

डा. भरत राज सिंह
सतीश कुमार सिंह
डा. चन्द्र मौलि द्विवेदी

योग विज्ञान – मुद्रा, बंध और चक्रों का प्रभाव

डा. भरत राज सिंह
सतीश कुमार सिंह
डा. चन्द्र मौलि द्विवेदी

योग विज्ञान – मुद्रा, बंध व चक्रों का प्रभाव आध्यात्मिक पद्धति से स्वास्थ्य लाभ



वैदिक विज्ञान केंद्र, लखनऊ

योग विज्ञान- मुद्रा, वंध व चक्रों का प्रभाव -आध्यात्मिक पद्धति से स्वास्थ्य लाभ

प्रकाशित : फरवरी 2023

संस्करण : प्रथम

ISBN: 978-1-329-61385-0

विवरण :

योग विज्ञान - भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष पुरानी शैली है जिसकी उत्पत्ति त्रेता युग में वेदव्यास द्वारा रचित वेद में हुई तथा सनातन धर्म में 4-वेद, 18-पुराण व 108-उपनिषद ग्रंथ हैं। योग की परिभाषा इसी वेद में उल्लिखित है। तदोपरान्त महर्षि पतंजलि के योगसूत्र से सही तरह से जीवन-जीने के विज्ञान उद्घरित किया गया था। महर्षि पतंजलि के योगसूत्र को राजयोग या अष्टांग योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (i) यम, (ii) नियम, (iii) आसन, (iv) प्राणायाम, (v) प्रत्याहार, (vi) धारणा, (vii) ध्यान व (viii) समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है। भौतिक शरीर में योग पद्धति से मुद्राओ, वंध व चक्रों के जागृत करने से स्वास्थ्य लाभ मिलता है। इस पुस्तक में इसे आसान तरीके मुद्रा, वंध और मूलाधार चक्र से सहस्रार चक्र तक क्रिया के माध्यम से महत्वपूर्ण प्राण ऊर्जा का संचार कर जीवन को सदाचारी कैसे बनाया जाय, बताया गया है।

लेखक: डा. भरत राज सिंह, महानिदेशक व प्रभारी

वैदिक विज्ञान केंद्र, स्कूल आफ मैनेजमेंट साइंसेज,

(अब्दुल कलाम तकनीकी विश्वविद्यालय से सम्बद्ध)

19वीं कि.मी., लखनऊ-सुल्तापुर मार्ग, कासिमपुर बिरुहा, लखनऊ-226501, भारत।

Website: www.smslucknow.ac.in E-mail: brsingh@smslucknow.ac.in

निर्धारित मूल्य व लाइसेंस:

भारतीय ₹ 1200 लगभग (अमेरिकन-डालर \$14.80)

Standard Copyright © 2023 Bharat Raj Singh. All Rights Reserved.

This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review or scholarly journal.

Publisher:

 **Lulu Press Inc.**

627, Davis Drive, Suite 300, Morrisville, NC 27560, USA

www.Lulu.com; Copyright © 2022 Lulu.com

समर्पित



(जन्म: 1944 - मृत्यु: 2022)

यह पुस्तक बड़े भाई स्वर्गीय श्री दशरथ सिंह को समर्पित है जिनकी शुद्ध आत्मा गोलोक में निवास कर रही है। उन्होंने मुझे दैनिक जीवन में नवीनतम से नवीन कार्यों के चिंतक बनने के लिए हमेशा प्रोत्साहित किया करते थे।

यह उनकी सच्ची प्रेरणा और उत्साह का परिणाम है जिसने मुझे इस तरह के अध्यात्मजनित एक वैदिक पद्धति से स्वास्थ्य लाभ पर गहन शोध करने की शक्ति मिली और उसके उपरांत इस विषय पर पुस्तक: “योग विज्ञान- मुद्रा, वंश व चक्रों का प्रभाव लिखने व बड़े पैमाने पर बाजार में उपलब्ध कराकर जनता का लाभ पहुँचाने हेतु अपना सपना पूरा कर सका।



संदेश

योगी आदित्यनाथ



मुख्य मंत्री
उत्तर प्रदेश

75
आजादी का
अमृत महोत्सव

लोक भवन,
लखनऊ - 226001

संख्या :
दिनांक :

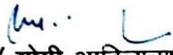
28 FEB 2023



मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता की अनुभूति हो रही है कि वैदिक विज्ञान केन्द्र, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साईंसेज, लखनऊ द्वारा पुस्तक 'योग विज्ञान-मुद्रा, बंध और चक्रों का प्रभाव' का प्रकाशन किया जा रहा है।

योग भारत की प्राचीन विधा तथा हमारी ऋषि परम्परा का प्रसाद है। मन, मस्तिष्क व शारीरिक स्वास्थ्य में अष्टांग योग का बहुत महत्व है, जिसका महत्व व लाभ, विश्व-समुदाय ने कोविड-19 की महामारी के समय गहराई से समझा। अतएव योग जीवन में स्वास्थ्य, सुख, शान्ति व कल्याण के लिए एक आधार है। मुझे विश्वास है कि पुस्तक के माध्यम से पाठकों को आध्यात्मिक पद्धति से मुद्रा, बंध और चक्रों के प्रभाव से स्वास्थ्य लाभ हेतु उपयोगी जानकारी मिल सकेगी।

पुस्तक के सफल प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।


(योगी आदित्यनाथ)

दूरभाष : 0522-2289017 / 2289010 / 2289167 फ़ैक्स - 0522-2239234 ईमेल - cmup@ncd.in

प्रस्तावना

योग विज्ञान - भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष पुरानी शैली है, जिसकी उत्पत्ति त्रेता युग में वेदव्यास द्वारा रचित वेद में हुई तथा सनातन धर्म में 4-वेद, 18-पुराण व 108-उपनिषद ग्रंथ हैं। योग की परिभाषा इसी वेद में उल्लिखित है। तदोपरान्त महर्षि पतंजलि के योगसूत्र से सही तरह से जीवन-जीने के विज्ञान को उद्घरित किया गया। महर्षि पतंजलि के योगसूत्र को राजयोग या अष्टांग योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (i) यम, (ii) नियम, (iii) आसन, (iv) प्राणायाम, (v) प्रत्याहार, (vi) धारणा, (vii) ध्यान व (viii) समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है। अतः प्राचीन योग के ज्ञान को जानना और प्रयोग करना, हमें सरल अपितु गहन योग सिद्धांतों (यम और नियम) के बारे में बताता है, जो हमारे लिए एक खुशहाल एवं स्वस्थ जीवन का सार बन सकता है। उदाहरण के लिए 'संतोष' सिद्धांत (नियम) - जीवन में तृप्त रहने के महत्व का एहसास कराता है। 'अपरिब्रह' सिद्धांत - लालच एवं आसक्ति भावना से होने वाली चिंता, व्याकुलता एवं तनाव से मुक्त करने में मदद करता है। 'शौच' सिद्धांत मानसिक एवं शारीरिक शुद्धि के बारे में बताता है। यह नियम विशेष रूप से आपकी तब सहायता करता है, जब आपको संक्रामक रोगों से पीड़ित हो जाने के डर से व्याकुलता हो। योग के यम और नियम पौष्टिक आहार खाने में और स्वस्थ जीवन शैली निभाने में मदद करेंगे, जिससे आप काफी हद तक तनाव एवं व्याकुलता से उभर जाएँगे।

भारतवर्ष में पौराणिक काल से आजतक जन-मानस के सामान्य क्रिया कलापों में किसी भी अस्वस्थता अथवा असाध्य रोगों को दूर करने हेतु जड़ी-बूटियों के उपयोग के साथ-साथ समर्पणभाव व अंतर्मन से ईश्वर की पूजा व अर्चना भी करने की प्रथा चली आ रही है। क्या हमने इस पर गौर से जानने की कोशिश की इससे मन को मात्र संतोष ही मिलता है या इसका कोई वैज्ञानिक आधार भी है। चूंकि किसी भी रोग के उपचार के लिए 'दवा व दुवा

