द्वितीया तिथि से पञ्चमी तक मुंगेर में स्वामी जी के सत्संगों का रसास्वादन किया । षष्ठी से रामनवमी तक रिखिया पीठ में रामायण पाठ, कन्याओं के कीर्त्तन एवं मानस कोकिला श्रीमती कृष्णा देवी द्वारा राम कथा का श्रवण मन, आत्मा को भक्ति के अनिवर्चनीय आनन्द से सराबोर कर गया । वह एक अलग दुनिया है जहाँ नि:स्वार्थ सेवा और प्यार का व्यावहारिकरण पग-पग पर दृष्टिगोचर होता है । स्वामी सत्यानन्द की महासमाधि के पश्चात् रिखियापीठ में यह प्रथम नवरात्रि थी ।

रामनवमी के दिन स्वामी निरंजन के सत्संग का सौभाग्य प्राप्त हुआ । स्वामी जी के श्री वचनों को कलमबद्ध करने का एक लघु प्रयास मैंने किया है उन लोगों के लिए जो इस अवसर पर रिखिया नहीं जा सके ।

"कन्याओं जैसा रामायण पाठ अथवा नृत्य आप या आपके बच्चे घर में नहीं कर सकते हैं । क्यों? रिखिया में गुरु जी का आशीर्वाद है इसलिए यहाँ सब कुछ इतने अच्छे ढंग से होता है । नवरात्रि में आपने 9 दिन आराधना की है, आपको इसका फल गुरुकृपा एवं आशीर्वाद के रूप में अवश्य प्राप्त होगा। श्री स्वामी जी ने अपने अन्तिम संदेश में कहा था, "यदि चारो ओर शोरगुल हो रहा हो तो तुम मेरी आवाज़ को सुन नहीं सकते । जब यह शोरगुल शान्त हो जाएगा, तभी तुम मेरी आवाज़ को सुन पाओगे। इसी प्रकार मन का शोरगुल शान्त होने के पश्चात् ही तुम अपने इष्ट, गुरु अथवा आराध्य की आवाज़ सुन पाओगे । श्रद्धा से आराधना करने पर अपने इष्ट अथवा गुरु पर आपका मन टिक जाता है।" इस पावन नवरात्रि के पर्व पर अपने जीवन को सुखी एवं समृद्ध बनाने के लिए आप एक संकल्प ले कर जाइए । 'हे प्रभु मेरे मन, वचन और कर्म को विकार रहित बनाओ।' अपने अनुराग, श्रद्धा, प्रेम और विश्वास को ईश्वर से जोड़ो । ' हे ईश्वर मेरे दु:खों को दूर करो।' हर मानव को अधिकार है कि वह अपना दु:ख एवं क्लेश ईश्वर के सामने रखे और उससे मुक्ति की इच्छा रखे।

जब एक बार आपका अनुराग ईश्वर से जुड़ जाता है तो आपके जीवन में दु:ख अस्थायी हो जाता है और सुख स्थायी हो जाता है। जब आपका अनुराग संसार से जुड़ा रहता है तो आपके जीवन में दु:ख स्थायी रहता है और सुख अस्थायी हो जाता है । यहाँ से आप गुरु एवं भगवान के आशार्वाद को प्राप्त करके जाईए ताकि आपके जीवन में मंगल हो । आध्यात्मिक ऊर्जा को प्राप्त करने के लिए रिखिया के हर कार्यक्रम में आइए। सन् 2007 में श्री स्वामी सत्यानन्द ने रिखिया को रिखिया पीठ घोषित किया । पीठ का अर्थ है आध्यात्मिक ऊर्जा का केन्द्र । पीठ की परिभाषा है जप,तप, नियम, अनुशासन, योग, दया, आदि का नियमित रूप से व्यवहार जहाँ होता हो । गुरु जी ने कई वर्ष रिखिया पीठ में अनेक आध्यात्मिक साधनाएँ की हैं । उन साधनाओं से यहाँ पर शक्ति का संचरण हुआ है । तब से यह केवल आश्रम नहीं है अपितु आध्यात्मिक ऊर्जा का केन्द्र है । यह एक ऐसा स्थान है जहाँ मनुष्य को अपना धर्म निबाहने एवं ईश्वर के प्रति अनुराग प्रकट करने की प्रेरणा प्राप्त होती है। गुरु जी ने जो जप, तप और ध्यान

यहाँ किए उनकी ऊर्जा न केवल इस सम्पूर्ण क्षेत्र में व्याप्त है अपितु पूरे संसार में व्याप्त है । रिखिया पीठ उस आध्यात्मिक ऊर्जा का केन्द्र है । जिस प्रकार एक बल्ब पूरे कक्ष को प्रकाशित करता है उसी प्रकार रिखिया पीठ सम्पूर्ण विश्व में अपनी ऊर्जा विकरित करता है । आप यहाँ पर आते रहिए और अपना जीवन उन्नत करते रहिए।

इस सत्संग के पाठकों के लिए मैं यह अवश्य लिखना चाहूँगी कि रिखिया पीठ में भोजन को प्रसाद के रूप में (पुरातन भारतीय संस्कृति के अनुरूप) वितरित किया जाता है । यदि आश्रम में आपको आवास मिलता है तो उसका कोई किराया नहीं है । धन का कोई भी आदान प्रदान वहाँ पर भक्तों के लिए नहीं है । जिस भक्त की जितनी श्रद्धा है वह आश्रम के (ऑफिस) दफ्तर में जा कर दान देता है । आज कलियुग में क्या यह अनोखी बात नहीं है?

अष्टावक्र की कथा

पुराणों में कथा आती है कि अष्टावक्र एक ऐसा बालक था जिसका शरीर आठ जगह से टेढ़ा था । अष्टावक्र जन्म से पूर्व ही आध्यात्मिक ज्ञान का अधिष्ठाता था। एक बार जब उसके पिता किसी श्लोक का गलत पाठ कर रहे थे तो अष्टावक्र ने अपनी माता के गर्भ से ही अपने पिता को उनकी गलती की ओर आकर्षित किया। उसके पिता क्रोधित हो गए और उन्होंने उस अजन्मे बालक को श्राप दे दिया, "ए बालक, तू आठ अंगो से टेढ़ा हो जा।" अष्टावक्र जहाँ भी जाता था, सब लोग उसका मजाक उड़ाते थे, उस पर हँसते थे। एक बार अष्टावक्र राजा जनक की सभा में गया । राजा जनक की सभा में उस समय बहुत सारे विद्वान बैठे हुए थे और शास्त्रार्थ चल रहा था । अष्टावक्र को देखकर समस्त विद्वान जोर-जोर से हँसने लगे। तब अष्टावक्र ने कहा, "मैं तो समझता था कि यह विद्वानों की सभा है, परन्तु यहाँ तो सब चमार लगते हैं जो मेरे शरीर की चमड़ी को देख कर,बनावट को देख कर हँस रहे हैं।" अष्टावक्र के इस कथन को सुनते ही पूरी सभा में सन्नाटा छा गया ।

