

योग और अध्यात्म

(सत्य अनुभवों से प्रेरित)



प्रत्येक व्यक्ति मानसिक शांति और प्रसन्नता प्राप्त करने का प्रयत्न कर रहा है परन्तु यह आपको तभी प्राप्त होगी जब आप योग की शरण ग्रहण करेंगे और अपने अन्दर के मानव को थोड़ा और अधिक जानना आरंभ करेंगे - परमहंस स्वामी सत्यानन्द



प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रकाशन)

आन्तरिक प्रकाश के दर्शन (स्वामी निरंजन)

मन का साफ्टवेयर बदलना :- (1) स्वाध्याय - आत्म निरीक्षण द्वारा स्वयं को जानना। (2) सत्संग - ज्ञान को समझना और जीवन में व्यावहारित करना। (3) सेवा - स्वार्थ का त्याग कर निस्वार्थ भाव को अपनाना। (4) स्वअनुशासन द्वारा मन की गुणवत्ता में वृद्धि करना। (5) संन्यास - इन्द्रिय और मानसिक निवेश को संयमित करना। विश्वास के साथ इन क्रियाओं का नियमित रूप से अनुसरण → मन बदलने लगता है → अपने अन्तःकरण से जुड़ने लगता है। पुराने कर्म और संस्कार मिटने लगते हैं। माया के बंधन से मुक्ति → मन की नैसर्गिक योम्यता की अभिव्यक्ति → कामनाओं, वासनाओं, अपेक्षाओं तथा महत्वाकांक्षाओं (जो तामसिक हैं) की परतों का शनैः शनैः हास।

यह 25 वीं ज्ञान पुष्पमाला, मैं परमगुरु श्री स्वामी शिवानंद के ज्ञान यज्ञ में सादर समर्पित करती हूँ।

प्रथम संस्करण : 2014

(4000 प्रति ज्ञान यज्ञ हेतु निःशुल्क वितरणार्थ)

Attaining Luminosity (Swami Niranjan)

Changing software of mind - (1) Svadhayaya - Self study and analysis. (2) Satsang - Better understanding, acquiring wisdom & applying it in life. (3) Seva → Coming out of selfish nature → selfless nature. (4) Improving quality of mind by disciplining and regulating it. (5) Sannyas → Restraint both sensorial, psychological inputs i.e. regulation.

Steps followed with faith regularly → mind begins to change, connects with inner self. Old karmas and samaskaras are erased. Becomes free from bondage of maya. Inherent potential of mind manifests, Layers of obsessive desires, expectations, ambitions which are Tamsic drop one by one.

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी एक दातव्य संस्था है जिसका गठन परमगुरु स्वामी शिवानंद, मेरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानंद एवं परमहंस स्वामी निरंजनानंद के अपरोक्ष निर्देशन में लोक कल्याण के लिए किया गया है। इस संस्था का उद्देश्य है - "बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय।"

कवर - परमहंस श्री स्वामी सत्यानंद

(i)

योग और अध्यात्म

(सत्य अनुभवों से प्रेरित)



प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रकाशन)

अच्छे बनो । अच्छा करो ।

Be Good. Do Good .

अध्यात्म का पथ

अध्यात्म का पथ है आनंद का पथ । योग का पथ है आनंद का पथ । योग के पथ पर चलने से मिलता है न केवल अक्षुण्ण स्वास्थ्य (शरीर और मन दोनों का) अपितु व्यक्ति जुड़ता है अपने अन्दर के ईश्वर से । अपनाता है अपने जीवन में सेवा, प्यार और दान को निष्काम भाव से । प्राप्त करता है असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता इस जन्म में । ले जाता है यह आध्यात्मिक संपदा अपने साथ अगले जन्म में भी अथवा छूट जाता है जन्म-मरण के चक्र से और एक जीवन मुक्त सन्त बनकर विश्व का कल्याण करता है ।

(ii)

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 Niranjanananda Saraswati (Paramacharya of world's first Yoga University "Bihar yoga Bharti") is guiding this writing. These books are distributed free of cost and donated to a number of libraries and old age homes as **gyan prasad** for public health and welfare. "Dissemination of spiritual knowledge is the highest service and ensures eradication of all evil qualities"- Swami Sivananda.

To publish 3000 copies of one book approximately Rs 40,000 is required. I request donors to contribute generously for this noble mission. Please send donations by draft, moneyorder or account payee cheque in 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

Tel : 09907180679, 09425236266

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 निरंजनानंद सरस्वती इस लेखन का मार्गदर्शन कर रहे हैं । लोक कल्याण के लिए इन पुस्तकों का वितरण निःशुल्क **ज्ञान प्रसाद** के रूप में, जन साधारण में किया जा रहा है । विश्व के अनेक पुस्तकालयों तथा वृद्धाश्रमों में इन पुस्तकों को भेंट स्वरूप भेजा गया है । 'ज्ञान का वितरण सर्वोत्तम सेवा है और इससे समस्त दुर्गुणों का निराकरण सम्भव है ।' - स्वामी शिवानन्द

इस पुस्तक की 3000 प्रतियाँ छपवाने में लगभग 40,000 रूपये तक का खर्च आ रहा है । मेरी समस्त पाठकों से करबद्ध प्रार्थना है कि वे मुक्त हस्त से लोक कल्याण के इस कार्य में सहयोग दें । दान की राशि मनीआर्डर, एकाउंटपेयी चेक अथवा ड्राफ्ट के माध्यम से '**ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी**' के नाम से निम्नलिखित पते पर भेजें ।

प्रीति अग्रवाल

क्वाटर नं. 2ए, सड़क-24, सेक्टर-9, भिलाई-490009, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़, भारत । दूरभाष : 09907180679, 09425236266

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

मेरे गुरु-मेरे प्रेरणा स्रोत

1. स्वामी शिवानंद - (1887-1963) एक चिकित्सक थे। लोगों के दुखों से द्रवीभूत होकर शरीर के चिकित्सक ने सब कुछ त्याग कर आध्यात्मिक जीवन अपनाया। ज्ञान का वितरण उनका प्रिय विषय था। वे कहते थे - जब तुम किसी को ज्ञान देते हो तो उसका संस्कार बनता है और उसका जीवन बदल जाता है। 1936 में उन्होंने ऋषिकेश में दिव्य जीवन संघ की स्थापना की। आज वहाँ भव्य शिवानंद आश्रम, दातव्य चिकित्सालय, कुष्ठ आश्रम, योग वेदांत अकादमी एवं प्रेस हैं।

2. स्वामी सत्यानंद - (1923-2009) ने अपने गुरु (स्वामी शिवानंद) के आदेशानुसार सन् 1963 से 1983 तक संपूर्ण विश्व में योग का प्रचार एवं प्रसार किया। मुंगेर (बिहार) में विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय की स्थापना की तथा रिखिया (झारखंड) में अनेक कठिन साधनाएँ करते हुए अपने गुरु की तीन मुख्य शिक्षाओं (सेवा, प्यार और दान) को जनकल्याण के लिए व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया।

3. स्वामी निरंजनांद - (1960) ने 11 वर्ष की अत्यायु से विदेशों में योग का प्रचार और प्रसार किया। मुंगेर (बिहार) में उन्होंने अपने गुरु (स्वामी सत्यानंद) के आदेशानुसार संन्यास पीठ की स्थापना की। संन्यास पीठ में जहाँ एक ओर जन कल्याण के लिए साधकों को संन्यास प्रशिक्षण दिया जा रहा है, वहाँ गृहस्थियों को अपना जीवन उज्ज्वल बनाने के लिए आध्यात्मिक संस्कार भी दिए जा रहे हैं।

4. स्वामी सत्यसंगानंद - (1953) ने 28 वर्ष की अत्यायु से अपने गुरु (स्वामी सत्यानंद) के साथ देश-विदेश की अनेक यात्राएँ की। रिखिया पंचायत के पिछड़े वर्गों के उत्थान का कार्य वे 1989 से अनथक कर रही हैं। वे अपने गुरु की ऊर्जा का एक सशक्त माध्यम हैं और रिखिया जाने वाले सब साधकों का आध्यात्मिक मार्गदर्शन करती हैं।

प्रस्तावना

महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग के आठ चरण हैं :- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि। परम गुरु स्वामी शिवानंद के अष्टांग योग के आठ चरण हैं - सेवा, प्यार, दान, शुद्धि, ध्यान, आत्मसाक्षात्कार, अच्छे बनो, अच्छा करो। सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय तथा अपरिग्रह पाँच यम हैं जो व्यक्ति के आंतरिक उत्थान पर केन्द्रित हैं। शुचिता, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधान पाँच नियम हैं जो व्यक्ति को अपना आंतरिक तथा बाह्य जीवन समाज में ठीक प्रकार से व्यतीत करने के लिए आधार स्तम्भ हैं। अध्यात्म की शरण ग्रहण किए बिना योग अधूरा है। चिन्ताओं, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष तथा अहंकार से परिपूरित मन के रहते हुए पूर्ण स्वस्थ शरीर की प्राप्ति असंभव है। जब हम अपने अन्दर झाँक कर देखते हैं तभी हम अपने गुणों और अवगुणों के प्रति सजग बनते हैं। आसनों, प्राणायामों को नियमित रूप से करते हुए व्यक्ति को थोड़ा-थोड़ा यम और नियम का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। अनन्त सुख, शांति और प्रसन्नता प्राप्त करने की ओर व्यक्ति का यह पहला कदम होगा। योग्य व्यक्ति के जीवन में

एक सद्गुरु स्वयं ही उचित समय पर आ जाते हैं। परमगुरु स्वामी शिवानंद के अष्टांग योग के प्रथम तीन चरण अपनाने से, गृहस्थाश्रम में विभिन्न समस्याओं के रहते हुए भी, अब मैं एक हद तक चिन्ता मुक्त, शान्त और प्रसन्न रह पाती हूँ। - **प्रीति अग्रवाल**

विषय सूची

क्र.	शीर्षक	पृ. नं.
1.	योग और अध्यात्म	1
2.	अध्यात्म का वास्तविक अर्थ	3
3.	सेवा - अध्यात्म का प्रथम सोपान	4
4.	योग एक संपूर्ण विज्ञान	4
5.	आध्यात्मिक जागरण (सत्यकथा)	5
6.	प्रभु आगमन की तैयारी	6
7.	गुरु - एक अनोखा कल्पवृक्ष	7
8.	योग के द्वारा अन्तर्निहित योग्यता को जानना	7
9.	जीवन की समस्याओं का समाधान	8
10.	अजपा जप द्वारा संस्कारों का शमन (रोग का निदान)	9
11.	इच्छा को समाप्त करना असंभव है !	10
12.	पात्रता	10
13.	दूरदर्शन / मंत्र का प्रभाव	11
14.	अध्यात्म की यात्रा	11
15.	आध्यात्मिक संपदा	12
16.	अध्यात्म की व्यावहारिकरण	13
17.	द्रष्टा बनना	14
18.	योग की परिवर्तनीय शक्ति	15
19.	संधिवात गठिया जनित विषाद से मुक्ति	16
20.	राम नाम की खाद	18
21.	योग, मंत्र और शक्ति (विदेशी कलम से)	18
22.	Spiritual Life	20
23.	Yoga, Mantra & the Power of Prayer	21
24.	When your grace flows ... (Swami Niranjana)	24
25.	I AM A MEDICAL MIRACLE !	24
26.	मेरा संक्षिप्त परिचय	26
27.	अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची	27
28.	दानदाताओं की सूची	28

1. योग और अध्यात्म (परमहंस स्वामी निरंजन के प्रवचन से)

हमारे गुरु परमहंस स्वामी सत्यानंद जी ने मुंगेर आकर बिहार योग विद्यालय की स्थापना की। यहाँ पर जिस योग की शिक्षा दी जाती है, वह समग्र योग है। समग्र योग केवल शारीरिक और मानसिक अभ्यास नहीं, बल्कि यह मानव के संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास पर केन्द्रित है। इस योग से व्यक्ति को शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक शान्ति तो प्राप्त होती ही है, साथ ही साथ मनुष्य के जीवन में अध्यात्म के सूर्य का भी उदय होता है।

योग का वास्तविक प्रयोजन जीवन में प्रवीणता और उत्तमता प्राप्त करना है। जिस प्रकार सोने को आग में तपा कर उसकी अशुद्धियाँ दूर की जाती हैं और फिर उससे जेवर का निर्माण किया जाता है, उसी प्रकार साधना के द्वारा तपमय जीवन बिताते हुए व्यक्ति की अशुद्धियाँ और विकार दूर होते हैं, उसके जीवन में परिवर्तन आता है और वह अपनी छिपी हुई प्रतिभा को जान पाता है। तभी मानव उत्तम मानवीय गुण, उत्कृष्ट व्यक्तित्व, स्पष्ट मानसिकता और उदार चरित्र प्राप्त करता है।

व्यक्ति का स्वभाव है कि वह आराम की खोज करता है। जो व्यक्ति अपने जीवन में आराम की खोज करता है, वह भोगी कहलाता है। जो व्यक्ति तपस्या को जीवन का आधार बनाता है, वह योगी कहलाता है। आराम की खोज करने का अर्थ है संघर्ष से दूर भागना, बिना कोई प्रयास किए सब कुछ प्राप्त करने की इच्छा रखना। भोगी व्यक्ति की इन्द्रियाँ, मन और शरीर ढीले पड़ जाते हैं और उसे आलस्य आता है। जब व्यक्ति के जीवन में ज्ञान और सजगता आती है तो वह अपनी क्षमताओं और प्रतिभाओं को जागृत करने के लिए पुरुषार्थ करता है और यही पुरुषार्थ उसे भोगी से योगी के रूप में परिवर्तित कर देता है।

1. स्वाध्याय : अध्यात्म का पहला चरण है स्वाध्याय। स्वाध्याय का अर्थ है स्वयं को जानने का प्रयास करना - हमारे विचार कैसे हैं, हमारे चिंतन में संकीर्णता है या व्यापकता, स्वार्थ की भावना है या निष्काम भावना, हमारे जीवन में कौन-कौन से दोष हैं? जब तक मनुष्य का मन तमोगुणी अवस्था में रहता है, उसके भीतर कुटिलता, काम, लोभ, छल, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, सब का स्थान रहता है। साधना के द्वारा व्यक्ति का मन शुद्ध तथा सात्त्विक होता जाता है और वह इन नकारात्मक, संकीर्ण पक्षों से मुक्त हो कर अपनी प्रतिभा, पवित्रता एवं शांति से जुड़ता है।

