

“दैनिक जीवन में योग” एक पद्धति

शरीर, बुद्धि, चेतना एवं आत्मा का विज्ञान

विश्वगुरु महामण्डलेश्वर परमहंस श्री स्वामी महेश्वरानन्दपुरी

विश्वगुरुदीप आश्रम शोध संस्थान, जयपुर

ॐ सह नावतु । सह नौ भुनक्तु ॥ सह वीर्यं करवावहे । तेजस्विनावधीतमस्तु । मा विद्विषावहे । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

परमात्मा, हमें सुरक्षा एवं आशीष प्रदान करें । शाश्वत ज्ञान के मार्ग के अन्त तक चलने की शक्ति प्रदान करें, शाश्वत ज्ञान हमारी सहायता करें ताकि हम किसी के सामने झुकें नहीं, और शाश्वत के मार्ग पर एक साथ चलते रहें ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

हर मानव की इच्छा स्वयं तथा पर्यावरण से समरस होकर जीवित रहने की है। आधुनिक युग में अधिक शारीरिक और भावात्मक इच्छयें लगातार जीवन के अनेक क्षेत्रों पर भारी हो रही हैं, परिणामतः अधिकाधिक खिंचाव, चिन्ता, अनिद्रा जैसे शारीरिक और मानसिक तनावों से पीड़ित रहते हैं। उनकी शारीरिक सक्रियता और उचित व्यायाम में एक असंतुलन बन गया है। यही कारण है कि स्वस्थ बने रहने और उसमें सुधार के साथ-साथ शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक समरसता बनाए रखने के लिए नई नई विधियों और तकनीकों का महत्व बढ़ गया है।

मैंने पश्चिमी देशों में बहुत वर्ष सक्रियता से बिताए हैं। मैं आधुनिक जीवनपद्धति और आज के लोगों के सम्मुख विद्यमान शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं से भलीभाँति परिचित हो गया हूँ। जो ज्ञान और अनुभव मुझे प्राप्त हुआ, उससे मुझे ‘दैनिक जीवन में योग’ की प्रणाली विकसित करने का अवसर मिला। यह प्रणाली नियमबद्ध और आनुक्रमिक है, जिसमें जीवन के हर मौके के लिए कुछ मूल्यवान् अवसरों और जीवन के सभी क्षेत्रों को एकत्र किया गया है। आयु या शारीरिक बनावट का ख्याल न करते हुए यह प्रणाली सभी लोगों के लिए योग का श्रेष्ठ पथ प्रशस्त करती है। आज के व्यक्तियों की आवश्यकताओं को समाविष्ट करने के लिए इस प्रणाली को विकसित करते समय आधुनिक समाज में मौजूद स्थितियों पर ध्यान दिया गया था। ऐसा करते समय प्राचीन शिक्षाओं के मूल स्वरूप और प्रभाव को भी अनदेखा नहीं किया गया।

‘योग’ शब्द का उद्गम संस्कृत भाषा से है और इसका अर्थ ‘जोड़ना, एकत्र करना’ है। योग के अन्तर्गत व्यायामों का एक पवित्र प्रभाव होता है और यह शरीर, मन, चेतना और आत्मा को संतुलित करता है। योग हमें दैनन्दिन की

माँगों, समस्याओं और परेशानियों का मुकाबला करने में सहायक होता है। योग स्वयं के बारे में समझ, जीवन का प्रयोजन और ईश्वर से हमारे संबंध की जानकारी विकसित करने के लिए सहायता करता है। आध्यात्मिक पथ पर योग हमको ब्रह्माण्ड के स्व के साथ वैयक्तिक स्व के शाश्वत परमानंद मिलन और सर्वोच्च ज्ञान को प्रशस्त करता है। योग ब्रह्माण्डमय आत्मानुभूति का उत्कृष्ट सिद्धान्त है। यह जीवन का प्रकाश तथा विश्व की सृजनात्मक चेतना है, जो सदैव सजग रहती है और कभी सोती नहीं; जो हमेशा थी, हमेशा है और हमेशा होगी-रहेगी।

हजारों वर्ष पहले भारत में ऋषियों (बुद्धिजीवियों और संतों) ने अपनी ध्यानावस्था में प्रकृति और ब्रह्माण्ड की खोज की थी। उन्होंने भौतिक और आध्यात्मिक शासनों के कानूनों का पता किया था और विश्व में संबंधों की अंतर्दृष्टि प्राप्त की थी। उन्होंने ब्रह्माण्ड के नियमों, प्रकृति के नियमों तथा तत्त्वों, धरती पर जीवन और ब्रह्माण्ड में कार्यरत शक्तियों और ऊर्जाओं की बाह्य संसार और आध्यात्मिक स्तर दोनों के आधार पर ही जांच की थी। पदार्थ और ऊर्जा की एकता, ब्रह्माण्ड का उद्गम और प्राथमिक शक्तियों के प्रभावों का वर्णन और स्पष्टीकरण वेदों में किया गया है। इस ज्ञान का पर्याप्त अंश पुनः खोजा गया और आधुनिक विज्ञान द्वारा उसकी पुष्टि सत्य अनुभूत की गई है।