सन् 2010 के गुरुपूर्णिमा सत्संग में स्वामी निरजंन ने अष्टावक्र का दृष्टान्त दोहराया और उपस्थित श्रद्धालुओं को सचेत किया । जहाँ भी स्वामी जी जाते थे, सब लोग उनके पीछे-पीछे भागते थे । स्वामी जी ने कहा, "गुरु जी (श्री स्वामी सत्यानन्द) सर्वत्र विद्यमान हैं, उनसे जुड़ने की बजाय, तुम लोग इस चमड़ी के पीछे-पीछे भाग रहे हो।"

मनन चिन्तन के पश्चात् ही स्वामी जी के इस सरल कथन का गूढ़ार्थ समझा जा सकता है । रिखिया पीठ जा कर भी हम लोग गुरु जी की ऊर्जा का अनुभव नहीं कर सकते, केवल स्वामी सत्संगी अथवा स्वामी निरंजन के पीछे ही भागते रहते हैं। गुरु जी के श्री चरणों से जुड़ने के लिए भाव तो हमें ही लाना होगा। भाव की गहराई, आन्तरिक सर्मपण ही गुरु कृपा प्राप्त करने का अचूक एवं अमोघ अस्त्र है। संसार में रहते हुए, हमारा सारा समय इस शरीर को सजाने सँवारने पर ही तो केन्द्रित रहता है,फिर आध्यात्मिक प्रगति कैसे होगी ? गुरु अथवा ईश्वर का अनुभव कैसे होगा ?

अहं और गृहस्थ

गत् वर्ष सन् 2010 की चैत्र नवरात्रि में, मुझे परमहंस स्वामी निरंजन के दर्शन एवं सत्संग का सौभाग्य प्राप्त हुआ । स्वामी जी से एक युवा ने प्रश्न किया :-

प्र. स्वामी जी, अहं का निराकरण किस प्रकार किया जा सकता है?

उ. कुछ क्षण सोचने के बाद स्वामी जी ने कहा, "यदि आप सच जानना चाहते हैं तो सच यह है कि एक गृहस्थ अहं का पूर्णतया उन्मूलन नहीं कर सकता । संसार में रहते हुए विभिन्न परिस्थितियाँ उसको चारो तरफ से अपनी ओर खींचती रहती हैं अत: वह अहं रहित हो ही नहीं सकता । हाँ एक संन्यासी के लिए अहं का निराकरण करना सम्भव है क्योंकि वह आश्रम में गुरु की शरण में रहता है और वैराग्य का पालन करता है । जो व्यक्ति यह समझता है कि उसने अहं का पूर्णरूपेण उन्मूलन कर दिया है वह गलत समझता है । संसार में रहते हुए स्वयं को अहं रहित कहना और समझना, वास्तव में अहं का ही एक विकृत रूप है। जब व्यक्ति एक गुरु की शरण में आता है तो धीरे-धीरे गुरु अहं को कम करने की प्रक्रिया करता है जिसे गुरु द्वारा ईगोडेक्टोमी भी कहा जाता है। यह एक साधारण प्रक्रिया है जो अनेक बार शिष्यों को दु:खी भी करती है ।"

शिष्यों के आध्यात्मिक उत्थान के लिए गुरु शनै: शनै: उसके पत्थर को तराशते हैं अपने विवेक की छैनी से । कई बार तो हम समझ लेते हैं और गुरु के चरणों में नतमस्तक होते हैं, परन्तु अनेक बार हम दु:खी हो कर गुरु से नाराज़ भी हो जाते हैं खासकर जब हमारी कोई चिरवांछित इच्छा पूर्ण नहीं होती । वह मन जो सदैव स्वार्थ पर ही केन्द्रित रहता है बिना ठोकर खाए सिमरन करता नहीं है, परमार्थ की राह पर चलता नहीं है।

स्वयं को अपनी प्रत्येक उपलब्धि का कर्त्ता मान कर, क्या हम दिन-रात अपने अहं को पोषित नहीं करते हैं ?

मनुष्य की आन्तरिक प्रतिभा का उत्थान एवं मन एवं भावनाओं का प्रबंधन

परमगुरु स्वामी शिवानन्द कहते थे'प्रत्येक मनुष्य दिल, दिमाग और हाथों के समन्वय का सम्मिलित प्राकट्य है।' आज योग को केवल एक शारीरिक अभ्यास मान लिया गया है । योग को एक जीवन शैली के रूप में अपनाना चाहिए, एक ऐसी जीवन शैली जिसमें व्यक्ति नकारात्मकता से सकारात्मकता की ओर चले। तराजू के दो पलड़ों में से एक में यदि आप प्रेम, करुणा, दया आदि सद्गुण रखते हैं और दूसरे पलड़े में लालच, क्रोध, घृणा, ईर्ष्या आदि अवगुण रखते हैं, तो आपको अपने अन्दर झाँक कर देखना है कि कौन सा पलड़ा भारी है ? यदि आपका अवगुणों, नकारात्मक चिन्तन वाला पलड़ा भारी है तो आपको सद्गुणों के प्रत्यारोपण से इस पलड़े को हल्का बनाना ही होगा अपने जीवन में सुख, शान्ति प्राप्त करने के लिए ।

हमारा मन सतत तनाव में रहता है, क्योंकि यह मन सदा इन्द्रियों और विभिन्न पदार्थों से जुड़ा रहता है । मन को सुव्यवस्थित करने के लिए आप मन को मनोरंजन के विभिन्न साधन प्रदान करते हो । परन्तु मन तनाव, चिन्ता और मनोरंजन के बीच झूलता रहता है । यौगिक दृष्टिकोण से मन को ऐसे कार्य में लगाना चाहिए जहाँ पर वह खुश और सन्तुष्ट हो । मन के तनावों को हटाने के लिए तीन चरण अत्यावश्यक हैं ।

1. शिथिलीकरण :- शिथिलीकरण के अभ्यासों उदाहरणतया योगनिद्रा के द्वारा व्यक्ति अपने मन के प्रति पूर्णतया सजग बनता है ।

2. एकाग्रता :- अधिकांश व्यक्तियों की एकाग्रता बहुत कम होती है । जीवन में सृजनात्मकता का विकास करने के लिए योग के अभ्यासों द्वारा एकाग्रता बढ़ाई जा सकती है ।

3. नियमित अभ्यास और सहज ध्यानावस्था :- योग के नियमित अभ्यास करने से व्यक्ति सहज ही ध्यान कर सकता है । ऐसा व्यक्ति अपने व्यवहार के कारणों को समझ सकता है और वातावरण के कुप्रभावों से स्वयं को सुरक्षित रख सकता है।