दोनों को अपनाने की चर्चा हमारे ग्रंथो व इतिहास के पन्नों में मिलती है, जिसका अध्ययन गहराई से किये जाने की नितांत आवश्यकता है।

यह शरीर पांच तत्वों – पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से मिलकर बना है। शरीर में ही पांच कोश हैं जैसे अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश और आनंदमय कोश। शरीर में इन तत्वों के संतुलन या कोशों के स्वस्थ रहने से ही शरीर, मन और आत्मा स्वस्थ रहती है। इनके असंतुलन या अस्वस्थ होने से शरीर और मन में रोगों की उत्पत्ति होती है। इनको पुनः संतुलित और स्वस्थ बनाने के लिये हस्त मुद्राओं का सहारा लिया जा सकता है।

इसी क्रम में, इस पुस्तक “योग विज्ञान- मुद्रा, वंध व चक्रों का प्रभाव” में उर्जा का संचार को कैसे मूलाधार चक्र से सहस्रार चक्र तक क्रिया के माध्यम से किया जाय तथा भौतिक शरीर में महत्वपूर्ण प्राण ऊर्जा का संचार कर जीवन को सदावारी बनाया जाय, बताया गया है और मुद्रा व वंध के आसान तरीके से चक्रों को जागृत करने का उपाय भी बताया गया है।

अतः हमे अभ्यास करने के पहले योग-विज्ञान के विषय में जानकारी प्राप्त करना तथा भौतिक शरीर में योग पद्धति से मुद्राओ, वंध व चक्रों के जागृत करने से स्वास्थ्य लाभ कैसे मिलता है, को जानना अत्यंत आवश्यक है। मेरा मानना है कि पुस्तक में दी गयी पौराणिक योग विज्ञान की पद्धति को अपनाकर फसे हुये चक्रों से उत्पन्न रोगों से, अपने आपको छुटकारा दिला सकते हैं और आपमें अपने जीवन को सार्थक बनाने व जन-मानस की सेवा भाव करने की सोच व प्रवृत्ति भी पैदा हो सकेगी।

इस पुस्तक में, हमने योग के विषय में सरल विधि का उल्लेख किया है और इसे 8-अध्यायों में बाटा गया है, जो मुख्यत निम्नलिखित हैं –

1. योग विज्ञान व अभ्यास,
2. प्रार्थना, श्रद्धा और मुस्कराहट,
3. योग मुद्रा व महत्व ,
4. विशिष्ट मुद्राये व महामुद्रा आसन
5. योग बंध - प्रकार व लाभ,
6. शरीर में चक्रों का महत्व
7. शरीर को कैसे बनाये सुखमय
8. योगिन अभ्यास व लाभ

इस पुस्तक “योग विज्ञान- मुद्रा, बंध व चक्रों का प्रभाव” को उपरोक्त 8-अध्यायों में बाँटकर क्रमवद्ध रूप से, असाध्य रोगों को दूर करने के लिये शरीर की हस्त मुद्राओं, बंधों व चक्रों की सरल व सक्रिय विधि को विस्तृत रूप में बताया गया है। आशा है पाठकगण इसको पढ़कर लाभ उठायेगे।

अंत में, कुछ लोगों से जो नियमित योग करने वाले हैं, के साथ हुई परिचर्चा का उल्लेख किया गया है, जिससे पाठकों को भी योग दर्शन, सुपरब्रेन योग व ध्यान तथा प्राणिक ऊर्जा जैसी विधि को अपनाकर लाभ मिल सके। आशा है कि पाठकगण, इस पुस्तक को पढ़ने के उपरान्त प्राप्त हुये अपने अनुभवों को हमसे अवश्य ही साझा करेंगे, जिससे अधिक से अधिक लोगों में उसे प्रसारित कर उन्हें भी लाभ पहुंचाया जा सके। आपके किसी भी सुझाव का हम हमेशा स्वागत करते हैं, जोकि इस पुस्तक की सार्थकता में उपयोगी हो।

डा. भरत राज सिंह
 सतीश कुमार सिंह
 डा. चन्द्र मौलि द्विवेदी



आभार

वैदिक विज्ञान केंद्र, लखनऊ के माध्यम से, अपने पौराणिक ग्रंथों का अध्ययन कर समाज के लिये अप्रैल 2015 से अभी तक लगभग 500 से अधिक लेखों का प्रकाशन दैनिक समाचार पत्रों / पत्रिकाओं में किया जा चुका है। इसी क्रम में, जनता की माँग व वैदिक विज्ञान केंद्र के सदस्यों तथा मित्रों की सुझाव पर “योग विज्ञान- मुद्रा, वंश व चक्रों का प्रभाव” शीर्षक पर पुस्तक लिखने का अवसर मिला है। मैंने पौराणिक ग्रंथों, अध्यात्मिक चिंतकों, विदेशी कुछ संस्थाओं के प्रयोगिक अनुभवों व अध्यात्मिक चिंतन के साथ-साथ, इसके क्रियावयन की सरल विधियों व उसका लाभ जन-मानस में कैसे पहुंचे, क्रमवद्ध रूप में उल्लिखित किया है; जिसको 08-अध्यायों में बाटा गया है, जिसमें मुख्यतः अभ्यास करने के पहले योग-विज्ञान के विषय में जानकारी प्राप्त करना तथा भौतिक शरीर में योग पद्धति से हस्त मुद्राओं, वंश व चक्रों को जागृत करने से कैसे स्वास्थ्य लाभ मिलता है, की सरल व सक्रिय विधि को विस्तृत रूप में बताया गया है। आशा है पाठकगण इसको पढ़कर लाभ उठायेगे और अपने-अपने सुझाव भी भेजेगे।

सर्वप्रथम, मैं उत्तर प्रदेश के मा० मुख्य मंत्री श्री योगी आदित्य नाथ महाराज जी, जो स्वयं एक योगी हैं तथा देश के सबसे बड़े प्रदेश को विकास की अग्रणी पंक्ति में ले जाने हेतु युग-पुरुष के रूप में कार्य कर रहे हैं, को अपनी तरफ से, वैदिक विज्ञान केंद्र के सभी सदस्यगणों, कालेज प्रशासन तथा अब्दुल कलाम तकनीकी विश्वविद्यालय की तरफ से आभार व्यक्त करता हूँ। हम भारतवासी हमेशा उनके ऋणी रहेंगे, जो समय-समय पर अपने आशीर्षकों से वैदिककाल की योगधरोहर को पुनर्स्थापित करने हेतु जनमानस को प्रेरणा देते रहते हैं। आशा है कि इस पुस्तक में, उल्लिखित योग पद्धति से हस्त मुद्राओं, वंश व चक्रों को जागृत करने की क्रियाएँ उनके आशीर्ष से चिरस्थायी रूप में लोगों को लाभान्वित करने में सहायक होगी।

श्री सतीश कुमार सिंह, जो स्कूल आफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के संस्थापक व अध्यक्ष व अध्यात्मिक क्षेत्र के पुरोधा हैं और डा. चन्द्र मौलि द्विवेदी, जो योग क्रियाओं की तकनीक को नित्य-प्रतिदिन अपनाकर स्वतः

और जन-समूह को ज्ञान बाट रहे हैं, के द्वारा इस पुस्तक के सह-लेखकों के रूप में दिये गये महत्वपूर्ण सुझावों से पुस्तक को जीवंत बनाने हेतु, मैं उन दोनों को आभार व्यक्त करता हूँ।