2. सेवा : सेवा का मतलब केवल जरूरतमंदों की सहायता नहीं है, अपितु सेवा का प्रयोजन है कि हम अपने मानसिक अहंकार का धीरे-धीरे क्षय करें। जो व्यक्ति एक करोड़ रूपये अस्पताल बनाने के लिए दान देता है, वह अच्छा काम जरूर है, पर सेवा नहीं है। जो व्यक्ति नौकर न आने की स्थिति में अपने घर में स्वयं झाड़ू-पोछा और बर्तन माँज सकता है, वही सेवा करने के योग्य है। स्वाध्याय, सेवा और आत्म सजगता के द्वारा अहंकार का सिर नीचे आता है। जब व्यक्ति अपने मन में खुद को बड़ा नहीं मानता, अपितु एक सामान्य व्यक्ति मानता है, तब उसके द्वारा सम्पादित कर्मों से सदैव दूसरों को लाभ ही होता है। ऐसा कर्म सेवा कहलाता है।

3. सत्संग : जब हम अपने मन की पवित्रता के साथ, जो शाश्वत, नित्य और सत्य है, रिश्ता जोड़ते हैं, तो उसको कहते हैं सत्संग। बहुत बार सेवा करते-करते व्यक्ति के मन में अहंकार आ जाता है, सत्संग के द्वारा उस अहंकार का शमन किया जाता है।

कथा-प्रवचन सुनना भी सत्संग को प्राप्त करने का एक माध्यम है, लेकिन आपको प्रयास करना है अपने आंतरिक आडम्बर और ढोंग से स्वयं को मुक्त करने का। नहीं तो जीवन भर आश्रमों में जाते रहो, वेद-उपनिषद सुनते रहो, पर मन में कुछ बदलाव नहीं होगा। आप बाहर जाकर जो मन-मरजी हो करते रहोगे। यदि जीवन में सत्संग के द्वारा उत्तमता और प्रवीणता प्राप्त करना चाहते हो तो अपने मन के आडम्बरों को दूर करते हुए स्वयं को इनके बंधनों से मुक्त करना होगा।

4. समर्पण - स्वाध्याय, सेवा और सत्संग के द्वारा की गई तैयारी से व्यक्ति स्वयं को सत् में स्थापित करता है। वह उस परमसत्ता (ईश्वर) से ऊर्जा, शक्ति और प्रेरणा प्राप्त करता है और उसका प्रिय बनता है। श्रद्धा और विश्वास समर्पण के आधार हैं। इस स्थिति में व्यक्ति अपनी कामना, वासना, संकीर्णता और स्वार्थ का त्याग करता है और ईश्वर की इच्छा में ही खुश रहता है। गीता-12 में भगवान श्री कृष्ण ने अपने प्यारे भक्त के लक्षण बताए हैं -

अद्वेषा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च।

निर्ममो निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी ॥

संतुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः।

मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥

जो किसी से द्वेष न रखता हो, बल्कि सबके प्रति मित्रता और करुणा की भावना रखे, जो ममता और अहंकार से मुक्त हो, जो सुख और दुःख में सम रहे, जो क्षमावान हो, जो सदैव संतुष्ट रहे, जो सतत प्रयत्न करने वाला दृढनिश्चयी योगी हो - इस प्रकार से अपने प्यारे भक्त के गुण और लक्षण श्री कृष्ण ने बताए हैं। इन गुणों, योग्यताओं से युक्त होकर ही व्यक्ति समर्पण में स्थापित हो पाता है।

5. साधना - योग में कहा गया है - जिस पुरुषार्थ को बार-बार करते हुए अन्ततः सिद्धि को, प्रवीणता को प्राप्त किया जाए, उसे साधना कहते हैं। स्वाध्याय में हम स्वयं को बार-बार देखते हैं और धीरे-धीरे अपने अवगुणों का निराकरण करते हैं। स्वाध्याय, सेवा, सत्संग और समर्पण को भी साधना ही मानना चाहिए। केवल एक चीज को सीख लेना ही, प्राप्त कर लेना ही पर्याप्त नहीं है। हर क्षण सजग रहते हुए आगे बढ़ते जाना है और अपने आगे बढ़ते क्रम में जो त्रुटि, दोष दिखाई पड़ता है, उससे मुक्त होने का प्रयास करना है, इसी को साधना कहते हैं।

हमें अपने जीवन में भौतिक विधाओं में पारंगत होना है तथा आध्यात्मिक स्तर पर आध्यात्मिक विधाओं एवं आंतरिक अनुशासन में भी पारंगत होना है। भौतिक और आध्यात्मिक आयामों का योग ही आगे चलकर हमारे जीवन को पूर्ण बनाता है।

बिहार योग विद्यालय का यही कार्य है कि योग के माध्यम से लोगों में अध्यात्म की ज्योति

प्रज्वलित करना, ताकि वे दुनिया में जहाँ कहीं भी रहें, जो भी काम करें, वहाँ वे अपने भीतर आत्मिक प्रतिभा का अनुसंधान करते हुए, जीवन में प्रवीणता और कर्मठता हासिल कर सकें। जो व्यक्ति आश्रम में आने के पश्चात् योग द्वारा स्वाध्याय, सेवा, सत्संग, समर्पण और साधना को अपने जीवन में आत्मसात कर पाते हैं, निश्चित रूप से उनके जीवन में आध्यात्मिक, भावनात्मक, वैचारिक और आर्थिक समृद्धि आती है और क्या मालूम इन्हें हासिल करने के बाद किसी रूप में किसी को कभी नारायण भी मिल जाएँ!

2. अध्यात्म का वास्तविक अर्थ

अध्यात्म का वास्तविक अर्थ है दूसरों के दुःखों से जुड़ना और उनके निराकरण का वैसे ही प्रयास करना जैसे व्यक्ति अपने लिए करता है। अन्तःकरण में सदगुणों (दया, प्यार, करुणा, निष्काम सेवा आदि) की खेती करने से ही व्यक्ति का हृदय कोमल बन पाता है। ऐसा व्यक्ति संपूर्ण विश्व को अपना परिवार मानता है और जाति, धर्म और देश एवं काल की सीमाओं को क्षुद्र मानता है। वेदान्त का अध्ययन करने से व्यक्ति जान पाता है कि सब प्राणियों के अंदर एक ही आत्मा है। परन्तु यह ज्ञान यदि केवल पुस्तकों तक ही सीमित रह जाता है तो व्यक्ति की आध्यात्मिक प्रगति असंभव है। जब व्यक्ति निष्काम सेवा के पथ पर अपनी यात्रा आरंभ करता है और अनजानों को भी प्यार और दान बिना किसी अपेक्षा के दे पाता है तो वह ईश्वरीय कृपा का अधिकारी बनता है। ईश्वरीय ऊर्जा का अनुभव और अपने अंदर स्थित ईश्वरीय प्रकाश का दिग्दर्शन उसके विश्वास को बढ़ाने में एक अहम् भूमिका निभाता है।

कलियुग में अनेक तीर्थस्थानों पर लालची पंडितों ने धर्म को एक व्यापार बना लिया है। अनेक मन्दिरों के बाहर भूखे बच्चे घूम रहे हैं और अन्दर पुजारी चढ़ावे/भेंट के धन से अमीर बनते जा रहे हैं। ऐसे दृश्य देख कर अनेक व्यक्तियों का विश्वास धर्म, मन्दिरों तथा तीर्थस्थानों पर से उठता जा रहा है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है - ईश्वर सब प्राणियों के अन्तःकरण में विद्यमान है। दूसरों की निःस्वार्थ मदद के द्वारा इस ईश्वर को प्राप्त किया जा सकता है, यह मैंने अपने अनुभव से जाना है।

यहाँ यह लिखना भी उचित होगा कि अनेक निर्धन व्यक्ति मदद करने पर आपका शोषण करने का प्रयास करते हैं और आपके कोमल, उदार हृदय का नाजायज लाभ उठाने का प्रयास करते हैं। अतः विवेक का प्रयोग करते हुए व्यक्ति को सुपात्र की सावधानी पूर्वक मदद करनी चाहिए। जब रिखिया के सत्संग में स्वामी निरंजन से मैंने पूछा - यदि निष्काम सेवा करते हुए कोई आपको दी हुई चीज वापस आपके मुँह पर फेंक दे (ऐसा पहले दिन स्वामी सत्संगी ने कहा था) तो कैसे अपने मन का संतुलन बनाए रखा जाए; तब स्वामी सत्संगी ने कहा था - हमने यहाँ रिखिया में गाँव वालों को गाँव दान में दी थीं। बाद में कुछ ग्रामीणों ने उन्हें बेच दिया, ऐसा हमें पता चला, परन्तु हमने कुछ नहीं कहा। स्वामी जी के इस कथन को याद करके मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ - प्रत्येक व्यक्ति का कर्म उसके भाग्य का निर्माता होता है, यदि मैं अच्छा कर्म करती हूँ और सामने

वाले से कोई अपेक्षा नहीं करती तो ईश्वरीय कृपा सहज ही बहुतायत में मुझे प्राप्त होती है। अब केवल इतना प्रयास करती हूँ कि मेरे दान करने के पश्चात् यदि सामने वाला व्यक्ति उस वस्तु का दुरुपयोग भी करता है तो मैं अप्रभावित रहूँ।

3. सेवा - अध्यात्म का प्रथम सोपान

स्वामी निरंजन ने अपने सत्संग में कहा - अनेक व्यक्ति योग की शरण ग्रहण करते हैं। आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान के अभ्यासों द्वारा उन्हें विभिन्न अनुभव भी प्राप्त होते हैं। अनेक व्यक्तियों को ईश्वर का मानसिक दर्शन (चाहे क्षणिक ही) भी हो जाता है। परन्तु यदि उन अनुभवों के फलस्वरूप आपका पाषाण हृदय कोमल नहीं होता तो आप उनका अधिक लाभ प्राप्त नहीं कर सकते हैं। ये सब प्रयास अन्ततः स्वार्थ की पूर्ति के लिए ही होते हैं।

कुम्हार जब एक घड़ा बनाता है तो उसका उपयोग पानी ठंडा करने के लिए किया जाता है। जो घड़ा पानी ठण्डा नहीं करता है, उसे आप फेंक देते हो। इसी प्रकार ईश्वर ने मानव की रचना की है। अपने जीवन में सफलता प्राप्त करने के पश्चात् यदि आप स्वयं को दूसरों के लिए उपयोगी नहीं बना पाते हैं तो ईश्वर कृपा आपको प्राप्त नहीं होती है। अध्यात्म की प्रथम सीढ़ी चढ़ने के लिए सेवा का भाव रोपित करना अत्यावश्यक है। जहाँ भी जिस परिस्थिति में भी आप हैं, वहाँ सेवा के अवसर अपनी रूचि के अनुसार ढूँढ़िए। आरंभ में सेवा में निष्काम भाव लाना कठिन अवश्य होता है, परन्तु जब आप लगन से सेवा करते जाते हैं तो धीरे-धीरे ईश्वर कृपा से आपके भाव उज्वल बनते जाते हैं। परमगुरु स्वामी शिवानन्द के अष्टांग योग का प्रथम चरण सेवा है। योग के प्रत्येक अभ्यासी को इस तथ्य का मनन-चिन्तन करते हुए सेवा के सुनहरे पथ का पथिक बनना चाहिए।

4. योग - एक संपूर्ण विज्ञान

योग की शरण ग्रहण करने के पश्चात् आधुनिक युग में व्यक्ति केवल रोग मुक्ति ही चाहता है। अनेक नौसीखिए योग शिक्षक घर-घर जा कर केवल आसन और प्राणायाम ही सिखा रहे हैं। योग एक संपूर्ण विज्ञान है जिसके द्वारा व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक उत्थान संभव है। योग के विभिन्न अंगों हठयोग, राजयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग को सत्यानन्द योग पद्धति में महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने भी हाथ, हृदय और दिमाग के उत्थान के लिए आसनों, प्राणायामों, प्रत्याहार तथा ध्यान के अभ्यासों के साथ-साथ सेवा, प्यार, दान और स्वाध्याय (सद्ग्रंथों का पठन-पाठन) तथा आत्मनिरीक्षण को अपनाने का महत्वपूर्ण संदेश दिया है। रामकृष्ण परमहंस और विवेकानन्द की एक कथा मुझे याद आती है जो मैं यहाँ लिख रही हूँ।

स्वामी विवेकानन्द का जन्म एक संभ्रान्त परिवार में हुआ था। काल का चक्र कुछ ऐसा घूमा कि निर्धनता के कारण उनके परिवार को रोटी के लिए भी मोहताज होना पड़ा था। जब स्वामी विवेकानन्द ने अपने गुरु रामकृष्ण परमहंस की शरण ग्रहण की तो पूर्ण संन्यास ले कर घर छोड़ देने से पहले वे देवी माँ से अपने परिवार वालों की दो वक्त की रोटी का आशीर्वाद माँगना चाहते

थे। वे बार-बार माँ की मूर्ति के सामने जाते थे परन्तु यह प्रार्थना करने में स्वयं को असमर्थ पाते थे। उन्हें लगता था कि देवी माँ जो संपूर्ण ऐश्वर्यों की स्वामिनी हैं उनसे यह छोटी सी चीज़ माँगना बिल्कुल वैसे ही है जैसे एक राजा से लौकी और तोरी की सब्जी माँगना। बहुत प्रयास करने के पश्चात् भी वे जब माँ से यह प्रार्थना करने में असफल रहे तो उन्होंने अपने गुरु रामकृष्ण परमहंस से कहा - आप सर्वसमर्थ हैं, आप मुझे देवी माँ से यह छोटी सी इच्छा पूरी करने का वरदान माँगने से रोक रहे हैं, अतः आप ही मुझे यह आश्वासन दीजिए। असीम करुणा करते हुए अन्ततः रामकृष्ण परमहंस ने अपने प्रिय शिष्य को यह आश्वासन दिया और उन्हें चिन्ता मुक्त किया।

मैं समझती हूँ कि योग की शरण ग्रहण करने के पश्चात् केवल स्वास्थ्य लाभ से संतुष्ट हो जाना और इसका अभ्यास छोड़ देना, एक राजा के दरबार में जाकर केवल लौकी-तोरी प्राप्त करने से खुश हो जाने के समान ही है। धैर्य के साथ यदि व्यक्ति आसनों, प्राणायामों, प्रत्याहार के अभ्यासों के साथ-साथ निष्काम सेवा, अनजानों को प्यार और दान देता है तो उसकी आंतरिक शुद्धि होती है। भक्ति योग तथा ज्ञान योग का समन्वय करने से व्यक्ति की भावनाएँ सांसारिकता से आध्यात्मिकता की ओर मुड़ने लगती हैं। अपने अन्दर स्थित प्रकाश की क्षणिक झलक व्यक्ति को अनिवर्चनीय आनन्द से परिपूरित कर देती है। यही वह बिंदु है जहाँ से व्यक्ति अनन्त सुख प्राप्ति के मार्ग पर अपना पहला कदम रखता है। साधारण से दिखने वाले आसनों, प्राणायामों की परिणति ऐसी होगी, व्यक्ति स्वप्न में भी इसकी कल्पना नहीं कर सकता है।