दैनन्दिनी साधना :- आप सुबह जब सो कर उठते हैं तो आपका मन एक दम शान्त रहता है । आप अपने मन को सर्वप्रथम समाचार पत्र के नकारात्मक विचारों का भोजन देते हैं, कहीं कोई मर गया, किसी ने चोरी कर ली आदि-आदि। दिन भर वे विचार हमारे मन में घूमते रहते हैं । इसलिए योग में 11 बार महामृत्युंजय मंत्र, 11 बार गायत्री मंत्र और 3 बार दुर्गा जी के 32 नामों का पाठ सुबह सो कर उठते ही करने के लिए कहा गया है ।

भावनाएँ :- प्रत्येक भावना गतिमान ऊर्जा का एक रूप है । क्रोध, भय, विषाद और परेशानियाँ हम पर अनेक बार हावी हो जाती हैं । यद्यपि हम उनको सही ठहराते रहते हैं, फिर भी वे हमें अशान्त तो करती ही हैं । योग के नियमित अभ्यासों के द्वारा हम अपनी भावनाओं के आवेग को समझ सकते हैं, और सुख, शान्ति, प्रसन्नता और समृद्धि प्राप्त करने के लिए उन्हें सुव्यवस्थित कर सकते हैं । मन और भावनाओं को समझने के पश्चात् ही आप अध्यात्म को समझ सकते हैं ।

अध्यात्म :- यौगिक दृष्टिकोण से अध्यात्म और धर्म अलग-अलग हैं । अपने सकारात्मक गुणों की वृद्धि करने के लिए, एक नेक इन्सान बनने के लिए और अपने स्वभाव के समीप आने के लिए अध्यात्म की शरण ग्रहण करना आवश्यक है।

आपकी आवश्यकता:- बहुत लोग आत्मसाक्षात्कार को ही जीवन का लक्ष्य मानते हैं। परन्तु मैं कहता हूँ, आत्मसाक्षात्कार बहुत दूर की बात है। एक अन्धे व्यक्ति की यदि सूर्य को देखने के अभिलाषा है तो वह आँख के बिना पूरी नहीं हो सकती है। अन्धे व्यक्ति की प्रथम आवश्यकता है आँखे प्राप्त करना। जब उसको आँख मिल जाती है तो वह न केवल सूर्य को देख सकता है अपितु अन्य समस्त दृश्य सहज ही देख सकता है । इसी प्रकार मन शान्त एवं एकाग्र होने से, सद्गुणों के आचरण से आत्मसाक्षात्कार स्वत: ही प्राप्त हो सकता है । आप लोग अपने जीवन का उत्थान करने के लिए हर रोज 10 मिनट स्वयं को इस संसार से अलग करो । अपने मन में दोहराओ, "मैं किसी का बेटा/पति/पुत्र आदि नहीं हूँ मैं एक पवित्र आत्मा हूँ।" केवल 10 मिनट के लिए स्वयं के सहज स्वरूप का अनुभव करने का प्रयास करो । अपनी चेतना को अपनी श्वास पर केन्द्रित करो।

श्वास आपकी मन:स्थिति का मापक यन्त्र है । जब आप क्रोधित अथवा उत्तेजित होते

हैं तो आपकी श्वास तेज-तेज चलने लगती है । इन 10 मिनटों के लिए आप अपनी श्वास के प्रति सजग बनो। स्वयं को एक दम शिथिल बनाओ और श्वास के साथ-साथ मन्त्र का उच्चारण करो।

एक प्रयोग :- सन् 1979 में, बार्सीलोना के एक अस्पताल में मुझसे ऑपरेशन से पूर्व रोगियों के तनाव को कम करने के लिए उपाय पूछा गया । 20 लोगों पर एक प्रयोग किया गया । उन लोगों को ऑपरेशन से 5 मिनट पहले लगातार ऊँ का उच्चारण करवाया गया। ऊँ के उच्चारण से उनके मानसिक तनाव में 50% की कमी आई । एनस्थिसिया की मात्रा में भी कमी आई। ऑपरेशन के पश्चात् आत्मदर्शन के अभ्यास के द्वारा उन्होंने कल्पना की, 'वे जल्दी ही पूर्णतया स्वस्थ हो रहे हैं।' उन्होंने जल्दी ठीक होने के लिए अपने मन को निर्देश दिया। यह प्रयोग अत्यधिक सफल हुआ और बार्सीलोना के अस्पतालों में अभी भी किया जा रहा है ।

आप को मन्त्र का उच्चारण करने की भी आवश्यकता नहीं है । केवल श्वास पर मन एकाग्र करिए और मानसिक रूप से श्वास लेने के समय 'सोऽ' और श्वास छोड़ने के समय 'हम' मंत्र का अनुभव करिए। यदि आप यह अभ्यास रोज 10 मिनट के लिए भी करते हैं तो आपके जीवन में अद्भुत परिवर्तन आ सकता है । डॉक्टर किरण बेदी ने कहा है, "पानी की एक बूँद जब लगातार पहाड़ी पर गिरती है तो धीरे-धीरे पत्थर में उस स्थान पर छेद हो जाता है।" उसी प्रकार अपनी आध्यात्मिक साधना आरम्भ करने के लिए आपको 2 घंटे बैठने की आवश्यकता नहीं है अपितु हर रोज आप 10 मिनट इस सरल अभ्यास को करिए। 15 दिनों में ही आपका मन संवेदनशील हो जाएगा और आप अपनी आवश्कताओं के प्रति सजग बन जाएँगे । धीरे -धीरे नियमित अभ्यास के द्वारा आपके व्यवहार में परिवर्तन होगा। किताबें पढ़ने से हमें केवल बाह्य ज्ञान मिलता है जब हम अभ्यास करते हैं तो हमारी आध्यात्मिक यात्रा प्रारम्भ होती है । अभ्यास के द्वारा अपने अन्दर गहन शान्ति और मौन को समझ पाते हैं। योग का अर्थ केवल आत्मा का परमात्मा से जुड़ना नहीं है अपितु योग हमें अपने वातावरण में रहने वाले मनुष्यों से भी जुड़ना सिखाता है।

द्रष्टा कैसे बनें ?(सत्य कथा)