यहाँ पर लेखक, वैदिक विज्ञान केंद्र के सभी सम्मानित सदस्यों को धन्यवाद देना चाहते हैं, जिन्होंने समय-समय पर अपने सुझाव दिये, जिससे शिक्षकगणों व विद्यार्थियों को भारतवर्ष की इस पौराणिकविदा को संस्कार के रूप में प्रचारित कराया जा रहा है। इसी क्रम में, उन सभी लोगों को, विशेष रूप से; स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के निदेशक, डा. मनोज कुमार मेहरोत्रा; एसोशिएट निदेशक, डा. धर्मेन्द्र सिंह; अधिष्ठाता-छात्र कल्याण, डा. पी.के. सिंह, आदि, जो इस पुस्तक को रूप देने में हमेशा मददगार रहे हैं तथा प्रकाशक, तुलू प्रेस इन्व्यू, अमेरिका व अन्य जो इस पुस्तक में प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से सहयोग दिया है, को हृदय की गहराईयों से धन्यवाद और सराहना व्यक्त करते हैं।

लेखक अपनी पत्नी श्रीमती मालती सिंह, बच्चे - निधि व राहुल सिंह, सौरभ व दीपिका सिंह, गौरव सिंह और भव्य बच्चे - नवादित्य, नंदिका, जयनी तथा जैत्र आदि के समर्थन का उल्लेख करना नहीं भूल सकता, जो हमेशा जनता के लाभों के लिए इस “योग विज्ञान- मुद्रा, वंश व चक्रों का प्रभाव” पुस्तक को आकार देने के लिए प्रेरित करते रहे हैं।

अंत में, लेखक श्री शरद सिंह सचिव व कार्यकारी अधिकारी, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ, को उनके द्वारा समय-समय पर दिये गये प्रोत्साहन व सुझाव के लिए धन्यवाद व आभार व्यक्त करते हैं।

डा. भरत राज सिंह, महानिदेशक,
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज व
अध्यक्ष, वैदिक विज्ञान केंद्र,
लखनऊ।

अनुक्रमणिका

क्रमांक	विवरण	पृष्ठ सं०
-	संदेश	vii
-	प्रस्तावना	ix
-	आभार	xiii
-	सारांश	xix
अध्याय-1	योग विज्ञान व नियमित अभ्यास	1-12
	1.1 क्रिया योग	4
	1.2 क्रिया योगी	7
	1.3 योग विज्ञान व नियमित अभ्यास	10
	1.4 कुछ आवश्यक बातें	11
अध्याय-2	प्रार्थना, श्रद्धा और मुस्कराहट	13-34
	2.1 प्रार्थना का महत्व	17
	2.1.1 प्रार्थना के लाभ	18
	2.2 श्रद्धा का महत्व	11
	2.2.1 श्रद्धा मानव जीवन का नींव है	22
	2.2.2 श्रद्धा ही सत्य का साक्षात्कार कराती है	22
	2.2.3 श्रद्धा का आधार व्यक्ति के गुण कर्म ही होते हैं	23
	2.2.4 श्रद्धा वस्तुतः एक सामाजिक भावना है	24
	2.2.5 श्रद्धा कहने की, या प्रचार करने की वस्तु नहीं है	25
	2.2.6 श्रद्धा का मूलाधार है दूसरे के महत्व को स्वीकार करना	25
	2.2.7 श्रद्धा न्याय-बुद्धि पर चलती है	25

2.2.8 श्रद्धा से आत्माग्नि प्रदीप्त होती है	26
2.3 मुस्कराहट	28
2.3.1 चिंता के लक्षण	29
2.3.2 चिन्ता के कारण	29
2.3.3 चिन्ता के प्रकार	30
2.3.4 मुस्कराहट का महत्व	32
2.3.5 मुस्कराइए-क्योंकि	33
2.3.6 एक सबसे बड़ी बात	34
अध्याय-3 योग मुद्रा व महत्व	35-64
3.1 योग मुद्रा के प्रकार	38
3.2 कुछ योग मुद्राएं और उनके लाभ	39
3.2.1 प्राण मुद्रा	40
3.2.2 ज्ञान मुद्रा	41
3.2.3 सूर्य मुद्रा	42
3.2.4 वायु मुद्रा	43
3.2.5 शून्य मुद्रा	44
3.2.6 वरुण मुद्रा	45
3.2.7 अपान मुद्रा	46
3.2.8 अपानवायु मुद्रा	49
3.2.9 लिंग मुद्रा	52
3.2.10 अग्नि मुद्रा	54
3.2.11 पृथ्वी मुद्रा	56
3.3 मुद्रायों हेतु विशेष निर्देश	59
3.4 हस्त मुद्रायों के लाभ	61
अध्याय-4 कुछ विशिष्ट मुद्राएँ व महामुद्रा आसन	65-100
4.1 ऊर्जा चल योग-मुद्रा दूर होगा मोटापा	67
4.2 काकी योग मुद्रा - पाचन क्रिया के लिए	68
4.3 मातंगिनी योग मुद्रा - यौवन के लिए	68
4.4 पुष्पांजलि योग मुद्रा	69

4.5 देव ज्योतिमुद्रा योग - आंखों के लिए	70
4.6 हठ योग व पांच प्रमुख मुद्राएं	70
4.7 महामुद्रा आसन	74
4.8 मयूरी मुद्रा	79
4.9 शाम्भवी महामुद्रा	80
4.10 सिद्धि योग मुद्रा	86
4.11 एक - सिद्धी हवा में उड़ने की	95
4.11.1 शिवांशु जी का वृतांत उन्हीं के शब्दों में....	96
4.11.2 जानिए नारदजी के हवा में उड़ने की शक्ति का राज.....	98
अध्याय-5 योगबंध –प्रकार व लाभ	101-112
5.1 मूल बंध	103
5.2 उड्डीयान बंध	106
5.3 जालन्धर बंध	108
5.4 बंधत्रय	110
5.5 महाबंध	111
अध्याय-6 शरीर में चक्रों का महत्व	113-132
6.1 योग आसन व मुद्राएँ से 7-चक्रों को संतुलन	117
6.2 शरीर में सात चक्रों प्रभाव	118
6.2.1 मूलाधार चक्र	119
6.2.2 स्वाधिष्ठान चक्र	120
6.2.3 मणिपुर चक्र	122
6.2.4 अनाहत चक्र	123
6.2.5 विशुद्धि चक्र	125
6.2.6 आज्ञा चक्र	126
6.2.7 सहस्रार चक्र	128

6.3 चक्रों को खोलने और संतुलन की विधि	129	
6.3.1 चक्र संतुलित करने हेतु कुछ योग आसन	130	
6.3.2 कुछ मुद्राएं भी प्राण को मुक्त करना और चक्रों को खोलना	131	
अध्याय-7	जीवन को कैसे बनाये सुखमय	135-154
7.1 योग से स्वास्थ्य लाभ	140	
7.2 डायबटीज (रक्त ग्लूकोज) के स्तर का नियंत्रण	143	
7.2.1 धनुरासन	144	
7.2.2 वक्रासन योग	145	
7.2.3 हलासन	148	
7.2.4 अर्धमत्स्येन्द्रासन	151	
7.2.5 मंडूकासन	153	
अध्याय-8	योगिक अभ्यास व लाभ	155-170
8.1 वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना	157	
8.2 वैदिक विज्ञान केन्द्र की समीक्षा बैठक	161	
8.3 नैक (NAAC) टीम द्वारा निरीक्षण	163	
8.4 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, दि० 21 जून 2016	164	
8.5 सिडनी, आस्ट्रेलिया में अंतर्राष्ट्रीय योग- शिविर	164	
8.6 कुछ प्रवृद्धवर्ग के नियमित योग के अनुभव	166	
- संदर्भ	171-174	
- शब्दकोष	175-182	