5. आध्यात्मिक जागरण (सत्यकथा)

अनेक जन्मों के कर्मों के फल भोगते-भोगते प्रत्येक मनुष्य के जीवन में एक ऐसी अवस्था आती है जब स्वतः ही उसे दूसरों के प्रति करुणा और दया उत्पन्न होने लगती है। जिस प्रकार एक कोशिकीय जीव से क्रम विकास होते-होते अन्ततः मानव का शरीर, व्यक्ति चौरासी लाख योनियों को भोगने के पश्चात् प्राप्त करता है, उसी प्रकार उसका आन्तरिक उत्थान भी शनैः शनैः होता है। जब पूर्व जन्मों के कर्मों के भोग समाप्त होते हैं तब ईश्वर कृपा से व्यक्ति को अपने अन्दर स्थित ईश्वरीय प्रकाश का दिग्दर्शन होने लगता है। इस प्रकाश की क्षणिक झलक व्यक्ति को एक अनिवर्चनीय आनन्द से सराबोर कर देती है। उचित मार्गदर्शन के अभाव में अनेक व्यक्ति इस आन्तरिक प्रकाश के महत्व को समझ नहीं पाते हैं और मन का भ्रम समझते हुए मनोचिकित्सक के पास भी चले जाते हैं।

यह मेरा असीम सौभाग्य था कि जब 1997 में मुझे उस आन्तरिक प्रकाश के दर्शन हुए तो मैं योगाश्रम के आचार्य स्वामी देवशंकरानन्द से योग सीख रही थी। स्वामी जी आध्यात्मिक संपदा के धनी थे। उन्होंने एक नर्सरी कक्षा के बच्चे की भाँति ऊँगली पकड़ कर मुझे इस पथ पर चलना सिखाया। मैं बार-बार उनसे पूछती थी - यह मेरे मन का भ्रम तो नहीं है! वे कहते थे - नहीं-नहीं, यह आपका भ्रम नहीं है। आप पर ईश्वर/गुरु कृपा हुई है। लोग अनेक वर्ष योगाश्रम आते रहते हैं वे योग के शारीरिक पक्ष को ही महत्व देते हैं। ऐसे व्यक्ति कृपा के अभाव में इस पथ के पथिक

बनने से वंचित रह जाते हैं। मेरी सरलता (अन्दर और बाहर से एक जैसा व्यक्तित्व), ईमानदारी और दूसरों की बिना अपेक्षा के मदद करने की भावना को भी वे बहुत महत्व देते थे। इन अतिन्द्रिय अनुभवों से जनित अहंकार पर संयम का अंकुश लगाने के लिए वे मुझे कहते थे - अभी आपने कुछ पाया नहीं है! मेरे साथ योगाभ्यास करने वाले व्यक्तियों को कुछ भी आन्तरिक अनुभव नहीं होते थे, यही मेरे अहंकार को पोषित करने का कारण था।

अध्यात्म की इस राह पर चलते-चलते मुझे स्वामी शिवानन्द, सत्यानन्द और निरंजनानन्द की असीम कृपा के साथ-साथ प्रत्यक्ष और अपरोक्ष मार्गदर्शन प्राप्त हो रहा है। संधिवात गठिया के भयंकर रोग से जूझते हुए, उसको अपने कर्मों के भोग कटने का साधन मानते हुए, मेरे आन्तरिक व्यक्तित्व का आमूल चूल परिवर्तन ईश्वर/गुरु कृपा से ही संभव हो पाया है। आंतरिक व्यक्तित्व के अवगुणों का निराकरण करते हुए; योगाभ्यासों को पूर्ण श्रद्धा और विश्वास से नियमित रूप से करते हुए, मेरा जीवन एक अनिवर्चनीय आनन्द से परिपूरित हो गया है। सांसारिक समस्याएँ अभी भी मुझे व्यथित करती हैं परन्तु गुरु के श्री चरणों का अवलम्बन; लेखन, व्याख्यान और परामर्श की सेवा; नियमित स्वाध्याय मुझे पल-पल विषाद के गर्त में गिरने से बचाते हैं। गृहस्थाश्रम में रहते हुए, अपने स्वधर्म का पालन करते हुए, परमार्थ के पथ का पथिक बन कर व्यक्ति अपने आध्यात्मिक उत्थान की गति को द्रुतमय बना सकता है, यही इस पुस्तक को लिखने का उद्देश्य है। ईश्वरीय आनन्द हमारी पैतृक संपत्ति है क्योंकि वह ईश्वर (राम, अल्लाह, ईसामसीह, जिहोवा आदि) हमारा परमपिता है।

6. प्रभु आगमन की तैयारी (स्वामी चिदानन्द के सत्संग से)

जब हमारे घर कोई मेहमान आने वाला होता है तो हम कई दिन पहले से तैयारी शुरू कर देते हैं। घर की अच्छी प्रकार से साफ-सफाई की जाती है। मेहमान की रूचि के अनुरूप खाद्य पदार्थ बाजार से खरीद कर रखे जाते हैं। सोने के लिए एक अच्छे बिस्तर का प्रबंध किया जाता है। मेहमानों के साथ समय बिताने के लिए अपने गैर जरूरी कार्यों को टाल दिया जाता है।

क्या हम प्रभु के आगमन की तैयारी भी इसी प्रकार करते हैं? प्रभु दर्शन के अभिलाषी, प्रभु अनुभव प्राप्ति के इच्छुक प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि वह अपना अन्तर्मन टटोले और स्वयं से पूछे - क्या मेरा हृदय पूर्णतया छल-कपट रहित है? क्या मैं काम, क्रोध और लोभ रूपी आत्म ज्ञान चोरों से बच पाता/पाती हूँ? वह परमपिता परमेश्वर बहुत दयालु और कृपालु है। जैसे ही मानव उसे प्राप्त करने के लिए प्रयास करना आरंभ करता है वह अपनी असीम कृपा उस पर बरसाना शुरू कर देता है। अपनी आध्यात्मिक ऊर्जा को बढ़ाने के लिए व्यक्ति को भगवद् नाम स्मरण तथा सद्ग्रंथों (गीता, रामायण, श्रीमद् भागवत आदि) का सतत अध्ययन करना चाहिए। व्यक्ति अपनी आस्था के अनुसार यह नाम जप कर सकता है। सेवा, प्यार और दान के द्वारा भी हृदय की शुद्धि द्रुत गति से होती है। अपने अहंकार का शनैः शनैः विनाश करते हुए व्यक्ति अनेक सद्गुणों (करुणा, प्रेम आदि) का स्वामी बनता है। ऐसे शुद्ध हृदय में प्रभु न केवल पधारते हैं

अपितु स्थाई रूप से निवास भी करते हैं।

7. गुरु - एक अनोखा कल्पवृक्ष

पुराणों में कल्पवृक्ष को एक ऐसा वृक्ष माना गया है जिसके द्वारा व्यक्ति की समस्त इच्छाएँ पूर्ण हो जाती हैं। एक बार एक यात्री जंगल के रास्ते से कहीं जा रहा था। चलते-चलते थक कर वह अनजाने में कल्पवृक्ष के नीचे बैठ गया। थोड़ा विश्राम करने के पश्चात् उसकी इच्छा हुई - काश यहाँ कहीं पीने के लिए पानी मिल जाए! तुरंत ही उसे स्वच्छ जल प्राप्त हो गया। फिर प्यास बुझाने के पश्चात् उस आदमी की इच्छा हुई - काश यहाँ भोजन मिल जाता! तुरंत भोजन की थाली उसे प्राप्त हो गई। इसी प्रकार उसने सोने के लिए बिस्तर की इच्छा की जो उसे तुरंत प्राप्त हो गया। सो कर उठा तो रात हो चुकी थी। उसे डर लगा और उसने सोचा - यदि यहाँ शेर आ गया तो मुझे खा जाएगा! कुछ क्षण पश्चात् वहाँ एक शेर आ गया और उसे खा गया।

साधारण कल्पवृक्ष से जहाँ अनगिनत इच्छाएँ पूरी हो सकती हैं, वहाँ नुकसान होने का भी खतरा है। गुरु जी एक ऐसे कल्पवृक्ष हैं जो हमारी हानिकारक इच्छाओं को पूरा नहीं करते हैं। ज्ञान यज्ञ करते-करते अनेक कठिनाइयों का सामना मुझे करना पड़ा है। पाँच वर्ष पूर्व एक बार गुरु जी ने मेरी प्रार्थना को पूरा नहीं किया और मुझे संघर्ष करने का आदेश दिया। अपनी इच्छा पूरी न होने के कारण मुझे बहुत क्रोध आया था। पर बेबस थी, क्या कर सकती थी? जब सब द्वार बंद हो गए थे तो संघर्ष के अतिरिक्त मेरे पास कोई उपाय भी नहीं था। संघर्ष करते-करते न केवल मैं मजबूत बनी अपितु मेरी आंतरिक प्रतिभा का विकास भी द्रुत गति से हुआ। मेरा आत्मविश्वास बहुत अधिक बढ़ गया और मुझे गुरु जी की लीला का रहस्य भी धीरे-धीरे समझ आ गया है।

गुरु जी की शरणागति ही अब मेरे जीवन का एक मात्र लक्ष्य है। अपने अनुभवों से मुझे समझ आ गया है कि एक सद्गुरु साधक के भूत, वर्तमान और भविष्य को एक खुली किताब की तरह पढ़ सकता है। एक सद्गुरु साधक के आध्यात्मिक उत्थान के लिए कटिबद्ध होता है। आवश्यकता है साधक के प्रयास की, मोह, आसक्ति, क्रोध, लोभ और अहंकार के धीरे-धीरे त्याग की। संसार में गृहस्थाश्रम में रहते हुए यदि साधक गुरु की आज्ञा का शत-प्रतिशत पालन करता है तो उसका जीवन अध्यात्म की संपदा से सराबोर हो जाता है। वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना को पोषित करते हुए वह अपना जीवन बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय के लिए समर्पित करता है।

8. योग के द्वारा अन्तर्निहित योग्यता को जानना

योग का अर्थ है जुड़ना, मिलना। जब जीवात्मा का मिलन परमात्मा से होता है तो वास्तविक योग घटित होता है। स्वामी चिदानन्द ने लिखा है - ईश्वर ने प्रत्येक व्यक्ति को अद्वितीय और अनुपम गुण से भर कर इस पृथ्वी पर भेजा है। उस व्यक्ति की जिम्मेदारी उस कार्य को पूरा करने की है। ईश्वर एक चींटी को बनाता है और उससे चीनी और अनाज के बिखरे हुए कण तथा मरे हुए कीट, पतंगों तथा पशुओं को भोजन के रूप में ग्रहण करते हुए सफाई करने की उम्मीद रखता है।

योग के द्वारा व्यक्ति अपने अन्दर स्थित उस विशेष गुण को न केवल जान सकता है, पहचान

सकता है अपितु उसकी पूर्ति के लिए कार्य भी कर पाता है। उस कार्य के लिए वह व्यक्ति सर्वाधिक उपयुक्त होता है। उस गुण के अनुरूप जब व्यक्ति अपना कार्यक्षेत्र चुनता है तो न केवल वह अतिप्रसन्न रहता है अपितु उस कार्य को कुशलता पूर्वक उच्च गुणवत्ता से सम्पन्न कर पाता है।

लेखन और व्याख्यान की अन्तर्निहित योग्यता का भान मुझे योग की शरण ग्रहण करने के पश्चात् ही हुआ है। सन् 2006 अक्टूबर में जब मैंने अपना पहला लेख 'हीलिंग पॉवर ऑफ फेथ' अंग्रेजी में लिखा तो मुझमें आत्मविश्वास की बेहद कमी थी। डरते-डरते मैंने वह लेख अपनी एक सखी को दिखाया था। उसे मेरा वह लेख बहुत पसंद आया था। योगाश्रम के आचार्य को भी वह लेख बहुत पसंद आया था। उस लेख के (हस्तलिखित तथा टाईप किए हुए) हजारों पत्रों अनेक व्यक्तियों ने भिलाई तथा अन्य स्थानों पर बाँटे थे। लगभग सवा साल तक कागज (अलग-अलग लेखों के) लिखने और बाँटने के पश्चात् मेरी छोटी पुस्तकें लिखने और छपने का सिलसिला शुरू हो गया है। यह मेरे लेखन की 25 वीं पुस्तक है। गुरु जी ने समय-समय पर मेरे डगमगाते आत्मविश्वास को अपना सम्बल प्रदान किया, यह मेरा सौभाग्य है। सेवा की इस राह के अनेक काँटों को हटाना उनकी कृपा से ही संभव हुआ है।

गुरु कृपा के फलस्वरूप यह कार्य लगभग नौ वर्षों से अबोध गति से चल रहा है। पुस्तक लिखने, छपवाने तथा बाँटने से प्राप्त असीम आनंद ने मेरे रोग (संधिवात गठिया) को ठीक करने में एक अहम भूमिका निभाई है। कहाँ तो मैं गणित और विज्ञान की छात्रा, शिक्षिका, और कहाँ अंग्रेजी और हिन्दी की लेखिका, व्याख्याता, परामर्शदाता!

9. जीवन की समस्याओं का समाधान

संसार में रहते हुए चाहे आप गृहस्थाश्रम में रहें अथवा संन्यास ले लें, समस्याएँ जीवन का अनिवार्य अंग हैं। प्रत्येक समस्या अपने साथ अपना समाधान ले कर आती है, यदि हम अपने दृष्टिकोण को ऐसा विकसित कर पाते हैं तो सहज ही अनेक अनावश्यक चिन्ताओं, दुविधाओं और परेशानियों से बच पाते हैं। स्वामी निरंजन ने अपने सत्संग में कहा - मैंने अपने गुरु जी (स्वामी सत्यानंद) से इसी प्रकार का प्रशिक्षण प्राप्त किया है। अपने जीवन की समस्याओं को लेकर मैं कभी भी उनके पास नहीं जाता था। प्रत्येक समस्या को सदैव मैंने स्वयं ही सुलझाने का प्रयास किया और अपने उस प्रयास में मैं सफल भी हुआ हूँ। जब मैं समय के पन्ने पलटती हूँ और पीछे मुड़ कर देखती हूँ तो स्वामी जी के इस सत्संग का क्षुद्रांश समझ पाती हूँ। ज्ञान यज्ञ करते-करते अनेक समस्याओं का मैंने सामना किया है। केवल एक बार स्वामी जी ने मुझे अपने श्री चरणों में बिठाया था और आदेश दिया था। उस समय विपरीत परिस्थितियों के कारण मैं इतनी अधिक हतोत्साहित हो गई थी कि सात छोटी पुस्तिकाएँ छपने के बावजूद इस ज्ञान यज्ञ को छोड़ देना चाहती थी। स्वामी जी के आदेश ने मुझे एक नूतन उत्साह और ऊर्जा से परिपूरित कर दिया था। उसके बाद भी मैं अपनी अल्प बुद्धि के कारण बार-बार स्वामी जी के पीछे (रिखिया और मुंगेर में)

भागती रहती थी। परन्तु स्वामी जी ने मुझे स्वयं अपनी समस्याओं का सामना करने के लिए इस संसार सागर में संघर्ष करने के लिए छोड़ दिया था। आज मैं उनके इस प्रशिक्षण का पूर्ण लाभ उठा पा रही हूँ क्योंकि घर की परिस्थितियाँ ऐसी बदल गई हैं कि अब मैं बार-बार रिखिया अथवा मुंगेर जा ही नहीं पा रही हूँ!