गत वर्ष सन् 2010 चैत्र नवरात्रि के सुअवसर पर मुझे स्वामी जी के सत्संग का

सौभाग्य प्राप्त हुआ। प्रथम दर्शन के दिन ही स्वामी जी ने अपने जीवन की एक सत्य घटना का वर्णन किया। स्वामी जी ने कहा, "एक बार विदेश यात्रा से वापस आते हुए वायुयान को कुछ आतंकवादियों ने घेर लिया । इस कारण हमें एयरपोर्ट पर ही रुकना पड़ा। वहाँ पर मैंने देखा कुछ लोग घबराहट और परेशानी के कारण लगातार फोन ही करते जा रहे थे। कुछ लोग चिन्तित और परेशान हो कर इधर-उधर घूम रहे थे। एक महिला लगातार सिगरेट पर सिगरेट पीती जा रही थी और मैं एक कुर्सी पर बैठ कर बार-बार झपकियाँ ले रहा था। मैं सोच रहा था, "यदि आतंकवादियों को मुझे गोली मारनी है तो वे मार ही देंगे। यदि मुझे बचना है तो मै बच जाऊँगा।" मैं पूर्णतया निश्चिन्त था और कुर्सी पर बैठे-बैठे ही सोता जा रहा था। यह है द्रष्टा भाव को जीवन में प्रत्यारोपित करने की कला ।"

आज भी जब मैं स्वामी जी के इस सत्संग को याद करती हूँ तो समझ पाती हूँ कि प्रतिकूल परिस्थितियों में हम कितने विचलित हो जाते हैं। मनन चिन्तन करने से और सजग रहने से क्या हम प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना एक शान्त और धीर मन से नहीं कर सकते ? यही बिन्दु है विचारणीय। पढ़ने में यह कहानी बहुत छोटी और सरल है; परन्तु गूढ़ चिन्तन करने से हम इसको अपने जीवन में अपनाने का एक प्रयास कर सकते हैं। संसार में रहते हुए प्रत्येक व्यक्ति अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों में आन्तरिक सन्तुलन बनाए रखने की कला का शनैः शनैः विकास कर सकता है और अपना जीवन सम्पूर्णता से व्यतीत कर सकता है। यही योग का दिव्य उपहार है जो व्यक्ति को न केवल असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता का दिव्य उपहार प्रदान करता है अपितु उसे अपने अन्दर से जुड़ने की कला भी सिखाता है।

स्वामी निरंजन का गुरुपूर्णिमा सन्देश (2010)

श्री स्वामी सत्यानंद शिष्यों में अग्रगण्य थे । यह पहली गुरुपूर्णिमा है जब वे शारीरिक रूप से उपस्थित नहीं हैं । यदि आप स्वयं को संसार मुखी न बना कर, गुरुमुखी बनाएँगे तो गुरु की ऊर्जा, कृपा का अनुभव अपने अन्तर में कर पाएँगे। यह दो दिन आराधना का समय है । गुरु की कृपा समान रूप से प्रवाहित हो रही है, संसार से ध्यान हटा कर उनके श्री चरणों से जुड़िए और गुरु की ऊर्जा का अनुभव करिए । जीवन का सबसे उत्तम समय कब होता है ? जब मनुष्य स्वयं

को पूर्णरूपेण गुरु अथवा ईश्वर के चरणों में समर्पित करता है। सारा साल आप लोग अपने परिवार के सुखों और दु:खों से जुड़े रहते हैं। इस गुरुपूर्णिमा के अवसर पर अपना पूरा ध्यान गुरु के ऊपर केन्द्रित करिए। 1993 में जब श्री स्वामी जी की त्याग स्वर्ण जयंती मनाई जा रही थी तो उन्होंने संदेश दिया , "यह मेरे लिए समर्पण का मुहूर्त है। मुझे आज भी वह क्षण स्पष्टतया याद है जब मैंने पहली बार अपना सिर अपने गुरु श्री स्वामी शिवानंद के चरणों में रखा था।" हम सब अपने मन को गुरुमुखी बनाएँ और अपनी सब इच्छाओं केा गुरु के चरणों में समर्पित करें। यदि हम छल-कपट से रहित होंगे तो हमारी इच्छाएँ अवश्य पूर्ण होंगी। इस पूर्णिमा में हम स्वयं को केवल एक आत्मा समझें जिसका संसार से कोई सम्बन्ध नहीं है इन तीन दिनों के लिए। आज यहाँ हम शिष्यों के शिष्य को श्रद्धांजलि अर्पित कर रहे हैं। यही समय है अपने अन्दर के गुरुत्तत्व से जुड़ने का। गुरु की महिमा का गान करने की अपेक्षा यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने शिष्यत्व का मूल्यांकन करें। अपनी कमियों और कमजोरियों को आत्म निरीक्षण के द्वारा जाने, पहचाने और उनके निराकरण का मार्ग प्रशस्त करें।

श्री स्वामी शिवानन्द एवं सत्यानन्द ईश्वर के ऐसे दूत थे जिनका जन्म ही दूसरों के कल्याण के लिए हुआ था। वे बचपन से ही अध्यात्म के मार्ग पर आ गए थे। उनका एक विशेष भाग्य था। श्री स्वामी जी ने विश्व को दो तीर्थों का उपहार दिया। प्रथम तीर्थ है "बिहार स्कूल ऑफ योग" मुंगेर जहाँ पर आज योग की शिक्षा प्रदान की जाती है। वह एक संस्था है जहाँ पर विश्व भर से योग सीखने के लिए विद्यार्थी आते हैं। दूसरा तीर्थ है "रिखिया पीठ।" रिखिया पीठ श्री स्वामी जी की तपस्थली है जहाँ उन्होंने अपने गुरु श्री स्वामी शिवानन्द की तीन मुख्य शिक्षाओं (सेवा, प्यार और दान) को मूर्त रूप दिया। रिखिया पीठ में स्वामी जी ने अपनी तपस्या से एक वृहद ऊर्जा क्षेत्र का निर्माण किया। जीवन के दु:खों, संतापों से मुक्ति प्राप्त करने के लिए बार -बार रिखिया आओ और श्रद्धा, विश्वास और समर्पण की भावना जाग्रत करो। संसार में यह सम्भव नहीं है। जीवन में सुख शांति प्राप्त करने के लिए, अध्यात्म में आगे बढ़ने के लिए श्रद्धा और समर्पण अत्यावश्यक हैं। जितना भी समय निकाल सकते हो, यहाँ

आओ सेवा करो। यह सेवा साधारण नहीं है, इसके द्वारा अंहकार का मल साफ होता है। यहाँ तो तुम सेवा करते हो परन्तु घर में अंहकार सामने आ जाता है, तुम स्वयं को बड़ा आदमी समझने लगते हो।

