

## किसी भी आकृति पर ध्यान क्या योग हो सकता है?

कहा जाता है कि मनुष्य का पूरा शरीर एटम से बना है या अणु-परमाणुओं से निर्मित है। इस दुनिया में हर एक वस्तु जो इन आँखों से दिखाई दे रही है वो अणु-परमाणु से ही निर्मित है। और अणु-परमाणु की

हो, जो स्थिर हो। मूर्तियाँ तो हमने बनाई हैं जो अणु-परमाणु से ही बनी हैं। या किसी मनुष्य के चित्र को देखकर हम स्थिर तो हो ही नहीं सकते। इसीलिए इसका ध्यान और योग से कोई सम्बन्ध नहीं।

इन पाँच तत्वों से परे और पार है। जिसका बैकग्राउण्ड भी उसी प्रकाश से निर्मित है जिसपर आपका मन स्थिर हो जायेगा। उदाहरण के लिए आप अपने कमरे के एक बिल्कुल सफेद दीवार पर देखो, जिसपर कोई छोटा-सा दाग भी न हो, बिल्कुल क्लीन हो तो उसपर आपका मन स्थिर हो जायेगा, क्यों, क्योंकि वहाँ और कुछ देखने और सोचने के लिए स्थान ही नहीं है। तो हमने मन को सोचने के लिए स्पेस दिया तो वो रुक गया। ऐसे ही परमधाम एक बैकग्राउण्ड है जो बिल्कुल गोल्डन लाइट का प्रकाश है। इस प्रकाश में कोई ऐसी आकृति नहीं है जिसपर आपका संकल्प चले। और परमपिता परमात्मा पर वैसे ही ध्यान हमारा टिक जाना है क्योंकि वो कोई आकृति नहीं है, चित्र नहीं है। इसीलिए परमात्म शिव ज्योति बिंदु स्वरूप, और उनके पीछे का बैकग्राउण्ड भी लाल प्रकाश का बना है। जिसे देखने से, मिलने से, चिंतन करने से, बैठने से अगर कुछ मिलेगा तो मिलेगी शांति। इसलिए योग एक स्थिर अवस्था को प्राप्त करने का आधार है और स्थिरता सिर्फ और सिर्फ निराकार परमात्मा शिव के पास ही है। तो उससे योग या उससे जुड़ाव ही सही योग की विधि है और उसी से हम उस तरह का सहयोग ले पायेंगे और अपने चिंतन को शक्तिशाली बनायेंगे।



एक विशेषता है कि वो निरंतर गतिशील हैं। जो चीज गतिशील है उसपर आप ध्यान कैसे लगा सकते हैं! किसी भी देवी-देवता की प्रतिमा है या फिर किसी सिद्ध पुरुष की प्रतिमा है, उसकी आकृति पर ध्यान लगाना, तो क्या हमारा ध्यान टिकेगा? नहीं टिक सकता। कारण, क्योंकि वो गतिशील हैं और हमारी आँखें भी उसी गति के साथ उसको देखती हैं। हमारी आँखों की पुतली भी उसी हिसाब से नाचती है जैसे मूर्ति है, कभी आँख को देख लेगी, कभी कान को देख लेगी, कभी नाक को देख लेगी, मतलब एक जगह स्थिर नहीं हो सकती। योग उससे

हम भावनावश भले बैठ जायें पर हम योग नहीं लगा रहे हैं।

### योग उससे... जो स्थिर हो

इस दुनिया में सभी वैज्ञानिक या मनोवैज्ञानिक, वो हमेशा मैटर की बात करते हैं या मैटर से जुड़ी हुई चीजों के बारे में बात करते हैं। कभी इससे ऊपर उठकर बात नहीं की। क्योंकि जो तत्व हैं या तत्व से बनी हुई चीजें हैं वो अस्थिर है यानी गतिशील हैं और उसपर हमारा मन टिक नहीं सकता। परमात्मा एक अनादि अविनाशी सत्ता है जो स्थिर है, और अपरिवर्तनशील है। जिसका स्वरूप ज्योति है जो मैटर से और

## योग के प्रकार

विश्वभर में योगों के प्रचलन में आज क्रिया योग, हठयोग, सहज योग, आदि-आदि योग प्रचलित हैं। परन्तु आज जनमानस इन सभी योगों को करने में सहज महसूस नहीं करते, कारण इसकी सम्पूर्ण जानकारी के अभाव का होना। आज सभी लोग इसीलिए आसनों व श्वास-प्रश्वास की क्रिया कर अपने को स्वस्थ बनाने के प्रयास में लगे रहते हैं परन्तु इससे मन तो एकाग्र नहीं होता।