गुरु की शिक्षाओं का मनन-चिन्तन करते हुए उन्हें व्यावहारित करते हुए, गुरु जी के श्री चरणों में सतत प्रार्थना करते हुए, मेरी राह के समस्त काँट स्वयं ही दूर होते जा रहे हैं। अपने आन्तरिक ऊर्जा के स्रोत से जुड़ कर मैं अध्यात्म का यह व्यावहारिक पक्ष भली प्रकार समझ पा रही हूँ।

10. अजपा जप द्वारा संस्कारों का शमन (रोग का निदान)

शास्त्रों की मान्यता के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति अपने अनेक जन्मों के संस्कार जन्म के समय ले कर पैदा होता है। एक ही परिवार के एक जैसे वातावरण में पले-बढ़े दो बच्चों का स्वभाव बहुधा अलग-अलग होता है। योग की मान्यता के अनुसार व्यक्तित्व के यही निहित संस्कार व्यक्ति को अनेक बार काम, क्रोध और लोभ के गर्त में धकेलते हैं। भय, निराशा, कुंठा और विषाद की प्रवृत्ति के संस्कारों के कारण ही अनजाने में व्यक्ति अनेक उपलब्धियों के बावजूद सदैव भयभीत रहता है।

अजपा जप के अभ्यास में व्यक्ति को श्वास पर सहज अनुभव किए जा सकने वाले मंत्र (सोऽहम् अथवा अन्य कोई और) को सजग रूप से सुनने का निर्देश दिया जाता है। शरीर के विभिन्न अतीन्द्रिय पथों (जो इन्द्रियों की सहायता के बिना भी अनुभव किए जा सकें) पर जब नियमित रूप से अपनी चेतना को मंत्र के साथ घुमाया जाता है तो धीरे-धीरे यह जप स्वतः ही चलने लगता है। जब मंत्र जप स्वाभाविक रूप से निरन्तर बिना मुख से बोले होने लगता है तो उसे अजपा जप कहा जाता है। अजपा जप का शाब्दिक अर्थ है - वह जप जिसको मनुष्य को प्रयास पूर्वक करना नहीं पड़ता है।

शिष्य/व्यक्ति के आध्यात्मिक उत्थान के लिए गुरु/ईश्वर उचित समय पर स्वयं ही उसे अजपा जप का मंत्र अपने अनुग्रह स्वरूप दे देते हैं। परमहंस स्वामी सत्यानन्द ने अपनी तपस्थली सन् 1989 में रिखिया में आ कर ईश्वरीय आदेशानुसार अपनी प्रत्येक श्वास पर जप किया था। यदि हमारी श्वास की लम्बाई सही हो तो दिन के चौबीस घंटे में हम 21,600 बार श्वास लेते हैं। यह एक सरल अभ्यास है जिसे प्रत्येक व्यक्ति अपना आन्तरिक व्यक्तित्व उज्ज्वल और धवल बनाने के लिए कर सकता है। इस अभ्यास के द्वारा एकाग्रता में वृद्धि होती है।

अजपा जप का एक छोटा सा अभ्यास - सुखासन में शान्त हो कर बैठ जाइए। अपनी सहज श्वास के प्रति सजग बनिए। कुछ क्षणों के लिए अपनी चेतना श्वास पर केन्द्रित रखिए। अब ऐसा अनुभव करिए कि आपकी श्वास नाभि से कण्ठ की ओर चल रही है। जब आपकी सजगता श्वास पर दृढ़ होने लगे तो उसमें मंत्र सोऽहं (अथवा अन्य कोई और मंत्र) जोड़ दीजिए। जैसे-जैसे हमारा मन श्वास पर एकाग्र होता जाता है हम मंत्र की ध्वनि को सुन पाते हैं। 15-20 मिनट तक

इस अभ्यास को करिए। आप स्वयं को तनाव मुक्त अनुभव करेंगे। तनाव मुक्ति के कारण ही अनेक व्यक्तियों को अभ्यास के बीच में तन्द्रा, झपकी आने लगती है।

योग विद्या से लिया गया एक सत्य दृष्टांत मैं यहाँ लिख रही हूँ। कई वर्ष पूर्व दमे से पीड़ित एक नवयुवक मुंगेर आश्रम में आया था। सब प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों को अपनाते के बावजूद उसे दमे से मुक्ति नहीं मिली थी। उसके दौरे काफी तेज होते थे। स्वामी सत्यानन्द ने उसे कहा- एक सप्ताह के लिए तुम सब दवाएँ छोड़ दो, केवल अजपा जप का अभ्यास करो। जब दवाओं से तुम्हें कोई आराम नहीं मिल रहा है तो इन्हें न लेने से कोई फर्क नहीं पड़ेगा। उस नवयुवक ने स्वामी जी का कहना मान लिया और अभ्यास आरम्भ कर दिया। एक दिन अभ्यास करते हुए उसने अपने बचपन की घटना देखी। वह घटना उसके स्मृति पटल पर वर्षों से अंकित थी। उसके बाद उसको दमे के दौरे पड़ने बंद हो गए। विदेश वापस जाकर उसने सब चिकित्सकों से परीक्षण करवाए, वह अजपा जप के अभ्यास के द्वारा दमे से पूर्णतया मुक्त हो गया। गुरु जी की वाणी पर पूर्ण श्रद्धा और विश्वास रखते हुए, वह उस स्मृति में छिपी हुई पीड़ा और संस्कार का एक नूतन आत्मबल के साथ सामना कर पाया था। यही स्मृति उसकी समस्या की जड़ थी।

11. इच्छा को समाप्त करना असंभव है ! (स्वामी चिदानन्द)

सांसारिक व्यक्तियों के लिए इच्छाएँ समाप्त करना एक दुष्कर कार्य है। अध्यात्म के इस पथ पर चलते-चलते, मैं देखती हूँ, अनुभव करती हूँ, अनथक प्रयास करने के बावजूद इच्छाएँ अनवरत आती ही रहती हैं। अनेक संतों ने इच्छा को ईश्वर और मानव के बीच की दीवार बताया है। श्री श्री रविशंकर के सत्संग में मैंने सुना था - जब तुम्हारे मन में इच्छा आती है तो उसे तुम प्रभु के चरणों में समर्पित कर दो। उनकी इस शिक्षा को अपनाने से मैं एक हृद तक इच्छाओं को नियंत्रित कर पाती हूँ। इच्छा महारानी का पदार्पण होने पर मैं उसे गुरु जी/ईश्वर के चरणों में समर्पित करते हुए कहती हूँ - 'यथा योग्यं तथा कुरु' अर्थात् यदि आप उचित समझें तो इस इच्छा को पूरी कर दीजिए अथवा इसे मेरे मन से निकाल दीजिए। अपने अनुभवों से मैं समझती हूँ इस प्रक्रिया से अब इच्छाएँ अधिक समय तक मुझे परेशान नहीं कर पाती हैं।

स्वामी चिदानन्द ने लिखा है - तुम इच्छाओं के प्रति उदासीन बन जाओ। अर्थात् इच्छाओं की तरफ ध्यान मत दो और एक बाहर वाले दूसरे व्यक्ति (द्रष्टा) की भाँति उनको देखते जाओ। स्वामी जी की इस शिक्षा को भी मैं कार्यान्वित कर रही हूँ और इसके अनेक सूक्ष्म लाभ मानसिक शान्ति के रूप में प्राप्त कर रही हूँ।

12. पात्रता

एक बार रामकृष्ण परमहंस से एक वृद्ध महिला ने प्रश्न पूछा - ईश्वर क्यों किसी व्यक्ति को आध्यात्मिक रूप से बहुत अमीर बना देता है और किसी अन्य व्यक्ति को कुछ भी आध्यात्मिक संपदा नहीं देता है? स्वामी जी ने एक भिखारी को बाहर से बुलाया और कहा - माँ, तुम इसे अपनी सोने की एक चूड़ी दे दो। वृद्ध महिला ने कहा-स्वामी जी आप पागल हो गए हैं क्या? इस भिखारी

को मैं इतनी कीमती चूड़ी कैसे दे दूँ? इस भिखारी को सोने की कीमत की क्या समझ है? कुछ दिन बाद स्वामी जी ने उसी वृद्ध महिला से कहा - माँ, अपनी सोने की चार चूड़ियाँ तुम मुझे आश्रम बनवाने के लिए दे दो। उस वृद्ध महिला ने सहर्ष अपनी चारों चूड़ियाँ स्वामी जी को दे दीं। रामकृष्ण परमहंस ने कहा - माँ उस दिन भिखारी को तुम एक भी चूड़ी देने को तैयार नहीं थीं, आज मुझे तुमने तुरंत ही अपनी चारों चूड़ियाँ उतार कर दे दीं।

ईश्वर भी इसी प्रकार हमारी पात्रता देखता है और हमें धन-सम्पत्ति तथा आध्यात्मिक संपदा प्रदान करता है। अधिकांश व्यक्ति सोचते हैं कि, कर्मकांड करके, बाहरी दिखावे से ईश्वर को रिझा सकते हैं, परन्तु वह परमपिता तो अन्तर्यामी है, अतः आन्तरिक भाव के बिना, आन्तरिक शुद्धि के बिना उसकी कृपा प्राप्त करनी असंभव है।

13. दूरदर्शन/मंत्र का प्रभाव (सत्य अनुभव)

रात को सोने से आधा घण्टा पहले (यदि कहीं बाहर नहीं गए तो) मैं नियम पूर्वक लिखित जप का अभ्यास करती हूँ। उसी समय आदिशंकराचार्य विरचित सौन्दर्य लहरी के 15 श्लोकों का अध्ययन तथा तीन श्लोक डायरी में लिखती भी हूँ। इस साधना में मुझे 20-25 मिनट का समय लगता है और इसके पश्चात् मेरा मन एकदम प्रसन्न और शान्त हो जाता है। कभी-कभी दूरदर्शन पर दिखाए जाने वाले रुचिकर कार्यक्रम (जो मेरे पति रात को देखते रहते हैं) मुझे आकर्षित कर लेते हैं। उदाहरणतया आज की बदलती राजनीतिक परिस्थितियों पर बहस अथवा किसी बड़े नेता का साक्षात्कार आदि जब मैं चलते-फिरते देखती हूँ तो निम्न मन सहज ही मुझे वहाँ (टी.वी. के सामने) बैठने के लिए उकसाता है। अनेक बार मैं इस निम्न मन की उपेक्षा कर पाती हूँ और अपनी साधना कर पाती हूँ, परन्तु अनेक बार इस निम्न मन का कहना मान कर अपना बहुमूल्य समय व्यर्थ भी गँवा बैठती हूँ। आत्मनिरीक्षण करने के समय जब यह प्रश्न आता है - आपने कितना समय दूरदर्शन के सामने व्यर्थ गँवाया? तो मैं एक गहन अपराध बोध से ग्रस्त हो जाती हूँ। उसी समय मन को निर्देश देती हूँ - अब अगली बार इस निम्न मन के चँगुल में नहीं फुसँगी। गृहस्थाश्रम में प्रलोभनों को ठुकराना कितना कठिन है, यह मैं अपने अनुभवों से समझ पा रही हूँ। जब यह साधना करके मैं सोती हूँ तो रात को नींद भी अच्छी आती है और सुबह तरोताजा हो कर उठती हूँ। सुबह आँख खुलते ही सरलता से दैनन्दिनी साधना तथा सत्यानंद गायत्री (24 बार) भी करती हूँ और मन में एक अद्वितीय ऊर्जा तथा प्रसन्नता का सतत अनुभव करती रहती हूँ। जिस दिन दूरदर्शन का कार्यक्रम देख कर सोती हूँ उस दिन आँख खुलते ही, बिस्तर से उठते साथ ही आलस्य के साथ-साथ उस कार्यक्रम के विचार तथा दृश्य मन में घूमते रहते हैं। सुबह ब्रह्ममुहूर्त की साधना भी मैं ठीक से नहीं कर पाती हूँ।

14. अध्यात्म की यात्रा

अध्यात्म की यात्रा व्यक्ति के अन्दर की यात्रा है। अनेक वर्ष पूर्व सन् 2006 के शतचण्डी यज्ञ में एक संन्यासी ने अपने प्रवचन में कहा था - गुरु की वास्तविक कृपा है अन्दर का प्रकाश। जब

उस प्रकाश का क्षणिक दिग्दर्शन व्यक्ति को होता है तो वह एक अकथनीय, अनिवर्चनीय, अद्वितीय आनंद से आप्लावित हो जाता है। संसार में रहते हुए, सांसारिक विषय भोगों में लिप्त मानव केवल बाह्य दुनिया को ही जानता और मानता है। अहंकार, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ आदि उसके सहज स्वभाव के अंग हैं। बचपन से वृद्धावस्था तक व्यक्ति इन्हीं विकारों की नाव में डूबता-उतरता रहता है। अनेक रोग, दुःख, चिन्ताएँ तथा परेशानियाँ उसकी सम्पत्ति बनती हैं।

गुरु/प्रभु कृपा के फलस्वरूप व्यक्ति दया, करुणा, प्रेम के गुणों का स्वामी बनता है और उन्हें व्यावहारित करता है। निःस्वार्थ सेवा उसका सहज स्वभाव बन जाती है। दूसरों के दुःखों से द्रवित होकर वह अपनी सामर्थ्यनुसार बिना किसी अपेक्षा के उनकी मदद करता है। सत्यानंद योग पद्धति में योगासनों, प्राणायामों तथा प्रत्याहार के विभिन्न अभ्यासों को श्वास की सजगता के द्वारा करवाया जाता है। यदि व्यक्ति श्रद्धा और विश्वास के साथ नियमित रूप से इन अभ्यासों को धैर्य का दामन थाम कर करता है तो अनेक आध्यात्मिक अनुभवों को अपनी झोली में समेटने का सौभाग्य प्राप्त करता है।

योग के द्वारा व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उत्थान सरलता से सम्पन्न होता है। मानव के संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास होता है और वह इस धरा पर अपने जन्म लेने का वास्तविक उद्देश्य जान पाता है। तो आओ योग की शरण ग्रहण करो, अध्यात्म के दिव्य पथ के पथिक बनो और उस अनन्त, असीम आनन्द का सतत अनुभव करो जो तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है।