इस गुरुपूर्णिमा में अपनी पात्रता बढ़ाओ सभी कार्यक्रमों में पूरे मन से भाग लो। मन्त्र, कीर्तन और ध्यान सब श्रद्धा और समर्पण में वृद्धि करने के साधन हैं। हम सब को सदैव कुछ और चाहिए होता है। यही वासनाएँ, इच्छाएँ हमारे दु:ख का कारण हैं। इन सबको गुरु के चरणों में समर्पित करने की कला को सीखो। बार-बार सोचो कि क्या मैं पहले से अच्छा बन सका /सकी हूँ ? पुरानी आदतों को जीतो और नए कौशल (**Skills**) को रोपित करो। यही कौशल (**Skills**) फिर तुम्हारी आदतें बन जाएँगी। अपनी निराशाओं, कुंठाओं का त्याग करो। तुम सब अभी केवल योग के अभ्यासी हो, शिष्य नहीं। आसन शरीर के लिए हैं। प्राणायाम प्राण को सुचारू रूप से चलाने के लिए है। ध्यान तुम्हें एक बिंदु पर एकाग्र होना सिखाता है और तुम्हें जीवन प्रबंधन की कला सिखाता है। इस पूर्णिमा में तुम विचार करो कि तुम एक अच्छे शिष्य कैसे बन सकते हो ? अपने अंदर श्रद्धा और समर्पण को बढ़ाओ और गुरुजी के साथ संबंध स्थापित करो। तुम सब शीघ्रताशीघ्र गुरु बनना चाहते हो। पहले मंत्र दीक्षा, फिर जिज्ञासु, फिर कर्मसंन्यास, फिर साक्षात्कार। यह असंभव है, शिष्य बनना बहुत कठिन है। अपने हृदय के अंधकार में एक दीप जलाओ और समर्पण के द्वारा यह संभव है।

स्वामी जी को बच्चे बहुत पसंद थे। बच्चों के कल्याण का वृहद संकल्प उन्होंने अपने जीवन काल में पूर्ण किया जो आज भी चल रहा है। गुरुकृपा से लंगड़ा चल सकता है। गूंगा बोल सकता है। तुम लोग स्वयं को खाली करो गुरुकृपा प्राप्त करने के लिए। पिछले 30 वर्षों में मैंने स्वामी सत्संगी की बांसुरी को रिक्त होते देखा है। इन्होने अपने गुरु को स्वयं को बदलने का अवसर दिया श्रद्धा और समर्पण के द्वारा, जब इन्होने स्वयं को पूर्णतया रिक्त किया, तब श्री स्वामी जी ने 2007 में इनको 'रिखिया पीठाधीश्वरी' की उपाधि से विभूषित किया। आज ये अपने गुरु की ऊर्जा का एक सशक्त माध्यम हैं। जब पिछले वर्ष ये लंदन एक कार्यक्रम करने के लिए गई तो मुझे श्री स्वामी जी ने कहा, "निरंजन, स्वामी सत्संगी मेरी ऊर्जा का एक सशक्त माध्यम है।" श्री स्वामी

जी ने एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी सौंपी है जिसे ये आने वाले वर्षों में पूरा करेंगी । मैं और स्वामी सत्संगी गुरुजी के दो उत्तराधिकारी हैं।

रिखिया पीठ एक संन्यासी का संकल्प है जो अवश्यमेव उन्नति करेगा । गाँव के 3000 बच्चों के लिए एक अन्नक्षेत्र का निर्माण आप सब के सहयोग से किया गया है । इस वर्ष दीवाली के शुभ अवसर पर इसका उद्घाटन किया जाएगा । आप सब इस ऐतिहासिक क्षण का एक हिस्सा बनिए । हमारा आप सब को आमंत्रण है । अब गाँव का कोई भी बच्चा रात को भूखे पेट नहीं सोएगा ।

कलियुग में सुख, आनन्द प्राप्त करने की कला

संसार की इस भीड़ में रहता है मानव खोया हुआ सतत, निरन्तर अपने स्वार्थ में डूबा हुआ ।

संसार की इस भीड़ में भागता है मानव सतत, निरन्तर धन के पीछे, माया के जाल में फंसा हुआ । सोचता है धन कमाने से, सांसारिक सम्पत्ति अर्जित करने वह सुखी हो जाएगा ।

सुख रहता है एक मृग मरीचिका विपुल धन अर्जित करने के बावजूद भी । कहाँ जाऊँ? कैसे पाऊँ, मन का चैन, हृदय की शान्ति; इसी ऊहापोह में यह जीवन बीतता है।

समय खिसकता है हाथ से रेत की भाँति पल-पल और खर्च होती है यह बहुमूल्य श्वास सांसारिक प्रपञ्चों में।

चेत जाता है जो मानव समय रहते हुए, लेता है आश्रय सत्कर्मों का और प्रत्येक (मानव) जीव की मदद करता है।

धीरे-धीरे निष्काम सत्कर्मों से अपने कुकर्मों की कालिख को पोछता है।

हो जाता है जब पलड़ा भारी सत्कर्मों का तो एक सद्गुरु उसके जीवन में आते हैं और हाथ पकड़ कर उसे अध्यात्म की राह पर चलना सिखाते हैं। करने हैं सत्कर्म हर उस जीव को इस मानव देह से जो असीम सुख, शान्ति एवं प्रसन्नता का इच्छुक है।

है जो सुख नि:स्वार्थ सत्कर्म में, वह सुख स्वार्थ से मिलता नहीं ।

जिस रोज मानव ईश्वर कृपा से, गुरुकृपा से यह जान जाता है; मोक्ष प्राप्ति के मार्ग पर अपना पहला कदम रखता है।

यही है रहस्य संसार की माया के बीच रहते हुए भी निर्लिप्त रहने का, एक कमल के फूल की भाँति।

है वह अनन्त आनन्द हमारे चारों ओर सर्वत्र फैला हुआ; केवल हम ही अनजान हैं इस तथ्य से अपने अज्ञान और अविवेक के कारण।

दैनन्दिनी साधना एक बीज

(सत्य अनुभव)

सन् 2006 में जब स्वामी जी भिलाई आए तो उन्होने योग के अत्यधिक सरल अभ्यास बताते हुए कहा कि यदि आम आदमी दिन में 10 से 15 मिनट भी निकाल ले दो तीन बार, तो वह सरलता से स्वास्थ्य लाभ के साथ साथ अपनी आध्यात्मिक प्रगति का मार्ग भी प्रशस्त कर सकता है । उन्होंने कहा कि सप्ताह में यदि पहले, तीसरे और पाँचवे दिन ताड़ासन को सूर्यनमस्कार के साथ किया जाए, दूसरे, चौथे और छठे दिन पवनमुक्तासन के अभ्यास किए जाएँ तो और कुछ भी करने की जरूरत नहीं है । शाम को दफ्तर से आकर 10 मिनट योग निद्रा करने से सारी थकान सहज ही मिट सकती है।