इन अनुभवों और अंतर्दृष्टियों से एक अति दूरगामी और योग नाम से ज्ञात प्रणाली प्रारम्भ हुई और उसने हमको शारीरिक स्वास्थ्य, एकाग्रचित्तता, तनावहीनता और ध्यान के लिए व्यवहारिक अनुदेश दिए हैं। इसके विविध अभ्यास पिछले हजारों वर्षों से सत्य सिद्ध हुए हैं और उन्हें लाखों-करोड़ों लोगों ने सहायक एवं लाभदायक पाया है।

‘दैनिक जीवन में योगपद्धति’ विश्वव्यापी योगकेन्द्रों, प्रौढ़ शिक्षाकेन्द्रों, स्वास्थ्य-संस्थाओं, दक्षता और खेलकूद (Fitness × Sports Club), पुनःस्थापनकेन्द्रों और स्वास्थ्यविहारों (Health Resorts) में सिखायी जाती है। यह सभी आयुवर्गों के लिए समीचीन है, उपयुक्त है -इसके लिए किसी ‘करतबी’ बुद्धि की आवश्यकता नहीं है और यह अयोग्य, विकलांग, बीमार और स्वास्थ्यलाभ करने वाले सभी व्यक्तियों को योगाभ्यास करने की संभावना प्रदान करती है। इसका नाम स्वयं इस बात का द्योतक है, कि योग का प्रयोग ‘दैनिक जीवन में’ किया जा सकता है और किया भी जाना चाहिए।

व्यायाम स्तरों का निर्धारण चिकित्सकों से परामर्श के बाद किया गया है। इस प्रकार-कथित नियमों और सावधानियों के पर्यवेक्षण के साथ-किसी भी व्यक्ति द्वारा घर पर स्वतंत्र रूप से अभ्यास किया जा सकता है। ‘दैनिक जीवन में योग’ एक परम्परागत प्रणाली है, जिसका अर्थ है कि इसमें न केवल शारीरिक, अपितु मानसिक और आध्यात्मिक पक्षों पर भी विचार किया जा सकता है। सार्थक-सकारात्मक विचार दृढ़ता, अनुशासन, लक्ष्य के प्रति अभिविन्यास, प्रार्थना के साथ-साथ दयालुता और समझ, आत्मज्ञान और आत्मानुभूति का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

‘दैनिक जीवन में योग’ के मुख्य लक्ष्य हैं - शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य, आत्मानुभूति या हमारे अपने अंदर दिव्यात्मा की अनुभूति।

इन लक्ष्यों की प्राप्ति निम्नलिखित द्वारा होती है -

- सभी जीवधारियों के प्रति प्रेम और सहायता-भाव
- जीवन के प्रति सम्मान और प्रकृति व पर्यावरण का संरक्षण
- मानसिक शांति
- पूर्ण शाकाहारी भोजन
- शुद्ध विचार और सार्थक एवं सकारात्मक जीवन शैली
- शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास
- सभी राष्ट्रों, संस्कृतियों और धर्मों के प्रति सहानुभूति एवं सहनशीलता

शारीरिक स्वास्थ्य - शारीरिक स्वास्थ्य का जीवन में आधारभूत मूल महत्व है। जैसा कि स्विट्जरलैण्ड में जन्मे चिकित्सक, पैरासैलसस ने बहुत ठीक कहा है : ‘स्वास्थ्य ही सब कुछ नहीं है, किन्तु स्वास्थ्य के बिना सब कुछ शून्य है।’ स्वास्थ्य को बनाने और उसको संजोये रखने के लिए शारीरिक व्यायाम, आसन, श्वास-व्यायाम (प्राणायाम और तनावहीनता, विश्राम, शिथिलता, आदि) तकनीकें हैं।