15. आध्यात्मिक संपदा (सत्य कथा)

आध्यात्मिक संपदा एक ऐसी संपदा है जो मृत्यु के पश्चात् भी व्यक्ति के साथ जाती है। सांसारिक संपदा (धन, जमीन-जायदाद, सोना, हीरा आदि) व्यक्ति को संसार में ही छोड़ कर जाना पड़ता है। अनेक व्यक्ति इसे मन की कल्पना समझ सकते हैं परन्तु अपने जीवन के अनुभवों से मैंने इस कथन की सत्यता को समझा है, परखा है। गीता में भगवान श्री कृष्ण से जब अर्जुन ने पूछा - प्रभु यदि योग के पथ पर चलता हुआ व्यक्ति पथभ्रष्ट हो जाता है तो उसका क्या परिणाम होता है? तब भगवान श्री कृष्ण ने कहा - पार्थ, योग मार्ग का पथिक जितनी आध्यात्मिक संपदा इस जन्म में एकत्रित करता है, वह उसकी मृत्यु के पश्चात् उसके साथ अगले जन्म में जाती है और वह या तो योगी के घर में जन्म लेता है अथवा ऐसे सम्भ्रान्त परिवार में जन्म लेता है जहाँ प्रभु की कृपा से वह पुनः योग के पथ पर कदम रखता है। वह जान जाता है कि वह पिछले जन्म में योग मार्ग से च्युत (गिर) हो गया था अतः वह इस जन्म में अपनी पूरी शक्ति से साधना करता है। एक सत्संग में मैंने सुना था - यदि व्यक्ति इस जन्म में 10% आध्यात्मिक संपदा एकत्रित करता है तो वह अगले जन्म में 11% से यह संपदा एकत्रित करना प्रारंभ करता है।

जब सन् 2007 अप्रैल में रिखियापीठ (स्वामी सत्यानंद की तपस्थली) रहने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ तो वहाँ एक पूर्ण संन्यासी (महिला) ने मुझे अपनी पूर्वाश्रम की कथा सुनाई थी। वह

कथा इस प्रकार है - बचपन में मैं बहुत बीमार रहती थी। शरीर के समस्त जोड़ दुखते रहते थे। तुम इस बात को भली प्रकार से समझोगी क्योंकि तुम संधिवात गठिया के रोग से जूझ रही हो। अनेक दवाइयाँ मेरे भोजन का अभिन्न अंग थीं। मैं विदेश में रहती थी। अतः अनेक दवाइयाँ घर में भी ग्लूकोज़ ड्रिप के साथ मेरे शरीर में लगातार डाली जाती थीं। एक रात को मैंने स्वप्न देखा। एक संत (स्वामी सत्यानंद जिनको मैं उस समय जानती नहीं थी) मुझे अपने साथ अनंत आकाश में सैर करवाने के लिए ले कर गए। वहाँ पर सब कुछ बहुत सुंदर था और मैं एक अद्वितीय, अनिवर्चनीय आनंद के सागर में गोते लगा रही थी। कुछ समय पश्चात् उन्होंने मुझे कहा - अब मुझे तुम्हें उस शरीर में वापस पहुँचाना है क्योंकि मेरा जाने का समय हो गया है। मैंने कहा - मैं उस शरीर में वापस नहीं जाना चाहती क्योंकि मुझे बहुत दर्द है, शरीर का प्रत्येक जोड़ दुखता है। यहाँ बहुत आनंद है, मैं यहीं रहना चाहती हूँ। कुछ समय पश्चात् मेरी आँख खुल गई और मैं इसी शरीर के अनुभवों में डूबने लगी। देवदूतों और परियों की अनेक कहानियाँ माँ से मैंने सुनी थीं, अतः मैंने सोचा - वे भी कोई देवदूत होंगे। कुछ माह के पश्चात् हमारा एक संबंधी जर्मनी से हमें मिलने के लिए स्पेन आया। उसने मुझे स्वामी सत्यानंद की फोटो दिखाई। जैसे ही मैंने फोटो देखी, मुझे पूरा स्वप्न याद आ गया। जब पूछताछ करने पर मुझे पता चला कि स्वामी सत्यानंद जीवित हैं और भारत के एक गाँव (रिखिया) में तपस्या कर रहे हैं तो मैं उनसे मिलने के लिए उतावली हो उठी। स्वामी जी की फोटो को देखने के तुरंत बाद मैंने अपने शरीर में लगी सब नलियाँ निकाल कर फेंक दी। सब दवाइयाँ खाना बंद कर दिया और गर्म पानी की बजाय ठण्डे पानी से स्नान करना प्रारंभ कर दिया। मेरे माता-पिता मेरी दशा देख कर मानों पागल ही हो गए थे। परंतु मेरी जिद के आगे उनकी एक न चली और आखिरकार मैं रिखिया पहुँच ही गई। जैसे ही मैंने स्वामी जी के दर्शन किए, मैंने उन्हें कहा - मेरे लिए आपका क्या आदेश है? उन्होंने कहा - आह! तुम तो मेरी पूर्ण संन्यासिन हो! उनके आदेश से मेरा मुंडन कर दिया गया और मुझे भगवे वस्त्र पहनने के लिए दे दिए गए। पूर्ण संन्यास दीक्षा के पश्चात् उन्होंने मुझे कहा - तुम अपनी शिक्षा पूरी हो जाने के बाद यहाँ वापस आ जाना। दस वर्ष मैं पूर्ण स्वस्थ हो कर अपने माता-पिता के साथ रही और अपनी शिक्षा पूरी की। आरंभ में कुछ वर्ष मैं मुंगेर में रही फिर मुझे रिखिया भेज दिया गया। आज मैं पूर्णतया स्वस्थ हूँ।

16. अध्यात्म का व्यावहारिकरण

पूजा-पाठ, मन्दिर जाना आदि केवल अध्यात्म नहीं हैं। अध्यात्म का वास्तविक अर्थ और उद्देश्य है अपने अन्दर स्थित ईश्वर का अनुभव करना, दर्शन करना। भारत आदिकाल से ऋषि मुनियों का देश रहा है। बीच में कुछ काल ऐसा आया जब विदेशी आक्रमणकारियों (अंग्रेजों तथा मुगलों) ने इसकी संस्कृति को मिटाने का असफल प्रयास किया। अनेक मंदिर तोड़े गए, तीर्थ स्थानों को विनष्ट करने का प्रयास किया गया। उस काल में भारत के ऋषि, मुनियों ने यहाँ की आध्यात्मिक संपदा को सुरक्षित रखने के लिए बीहड़ वनों, पहाड़ों की गुफाओं को अपना निवास स्थान बनाया था।

अनेक अज्ञानी व्यक्तियों ने धर्म को एक व्यापार बना लिया है और वे कर्मकांड, बाह्य वस्त्र परिधानों को ही महत्व देने लगे हैं। अनेक मंदिरों में स्त्रियों का प्रवेश वर्जित कर दिया गया था। जातिवाद की जंजीरों में जकड़े हुए इन अज्ञानी व्यक्तियों ने छूआ-छूत और जातिवाद का खूब जोर-शोर से प्रचलन केवल और केवल अपने स्वार्थ के लिए किया था। निर्धन व्यक्तियों को निम्न जाति का मानते हुए उनका मंदिरों में प्रवेश बंद कर दिया गया था। कितना दुर्भाग्य है कि केवल धन ही इस वर्गीकरण का आधार चुना गया। यही कारण है अनेक व्यक्तियों ने धर्म परिवर्तन किया। धर्म के इन ठेकेदारों ने स्त्रियों को मंत्रोच्चारण और पूजा में भाग लेने से भी वर्जित कर दिया था। कितना आश्चर्य है कि व्यक्ति अपनी जन्मदात्री को ही हीन समझे! अनेक अंधविश्वासों और भय की नींव पुष्ट करते हुए ऐसे धर्म के ठेकेदारों ने अध्यात्म के वास्तविक स्वरूप को तो मानो पूर्णतया विलुप्त ही कर दिया था।

श्रीमत् आदिशंकराचार्य तथा महर्षि दयानंद ने अपने जीवन काल में अंधविश्वासों को समूल नष्ट करने में एक वृहद भूमिका निभाई थी। आदिशंकराचार्य ने पूरे भारत का अत्यायु में ही भ्रमण किया और चार मुख्य मठों की स्थापना की। महर्षि दयानंद ने आर्यसमाज की स्थापना की और स्त्रियों की शिक्षा पर जोर देते हुए उन्हें पुनः वेदों तथा शास्त्रों के पठन-पाठन का अधिकार दिलवाया। यद्यपि भारत में देवी (दुर्गा, लक्ष्मी) को पूजा जाता है तथापि स्त्री को पुरुष से अनेक स्थानों पर हीन समझा जाता है, यह बड़े आश्चर्य की बात है।

परमगुरु स्वामी शिवानंद ने प्रत्येक व्यक्ति में ईश्वर को देखने का अद्भुत संदेश दिया है। वे स्वयं एक दक्षिणी भारतीय परिवार में जन्मे थे जहाँ अंधविश्वास की जड़ें गहरी थीं। ईश्वर कृपा से बाल्यकाल में उन्होंने अपने हरिजन शिक्षक के हृदय में भगवान के दर्शन किए और उनकी पूजा भी की थी। ऋषिकेश आश्रम में वे न केवल स्वयं अपितु अपने शिष्यों से भी जमादारों के पैर धुलवाते थे। उनकी पूजा-अर्चना करते हुए उनका सम्मान करते थे। ईश्वर एक है, उसके बनाए हुए सब प्राणी भी उसी का अंश हैं, फिर यह जातिवाद और छूआ-छूत क्यों?

स्वामी निरंजन ने लिखा है - व्यक्ति की सात्विक, राजसिक और तामसिक वृत्तियों के अनुरूप उसका कार्यक्षेत्र होना चाहिए। सात्विक व्यक्ति धर्म के प्रचार के लिए कार्य करें, राजसिक व्यक्ति क्षत्रिय युद्ध में लड़ना आदि तथा वैश्य व्यापार का कार्य करें और तामसिक व्यक्ति साफ-सफाई, नौकरों का कार्य करें। जन्म के आधार पर बनाया गया जातिवाद पूर्णतया निरर्थक है और यह स्वार्थी व्यक्तियों द्वारा प्रचारित किया गया है।

17. द्रष्टा बनना

द्रष्टा का अर्थ है देखने वाला। राजयोग में द्रष्टा बन कर सब को देखते जाने पर बहुत जोर दिया गया है। संसार में रहते हुए (चाहे गृहस्थाश्रम हो अथवा संन्यासाश्रम) व्यक्ति अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों का सतत सामना करता है। अनुकूल परिस्थितियों में व्यक्ति अनेक बार स्वयं को कर्ता मानते हुए अपने अहंकार को पोषित करता है क्योंकि वह समझता है कि कार्य

केवल उसकी योग्यता के कारण ही सम्मन्न हो रहा है। विपरीत अथवा प्रतिकूल परिस्थितियों में हताश हो कर व्यक्ति अनेक बार नकारात्मक चिंतन को सतत पोषित करता है और विषाद के गर्त में भी गिर जाता है। दोनों ही प्रकार की परिस्थितियाँ व्यक्ति के मानसिक संतुलन को बिगाड़ते हुए उसे अशान्ति, चिन्ता और बेचैनी का उपहार प्रदान करती हैं। सुख के समय व्यक्ति डरता रहता है और प्रार्थना करता रहता है - हे प्रभु मेरा जीवन सदैव ऐसा ही रखना, दुःख मत देना। अनेक व्यक्ति जानते हुए भी, समझते हुए भी सुख के पश्चात् दुःख का सामना करना नहीं चाहते हैं।

जीवन की प्रत्येक अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थिति हमारे आध्यात्मिक उत्थान के लिए ईश्वर प्रदत्त होती है, अतः उससे अप्रभावित रहने का प्रयास करते हुए, जब हम एक बाहर वाले व्यक्ति की भाँति उसको देखते जाते हैं, तो हमारा जीवन एक नूतन शान्ति से परिपूरित हो जाता है। आरंभ में यह साधना असंभव सी प्रतीत होती है, परन्तु यदि व्यक्ति धैर्य के साथ निरन्तर इसका अभ्यास करता है तो विवेक जाग्रत हो जाता है। व्यक्ति न केवल क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, अहंकार आदि वृत्तियों पर संयम का अंकुश लगा पाता है अपितु पल-पल अन्तर्मन में उठने वाली अनेक अनावश्यक इच्छाओं का सामना भी एक नूतन आत्मविश्वास के साथ कर पाता है। अध्यात्म की इस डगर पर चलते-चलते मैं अनेक वर्षों से इस अभ्यासको कर रही हूँ, अनेक बार गिरती हूँ, असफल होती हूँ, परन्तु हतोत्साहित नहीं होती हूँ। मन की शान्ति तथा अधिक कार्यक्षमता और ऊर्जा आदि उपहार मुझे अब स्पष्ट दृष्टिगोचर होने लगे हैं। अनेक परिस्थितियों में मैं स्वयं को प्रतिक्रिया करने से भी अब रोक पाती हूँ।

18. योग की परिवर्तनीय शक्ति (स्वामी सत्यसंगानंद की शिक्षाओं से)

यद्यपि योग की शुरुआत शरीर से होती है परन्तु योग के द्वारा चेतना में परिवर्तन होना अवश्यम्भावी है। माँ के गर्भ में बच्चे की उत्पत्ति स्त्री और पुरुष की दो कोशिकाओं के मिलन से होती है। परन्तु परिवर्तन के द्वारा बच्चे के सम्पूर्ण शरीर तथा दिमाग का निर्माण होता है। परिवर्तन की यह प्रक्रिया पूरे जीवन भर अनवरत चलती रहती है। शरीर का निर्माण एक अवस्था तक ही दृष्टिगोचर होता है परन्तु दिमाग तथा चेतना सतत बदलते रहते हैं।

हठयोग के शारीरिक अभ्यासों (आसन, प्राणायाम, षट्कर्मों, बंधों एवं मुद्राओं आदि) द्वारा शरीर में ऊर्जा का संचरण स्वाभाविक रूप से होने लगता है। ध्यान योग के द्वारा व्यक्ति की चेतना का उत्थान होता है और वह अपने व्यक्तित्व के छिपे हुए आयामों, गुणों को जान पाता है। आज वैज्ञानिक कहते हैं - मानव मस्तिष्क का केवल 1/10 भाग जाग्रत है। ध्यान योग के द्वारा मस्तिष्क का 90% सुप्त भाग धीरे-धीरे जाग जाता है। ध्यान एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके लिए पूर्व तैयारी आवश्यक है। जिस प्रकार एक गृहिणी घर में भोजन पकाने के लिए, रसोईघर में मसाले तथा सब्जियाँ एकत्रित करती है, उसी प्रकार आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान के पहले की तैयारी में आते हैं। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। जब व्यक्ति निरन्तर सकारात्मक विचारों को पोषित करता है तो उसके शरीर तथा मस्तिष्क में अनेक वांछित परिवर्तन होते हैं।