अपने गुरु स्वामी सत्यानंद की शिक्षा के अनुसार उन्होंने सुबह उठते ही बासी मुँह दैनन्दिनी साधना करने का संदेश दिया । उन्होंने कहा कि साधारणतया हम सुबह अलार्म की आवाज से हड़बड़ा कर उठते हैं । उस समय हमारे मन की स्थिति एक फटे कागज के टुकड़े की तरह होती है । उसी घबराहट में हम तनाव को ले कर काम में लग जाते हैं । अत: प्रात:काल आँख खुलने पर बिस्तर पर ही बैठ कर बासी मुँह से निम्नलिखित सरल साधना करने से एक सकारात्मक बीज मन में रोपित होता है ।

1. महामृत्युंजय मंत्र - 11 बार
2. गायत्री मंत्र - 11 बार
3. दुर्गा जी के 32 नाम - 3 बार

मनन चिंतन के पश्चात् मैने इस सरल साधना को अभ्यास में लाने का निर्णय लिया । शुरु में भूल जाती थी, जैसे ही याद आता, तभी बैठ कर मंत्र दोहरा लेती थी । रात को मन में पक्का कर के सोने से, सुबह भूलना बन्द हो गया । मैंने देखा कि इस सरल साधना में 5 से 7 मिनट से अधिक नहीं लगते । धीरे-धीरे मुझे इसके अनेक लाभ मिल रहे हैं । सुबह जो काम मैं हड़बड़ाहट में करती थी, अब तनाव रहित हो कर ज्यादा अच्छे

से कर पाती हूँ। कम समय में ही अधिक काम कुशलता पूर्वक कर पाती हूँ। मेरा दिन अच्छा शुरू होने से सारा दिन मन प्रसन्न रहता है। बिस्तर से उठने के बाद पानी से मुँह धो कर योग के जो भी अभ्यास करती हूँ उनमें मुझे आलस्य नहीं आता। मंत्र जप के समय भी मन प्रफुल्लित रहता है। सारा दिन एक ऊर्जा के अनुभव में ही बीतता है। मन भी पूर्णतया सकारात्मक हो गया है। प्रत्येक प्रतिकूल परिस्थिति में अब मैं सरलता से अपना द्रष्टा भाव बनाए रखने में सफल हो पा रही हूँ। अपने तनाव को मैं अब देख पाती हूँ, समझ पाती हूँ और उसका निराकरण भी कर पाती हूँ। कभी-कभी मन अपनी पुरानी चाल पर आ जाता है। परन्तु सजगता की वृद्धि होने से मैं शीघ्र ही सँभल पाती हूँ। अपने इस परिवर्तन के अनेक आध्यात्मिक और सांसारिक लाभ, सहज ही मेरी झोली में आते जा रहे हैं।

दैनन्दिनी साधना के चमत्कार

(सत्यकथा)

परमहंस श्री स्वामी सत्यानंद जी ने प्रत्येक व्यक्ति को सुबह आँख खुलते ही सबसे पहले बिस्तर पर ही बैठकर बासी मुँह से 11 बार महामृत्युंजय मंत्र और 11 बार गायत्री मंत्र करने का निर्देश दिया। इसको प्रत्येक दिन की सबसे पहली साधना के रूप में करना चाहिए। परमहंस स्वामी निरंजनानंद जी ने कहा, "सुबह ये हमारे दिन की शुरूआत एक सकारात्मक संकल्प के रूप में करती है। अपने स्वास्थ्य के लिए जब व्यक्ति महामृत्युंजय मंत्र सुबह उठते ही करता है तो मन में एक गहरा प्रभाव पड़ता है। गायत्री मंत्र की आवश्यकता आज बड़ों को अधिक है क्योंकि उनकी बुद्धि के दरवाजे बन्द हो चुके हैं। अपने जीवन की दुर्गति का नाश करने के लिए उन्होंने दुर्गा जी के 32 नामों का तीन बार पाठ करने का निर्देश दिया।"

इस साधना में लगभग 5-7 मिनट प्रतिदिन लगते हैं। जब इस साधना को मैंने करना शुरू किया तो कुछ ही दिनों में इसके अतिशय लाभ मुझे अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के रूप में होने लगे। अपने अनुभवों से प्रेरित हो कर मैंने इसे अन्य कई व्यक्तियों का दिया। मेरे बड़े भाई ने इसे नियमित रूप से करने के पश्चात् बताया कि उनके व्यवसाय में उनको बहुत लाभ मिलने लगा। उनकी मानसिक शान्ति और प्रसन्नता भी बहुत अधिक बढ़ गई। आज वह पूर्ण विश्वास के साथ इस सरल साधना

को सुबह उठते ही कर रहे हैं। धीरे-धीरे उनका आध्यात्मिक जागरण भी हो रहा है जिससे उन्हें बहुत आनन्द आ रहा है।

मेरे भाई के लड़के ने मुझे बताया कि 11 बार महामृत्युंजय मंत्र और 11 बार गायत्री मंत्र करने से नित्य उसको कुछ न कुछ उपलब्धियाँ हो रही है। अपनी उपलब्धियों से वह न केवल बहुत अधिक आश्चर्यचकित है अपितु प्रसन्न भी है। धीरे-धीरे अपने अनुभवों से उसका विश्वास गहरा होता जा रहा है।

एक और व्यवसायी ने जब परेशानी से घबरा कर इस साधना को प्रयोग करने का निर्णय लिया तो कुछ ही दिनों में न केवल उसकी परेशानी समाप्त हो गई अपितु उसका मन भी अनिवर्चनीय आनन्द और प्रसन्नता से भर गया। पाठकों से मेरा निवेदन है कि इस सरल साधना को अपने जीवन का एक अंग बनाएँ और लाभ उठाएँ। इस साधना का धर्म से सम्बन्ध न जोड़ते हुए, मंत्रो की तरंगों के प्रभाव को आत्मसात करते हुए, एक प्रयोग करें। अपने अनुभव से ही मेरे कथन की सत्यता को परखें।