‘दैनिक जीवन में योग’ में श्रेष्ठ आसनों और प्राणायामों को अष्टस्तरीय प्रणाली में बाँधा गया है, जिसका प्रारम्भ ‘सर्वहितासन’ (वे आसन व्यायाम जो हर व्यक्ति के लिए लाभदायक हैं) से है। अन्य भाग इस तैयारी स्तर के बाद आते हैं, और आसनों और प्राणायामों के अभ्यास से क्रमशः आगे बढ़ते जाते हैं। अनेक विशेष कार्यक्रम आधारभूत व्यायामों से विकसित किये गये हैं- ‘पीठ दर्द के लिए योग’, ‘जोड़ों के लिए योग’, ‘वरिष्ठों के लिए योग’, ‘प्रबन्धकों के लिए योग’ ‘बच्चों के लिए योग’ इत्यादि। अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए ‘दैनिक जीवन में योग’ की प्रक्रिया में अन्य महत्वपूर्ण व्यायाम ‘हठयोग’ है, जो शुद्धिकरण की तकनीक है। इनमें गहरी तनावहीनता ‘योगनिद्रा’ एकाग्रता व्यायाम (यथा त्राटक) के साथ साथ मुद्राएं और बन्ध (विशेष योगतकनीक) भी सम्मिलित हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के संरक्षण के लिए एक और बड़ा कारक है- वह भोजन, जो हम करते हैं। जो कुछ हम खाते हैं वह हमारे शरीर और मन, हमारे स्वभाव और गुण दोनों को ही प्रभावित करता है। संक्षेप में हम जो खाते हैं, उसका प्रभाव हमारे अपने अस्तित्व पर होता है। भोजन हमारी शारीरिक ऊर्जा, जीवन शक्ति एवं हमारे अस्तित्व का स्रोत है। संतुलित और स्वास्थ्यप्रद भोजन में सम्मिलित हैं- अनाज, सब्जियाँ, दालें, फल, मेवे, दूध और दुग्ध पदार्थ साथ ही मधु, अंकुर, सलाद बीज, जड़ी बूटियाँ, मसाले, मूल रूप में या तुरंत तले पकाए हों। जिन भोजनों को परित्याग करना

है, वे हैं पुरानी बासी, पुनः गरम किये हुए, प्रकृति परिवर्तित खाद्य, मांस, सभी मांस उत्पाद, मछली और अंडे हैं। शराब, निकोटिन और मादक पदार्थों से बचना भी सर्वोत्तम है, क्योंकि ये भी हमारे स्वास्थ्य को शीघ्र नष्ट कर देते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य

सामान्यतः हम मन और इंद्रियों को नियंत्रण में रखने की अपेक्षा इनसे ही जीवन में चलते हैं। तथापि मन पर नियंत्रण करने के लिए हमें इसे आंतरिक विश्लेषण के अधीन लाना चाहिए और इसको शुद्ध करना चाहिए। नकारात्मक विचार और आशंकाएँ हमारे नाडी तंत्र में और उसके द्वारा शारीरिक कार्य में एक असंतुलन पैदा करते हैं। यह बहुत सारी बीमारियों और दुःख का कारण है। विचारों की स्पष्टता, आंतरिक स्वतंत्रता, संतोष और एक स्वस्थ आत्मविश्वास मानसिक कल्याण का आधार है। यही कारण है, कि हम क्रमिक रूप से अपने नकारात्मक गुणों और विचारों का हल करने का यत्न करते हैं और सकारात्मक विचारों और व्यवहारों को विकसित करने का लक्ष्य अपने सम्मुख रखते हैं और तदनुसार कार्य करते हैं।

‘दैनिक जीवन में योग’ पद्धति मानसिक कल्याण प्राप्त करने के लिए असंख्य विधियाँ प्रस्तुत करती है-मंत्र अभ्यास, नैतिक सिद्धान्तों का पालन, सत्संग करना, मन को शुद्ध और स्वतंत्र करने के लिए प्रेरक ग्रंथों का अध्ययन इत्यादि आत्मान्वेषण और आत्मज्ञान में एक महत्वपूर्ण उपकरण ‘आत्ममनन ध्यान’ आत्म विश्लेषण की चरणबद्ध तकनीक है। इस ध्यान-अभ्यास में हम अपने अवचेतन, हमारी इच्छाओं, जटिलताओं, आचरण के प्रकारों और पक्षविपक्ष के संपर्क में आते हैं। यह अभ्यास हमको अपनी प्रकृति तथा स्वभाव से परिचित करवा देता है। यह तकनीक हमको नकारात्मक गुणों और स्वभाव से दूर करने के योग्य बनाती है और जीवन में समस्याओं के बेहतर ढंग से प्रबंध करने में सहायता करती है।

सामाजिक स्वास्थ्य - सामाजिक स्वास्थ्य, स्वयं अपने अंदर ही खुश होने की और अन्य लोगों की खुशी बनाये रखने की योग्यता है। इसका अर्थ है, अन्य लोगों के साथ वास्तविक संपर्क व समाज में उत्तरदायित्व ग्रहण करना और समाज के हित के लिए कार्य करना। सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ जीवन में परम आनन्द एवं तनावहीनता का अनुभव करना।