इसके ठीक विपरीत नकारात्मक विचारों के पोषण से शरीर में रोगों का आगमन होता है। आज चिकित्सक भी इस तथ्य को पूर्णतया स्वीकार कर रहे हैं और रोगी को ध्यान करने के लिए प्रेरित कर रहे हैं।

ध्यान एक शान्त मन में सतत चलता रहता है। प्रतिदिन कुछ समय ध्यान करने के पश्चात् मन की स्थाई शान्ति प्राप्त होती है। चाहे व्यक्ति कितना भी धन क्यों न जोड़ ले, वह रात की नींद, मन की शान्ति बाजार से खरीद नहीं सकता है। ध्यान के द्वारा व्यक्ति की सुप्त प्रतिभाओं का जागरण होता है और वह अपने जीवन में सफलता प्राप्त करता है। मेधावी व्यक्ति अपनी चेतना को एक बिन्दु पर केन्द्रित कर पाते हैं और अपने जीवन के लक्ष्य में सफल हो पाते हैं। केवल सफलता प्राप्त करना जिसमें व्यक्ति कलाकार, व्यवसायी अथवा लेखक बनता है, ध्यान का अन्तिम उद्देश्य नहीं है। ध्यान के द्वारा व्यक्ति अपने अंदर स्थित अनन्त प्रेम और करुणा की अविरोध धारा का अनुभव कर पाता है। यही अनन्त, असीम प्रेम और करुणा उसे मानवता का मार्गदर्शन करने की क्षमता प्रदान करती है।

मेरे गुरु स्वामी सत्यानंद ने योग की पारम्परिक विधियों को समझा और उन्हें जन कल्याण के लिए एक ऐसा सरल और व्यावहारिक रूप दिया जिससे प्रत्येक मानव ध्यान योग को अपने जीवन का एक अभिन्न अंग बना सके। अपने व्यक्तित्व से निःसृत असीम प्रेम से उन्होंने न केवल मेरा अपितु अपने सम्पर्क में आने वाले करोड़ों व्यक्तियों का हृदय परिवर्तित किया है। ध्यान योग द्वारा व्यक्ति अपने अंदर से जुड़ता है, अपने अंदर स्थित ईश्वरीय प्रेम और करुणा को पहचानता है, अपनी नैसर्गिक प्रतिभाओं का विकास कर पाता है और इस धरा पर एक संपूर्ण जीवन जी पाता है।

19. संधिवात गठिया जनित विषाद से मुक्ति (सत्यकथा)

एक 25 वर्षीय फिजियोथेरेपी की छात्रा लगभग तीन माह पूर्व मेरे पास संधिवात गठिया के निदान के लिए आई। उस बालिका को शरीर के रोग के साथ-साथ गहन विषाद ने भी जकड़ा हुआ था। मुझे चलते-फिरते देख कर उसके मन में आशा की नई किरण जागी। जब वह लगातार मेरे पास परामर्श और योग सीखने के लिए आने लगी तो उसने बताया कि उसकी दो सखियाँ भी इसी रोग से ग्रस्त हैं, चूँकि एक सखी का रोग 1^{1/2} वर्ष पुराना हो गया है अतः कुछ जोड़ों में विकृति भी आ गई है। जब मैंने उससे उसके विषाद का कारण पूछा तो उसने बताया - कॉलेज में पढ़ते हुए, अस्पताल में इन्टर्नशिप करते हुए, मैं स्वयं की कल्पना अपने सबसे अधिक पीड़ित रोगी के रूप में करती थी। उन रोगियों की जोड़ों की विकृति मुझे बार-बार रात में घबरा कर उठने के लिए मजबूर करती थी।

मैंने उसे आरंभ में मुख्यतः ताड़ासन, त्रियक ताड़ासन, कटिचक्रासन और पवनमुक्तासन करवाए। नाड़ी शोधन और भ्रामरी प्राणायाम करने से उसे बहुत अच्छा लगता था। योगनिद्रा का अभ्यास उसे एक गहन शान्ति और शिथिलता से भर देता था। वह घर में अन्य अभ्यास (अपने कॉलेज में सीखे गए) भी लगातार कर रही थी। दर्द की अधिकता के कारण बहुधा ऐसे रोगी

चलना-फिरना, अपने साधारण कार्य करना भी कम करते जाते हैं। यह लड़की भी अपने आप तो बिस्तर पर बैठी रहती थी और अपने माता-पिता से ही अपने अधिकतर कार्य करवाती थी। गतिविधि कम करने से जोड़ों में दर्द के साथ जकड़न बहुत अधिक बढ़ने लगी थी। मैंने उसे अपने कार्य स्वयं करने के लिए प्रेरित किया और कहा - यदि तुम्हें सारा जीवन इस रोग से ही जकड़े रहना है, बिस्तर पर पड़े-पड़े दूसरों का मोहताज होना है तो अपने माता-पिता से ही अपने सारे काम करवाओ; यदि तुम्हें मेडिकल कॉलेज जाकर अपनी आगे की पढ़ाई करनी है तो न केवल अपने सब काम स्वयं करो अपितु अपनी माता जी की खाना बनाने में मदद करो।

मेरी बात को उसने गम्भीरता से लिया और धीरे-धीरे दर्द के बावजूद अपनी गतिविधियों को बढ़ाया। इसका परिणाम उसे शारीरिक दर्द की कमी और मन की प्रसन्नता के रूप में मिलने लगा था। अपनी बच्ची को सामान्य होते देख कर माता-पिता भी एक हद तक तनाव मुक्त हो गए थे। यह रोग वात से संबंधित है। पाचन संस्थान की कमजोरी को आयुर्वेद, होम्योपैथी में इसका मुख्य कारण माना गया है। भोजन का संयम करने से इस रोग की भयावहता को निश्चित रूप से कम किया जा सकता है। वात अधिक उत्पन्न करने वाली सब्जियाँ - आलू, बैंगन, भिंडी, फूल-गोभी, पत्ता गोभी आदि का निषेध किया जाना चाहिए। चावल, अरहर दाल, राजमा, चने, उड़द दाल आदि भी वात उत्पन्न करते हैं। भोजन का संयम उस बच्ची को बहुत अधिक कठिन लगता था। धीरे-धीरे धैर्य के द्वारा मैंने उसे जिह्वा पर नियंत्रण करने के लिए प्रेरित किया। मूँग की दाल, गेहूँ, हल्की सुपाच्य सब्जियाँ एवं फल भोजन में लेने से पाचन संस्थान भली प्रकार अपना कार्य कर पाता है और वात की उत्पत्ति कम से कम होती है। गेहूँ का दलिया, अंकुरित मूँग और ताजा दही (चौथाई चम्मच घी में जीरे का छौंक लगा कर) पाचन संस्थान के लिए लाभकारी हैं।

मेरे परामर्श पर एक्यूप्रेशर करवाने से भी उसको बहुत लाभ हुआ था। जैसे-जैसे दर्द कम होने लगा था उसका मनोबल और आत्मविश्वास बढ़ने लगा था। दुःख को प्रभु का दिव्य उपहार मान कर, स्वयं को किसी महान कार्य के लिए चुना गया है, वाक्य बार-बार दोहराने से उसे अपने जीवन को एक नई दिशा देने में मदद मिली थी। दैनिक यज्ञ मेरे से सीखने के पश्चात् उसे बहुत अच्छा लगा और उसने यज्ञ को अपने दैनिक कार्यक्रम का एक नियमित अंग बना लिया था। विषाद की गाड़ी तो प्रतिदिन दैनन्दिनी साधना (11 बार महामृत्युंजय मंत्र, 11 बार गायत्री मंत्र, 3 बार दुर्गा जी के 32 नाम) सुबह सो कर उठते ही, अपने अच्छे स्वास्थ्य का संकल्प लेकर करने से कहीं पीछे ही छूट गई थी। यद्यपि उसे दुर्गा जी के 32 नामों का उच्चारण थोड़ा कठिन लगता था, तथापि उसने पूर्ण मनोयोग से उन्हें सीखने का प्रयास अवश्यमेव किया था।

अत्यधिक तनाव तथा बारहवीं कक्षा के पश्चात् मनचाहा विषय न मिलने का गहन विषाद ही शरीर के इस भयंकर रोग का कारण था। युवाओं की बढ़ती हुई महत्वाकांक्षाएँ युवावस्था में उन्हें अनेक असाध्य रोगों की चपेट में ले रही हैं। कहीं न कहीं माता-पिता, समाज, अपने मित्रों का दबाव भी इन महत्वाकांक्षाओं की अग्नि में घी का काम कर रहा है।

20. राम नाम की खाद (सत्य अनुभव)

अनेक वर्षों से सरकारी निवास में रहते हुए मौसम के बदलते हुए रूप को देखा और उसका आनन्द उठाया है। एक वर्ष छोड़ कर आम के चार वृक्षों (जो आँगन में लगे हुए हैं) में लगे हुए आमों का भरपूर लुत्फ उठाया है। अपने मित्रों तथा गरीबों को भी इन आमों को दोनों हाथों से प्रभु की असीम अनुकम्पा से बाँटा है। सन् 2012 में आम लगने की बारी थी परन्तु मुझे जरूरी काम से अमरीका जाना था। मन में जहाँ एक ओर आम न खा पाने का दुःख था, दूसरी ओर आवारा बच्चों द्वारा पत्थर मार कर (आम तोड़ने के लिए) खिड़कियों के काँच तोड़े जाने का डर भी था।

लगभग 16 वर्षों के पश्चात् विधि का विधान परमात्मा ने ऐसा बदला कि उस वर्ष (सन् 2012 में) आम बहुत ही कम (ना के बराबर) लगे। सब लोग बहुत आश्चर्यचकित थे और मैं प्रसन्न और निश्चित थी। सन् 2013 में भरपूर आम लगे, पेड़ फलों से लदे हुए थे। खूब आम खाए, बाँट और अचार भी बनाया था। पूजा कमरे की सफाई करते हुए राम नाम के लिखित जप की कापियाँ मैंने एक पेड़ की (मिट्टी) जड़ में डलवा दी थीं और उनको ऊपर से मिट्टी से ढक दिया था ताकि कालान्तर में कागज गल कर मिट्टी में ही मिल जाए। मैं इस बात को पूर्णतया भूल भी चुकी थी; परन्तु जब सन् 2014 में कुछ-कुछ आम लगने लगे तो याद आया कि अरे! इसमें प्रभु नाम की कापियाँ डाली गई थीं। पेड़ चूँकि बहुत ऊँचे हैं, अतः घने भी हैं। एक दशहरी आम के पेड़ में खूब आम लगे हैं और हवा चलने अथवा आँधी आने से गिर रहे हैं। दूसरे दोनों पेड़ों में भी थोड़े-थोड़े आम लगे हैं जो यदा कदा गिर रहे हैं। आम का अचार और पना भी कई बार अपने घर के पेड़ों के आमों का ही बना चुकी हूँ। राम नाम की इस खाद का ऐसा प्रतिफल मिलेगा इसकी मैंने स्वप्न में भी कल्पना नहीं की थी!

21. योग, मंत्र और प्रार्थना (विदेशी कलम से अनुवादित)

बचपन में (विदेश में रहते हुए) सभी धार्मिक अभ्यास हमारे लिए अनिवार्य थे। ईश्वर के साथ हमारा भावनात्मक प्रगाढ़ संबंध था। जैसे-जैसे हम बड़े होते गए, ये अभ्यास विवाह, जन्मदिन, मृत्यु अथवा अन्य मुख्य त्यौहारों तक ही सीमित रह गए।

कुछ भी विश्वास न करना और अनुभव की प्रतीक्षा करना :- हम में से कुछ लोग जब योग की शरण में आए तो अपने धार्मिक विश्वासों के कारण दुविधा में पड़ गए। जब योग कक्षा में पहली बार 'ॐ' का उच्चारण किया तो मन में अजीब-अजीब विचार उठने लगे थे - यह क्या है? क्या मैं यह करना चाहती हूँ? यह तो किसी विदेशी धर्म से संबंधित है! यह मेरे लिए नहीं है! फिर धीरे-धीरे योग के अभ्यास करते-करते हमें अन्य मंत्रों - सोऽहम्, गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र आदि का अभ्यास करवाया गया था।

यहाँ मैं यह लिखना उचित समझती हूँ कि अनेक भारतीय जब योग कक्षा (सत्यानन्द योग पद्धति द्वारा संचालित) में प्रथम बार आते हैं तो उनकी भी यही प्रतिक्रिया होती है। अधिकांश व्यक्ति सोचते हैं कि योग केवल कुछ अभ्यास शारीरिक रोग निवारक अभ्यासों तक ही सीमित है।

आरम्भ में वे योग के गुप्त (esoteric) अभ्यास करना नहीं चाहते हैं। योगश्रम जाते हुए मैंने अनेक व्यक्तियों को हवन, ध्यान, संकीर्तन, मन्त्र-जप आदि से बचते हुए, दुःखी होते हुए देखा है। स्वामी निरंजन ने कहा - प्रत्येक मंत्र विशेष तरंगों का समूह है जिसे गहन ध्यान की अवस्था में ऋषि-मुनियों ने सुना था। सन् 1993 में जब मैंने योग की शरण ग्रहण की तो आचार्य के निर्देश पर स्वास्थ्य लाभ के लिए, मैंने बिना किसी विश्वास के ऊँगलियों पर गिन कर (क्योंकि मेरे पास उस समय जप माला नहीं थी) महामृत्युंजय मंत्र का जप करना आरम्भ किया था।

लेखिका ने लिखा है - हमने अनुभव किया है कि मन्त्रोच्चारण के पश्चात् हम अधिक शान्त, ऊर्जावान, एकाग्र और पूर्ण अनुभव करते हैं। अतः अभ्यास करना और कुछ भी विश्वास न करते हुए, अपने अनुभव का इन्तजार करना सर्वोत्तम है। अपने अनुभव ही हमारे वास्तविक मार्गदर्शक बनते हैं। कुछ लोग मुझसे पूछते हैं - क्या तुम विश्वास करती हो कि इस मन्त्रोच्चारण से लाभ होगा? मेरा उत्तर होता है - मैं जानती हूँ कि इससे लाभ होता है क्योंकि यह मेरा अनुभव है!