मेरा संक्षिप्त परिचय

मेरा जन्म 3 नवंबर सन् 1959 में अम्बाला छावनी(हरियाणा) में एक मध्यम वर्गीय परिवार में हुआ। बचपन से मुझे अपनी सखियों को पढ़ाई में मदद करना बहुत अच्छा लगता था। अनेक छात्राएँ मेरे नोट्स माँग-माँग कर पढ़ती थीं कालेज तक। तनाव और चिन्ता मेरे स्वभाव के अभिन्न अंग थे। इन्हीं अनावश्यक तनावों और चिन्ताओं के कारण अपचन, कब्ज और कमरदर्द जैसी समस्याएँ मेरे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बन गई। सन् 1993 में, कमरदर्द की अधिकता के कारण मैंने डरते-डरते योग की शरण ग्रहण की, आखिरी विकल्प के रूप में। योगासनों को आस्था, विश्वास और लगन से नियमित रूप से करते-करते, न केवल मेरा कमदर्द पूर्णतया समाप्त हो गया अपितु सूर्यनमस्कार के अभ्यास (जो आचार्य ने मुझे एक वर्ष बाद सिखाया था) से मेरा तन-मन एक नूतन स्फूर्ति से भर उठा। सन् 1997 में योगाभ्यास करते-करते मेरा आध्यात्मिक जागरण हुआ। गुरु की असीम अनुकम्पा का वरद हस्त मैंने पल-पल अनुभव किया और एक नूतन आनन्द का रसास्वादन किया। मैं बेताबी से उस आनन्द को सब में बाँटना चाहती थी। गठिया वात के रोग से जूझते-जूझते भी मेरी आध्यात्मिक साधना चलती रही यद्यपि वह काफी धीमी हो गई थी। सन् 2001 से सन् 2003 तक मैंने रोग का भयावह रूप देखा जिसने मुझे एक हद तक पराधीन एवं अशक्त बना दिया

था और मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी। स्वामी सत्यानन्द की शिक्षाओं ने एक मजबूत स्तंभ की भाँति मुझे सहारा दिया और मेरा विश्वास और आत्मबल पग-पग पर बढ़ाया। जब मैं स्वस्थ होने लगी तब मैं संपूर्ण विश्व को बताना चाहती थी कि इस रोग से मुक्ति संभव है, योग के अभ्यासों द्वारा। सन् 2006, अक्टूबर में, मैंने गुरु की असीम अनुकंपा से अपना पहला लेख "हीलिंग पॉवर ऑफ फेथ" अंग्रेजी में लिखा। यह लेख सब लोगों ने बहुत पसंद किया। आज परमगुरु स्वामी शिवानंद के वृहद ज्ञान यज्ञ में मैं एक बूँद बन कर उनकी शिक्षाओं को प्रचारित और प्रसारित करने का सौभाग्य प्राप्त कर रही हूँ। यह 18 वीं पुस्तक है मेरे लेखन की। मैं जानती हूँ कि मैं केवल और केवल एक यंत्र हूँ गुरु के सशक्त हाथों में। यही भावना मुझे अहंकार से दूर रख पाती है एक हद तक और निन्दा का सामना करने का आत्मबल प्रदान करती है। मेरे जीवन के व्यावहारिक मंत्र हैं:-

1. "अपमान सहो, आघात सहो-सबसे ऊँची साधना" - स्वामी शिवानन्द।
2. "प्रशंसा जहर है और निन्दा तुम्हारा गहना।" - स्वामी शिवानन्द।
3. "ईश्वर जानता है कि हमें क्या चाहिए। कितना आश्चर्य है कि हम सोचते हैं वह नहीं जानता।" - स्वामी सत्यानन्द।
4. "ईश्वर का हर विधान मंगलमय है। हे ईश्वर तेरी इच्छा पूर्ण हो।" - माँ ज्ञान
5. प्रत्येक परिस्थिति और अवस्था के बारे में कुछ सकारात्मक सोचना और कहना ही सफलता का रहस्य है। - स्वामी शिवानन्द

अब तक छप चुकी पुस्तकों का संक्षिप्त विवरण

1. सत्संग-1500 प्रतियाँ

   इस पुस्तक में परमहंस स्वामी सत्यानंद, परमहंस स्वामी निरंजन और रिखिया पीठाधीश्वरी स्वामी सत्संगी के सत्संगों का संकलन है।

2. बच्चों के लिए योग का महत्व-1000 प्रतियाँ

   इस पुस्तक में मैंने अपने सत्य अनुभवों और बच्चों पर योग के द्वारा किए गए प्रयोगों को संकलित किया है।

3. संतों के जीवन से सच्ची कहानियाँ - 1500 प्रतियाँ

   इस पुस्तक में स्वामी शिवानंद,स्वामी सत्यानंद और स्वामी निरजंन के जीवन

की छोटी-छोटी घटनाओं, गुणों को कहानियों के रूप में संकलित किया गया है।

4. परमगुरु स्वामी शिवानंद- एक श्रद्धांजलि- 1000 प्रतियाँ

   इस पुस्तक में स्वामी शिवानन्द की तीन मुख्य शिक्षाएँ सेवा, प्यार और दान को मैंने अपने जीवन में अपनाया और उनके परिणामों के सत्य अनुभवों को संकलित किया है।

5. An Autobiography:- 1000 Copies

   How I fought the worst battle of Rheumatoid Arthritis and came out of it with flying colors with increased empathy, compassion & inner strength has been presented in the small booklet.

6. रोग और मैं

   प्रथम संस्करण-2000 प्रतियाँ, द्वितीय संस्करण -1500 प्रतियाँ

   सन् 2001 में गठियावात के रोग ने मुझे पहिया कुर्सी में पहुँचा दिया था। इस पुस्तक में मैंने एक प्रयास किया है अपने सच्चे अुनभवों और प्रयासों को संकलित करने का। आज मैं 95% रोग मुक्त होकर यह जन-सेवा का कार्य कर रही हूँ।

7. गुरु एक तत्व- 2000 प्रतियाँ

   इस पुस्तक में स्वामी शिवानन्द, स्वामी सत्यानंद और स्वामी निरंजन के चरित्र का संक्षिप्त विवरण करने का प्रयास किया गया है।

8. मेरी कहानी मेरी जबानी-1000 प्रतियाँ

   मैंने गठिया वात के भंयकर रोग पर किस प्रकार विजय प्राप्त की, वही मुख्यत: इस पुस्तक में वर्णित है।

9. गृहस्थों के लिए योग साधना -1000 प्रतियाँ

   गृहस्थाश्रम में रहते हुए भी व्यक्ति अपना जीवन उज्ज्वल बना सकता है, असीम सुख और शांति प्राप्त कर सकता है। यही इस पुस्तक का उद्देश्य है।

10. आज की त्रासदी- 1000 प्रतियाँ

    कलियुग में प्रत्येक मानव दु:खी, चिन्तित एवं परेशान है। उन दु:खों के

कारण और उनसे कैसे बचा जा सकता है, यही इस पुस्तक का उद्देश्य है।

11. स्त्री एक शक्ति-1000 प्रतियाँ

स्वामी सत्यानंद की शिक्षाओं पर आधारित इस पुस्तक में स्त्रियों के आत्मबल, आत्मविश्वास को बढ़ाने का एक प्रयास किया गया है।

12. मेरी आध्यात्मिक यात्रा- 1000 प्रतियाँ

अध्यात्म के पथ पर एक गृहस्थ कैसे चल सकता है और अपने जीवन में सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त कर सकता है, यही इस पुस्तक का उद्देश्य है।