सारांश

योग विज्ञान - भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष पुरानी शैली है, जिसकी उत्पत्ति त्रेता युग में वेदव्यास द्वारा रचित वेद में हुई तथा सनातन धर्म में 4-वेद, 18-पुराण व 108-उपनिषद ग्रंथ हैं। योग की परिभाषा इसी वेद में उल्लिखित है। तदोपरांत महर्षि पतंजलि के योगसूत्र से सही तरह से जीवन-जीने के विज्ञान उद्घरित लकिया गया था। महर्षि पतंजलि के योगसूत्र को राजयोग या अष्टांग योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (i) यम, (ii) नियम, (iii) आसन, (iv) प्राणायाम, (v) प्रत्याहार, (vi) धारणा, (vii) ध्यान व (viii) समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है। इन आठ अंगों के अपने-अपने उप अंग भी हैं। उक्त क्रम में, प्राचीन योग के ज्ञान को जानना और प्रयोग करना, हमें सरल अपितु गहन योग सिद्धांतों (यम और नियम) के बारे में बताता है, जो हमारे लिए एक खुशहाल एवं स्वस्थ जीवन का सार बन सकता है। उदाहरण के लिए 'संतोष' सिद्धांत (नियम) - जीवन में तृप्त रहने के महत्व का एहसास कराता है। 'अपरिग्रह' सिद्धांत - लालच एवं आसक्ति भावना से होने वाली चिंता, व्याकुलता एवं तनाव से मुक्त करने में मदद करता है। 'शौच' सिद्धांत मानसिक एवं शारीरिक शुद्धि के बारे में बताता है। यह नियम विशेष रूप से आपकी तब सहायता करता है, जब आपको संक्रामक रोगों से पीड़ित हो जाने के डर से व्याकुलता हो। योग के यम और नियम पौष्टिक आहार खाने में और स्वस्थ जीवन शैली निभाने में मदद करेंगे, जिससे आप काफी हद तक तनाव एवं व्याकुलता से उभर जाएँगे। अतः हमें अभ्यास करने के पहले योग-विज्ञान के विषय में जानकारी प्राप्त करना अत्यंत आवश्यक है।

भारतवर्ष में पौराणिक काल से आज तक जन-मानस के सामान्य क्रिया कलापों में किसी भी अस्वस्थता अथवा असाध्य रोगों को दूर करने हेतु जड़ी-बूटियों के उपयोग के साथ-साथ समर्पणभाव व अंतर्मन से ईश्वर की पूजा व अर्चना भी करने की प्रथा चली आ रही है। क्या हमने इस पर गौर से जानने की कोशिश की इससे मन को मात्र संतोष ही मिलता है या इसका कोई वैज्ञानिक आधार भी है। चूंकि किसी भी रोग के उपचार के लिए 'दवा व दुवा

दोनों को अपनाने की चर्चा हमारे ग्रंथो व इतिहास के पन्नों में मिलती है, अतः इसका अध्ययन गहराई से किये जाने की नितांत आवश्यकता प्रतीत होती है। इसी क्रम में, इस पुस्तक: योग विज्ञान- मुद्रा, वंध व चक्रों का प्रभाव में भौतिक शरीर में आध्यात्मिक पद्धति से मुद्राओ, वंध अव चक्रों के जागृत करने से स्वास्थ्य लाभ कैसे होता है, के सम्बन्ध में बताया गया है।

जब एक चक्र यानी ऊर्जा का पहिया फंस जाता है, तो गति प्राण (ऊर्जा) को मुक्त करने में मदद कर सकता है। योग मुद्राएं शरीर से फंसी या अटकी हुई ऊर्जा को मुक्त करने का एक शानदार तरीका है क्योंकि वे मुद्रा और सांस के माध्यम से ताजी, महत्वपूर्ण ऊर्जा को वापस आमंत्रित करती हैं।

उक्त क्रम में, अंततः योग का अभ्यास हमें मिलन की स्थिति की ओर ले जाता है, जो तब संभव है जब हम अपने शरीर में एक ऐसी अवस्था का निर्माण करते हैं जहाँ ऊर्जा रीढ़ के आधार, मूल चक्र से मुक्त रूप से सिर के ऊपर और उसके बाहर, क्राउन चक्र तक प्रवाहित हो सकती है। जब प्रत्येक चक्र को अनवरोधित किया जाता है, तो यह एक पहिये की तरह घूमता है, इसलिए संस्कृत में 'चक्र' शब्द का अर्थ 'पहिया' है। इस तरह ऊर्जा हमारे माध्यम से स्वतंत्र रूप से प्रवाहित हो सकती है, तो हम ब्रह्मांडीय ऊर्जा के साथ एकता की स्थिति प्राप्त कर सकते हैं, जो सभी चेतन जीवों से बहती है।

इस पुस्तक को 8- अध्यायो में विभाजित किया गया है जिसमें स्वास्थ्य रहने के लिये शरीर की हस्त मुद्राए, वंध व चक्रों के प्रभाव तथा शरीर विभिन्न स्थानों में अवरोधित ऊर्जा को मुक्त करने के सरल व सक्रिय विधि (चित्रों के साथ) व उपचार विधि को विस्तृत रूप में बताया गया है। इसके प्रयोग से कौन-कौन सी विभिन्न बीमारियों में विशेष लाभ होता है, का भी विवरण दिया गया है।

अध्याय-1
योग विज्ञान व
नियमित अभ्यास

1.0

योग विज्ञान व नियमित अभ्यास

योग विज्ञान

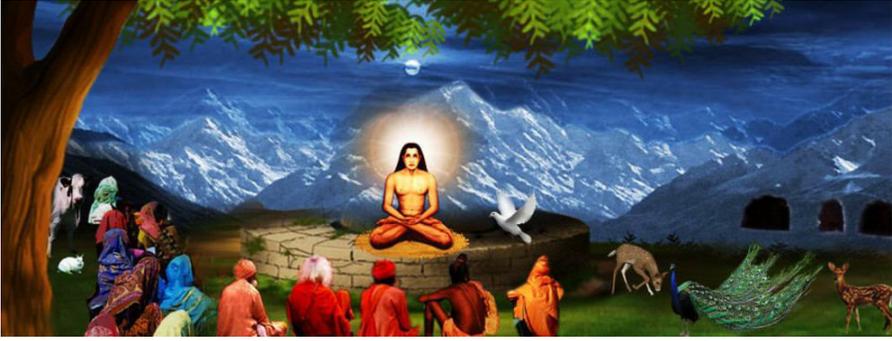
पहले हम योग शब्द के अर्थ पर विचार करते हैं। योग शब्द संस्कृत व्याकरण के युज धातु से उत्पन्न हुआ जिसका अर्थ है – जोड़ना या मिलना। इसके मुख्यतः दो अर्थ निकलते हैं, प्रथम जीव और ईश्वर या आत्मा और परमात्मा का मिलन, अर्थात् अद्वैत होने की अनुभूति, दूसरा, अभ्यास व वैराग्य के द्वारा चित्तवृत्तियों को एकाग्र कर समाधी की स्थिति में पहुँच कर परम पिता परमेश्वर से एकाकार होना। जैसा की योग शब्द का शाब्दिक अर्थ ऊपर लिखा जा चुका है, कि आत्मा जिस मार्ग पर चल कर परमात्मा का दर्शन लाभ करता है उस मार्ग को योग कहते हैं, अथवा यों कहें कि चित्तवृत्तियों के विकारों को दूर कर के अपने अभीष्ट और अंतिम लक्ष्य परमात्मा के साथ एकाकार होने की क्रिया को योग कहते हैं। जब कि आज कल शारीर को स्वस्थ रखने की प्रक्रिया व्यायाम को ही योग नाम दे दिया गया है, व्यायाम सम्पूर्ण योग नहीं है, यह मात्र सम्पूर्ण योग का एक अन्श या पक्ष मात्र है।

परमात्मा के साक्षात्कार के अनेक साधनात्मक मार्ग हैं, उन सभी के साथ भी योग नाम जुड़ गया है। इस प्रकार प्राचीन काल से ही योग की अनेक शाखायें प्रचलित हैं उनमें से कुछ निम्न हैं-

(१) क्रिया योग, (२) राज योग, (३) हठ योग, (४) जप योग, (५) लय योग, (६) मन्त्र योग, (७) शब्द योग, (८) ज्ञान योग, (९) कर्म योग, (१०) भक्ति

योग, (११) प्राण योग, (१२) हंस योग, (१३) तंत्र योग, (१४) स्वर योग, (१५) शिव योग, (१६) भृगुयोग, (१७) ध्यान योग इत्यादि, इत्यादि...