सम्भावना के प्रति जागरूक रहना :- एक अमरीकन डॉक्टर लैरी डोसी ने प्रार्थना की शक्ति का अपने रोगियों पर अध्ययन किया और एक किताब भी लिखी है। रिसर्च के पश्चात् डॉक्टर साहब ने लिखा है - प्रार्थना किसी शक्तिशाली दवा अथवा शल्य चिकित्सा की भाँति कार्य करती है।

अतः हमें अपने विश्वास, रूढ़ान अथवा पूर्व संचित विचारों को बदलना चाहिए। अनेक वर्षों से पोषित ये विचार न केवल हमें बन्दी बनाए हुए हैं अपितु हमारी आध्यात्मिक प्रगति में भी बाधक हैं। योग की शरण ग्रहण करने के पश्चात् हम विभिन्न नए विचारों, सूचनाओं को न केवल आत्मसात कर पाते हैं अपितु बुद्धिमानी से अपने पुराने संचित विश्वासों और विचारों को एक नई दिशा देने की कला का विकास कर पाते हैं।

महामृत्युंजय मंत्र-आसक्ति के निराकरण के लिए :- इस मंत्र के द्वारा हम अपनी आसक्ति (मोह) के बंधनों को तोड़ने की प्रार्थना करते हैं ताकि मृत्यु के समय हम अपने शरीर को उसी प्रकार छोड़ सकें जिस प्रकार खीरा पक जाने पर स्वतः बेल से अलग हो कर गिर जाता है।

मन में यह प्रश्न उठता है - मैं जीवन में अपनी आसक्ति के बंधन क्यों काटना चाहूँगी? ये बंधन क्या हैं? मेरे घर से? परिवार से? मेरी नौकरी तथा नौकरी के फलस्वरूप प्राप्त धन तथा विषय भोगों से? हाँ, ये और शायद इससे भी और अधिक! धीरे-धीरे हम अनुभव करते हैं कि हमारी आसक्ति ही हमारे दुःख का कारण है क्योंकि आसक्ति (लगाव) के कारण हम व्यक्तियों / वस्तुओं के हमसे दूर हो जाने (मृत्यु या चोरी) से डरने लग जाते हैं।

स्वामी सत्यानंद ने कहा - आनन्द ही हमारी पैतृक (ईश्वरीय) सम्पत्ति है, दुःख नहीं। हम दुःख के बिना जीना सीख सकते हैं। हम सब जानते हैं कि जीवन क्षण भंगुर है अतः हर क्षण हमें मृत्यु के लिए तैयार रहना चाहिए।

दुःख तथा रोग से मुक्ति प्राप्त करने के लिए :- संपूर्ण विश्व के सत्यानन्द योगाश्रमों

तथा केन्द्रों में प्रत्येक सप्ताह/माह शनिवार को किसी व्यक्ति के रोग मुक्त होने के लिए महामृत्युंजय मंत्र का जप/हवन किया जाता है। इसके अनेक चमत्कारिक प्रभाव मैंने अनुभव किए हैं।

यहाँ यह समझना भी आवश्यक है कि हम किसी व्यक्ति का भाग्य नहीं बदल सकते हैं। अतः यदि मन्त्र जप के द्वारा व्यक्ति की आसक्ति समाप्त/कम हो जाती है और वह मृत्यु के समय एक पके हुए खीरे की भाँति अपना शरीर छोड़ पाता है तो वह भी उसकी अन्ततः दुःख से मुक्ति ही है।

दूसरों के लिए इस मंत्र का जप करना बहुत लाभकारी है। अनेक बार हम अपने मित्रों, रिश्तेदारों की दुःख/रोग/विवाह बंधन टूटने के समय अधिक मदद नहीं कर पाते हैं। एक गहन असमर्थता उस समय हमें निरन्तर व्यथित करती है। ऐसी परिस्थितियों में यदि हम उन व्यक्तियों के लिए 9/11/27 बार इस मंत्र का जप, मन को उन पर केन्द्रित करके करते हैं तो हम अपनी नकारात्मक ऊर्जा को सकारात्मक में परिवर्तित कर सकते हैं। अकाल, भूकम्प, युद्ध के समय भी हम अनजाने व्यक्तियों के लिए मंत्र जप करके स्वयं को अनकही दहशत से बचा सकते हैं। इस मंत्र के द्वारा न केवल हमारी नकारात्मकता समाप्त हो जाती है अपितु हमारा मनोबल भी बढ़ जाता है।

अपने अनुभवों का दायरा बढ़ाने के लिए हमें शुरू में बिना विश्वास के ही मंत्र जप और ये अभ्यास कर लेने चाहिए। अपने आन्तरिक अनुभवों के अनुरूप हम आखिरी निर्णय लेने में समर्थ होते हैं। (स्वामी सत्य प्रकाश सरस्वती-सत्यानन्द योगाचार्य, यू.के.)

22. Spiritual Life (From Satsang of Swami Niranjana)

Paramhansa Swami Satyananda established 'Bihar School of Yoga' in 1963 in Munger. This yoga focuses on around development of human personality. The followers of this yoga not only achieve physical health, mental peace but light of spirituality too dawns in their lives.

The real aim of yoga is to achieve perfection in life. As gold is put in fire to purify it, similarly a human being has to do sadhna to remove his impurities and shortcomings. When one does it then he can come to know about his hidden potential. Then only he can attain a fine personality and character.

To seek comfort is the nature of a human being. Such a person is called 'Bhogi' the man who makes 'Tapasya' (austerities) his life's base is called 'Yogi'. Those who seek comfort, they run away from the struggle of life and want to achieve success without any effort. They become lazy and lethargic. On the other hand on advent of knowledge and awareness the person who struggles hard to awaken his potential becomes a 'Yogi' from 'Bhogi'.

1. Svadhayaya : means self study. One tries to know about one's thoughts, narrowmindedness, short comings etc. Am I selfish or selfless? A person is filled with greed, desires, jealousy, deciet, hatred in 'tamoguni' state. Through sadhna one gets rid of these limiting factors of his personality and connects with his inner

wisdom, purity and peace.

2. Service : Aims at eradicating our ego gradually. It does not only mean helping the needy. When a person does not think himself to be big and focuses on performing his duties selflessly, his ego is gradually trimmed & then others are benefited by his actions.
3. Satsang : When we connect to our inner purity which is eternal and truthful, that is called satsang. Listening to God's glories and scriptures is also a medium of satsang. But after attending satsangs if your mind does not change, does not get rid of hypocrisy, treachery etc. then there is no use of them.
4. Surrender : After following the steps of self study, service and satsang, one establishes oneself in the truth. He receives energy, inspiration and strength from God and becomes dear to Him. One rejoices in the God's will and eradicates one's desires, selfishness and ego. He is friendly, compassionate to all and is always satisfied & forgiving. He is preserving & determined yogi (Geeta-12).
5. Sadhna : When one practises spiritual practices continuously with faith and conviction for a long time one attains perfection that is called sadhna. Svadhyaya, service, satsang and surrender are also sadhna. Be aware of every thought, word and action. Keep on learning new things and eradicate your mistakes, weaknesses like anger, greed etc.

We have to gain perfection in both material and spiritual fields. **To enkindle flame of spirituality is the aim of Bihar School of Yoga** so that these people can attain steadfastness and perfection by exploring their inner potential. After coming here, those who can assimilate svadhyaya, satsang, surrender and sadhna through yoga, they definitely attain spiritual, emotional, financial prosperity in their lives. After achieving this, may be some one may meet God in some form !

23. Yoga, Mantra & the Power of Prayer (from a foreigner's pen)

In our childhood we religiously stuck to all religious practices for they were 'must'. As we grew up, though we had a passionate relationship with God, but our religious observances lapsed, to be resumed only on the occasions of births, marriages and deaths and major festivals in our religious calendar.

Believing nothing & letting the experience come :- A few of us were more stalwart in adhering to the faith of our childhood, which gave rise to conflict as we encountered the more esoteric practices of yoga. Perhaps you remember the first time you chanted the mantra 'OM' in yoga class - what was your reaction ? "what is this ?" "Do I want this ?"

This belongs to some foreign religion - it is not for me. Then gradually over the months and years you were introduced to other mantras - Soham, the Gayatri Mantra, the Mahamrityunjaya mantra, may be similar responses arose with in.

Here I would like to add that many Indians too think this way when they come to attend yoga class. They think that yoga is only a bunch of few physical exercises which are aimed at curing diseases. Many of them initially don't want to practise esoteric practices of yoga which include mantra chanting, sankirtan, yajna and prayer. We don't have to believe a mantra to practise it & derive its results. Swami Niranjan says - Every mantra is a group of specific vibrations which were heard by realised rishis during deep meditation. I started practising mantra without any faith just for improving my health in year 1993 when I first went to yogashram as a last resort for my nine year old backache after trying allopathic and homeopathic medicine.

The writer has written - Most of us have found that mantra affects the person who chants, we feel calmer or more energized (according to the mantra chanted), and more centred and whole after we chant. It is best to believe nothing, just do the practice and believe your own experience. One should be open to the possibility that one's experience will change. Sometimes people ask - Do you believe that this works ? To this, my spontaneous response is, "I know it works," because that is my experience.

Being open to possibility :- Larry Dossey, an American doctor practising in main stream hospitals and clinics and author of Healing Word - The power of prayer and the practice of medicine, speaks of alighting on a "single western scientific study that strongly supported the power of prayer in getting well." He concludes after a lot of research, "over time I decided that not to employ prayer with my patients was the equivalent of deliberately withholding a potent drug or surgical procedure."

So what ever our faith, inclination or life philosophy, what ever our understanding of God, the absolute or universal spirit, let us review it. Long held beliefs hold us captive in mind-sets that can become obstacles to our spiritual evolution. The spirit of yoga is to be open to new and different information & ideas, to weigh these intelligently with that which we already know, and to be willing to loosen our attachment to the old patterns of mind.

Mahamrityunjaya Mantra-for destruction of attachment :- This mantra is an invocation of principle of destruction in universe, in which we ask that our attachments in this life be broken or destroyed so that, at the point of death, we may move over 'as easily as the cucumber

separates from the vine.'

We may reasonably ask, "why would I want to break my attachments in life ? what are these attachments ? to my home? to my family ? to my work and the status it holds me ?" Yes, all of these and probably more ! We gradually realize that it is okay to have relationships, but the problem started when we became attached to them & started fearing their loss either consciously or unconsciously. "will this person leave me ? will that item I own be ruined or stolen ?" Most of us fear death. When we look a little deeper we begin to understand that our suffering arises due to our mental patterns surrounding the things we own and the relationships we enjoy, not from the having of them per se.

Do we need to break these attachments now ? Yes, for two reasons. First because, Swami Satyananda says, "Joy is your heritage, not suffering." We can learn to live without suffering. Secondly, because we know that life is fragile, as delicate as a drop of water on a leaf, and therefore we need to be prepared to die at any time 'as easily as the cucumber separates from the vine.'

For healing and relief of suffering :- In Satyananda Yoga Ashrams & Centres all over the world the tradition of chanting this mantra is maintained on a weekly or monthly basis. Each session begins with the remembrance of particular individuals who are known to be sick and suffering.

Here, it is important to understand the difference between relief of suffering, healing and cure. When we chant for another person, it is not possible to change the destiny of that person if they are destined to have an illness or to die soon, then so they will. Some people call it divine order. We can't expect that they will always be cured of the illness. However when we chant or pray for such a person, we are asking that their attachments be broken, their fear be lessened, so that their suffering is relieved. And if this comes about, then that person truly experiences healing, whether in this body or not.

Chanting this mantra for other people is a great tool for us too. It can relieve the feelings of impotence we experience, typically when a friend is seriously ill, or when a marriage breaks down and children are involved. Our power to help in this type of situation varies enormously - sometimes we can be a pillar of support to the family, but often we don't have the time or the skills, so we send cards, give comfort and worry about them. However frequently we feel that we are not doing enough. One of the most powerful ways in which we can serve the person and their family is to chant for them daily. How ? Sit quietly, centre yourself, focus on the person or situation with all the aligned energy you can bring to the moment, then chant, may be 9 rounds, or

11 or 27-it takes only five to ten minutes. We emerge from the practice feeling more positive, less burdened and more able to bring light to those around us.

Similarly, when through the media we learn of wars, famines and natural disasters, we can all too easily succumb to despondency about the state of the world and man's inhumanity to man. Most often we feel gloomy. We can chant this mantra for people involved and can transform that negative energy into something positive and uplifting.

For Protection :- In any situation when you feel vulnerable, nervous or at risk, chanting the mantra aloud or repeating it silently will change your vibration. How does it work ? Probably because the fear evaporates, we walk taller and we are not perceived as easy prey when we change our vibration to a strong positive one.

To expand our experience, we can all try to believe nothing and simply do the practices, chant the mantras, watch the results and decide on the basis of our own experience. (Swami Satyaprakash Saraswati, Satyananda Yoga Acharya, Director of Satyananda Yoga Centre, Birmingham. UK)

24. When your grace flows ... (Swami Niranjan)

When your grace flows through me, my heart begins to glow.

When your grace flows through me, my voice begins to flow.

When your grace flows through me, I know all there is to know.

And a joy I cannot describe fills my very soul. I become everything, I reach every shore.

I see the light of every heart. I feel the warmth of stars.

When your grace flows through me, I become love and eternity I become complete.

25. I AM A MEDICAL MIRACLE !

(Devi worship- my saviour)

"Suffering follows man like a shadow. Man faces distress whether in the form of illness, financial crisis, loss of loved ones, attacks of enemies or emotional breakdowns. They mar the little happiness he may enjoy from time to time. Whether the stress is real or imaginary, he needs a solution to counteract it. Adi Shankaracharya out of his intense compassion has left behind a mantra shastra in which remedy can be found for each & every affliction. Each sloka is a mantra which can bring a specific benefit through the blessing of Devi." - Paramhansa Swami Satyananda

I am considered a medical miracle today for I have recovered from an incurable disease of Rheumatoid Arthritis. Along with allopathic medicines I consumed ayurvedic as well as homeopathic in the

beginning of this disease that struck me with full force in the year 2001. The onslaught of the disease had been slow and gradual since the year 1997. Though I had been regular practitioner of yoga since 1993, yet my mental worries, anxieties and tensions played a major role in manifesting the disease. Due to ignorance I left the practices of yoga gradually for due to stiffness of joints they were becoming more and more painful with each passing day.

Within a span of nearly 8 months I came in wheel chair and was solely dependent on others for even simple practices like taking a bath. By grace of God I was taken to AIMS Delhi where I got the right direction for combating the disease. I started getting physiotherapy done by a physiotherapist daily who did my mental counseling too. A bowl full of allopathic medicines which included methotextrate (an anti cancer drug) and steroids was my sweet dish.