युग की बढ़ती हुई समस्याओं में मादक (नशीले) पदार्थों का सेवन प्रमुख है। यह सामाजिक बीमारी का एक स्पष्ट लक्षण है। ‘दैनिक जीवन में योग’ की पद्धति इस रोग का शमन या निरोध करने में सहायक हो सकती है और जनता को एक नया, सार्थक उद्देश्य और जीवन में प्रयोजन प्रदान कर सकती है। एक अच्छे, सकारात्मक सत्संग का हमारे मानस पर महान् सत्प्रभाव पड़ता है। क्योंकि ऐसा साहचर्य हमारा व्यक्तित्व और चरित्र को ढालता है। सत्संग आध्यात्मिक विकास के क्षेत्र में अति महत्व रखता है।

दैनिक जीवन में योग पद्धति में जीवन बिताने का अर्थ अपने स्वयं के लिए और लोगों के लिए कार्य करना है। इसका अर्थ अपने पड़ोसियों के लिए और समाज के लिए मूल्यवान् और रचनात्मक कार्य करना, प्रकृति और पर्यावरण को बनाए रखना और विश्व में शांति के लिए कार्य करना है। योग का अभ्यास करने का अर्थ सार्थक सकारात्मक भावना में रहना और सम्पूर्ण मानवजाति के कल्याण के लिए कार्य करने में सक्रिय रहना है।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य आध्यात्मिक जीवन का मुख्य सिद्धान्त और मानव जाति का नैतिक नियम है -

‘अहिंसा परमो धर्मः’ -किसी की हिंसा न करना प्रमुख सिद्धान्त है।

यह नैतिक नियम अहिंसा का सिद्धान्त है, जो विचारों, भावनाओं और कार्यों में सन्निहित है। प्रार्थना, ध्यान, मंत्र, सकारात्मक विचार और सहनशीलता आध्यात्मिक स्वास्थ्य उपलब्ध कराते हैं।

मानव को संरक्षक होना चाहिए, विध्वंसक या नाशक नहीं। जिन गुणों से हम वास्तव में मानव बनते हैं वे देने, समझने, और क्षमा करने की योग्यताएँ हैं। जीवन के हर रूपों की वैयक्तिकता और स्वाधीनता का जीवन संरक्षण और सम्मान, योग शिक्षाओं का प्रथम अभ्यास है। इस सिद्धान्त का अनुसरण करने से अत्यधिक सहनशीलता, समझ, पारस्परिक प्रेम, सहायता और दयाभाव विकसित होते हैं - न केवल कुछ व्यक्तियों में, अपितु सभी मानवों, राष्ट्रों, जातियों और धार्मिक विश्वासों एवं मत-मतांतरों के मध्य भी।

‘दैनिक जीवन में योग’ का मूल सिद्धान्त स्वतंत्रता है। योग एक धर्म नहीं है-यह आध्यात्मिकता और बुद्धिमत्ता का स्रोत तथा सभी धर्मों की जड़ है। योग धार्मिक सीमाओं के बंधनों को दूर करता है और एकता का मार्ग दिखाता है।

‘दैनिक जीवन में योग’ मंत्रयोग और क्रियायोग के माध्यम से जीवनपथ के लिए आध्यात्मिक अपेक्षित मार्गदर्शन प्रस्तुत करता है। धरती पर सर्वाधिक उच्च विकसित जीवनधारी होने के नाते मानव अपनी वास्तविक प्रकृति और आंतरिक स्व-ईश्वर की अनुभूति करने में सक्षम है।

योग का आध्यात्मिक लक्ष्य ईश्वर की अनुभूति, वैयक्तिकता एवं आत्मा का ईश्वर से मिलन है। यह अनुभूति कि सब अपने मूल रूप में एक ही है और ईश्वर से संबंध रखते हैं, पहला कदम है।

आपके अपने स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में, एक और स्वतंत्र, सुखी जीवन के बारे में निर्णय, आप ही के हाथों में है। दृढ़ निश्चय के साथ नियमित रूप से अभ्यास करें तो सफलता निश्चय ही प्राप्त होगी।

मैं सभी योगाभ्यासियों और भविष्य में योग करने के इच्छुक व्यक्तियों के लिए अत्यधिक सुख, सफलता, स्वास्थ्य, जीवन में सुव्यवस्था और आनन्द की कामना करता हूँ तथा एतदर्थ ईश्वर की अनुकंपा चाहता हूँ।