13. मेरा संघर्ष-1500 प्रतियाँ

सेवा के काम में आने वाली बाधाओं का वर्णन मैंने इस पुस्तक में करने का प्रयास किया है। गुरु जी की असीम अनुकम्पा का वरद हस्त मेरा रामबाण अस्त्र है।

14. क्या पाया मैंने अध्यात्म से - 1500 प्रतियाँ

मेरे आंतरिक व्यक्तित्व का आमूलचूल परिवर्तन मेरे गुरु, ईश्वर की असीम अनुकंपा की परिणति है, यही इस पुस्तक में वर्णित है।

15. मेरे सद्गुरु परहंस स्वामी सत्यानंद - 1500 प्रतियाँ

स्वामी जी की कुछ शिक्षाओं और उनके अनोखे दैवी व्यक्तित्व को वर्णित करने का एक लघु प्रयास इस पुस्तक में किया गया है।

16. योग और शिक्षा -1500 प्रतियाँ, द्वितीय संस्करण-1500 प्रतियाँ

योग के विभिन्न अभ्यासों द्वारा विद्यार्थी किस प्रकार अपनी स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता बढ़ा सकते हैं एवं सफलता के पथ पर अग्रसर हो सकते हैं, इस पुस्तक का उद्देश्य है।

17. वृद्धावस्था एक अभिशाप अथवा वरदान - 2000 प्रतियाँ

वृद्ध अपने जीवन को भरपूर सुख और शान्ति से जी सकते हैं। मानसिक वैराग्य के द्वारा अध्यात्म के सरल उपाय अपना कर प्रत्येक वृद्ध पूर्णता का अनुभव करते हुए इस देह का त्याग करने की तैयारी कर सकता है। यही इस पुस्तक का उद्देश्य है।

दान दाताओं की सूची

1.	अभिनव अग्रवाल	-	5,000
2.	कुहु गोयल	-	1100
3.	योगसाधना एवं सांस्कृतिक केन्द्र	-	1001
4.	निर्मला बेन चावड़ा	-	500
5.	अनुपम मुखर्जी	-	300
6.	मोहित अग्रवाल	-	100
7.	सृष्टि दुबे	-	100
8.	प्रेम कुमार खट्टर	-	100
9.	सुनील कुमार मुखर्जी	-	100
10.	जे.पी. सिंह	-	100
11.	प्रीति लूथरा	-	100
12.	ए.के. मजूमदार	-	100
13.	उमेश गोडियाल	-	100
14.	आर. पी. सिन्दी	-	100
15.	आर.के. सिंह	-	100
16.	ए.के. तिवारी	-	100
17.	अरुण कुमार जालान	-	100
18.	एम.डी. साहू	-	100

आपका अल्प एवं बृहत् दान सहर्ष स्वीकार्य है ।

"दो और देते ही रहो। प्रचुरता में प्राप्त करने का यही रहस्य है। जो कुछ तुम्हारे पास है, उसे दूसरों के साथ बाँटो। मिल बाँट कर रहने से आपके हृदय का विस्तार होता है। शीघ्र ही आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है। आपके सबके भीतर ईश्वर का दर्शन करने लगते हैं। यह एक अद्भुत अनुभव है। यही अद्वैत का,एकात्मकता का वास्तविक अनुभव है।"- स्वामी शिवानन्द

आभार

लोक कल्याण हेतु इस पुस्तक के प्रकाशन की सेवा मुख्यत: श्रीमान अभिनव अग्रवाल द्वारा की गई है। अन्य दानदाताओं की भी मैं कृतज्ञ हूँ, जिन्होंने अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया इस परमपुनीत ज्ञानयज्ञ में। पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द का अनुग्रह एवं भगवत् कृपा सब दानदाताओं पर सदा बनी रहे। उन्हें स्वास्थ्य, सुख, शांति एवं दीर्घायु प्राप्त हो तथा उनकी आध्यात्मिक उन्नति हो।

साधना के तीन मुख्य आधार

1. सतत् ईश्वर नाम स्मरण - अधिकांश व्यक्तियों के लिए यह सरलतम साधना है; धीरे-धीरे सतत् नाम स्मरण संभव है। कुण्डलिनी जागरण और ब्रह्माकार, वृत्ति को जाग्रत करना बहुत कठिन है। मन की शुद्धि होने से कुण्डलिनी, ब्रह्माकार वृत्ति स्वत: जाग्रत हो जाती है।
2. सद्गुणों को अपनाना - मन, वाणी और कर्म में समानता और शुद्धि लाना अत्यावश्यक है। सत्य, अहिंसा और ब्रह्मचर्य, तीन मुख्य सद्गुण हैं। यदि आप इन तीनों में से एक सद्गुण भी अपना पाते हैं तो दूसरे सद्गुण स्वत: आ जाते हैं।
3. सब कार्यों का आध्यात्मिकरण - हे ईश्वर मैं तेरा हूँ, सब कुछ तेरा है, तेरी इच्छा पूर्ण होगी। इस सूत्र को निरन्तर दोहराएँ। स्वयं को ईश्वर का यन्त्र समझें। ईश्वर की शरणागति प्राप्त करने का यह सरलतम उपाय है।

- स्वामी शिवानन्द

सत्संग प्रेमियों के लिए :-

विभिन्न सत्संगों, लेखों एवं पुस्तकों के लिए मेरे वेबसाइट पर लॉग ऑन करिए।

www.pritiyogawelfare.com

इस पुस्तक के विषय में :-

"साधना एक ऐसी मनोवैज्ञानिक विधि है जिसके द्वारा व्यक्ति जीवन के दु:ख, भय और असुरक्षा के बंधनों से मुक्त हो सकता है। प्रत्येक आध्यात्मिक क्रियाकलाप का लक्ष्य है जीवन में सुख, शान्ति, प्रसन्नता और आनन्द की प्राप्ति। साधना के द्वारा कर्मों में परिपक्वता आती है और व्यक्ति मानसिक रूप से जीवन के दु:खों और सुखों को द्रष्टा भाव से देख पाता है।"

इस पुस्तक का उद्देश्य है जन जागरण और जन कल्याण। संसार में रहते हुए भी व्यक्ति अध्यात्म के दिव्य पथ का पथिक बन सकता है और असीम सुख, शान्ति, प्रसन्नता एवं आनन्द प्राप्त कर सकता है। स्वामी जी के सत्संग का यह सरल रूपान्तरण है जिससे प्रत्येक गृहस्थ अवश्य ही लाभान्वित होगा।

मेरी ईश्वर से प्रार्थना है कि प्रत्येक व्यक्ति अपना जीवन दिव्य बनाए और वह सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करे जिस पर उसका जन्मसिद्ध अधिकार है।

सेवा-प्यार-दान
ॐ
सुख-शांति-प्रसन्नता

www.ushaprinters.com #+91-99634-10883