यहाँ योग के सबसे सशक्त विधा - क्रिया योग जो योगिराज भगवान् श्री कृष्ण द्वारा प्रणीत है तथा गुरु शिष्य परम्परा के द्वारा आज भी हमारे समक्ष विद्वान हैं के विषय में आंशिक जानकारी दी जा रही है (चित्र-1.1)।



चित्र-1.1: क्रिया योग - गुरु शिष्य परम्परा

1.1 क्रिया योग

क्रिया योग को व्यावहारिक व सरल इस लिए भी कहते हैं, कि इसमें जो भी विषय वस्तु बताई व सिखाई जाती है उसकी प्रत्यक्ष अनुभूति साधक कर सकते हैं। इसी कारण क्रिया योग को सर्वोच्च माना गया है, क्रिया योग कि इन्हीं विशिष्टताओं को देख हम कह सकते हैं कि यह कोई *वमत्कार नहीं मात्र एक विज्ञान* है, जो विज्ञान की धरातल पर प्रमाणित है। हमारे ऋषियों, महायोगियों न भारत कि इस अनमोल धरोहर क्रिया योग को आज भी बचा कर रखा है जिसकी महत्ता आज के वैज्ञानिक भी स्वीकार करते हैं।

हजारों वर्षों से योग बल से सशरीर उपस्थित कालजयी, इतिहास पुरुष महायोगी महावतर बाबा ने क्रियायोग विज्ञान को अपने योग्य शिष्यों के माध्यम से समस्त विश्व को अवगत कराया, महावतर बाबा व उनके शिष्यों

जिन्होंने इतिहास रच दिया व इतिहास पुरुष बन गए, उनके सम्बन्ध में कुछ लिखना सूरज को दीपक दिखाने के समान होगा।

पुरुष (आत्मा) सदैव दुखों से मुक्ति का प्रयास करता रहता है, अर्थात् यह सिद्ध हुआ कि दुःख आत्मा का निज स्वरूप नहीं है, दुःख आत्मा का धेय नहीं। आत्मा सुद्ध निर्मल स्वरूप है जो दुखों से मुक्ति के लिये ज्ञान प्राप्ति की खोज निरंतर करती रहती है। ज्ञान, दुखों से मुक्ति का कारण है, इसके विषय में हम यह कह सकते हैं, हमें ज्ञान कि प्राप्ति पांच प्रकार से होती है, पहला ज्ञान हमारे माता-पिता देते हैं, अर्थात् पहले गुरु हमारे माता-पिता हुए। दूसरा ज्ञान अच्छी पुस्तकें देती हैं, अर्थात् दूसरा गुरु पुस्तकें होती हैं। तीसरा ज्ञान हमें हमारा वास्तविक गुरु देते हैं, चाहे वह अध्यात्मिक हो या व्यवहारिक। चौथा ज्ञान हमारा अनुभव होता है, जिसे प्रतिदिन हम अनुभव जनित ज्ञान के रूप में प्राप्त करते रहते हैं। पांचवा ज्ञान हमें ध्यान “समाधी” कि स्थिती में प्राप्त होता है, समाधी कि अवस्था में आत्मा का परमात्मा से साक्षात्कार होता है, अर्थात् आत्मा का परमात्मा से मिलन होता है और जब ऐसा होता है तब जानने, समझने के लिए कुछ शेष नहीं बचता- नहीं बचता क्योंकि, परमात्मा अपना निज स्वरूप स्वयं प्रकट कर देता है, और जब ऐसा होता है तो जानने के लिए कुछ शेष बचा नहीं रहता, क्योंकि समस्त ब्रह्माण्ड के जनक परमात्मा के आगे कुछ नहीं है। सदैव हमें प्रयाश करना चाहिये कि उपरोक्त पांचो प्रकार का ज्ञान हमारे जीवन में रहे।

महाविस्फोट (Big-Bang) कि धारणा पर विचार करें तो समस्त अणु एक पिंड से अलग हो अपनी यात्रा क्रम में वर्तमान ब्रह्माण्ड की शक्त धारण कर अस्तित्व में हैं। इन्ही अणु से निर्मित हम जीवों ने भी अपने क्रमिक विकास कि यात्रा को वर्तमान तक सम्पूर्ण की है, *चार्ल्स डार्विन* का क्रमिक विकास का सिद्धांत भी यही प्रतिपादित करता है। अतः यह सुनिश्चित हुआ कि महाविस्फोट से आज तक कि यात्रा की समस्त अनुभूतियाँ/ स्मृतियाँ हमारे मस्तिक में समाहित है। जब एक *क्रिया योगी* ध्यान व समाधी की अवस्था में

जाकर अपने अवचेतन मस्तिष्क की गहराइयों में पड़ी इन सुसुप्त स्मृतियों/अनुभूतियों को चैतन्य कर लेता है तो योगी के लिए कुछ भी अज्ञेय नहीं रह जाता, योगी इस सृष्टी के गोपनीय रहस्यों से परिचित हो जाता है, वह इसके आदि और अंत का ज्ञाता हो अर्थात् उसके दिव्य चक्षु खुल जाते हैं और वह त्रिकालदर्शी हो जाता है।

पृथ्व्याप्यतेजोऽनिलखे समुत्थिते पञ्चात्मके योगगुणे प्रवृत्ते ।
न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ॥ १२ ॥

(svetasvatara upnishad)

जब पृथ्वीजल तेज वायु और आकाश प्रकट होते हैं, अर्थात् पांच तत्वों का जय हो जाता है, तब फिर न योगी के लिए रोग है, न जरा है, न दुःख है, क्योंकि उसने वह शरीर पा लिया है, जो योग की अग्नि से बना है।

पारश्चात्य मनोवैज्ञानिक सिगमंड फ्रायड ने कहा है कि सामान्य मनुष्य अपने मस्तिष्क का मात्र ३ से ४ प्रतिशत ही उपयोग करता है, शेष मस्तिष्क सुसुप्ताता कि अवस्था में निष्क्रिय रहता है, एक क्रिया योगी अपनी योग साधना से अपने उस सुसुप्त-निष्क्रिय पड़े मस्तिष्क को जागृत कर परमपिता परमेश्वर की समस्त लीला का साक्षात्कार कर परमात्मा से एकाकार हो जाता है।

सनातन धर्म के साथ ही अनेक अन्य धर्म भी कर्म फल का सिद्धांत स्वीकार करते हैं कि हम जो भी कर्म करते हैं, उस किये गए कर्म का कर्म फल अवश्य मिलता है। हर दुःख व सुख रुपी कार्य का एक कारण होता है और कारण सदैव भूतकाल में निर्मित होता है। वह भूत काल चाहे इस जीवन का हो या विगत जीवन का - यह सिद्धांत प्रमाणित है। आज हम जैसा भी जीवन व्यतीत कर रहे हैं, उसके कारण के निर्माता हम खुद हैं और अपने वर्तमान जीवन का निर्माण भूतकाल में हमने ही कभी किया है। सिगमंड फ्रायड ने यह विचार प्रकट किया है कि मनुष्य जो भी अच्छे व बुरे कर्म करता है वह उसके

अवचेतन मस्तिस्क में चली जाती है, अर्थात् दर्ज हो जाती है और फिर अवचेतन मन में दर्ज हुए कर्म रूपी वह संस्कार भविष्य के जीवन को नियंत्रित करती है। इस विचार से यह सिद्ध होता है कि हम अपने भविष्य के निर्माता स्वयं हैं तथा हम अपना जन्म व पुनर्जन्म स्वतः चुनते हैं।

उपरोक्त कारणों के द्वारा ही भारतीय ऋषियों, महयोगियों ने नियमित, संयमित व साधनात्मक जीवन जीने, एवम् आत्म विकास के लिए विभिन्न साधना पद्धतियों को विकसित किया - जो समस्त संसार के लिए सुलभ है।