'योग' शब्द अपने आप में सम्पूर्ण है। लोग इसे जोड़ या मिलन भी कहते हैं। 'योग' शब्द का भावार्थ 'आत्मा का परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ना' है। कई ग्रंथकार कहते कि 'योग' का अर्थ है - 'चित्त की वृत्तियों का निरोध'। वास्तव में चित्त को एकाग्र करना योग का एक ज़रूरी अंग तो है किन्तु केवल वृत्ति-निरोध ही को 'योग' मानना ठीक नहीं है। वृत्तियों को रोक कर 'परमात्मा में' एकाग्र करना ज़रूरी है, तभी उसे 'योग' कहा जायेगा। अब वृत्ति की शुद्धि के लिए मन में उठने वाले संकल्प को शुद्ध करना ज़रूरी है। मन से मनुष्य, मन से मानवता और महानता है। मन की शुद्धि राजयोग से ही हो सकती है। राजयोग की विधि से सर्वोच्च ऊर्जा के साथ स्वयं जुड़ जाते हैं। तब ही वृत्तियों का शुद्धिकरण होता है।

मुद्रा आदि सम्मिलित हैं। इसमें शरीर को परमात्मा के वाहन के रूप में इस्तेमाल करते हैं। इससे नाड़ी एवं चक्र जागरण के साथ-साथ उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। क्रिया योग सजग कर्म है। यह अपनी

अपने पाँचों शरीर (भौतिक, प्राणिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक) के कायाकल्प हेतु 144 क्रियाओं का संकलन है।

### क्या है हठयोग

चित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर जाने से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति, जिससे प्रसुप्त कुंडलिनी को जागृत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्रार चक्र तक ले जाया जाता है।



वास्तविकता पहचानने का एवं आत्म-ज्ञान प्राप्ति का मार्ग है। इसमें न केवल आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा मंत्र में पूर्ण "सजगता" सम्मिलित है बल्कि अपने वचन, विचार, स्वप्न और इच्छाओं के प्रति सतत् सजगता भी सन्निहित है। इस साधना में हमें अतिचेतन्य बनाने की अपार क्षमता है। बस तत्परता चाहिए। आत्म-साक्षात्कार एवं

### सुदर्शन क्रिया

यह योग श्वास, शरीर और मन के बीच एक कड़ी की तरह है जो दोनों को जोड़ती है। यह विशेष क्रिया मन और शरीर को तारतम्यता में ले आती है। इससे थकान, तनाव, नकारात्मक भावनाएं, क्रोध आदि नष्ट हो जाते हैं तथा हम एक अच्छे जीवन की ओर बढ़ते जाते हैं।

## आसन और मुद्रायें भी हैं स्वास्थ्य हेतु सहायक

कम खर्च कर अधिक पाने की अवस्था में आज सभी मनुष्य हैं, और इनको इसका फल भी अच्छा चाहिए। हम बात कर रहे हैं आसन व मुद्राओं की जो एक रेजगारी की तरह हैं, जो हमें थोड़ा बहुत तो स्वस्थ और सुखी बना ही सकता है। इससे हम सम्पूर्ण रूप से तो स्वस्थ नहीं होंगे लेकिन अपने शरीर को कुछ हद तक अच्छा बनाने में उपयोगी ज़रूर साबित होंगे।

पद्मासन क्रिया शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक फायदा होता है। आलस्य घटाता है, रूधिराभिसरण अच्छा होता है, वात, कफ का प्रकोप दूर होता है, गर्भाशय और रोग दूर होते हैं।



नींद आती है।

मकरासन : डायबिटीज एवं कमर दर्द के लिए बहुत लाभकारी है।



शून्य मुद्रा : मध्यमा का अग्रभाग अंगूठे के मूल पर रखें। बाकी सब अंगुलियां सीधी रखें।



15 मिनट पहले ये आसन करने से अच्छी लाभ - कान के दर्द, आवाज बिगड़ गई हो, शरीर के अंग में कम्पन हो जाए तो यह मुद्रा बहुत ही फायदेकारक साबित होती है।

पृथ्वी मुद्रा : अंगूठे का अग्रभाग और अनामिका के अग्रभाग को

जोड़ करके बाकी अंगुलियां सीधी रखें। लाभ - शारीरिक दुर्बलता दूर होती है, दुबले लोगों के लिए फायदेकारक, स्मरण-शक्ति बढ़ती है, स्फूर्ति बढ़ती है।

ज्ञान मुद्रा : रीत-तर्जनी के अग्रभाग और अंगूठे के अग्रभाग को साथ में रखें। बाकी अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ - दिमाग के सभी रोगों में राहत मिलती है, अनिद्रा दूर होती है, मन शांत होता है, क्रोध, घबराहट, बेचैनी,



मानसिक तनाव दूर होता है। एकाग्रता, यादश्त, ज्ञान बढ़ता है।

वायु मुद्रा क्रिया - तर्जनी के अग्रभाग को अंगूठे के मूल में रखकर वज्रासन में बैठें।

लाभ - बेचैनी, साइटिका, लकवा, पक्षघात, हीस्टीरिया, जोड़ों के दर्द,

गैस्टिक, स्पॉन्डिलाइटिस, पोलियो जैसे रोगों में रामबाण इलाज।



आध्यात्मिक उन्नति होती है।

वज्रासन क्रिया शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में जबरदस्त फायदा होता है।



होती है, रक्त का दबाव घटता है, कोलेस्ट्रॉल नियमित रहता है। सोने से