During the course of time I was spiritually awakened and was guided internally to take shelter under the canopy of Paramhansa Swami Satyananda who founded world's first yoga university 'Bihar Yog Bharti' at Munger. My health gradually improved by doing regular practices of yoga, acupressure, japa, sankirtan, meditation, satsang and spiritual healing; my allopathic medicines gradually dropped one by one. In tapasthali (Rikhipeeth) of my Guru Paramhansa Swami Satyananda, I attended shatchandi yagya in the year 2006. In this yagya daily Durga Saptashati is chanted twice by learned Brahmins of Banaras and kanyas of Rikhipeeth sang Sri Saundraya Lahari daily along with lot of Devi bhajans. There was an intense dense field of spiritual energy which cured me both physically and mentally. As Gyan Prasad I received a book of Sri Saundrya Lahari named as 'The Descent'. After reading that book I came to know how Adi Sankaracharya had divine vision of Sri Lalita Mahatripurasundari and how he wrote it by grace of Devi. Swami Satyasangananda (Peethadeshawari of Rikhipeeth) has written that chanting and writing of Saundraya Lahari removes Adhidavika, Adibhoutika and Adhyatimika (Tapas) distress. Saundraya Lahari can also alleviate mental conflicts such as fear, turmoil, insecurity, depression, disappointment, lack of self-confidence, despair, worry, anxiety. It can cure incurable physical diseases which the modern medicines can't heal.

Inspired by her writing I experimented with Devi Aradhna with reverence and sincerity. In the beginning I started reading only 3 slokas of Saundraya Lahri. I also started writing only one sloka in a diary with diagram as it was given in that book. Gradually as my health improved, my faith in Devi Ma grew tremendously; I started writing 3 slokas with diagrams as my daily sadhna. After attending 'Navratri Sadhna' at 'Bihar

School Of Yoga, Munger' in the year 2011, I started chanting 15 slokas of S.Lahri daily. Now in 2014 I am 90% cured of the dreadful disease of Rheumatoid Arthritis and leading a full life of yoga writer, (my 24 booklets have been published till now which are being distributed free of cost as gyan Prasad) counselor, (many people seek my help for curing chronic physical & mental diseases) and lecturer (I gave talks for public welfare in human resource departments of Bhilai Steel Plant and many schools of BSP and several employees in Indian Oil Corporation at Rajkot, Gujarat). Three books written by me have been reprinted by Bhilai Steel Plant and one book has been reprinted by Indian Oil Corp. for welfare of its employees.

Now I am 100% off medication except calcium, B-complex and iron (homeopathic). I am able to practice 3 rounds of 'Surya Namaskar' daily along with other asnas for keeping my weak stomach and other parts of body agile and fit.

"Saundarya Lahri mantras are a boon and will allow you to awaken a very important source of strength within yourself. This sadhna is the culmination of yoga, intended to draw out your highest potential" -- From Bihar School of Yoga.

26. मेरा संक्षिप्त परिचय

मैंने सन् 1993 में 34 वर्ष की अत्यायु में अनेक वर्ष पुराने कमर दर्द की अधिकता के कारण आखिरी विकल्प के रूप में योग की शरण ग्रहण की थी। योगासनों को आस्था, विश्वास और लगन से नियमित रूप से करते-करते न केवल मेरा कमर दर्द पूर्णतया समाप्त हो गया अपितु सूर्य नमस्कार के अभ्यास (जो आचार्य ने मुझे एक वर्ष बाद सिखाया था) से मेरा तन-मन एक नूतन ऊर्जा और स्फूर्ति से भर उठा था। सन् 1997 में योगाभ्यास करते-करते मेरा आध्यात्मिक जागरण हुआ। गुरु की असीम अनुकम्पा का वरद हस्त मैंने पल-पल अनुभव किया तथा एक नूतन आनंद का रसास्वादन किया। सन् 2001 से सन् 2003 तक मैंने संधिवात गठिया (रोग) का भयावह रूप देखा जिसने मुझे पराधीन और अशक्त बना दिया था और मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी। सन् 2006 में मेरे आध्यात्मिक उत्थान के लिए गुरु जी ने लेखन की यह सेवा प्रदान की क्योंकि मेरी हार्दिक इच्छा थी कि मैं उनकी शिक्षाओं तथा अपने चमत्कारिक स्वास्थ्य लाभ को जन-जन तक पहुँचाऊँ। मैं जानती हूँ कि गुरु जी के सशक्त हाथों में, मैं केवल और केवल एक यंत्र हूँ। भोजन का संयम, नियमित योगाभ्यास (सूर्य नमस्कार, पवनमुक्तासन, भुजंग एवं शलभासन, उदर श्वसन; नाड़ी शोधन, गुंजन, उज्जैयी, भस्त्रिका तथा कपाल भाति प्राणायाम), प्रभुनाम संकीर्तन एवं भजन सुनना, ध्यान करना, मंत्र जप तथा स्वाध्याय मेरी दिनचर्या के अभिन्न अंग हैं। यह सेवा ही मेरी साधना का प्रमुख अंग 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 (6) एक भला काम कभी भी व्यर्थ नहीं जाता है।

27. अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची

1. सत्संग - 1500 प्रतियाँ
2. बच्चों के लिए योग का महत्व - 1000 प्रतियाँ
3. संतो के जीवन से सच्ची कहानियाँ - 1500 प्रतियाँ
4. परमगुरु स्वामी शिवानन्द - एक श्रद्धांजलि - 1000 प्रतियाँ
5. An Autobiography - 1000 Copies
6. रोग और मैं - प्रथम संस्करण - 2000 प्रतियाँ, द्वितीय संस्करण - 1500 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित) तृतीय संस्करण - 1000 प्रतियाँ, चतुर्थ संस्करण - 1000 प्रतियाँ (इंडियन ऑयल कारपोरेशन के सौजन्य से मुद्रित)
7. गुरु एक तत्व - 2000 प्रतियाँ
8. मेरी कहानी मेरी जबानी - 1000 प्रतियाँ
9. गृहस्थों के लिए योग साधना - 1000 प्रतियाँ
10. आज की त्रासदी - 1000 प्रतियाँ
11. स्त्री एक शक्ति - 1000 प्रतियाँ
12. मेरी आध्यात्मिक यात्रा - 1000 प्रतियाँ
13. मेरा संघर्ष - 1500 प्रतियाँ
14. क्या पाया मैंने अध्यात्म से - 1500 प्रतियाँ
15. मेरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानन्द - 1500 प्रतियाँ
16. योग और शिक्षा - प्रथम संस्करण - 1500 प्रतियाँ, द्वितीय संस्करण - 1500 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित) तृतीय संस्करण - 1000 प्रतियाँ
17. वृद्धावस्था एक अभिशाप अथवा वरदान - प्रथम संस्करण - 2000 प्रतियाँ द्वितीय संस्करण - 2000 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित)
18. सत्संग I - 2000 प्रतियाँ
19. सत्संग II - 2000 प्रतियाँ
20. सत्संग III - 2000 प्रतियाँ
21. लघु कथाएँ - 3000 प्रतियाँ

22. योग का सूक्ष्म रूप - 3000 प्रतियाँ
23. मैं - एक चिकित्सक चमत्कार! - 3000 प्रतियाँ
24. मेरी सरल साधनाएँ - 3000 प्रतियाँ

28. दानदाताओं की सूची

अभय	5,000
वी.एन. पाल एवं उपमा पाल	3,000
अभय अग्रवाल	1500
आरोही अग्रवाल	1500
दिव्या साहू	1000
अमिता	1000
काव्या अग्रवाल	1000
कृष्णा मुरजानी	500
डॉ. राजकिशोर गोयल	500
घनश्याम सिंह तारम	200

“आध्यात्मिक ज्ञानदान का पुण्य दूसरे दान के पुण्य से 16 गुणा अधिक है।” - महर्षि वेदव्यास
 “दो और देते ही रहो। प्रचुरता में प्राप्त करने का यही रहस्य है। जो कुछ तुम्हारे पास है, उसे दूसरों के साथ बाँटो।” - स्वामी शिवानन्द

आपका अल्प एवं बृहद दान सहर्ष स्वीकार्य है।

सौन्दर्य लहरी

“दुःख (पीड़ा) छाया की भाँति मनुष्य के साथ लगा रहता है। मनुष्य को दुःख का सामना रोग, आर्थिक समस्याओं, प्रियजनों की मृत्यु, दुश्मनों के आक्रमण अथवा भावनात्मक अलगाव/टूटना (breakdowns) के रूप में करना पड़ता है। जो थोड़ी सी खुशी मनुष्य को समय-समय पर मिलती है, वह इन दुःखों के कारण धूमिल पड़ जाती है। चाहे दुःख असली हो अथवा काल्पनिक, मनुष्य को उससे मुक्ति की आवश्यकता होती है। असीम करुणा के कारण श्रीमत् आदि शंकराचार्य ने सौन्दर्य लहरी के रूप में एक ऐसा मन्त्र शास्त्र छोड़ा है जिससे मनुष्य प्रत्येक दुःख से मुक्ति प्राप्त कर सकता है। सौन्दर्य लहरी का प्रत्येक श्लोक एक ऐसा मन्त्र है जिससे देवी माँ के आशीर्वाद द्वारा व्यक्ति विशेष लाभ उठा सकता है।” - स्वामी सत्यानन्द

पहिया कुर्सी से मुक्ति प्राप्त करने तथा सब दवाइयों छोड़ने के लिए सौन्दर्य लहरी की नियमित साधना से मुझे अतिशय लाभ प्राप्त हुआ है। संधिवात गठिया के कारण अनेक वर्षों तक ढेरों दवाइयों मेरे भोजन का अभिन्न अंग थीं। - प्रीति अग्रवाल

आभार

मैं समस्त दानदाताओं तथा कार्यकर्ताओं की आभारी हूँ जिन्होंने लोक कल्याण के इस पुनीत कार्य में अपना महत्वपूर्ण सहयोग दिया है। परमपूज्य श्री स्वामी शिवानन्द का अनुग्रह एवं भगवत् कृपा समस्त दानदाताओं तथा कार्यकर्ताओं पर सदा बनी रहे। उन्हें स्वास्थ्य, सुख, शांति एवं दीर्घायु प्राप्त हो तथा उनकी आध्यात्मिक उन्नति हो।

Worry - A Mental Creation (Swami Sivananda)

Disadvantages :- (1) Impair digestion (2) Corroding effect on brain, tissues, nerves and cells. (3) Brings exhaustion. (4) Saps vigour and vitality (5) Dissipated mental energy. (6) Anaemic. (7) Weaken the will. (8) Many diseases take their origin in worry. (9) Pollutes the whole world. (10) A burden on family & society.

Reason :- Avidya & Ajnana

Opposite :- Cheerfulness

To eradicate :- Repeat the sentences - This time shall pass away. I am soul. There is no worry, passion & vaasna in soul. Keep your mind always busy in good work & repeat your mantra while working. Write your mantra & spiritual diary regularly.

चिन्ता - मन द्वारा रचित (स्वामी शिवानन्द)

हानियाँ :- (1) कमजोर पाचन (2) दिमाग, नसों, कोशिकाओं, तन्तुओं के समूह पर क्षयकारी प्रभाव (3) थकान (4) शरीर में खून तथा रक्त कोशिकाओं की कमी (5) इच्छा शक्ति का कमजोर होना (6) अनेक रोगों की जननी (7) मानसिक ऊर्जा का विखराव अर्थात् एकाग्रता की कमी (8) विश्व प्रदूषण का कारण (9) समाज और पृथ्वी पर बोझ।

कारण :- अविद्या तथा अज्ञान

विपरीत :- आनन्दित तथा सन्तुष्ट

दूर करने के उपाय :- सदैव प्रसन्न रहिए। 'यह समय बीत जाएगा' वाक्य बार-बार दोहराइए। 'मैं एक आत्मा हूँ' वाक्य दोहराइए। आत्मा में कोई भी वासना, चिन्ता अथवा अभिलाषा नहीं होती है। यह हमारे निम्न मन का खेल है। मन को सदैव अच्छे कार्यों में व्यस्त रखिए। कार्य करते हुए अपना मंत्र अथवा ऊँ आदि दोहराते रहिए। आध्यात्मिक डायरी लिखिए तथा मंत्र का लिखित जप करिए।

इस पुस्तक के विषय में ...

"सन् 1963 में परमहंस स्वामी सत्यानंद ने मुंबई में बिहार योग विद्यालय की स्थापना लोगों में योग के माध्यम से अध्यात्म की ज्योति प्रज्ज्वलित करने का संकल्प लेते हुए की थी। स्वामी जी चाहते थे कि ये लोग दुनिया में जहाँ कहीं भी रहें, जो भी काम करें, वहाँ वे अपने भीतर आत्मिक प्रतिभा का अनुसंधान करते हुए, जीवन में प्रवीणता और कर्मठता हासिल कर सकें।" - स्वामी निरंजन

योग और अध्यात्म का चोली-नामन का साथ है। वर्तमान युग में योग को केवल और केवल रोग ठीक करने के लिए दवाई के रूप में प्रयुक्त किया जा रहा है। परमहंस स्वामी निरंजन ने कहा - "योग से रोग का ठीक होना तो योग की एक छोटी सी उपलब्धि है। योग का वास्तविक उद्देश्य है मानव के व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास।" मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ, और योग की शरण पूर्ण श्रद्धा और विश्वास से ग्रहण करते हुए अपने व्यक्तित्व के छिपे हुए आयामों को जानने का प्रयास करती हूँ। अध्यात्म के इस पथ पर एक-एक कदम रखते हुए, धीरे-धीरे अपने अन्दर छिपे हुए तामसिक अवगुणों (इच्छा, क्रोध, लोभ आदि) के निवारण की कला का विकास करती हूँ और अनन्त सुख, शान्ति और प्रसन्नता के छोटो का सतत अनुभव करती हूँ। स्वामी निरंजन की शिक्षा 'प्रिय सत्यवादिता' को जीवन में अपनाते से अनेक व्यक्तियों का स्नेह, सहयोग सहज ही मैं अपनी झोली में समेट पाती हूँ। अच्छे-बुरे सब प्रकार के व्यक्तियों को एक द्रष्टा (बाहर वाले व्यक्ति) की भाँति देखते हुए, स्वयं को अप्रभावित रखने का प्रयास करती हूँ। प्रत्येक व्यक्ति का आध्यात्मिक स्तर अलग है, यह सोचकर, अपने साथ अन्याय करने वाले व्यक्ति को भी क्षमा कर पाती हूँ। जागती है भावना अपरिग्रह की धीरे-धीरे और अनेक अनावश्यक वस्तुओं को जरूरतमंदों में बाँट पाती हूँ।

अत्याधिक निराशा, चिन्ता, तनाव एवं विपाद से मुक्ति प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें :-

प्रीति अग्रवाल, क्वा.नं.2ए, सड़क-24, सेक्टर-9, भिलाई-490009, छत्तीसगढ़।

मो. 09907180679, 09425236266

ई-मेल : pritiyogawelfare@gmail.com

वेबसाइट: www.pritiyogawelfare.com

संपर्क समय : 7.45 p.m. to 8.30 p.m.