1,2 क्रिया योगी

क्रिया योगी वह है जो अपने जीवन को अभ्यास व साधना मार्ग पर अग्रसर कर निरंतर अभ्यास द्वारा समाधी कि अवस्था में पहुँच कर अवचेतन मन में जन्म जन्मान्तरो के दर्ज अच्छे-बुरे कर्म रूपी संस्कार को मिटा कर स्वयं को कर्म फल के बंधन से मुक्त कर लेता है, अर्थात् पुर्णतः समाप्त कर देता है। क्योंकि जब कोई संस्कार ही शेष नहीं बचते, तो कार्य के होने का कारण ही शेष नहीं बचता, अर्थात् आत्मा का अंतिम लक्ष्य दुखों से निवृत्ति, अर्थात् मोक्ष कि प्राप्ति होती है और दुःख रूपी संसार में आवागमन से मुक्ति मिल जाती है। इसीलिए हमारे ऋषि व महयोगियों के द्वारा प्रणीत इस विधा *क्रिया योग* कि महत्ता को आधुनिक वैज्ञानिको ने भी स्वीकारा है।

भारत का प्राचीन काल से आत्मज्ञान से परिपूर्ण गौरवशाली इतिहास रहा है। यंहा जीवन के मूलभूत प्रश्न पर हमारे ऋषि, महयोगियों रूपी वैज्ञानिको ने अपनी तपस्या व शोध से ऐसे सिद्धांतो का प्रतिपादन किया तथा समस्त विश्व समुदाय के समक्ष रखा, जिसे अपना कर समस्त विश्व अपना आत्म कल्याण कर सकता है। सदियों की दासता, प्रताड़ना तथा मिटा देने कि कोशिश के बावजूद, आज हमारी जो विरासत बची हुई है, उसकी तरफ समस्त विश्व देख रहा है। भारत कि भूमि कभी भी ऋषियों, महयोगियों तथा समस्त मानव समाज का कायाकल्प कर देने वाले ज्ञानियों से रिक्त नहीं रही है। यह भूमि

हर शताब्दी में एक अम्बर का पैगाम देने वाले पैगम्बर अर्थात् “ईश्वरीय ज्ञान देने वाला युग महापुरुष, ईश्वर दूत” उत्पन्न करती रही हैं।

यदा यदा ही धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारता

अभ्युत्थसन्मधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्॥(भगवद्गीता.4.7)

जब जब धर्म की हानि होने लगती है और अधर्म आगे बढ़ने लगता है, तब तब मैं स्वयं की सृष्टि करता हूँ अर्थात् जन्म लेता हूँ। सज्जनों की रक्षा एवं दुष्टों के विनाश और धर्म की पुनः स्थापना के लिए मैं विभिन्न युगों (कालों) में अवतरित होता हूँ।



चित्र-1.2: क्रिया योग - साधना व अभ्यास

भारतीय सनातन धर्म: 4-वेदों 108-उपनिषदों 18-पुराणों और 12-दर्शन पर आधारित है। अनेक सम्प्रदाय सिर्फ एक दर्शन का समर्थन करते हैं, परंतु भारत की भूमि कि आधारशिला 12-दर्शनों पर आधारित है; 6-दर्शन आस्तिक व 6-दर्शन नास्तिक। यह भूमि घोर नास्तिक चार्वाक दर्शन को भी अंगीकृत करती है। क्योंकि सनातन धर्म सबकी विचारधारा को आत्मसात कर सभी का सम्मान करता है।

इसके बाद भी सनातन धर्म नेति-नेति कहता है। अर्थात् यही इति नहीं है, इसके आगे और भी बहुत कुछ जानने के लिये शेष है, क्योंकि परमात्मा अनन्त है। परमात्मा की बनायीं हुयी सृष्टि भी अनन्त है।

मनुष्य तभी तक सामान्य है, जब तक वह प्रकृति के ऊपर विजय नहीं प्राप्त कर लेता या प्रकृति से ऊपर नहीं उठ जाता। इस प्रकृति के अन्दर केवल वे ही नियम लागू नहीं होते, जो हमारी परमाणुविक संरचना को नियंत्रित करते हैं, बल्कि इनमें ऐसे सूक्ष्म नियम भी हैं, जो दिखाई देने वाली प्रकृति को संचालित करने वाली अन्तः स्वेतन प्रकृति को भी संचालित करते हैं। दृष्ट संसार को जीतना आसान होता है, परंतु आन्तरिक संसार को जीतना परम पुरुषार्थ कहलाता है। यह परम पुरुषार्थ हमें क्रिया योग की साधना व अभ्यास से प्राप्त होता है (चित्र-1.2)।

हमारा बाहरी संसार जितना विचित्र एवं विशिष्ट है, उतना ही रहस्यमय व अलौकिक दृष्टी संपन्न हमारा अंतर्जगत है। इस अलौकिक रहस्य कि दुनिया में यात्रा करने के लिए, हमें यह जानने की आवश्यकता है कि आज हम ऐसे क्यों हैं? इसका कारण क्या है? हमारा अंतिम लक्ष्य क्या है? तथा पांच प्रकार के दुखों:

1. अविद्या
2. अस्मिता
3. राग
4. द्वेष तथा
5. अभिनिवेश,

जो सारे दुखों के कारण हैं, से मुक्ति के लिए आइये क्रिया योग को अपना वाहन बनायें और अपने लौकिक जीवन के व्यस्त समय से कुछ समय अपने उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए निकालें, जो हमारा अंतिम ध्येय व लक्ष्य है।

**भोगा न भुक्त्वा वयमेव भुक्त्वास्तपो न तप्तम वयमेव तप्ताः ।
कालो न यातो वयमेव यातास्तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः ॥**

योग विज्ञान- डा. भरत राज सिंह, सतीश कुमार सिंह, डा. चन्द्र मौलि द्विवेदी

अर्थात भोग नहीं भोगे गये (भोगो को हमने नहीं भोगा), किन्तु हमी भोगे गये; तप नहीं तपे, हमी तप गये; समय नहीं बीता, किन्तु हम ही बीत गये, तृष्णाजीर्ण नहीं हुई, किन्तु हम ही जीर्ण हो गये (चित्र-1.3)।



चित्र-1.3: क्रिया योग - रहस्यमय व अलौकिक दृष्टी

1.3 योग विज्ञान व नियमित अभ्यास

प्राचीन योग ज्ञान को जानना और प्रयोग करना, हमें सरल अपितु पतांजलि के षष्ठांग योग - यम, नियम, आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि के गहन योग सिद्धांतों (यम और नियम) के बारे में बताता है, जो हमारे लिए एक खुशहाल एवं स्वस्थ जीवन का सार बन सकता है। उदाहरण के लिए 'संतोष' सिद्धांत (नियम) - जीवन में तृप्त रहने के महत्व का एहसास कराता है। 'अपरिग्रह' सिद्धांत - लालच एवं आसक्ति भावना से होने वाली चिंता, व्याकुलता एवं तनाव से मुक्त करने में मदद करता है। 'शौच' सिद्धांत

मानसिक एवं शारीरिक शुद्धि के बारे में बताता है। यह नियम विशेष रूप से आपकी तब सहायता करता है, जब आपको संक्रामक रोगों से पीड़ित हो जाने के डर से व्याकुलता हो। योग के यम और नियम पौष्टिक आहार खाने में और स्वस्थ जीवन शैली निभाने में मदद करेंगे, जिससे आप काफी हद तक तनाव एवं व्याकुलता से उभर जाएँगे। अतः हमे अभ्यास करने के पहले योग-विज्ञान के विषय में जानकारी प्राप्त करना अत्यंत आवश्यक है।

1.4 कुछ आवश्यक बातें

अ. सप्ताह में कितने दिन योग करना फायदेमंद : चूंकि योग एक विज्ञान है इसको समझे बिना अभ्यास करना नुकसानदायक हो सकता है। योगासन हमें एक घंटे भी करते हैं तो यह बहुत फायदेमंद है। इसे आप जितना ज्यादा से ज्यादा करते हैं, इसका फायदा बढ़ता जाता है। कुछ लोगों का सुझाव है कि हमें कम से कम तीन बार एक-एक घंटे के अभ्यास जरूर करना चाहिये। यदि आप प्रत्येक दिन 20-मिनट का भी सत्र रखते हैं, तो यह काफी फायदेमंद होता है।

ब. क्या लचीले लोग में ही योग को प्रभावी : शरीर में लचीलापन योग के लिये अनिवार्य शर्त नहीं है। जिन लोगों के शरीर में लचीलापन नहीं है, वह भी योग कर सकते हैं। योग से उनके शरीर में लचीलापन आने में मदद मिलती है।

स. योग शुरू करने के लिये क्या है जरूरी : योग अभ्यास के सबसे जरूरी है तन-मन का तैयार होना। योग करने के लिये आप लेगीज या सार्ट्स या फिर टिर्शर्ट का इस्तेमाल ड्रेस के तौर पर कर सकते हैं। ध्यान रहे, इनमें से कुछ ज्यादा ढीला-ढाला न हो। योग के लिये कोई विशेष फुट वियर पहनने की जरूरत नहीं होती है।

द. योग के पहले खाना क्या नहीं खाना चाहिए: योग करने के लिये विशेषज्ञों के अनुसार खाना-खाने के तीन घंटे बाद ही करना चाहिये, क्योंकि

योगाभ्यास के दौरान शरीर मे आगे-पीछे व ऊपर-नीचे झुकना पडता है। ऐसे मे यदि भोजन पचा हुआ नही होगा, तो आपको योगाभ्यास करने मे असुविधा होगी। यदि आपको योगाभ्यास के दौरान कमजोरी आदि महसूस होती है, तो योग से तीन-मिनट पहले दही, नट्स अथवा फलो के जूस का सेवन अवश्य कर लेना चाहिये।



अध्याय-2

प्रार्थना, श्रद्धा और मुरक़राहट

2.0

प्रार्थना, श्रद्धा और मुश्किल

प्रार्थना ही चिंता मुक्त होने का सर्वश्रेष्ठ स्रोत है। नियमित रूप से प्रार्थना करना, मन्त्र उच्चारण, भजन करने जैसी आदतों को अपनाने से, हम सकारात्मक ऊर्जा से भर जाते हैं और इनसे मन को स्थिर करने में मदद मिलती है। यह हमें एक गहन विश्वास व श्रद्धाभाव से भर देता है, कि जो भी घटित हो रहा है, वह हमारे अच्छे के लिए होता है और एक सर्वश्रेष्ठ ईश्वरीय शक्ति है, जो हम सब का ध्यान रखती है। इसके अतिरिक्त ज़्यादा से ज़्यादा मुश्किलों का सचेत प्रयत्न करें। वह स्वतः ही आप में आत्मविश्वास, शांति एवं सकारात्मकता भर देगी। इसका तुरंत ही प्रयोग कर के देखें (चित्र-2.1)।

बहुतेरे लोग अपने जीवनकाल में ऐसी कई असामान्य बातों का अनुभव करते हैं जिन्हें प्रमाणित नहीं किया जा सकता। अक्सर वे सच भी नहीं लगती। प्रतीत होता है कि वे किसी वायवीय लोक से या शून्य से प्रकट होती हैं। ऐसे अनुभवों में किसी घटना का पहले से ही आभास हो जाना, नींद के समय देखे गए सपनों का सच निकलना और भूत प्रेत आदि का दिखना शामिल है। इस तरह की घटनाओं को अलौकिक समझा जाने लगता है क्योंकि इन्हें ज्ञात भौतिक नियमों से समझा नहीं जा सकता।

इस तरह की असामान्य घटनाओं का अध्ययन करने के लिए बने स्टेनफोर्ड विश्वविद्यालय के जेबी रिन ने अपनी पुस्तक 'यू फंटियर्स ऑफ द माइंड' दसियों उदाहरणों से साबित किया है कि जिन बातों को हम ज्ञात भौतिक नियमों से समझ नहीं पाते उन्हें नकारना कोरी बकवास है। इस विज्ञान का संबंध गुप्त शक्तियों या घटनाओं जैसे कि दूरानुभूति-भूत-प्रेत आदि, जिन्हें अब

तक समझा नहीं जा सका है, के अध्ययन से है। ड्यूक में अतीन्द्रिय बोध पर प्रयोगशाला में मानक वैज्ञानिक प्रक्रियाओं को ध्यान में रखकर प्रयोग किये गये जिनके परिणामों को समस्त विश्व में मान्यता दी गई।

इन परिणामों को सन् 1937 में मनोविज्ञानियों ने अनेक असाधारण घटनाओं का अध्ययन किया और उनकी व्याख्यायें की हैं। वीडन के शहर गोटेबोर्ग में हुई स्फिरिचुअल कांफ्रेंस में इस बात की पुष्टि हुई। उसमें क्रिश्चियन्स साइंस रिव्यू के ए. डी. स्टीवर्ट ने कहा कि ईसाई धर्म में मरणोत्तर जीवन को मान्यता नहीं है। न ही मरने के बाद जीवन को नकारा गया है। फिर भी परामनोविज्ञान के दायरे में जितने केस आए हैं उनमें सबसे ज्यादा ईसाई जगत से ही हैं।



चित्र-2.1: प्रार्थना - सकारात्मक ऊर्जा

2.1 प्रार्थना का महत्व

प्रार्थना शब्द 'प्र' और 'अर्थ' से मिलकर बना है, जिसका अर्थ है पूर्ण तल्लीनता के साथ निवेदन करना। दूसरे शब्दों में प्रार्थना से तात्पर्य है ईश्वर से किसी वस्तु के लिए तीव्र उत्कंठा से किया गया निवेदन।

अपने जन्म से एक बात हम सभी देखते हैं कि हमारे अभिभावक, शिक्षक तथा हमारे मित्र हमारे पंचज्ञानेंद्रिय, मन, तथा बुद्धि के संवर्धन में लगे रहते हैं। वर्तमान संसार में पंचज्ञानेंद्रिय, मन, तथा बुद्धि से संबंधित बातों जैसे बाह्य सौंदर्य, हमारा वेतन, हमारी मित्र-मंडली इत्यादि पर अत्यधिक बल दिया जाता है। हममें से अधिकांश को जीवन के किसी भी मोड़ पर नहीं बताया जाता कि, हमारे जीवन का उद्देश्य स्वयं से परे जाकर अपने अंतर में विद्यमान ईश्वर को ढूंढना है। इसलिए जब हम साधना आरंभ करते हैं, तब हमें पंचज्ञानेंद्रिय, मन, तथा बुद्धि पर ध्यान केंद्रित करने की आदत छोड़नी पड़ती है, उन संस्कारों को मिटाना पड़ता है।

“पंचज्ञानेंद्रिय, मन, तथा बुद्धि पर हमारी निर्भरता तथा संबंधित संस्कारों को क्षीण करने का एक महत्वपूर्ण साधन है-प्रार्थना”।

प्रार्थना में आदर, प्रेम, आवेदन एवं विश्वास समाहित हैं। प्रार्थना के माध्यम से भक्त अपनी असमर्थता को स्वीकार करते हुए ईश्वर को कर्ता मान लेता है। प्रार्थना में ईश्वर को कर्ता मानने से तात्पर्य है कि हमारा अंतर्मन यह स्वीकार कर लेता है कि ईश्वर हमारी सहायता कर रहे हैं और कार्य पूर्ति भी करवा रहे हैं। भक्ति के आध्यात्मिक (भक्तियोग के) पथ पर अग्रसर होने हेतु प्रार्थना, साधना का एक महत्वपूर्ण साधन है।

प्रार्थना का कृत्य यही दर्शाता है कि, व्यक्ति जिससे प्रार्थना कर रहा है, उनकी शक्ति को वह अपनी शक्ति से उच्च मानता है। इसलिए, प्रार्थना करने से व्यक्ति अपनी निर्बलता व्यक्त करता है तथा उच्च शक्ति की शरण जाकर उससे सहायता की विनती करता है। यह अपने अहं को चोट देने समान है चूंकि प्रार्थना का तात्पर्य यह है कि व्यक्ति अपने से उच्च मन तथा बुद्धिवाले से सहायता मांगता है। इस प्रकार पुनः-पुनः प्रार्थना करने से हम अपने

सीमित मन तथा बुद्धि से निकलकर उच्चतर विश्वमन तथा विश्वबुद्धि से संपर्क कर पाते हैं। ऐसा करते रहने से कालांतर में हमारे मन तथा बुद्धि का लय होने में सहायता मिलती है। इस प्रकार आध्यात्मिक प्रगति के लिए पुनः-पुनः तथा निष्ठापूर्ण प्रार्थना से मन, बुद्धि तथा अहं के लय में सहायता मिलती है।

2.1.1 प्रार्थना के लाभ

जब हम अपनी आध्यात्मिक यात्रा आरंभ करते हैं तो उसे हम साधना कहते हैं और जब प्रार्थना में लीन होते हैं तो वह हमारी साधना को तीन स्तरों पर प्रभावित करती है - कर्म, विचार और भाव :

- **कर्म** : प्रार्थना कर हम जो कार्य आध्यात्मिक लाभ हेतु करते हैं, वे भावपूर्वक होते हैं। इसलिए चूकें गलतियां अल्प होती हैं। अतः प्रार्थना से साधना के विभिन्न प्रयास नामजप जैसे, सत्संग, सत्सेवा आदि अथवा ईश्वर (गुरु/ईश्वर का मार्गदर्शक तत्वकी अपेक्षा के अनुरूप होते हैं)।
- **विचार** : जब तक मन सक्रिय रहता है, विचारों की श्रृंखला बनी रहती है। वे मन के विलय में बाधक हैं। व्यर्थ के विचार उर्जा का भी अपव्यय करते हैं। इसे रोकने के लिए प्रार्थना अत्यंत उपयोगी साधन है। प्रार्थना चिन्ता घटाती है और चिंतन बढ़ाती है।
- **भाव** : भावपूर्ण प्रार्थना से साधक में चिंतन प्रक्रिया आरंभ होती है और उसे अंतर्मुख बनने में सहायता करती है।

अब हम प्रार्थना से किन किन क्रियाओं में क्या लाभ होता है, समझने की कोशिश करेंगे-

- **नामजप के प्रभाव में वृद्धि**: साधक ईश्वर की प्राप्ति के लिए नामजप करता है। ईश्वर प्राप्ति की इच्छा और भाव तीव्र हो, तब ही नामजप वास्तव में प्रभावकारी होता है। एक संत नामजप में इतना

मग्न हो जाते कि उन्हें बाह्य जगत की सुध ही न रहती। इतने तीव्र भाव से नामजप करने वाला कोई विरला ही होता है। तथापि उत्कृष्ट नामजप होने हेतु बारम्बार प्रार्थना करने से भाव जागृत होता है और हमारा नामजप ईश्वर के चरणों तक पहुंचता है।

- **साधना में दैवी सहायता:** जब कोई साधक अपनी साधना के लिए पूरक कोई वांछित प्रयास होने, विचार करने, दृष्टिकोण अपनाने हेतु ईश्वर से निष्ठा पूर्वक प्रार्थना करता है तब असाध्य प्रतीत होने वाला कार्य भी गुरु की कृपा से सहज संपन्न हो जाता है।
- **गलतियों के लिए क्षमा प्राप्त करना :** गलती होने पर यदि हम शरणागत भाव से ईश्वर अथवा गुरु से प्रार्थना करते हैं, तब वे हमें क्षमा कर देते हैं। तथापि प्रार्थना और शरणागत भाव गलती की तीव्रता के अनुरूप होने चाहिए।
- **अहंकार क्षीण होना :** प्रार्थना करते समय हम ईश्वर के समक्ष याचना करते हैं। उस समय अपना घमंड त्याग कर हम विनीत भाव से अपनी इच्छा, मानवीय दुर्बलता तथा ईश्वर पर निर्भरता को स्वीकारते हैं। फलस्वरूप हमारा अहंकार शीघ्र घटता है।
- **अनिष्ट शक्ति से रक्षा :** अनिष्ट शक्ति (भूत, प्रेत, पिशाच) से रक्षा हेतु प्रार्थना एक बहुत ही प्रभावी साधन है। इससे प्रार्थना करने वाले के सर्व ओर सुरक्षा कवच बन जाता है।
- **आस्था में वृद्धि:** जब प्रार्थना का उत्तर मिलता है तब गुरु और ईश्वर के प्रति विश्वास भी बढ़ता है। साधना की यात्रा में एकमात्र चलन (करेन्सी) आस्था है।

(संदर्भ-अध्यात्म विज्ञान)

2.2 श्रद्धा का महत्व

सामान्यतः श्रेष्ठता के प्रति अटूट आस्था को श्रद्धा कहा जाता है। आस्था जब सिद्धांत से व्यवहार में आती है तब उसे निष्ठा कहा जाता है। जब निष्ठा व्यक्ति के जीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए भक्ति के क्षेत्र में प्रवेश

करती हैं तब श्रद्धा का रूप ले लेती हैं। वस्तुतः श्रद्धा एक गुण है जो व्यक्ति के सद्गुणों, सद्दिचारों और उत्कृष्ट विशिष्टताओं के आधार पर उसे श्रेष्ठता प्रदान करता है। ऐसे सद्गुणी, सदाचारी और श्रेष्ठजन ही व्यक्ति को उन्नति के शिखर पर पहुंचाने की सीढ़ी के रूप में सहायक सिद्ध होते हैं और उसके जीवन-पथ को आलोकित करते हैं। कर्म, ज्ञान और उपासना या भक्ति का मूल श्रद्धा ही है। इसी प्रकार भक्ति रसामृत सिंधु नामक ग्रंथ में लिखा गया है कि श्रद्धा से सत्संग, पारस्परिक सद्भाव स्नेह-आदर और सहयोग के संवर्द्धन के साथ ही समाज में बिखराव पर नियंत्रण और एकत्व की भावना में वृद्धि होती है। समग्र सृष्टि भगवान की ही अभिव्यक्ति है। भगवान श्रीकृष्ण ने 'गीता' में एक स्थान पर स्पष्ट घोषणा करते हुए कहा है कि श्रद्धावान व्यक्ति ही मुझे प्राप्त कर सकता है। सारहीन संसार का कोई भी व्यक्ति भगवान को बिना श्रद्धा के प्राप्त कर सकता है। यह श्रद्धा ही है जो समाज को गति, दिशा और सद्भाव उत्पन्न करने के साथ मनुष्यता को विकसित करती है।

श्रद्धा मानव जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को गहराई से प्रभावित करती है। गीता में कहा गया है कि श्रद्धा अध्यात्म क्षेत्र में सात्विकी और कर्म के क्षेत्र में राजसी गुणों को उत्पन्न करती है। संत तुलसीदास ने भी 'मानस' में एक स्थान पर कहा है कि 'श्रद्धा बिना धर्म नहीं होई'। भक्ति के क्षेत्र में श्रद्धा की ही प्रधानता होती है। श्रद्धा और विश्वास के साथ अर्जित ऊर्जा विलक्षण प्रभाव प्रकट करती है। भौतिकता और पाश्चात्य सभ्यता के प्रभाव के कारण हम अपने गौरवशाली अतीत को भूलते जा रहे हैं। वस्तुतः श्रद्धा व्यक्ति के जीवन का उत्कृष्ट आभूषण है। तभी कहा गया है कि श्रद्धावान व्यक्ति ही ज्ञान को प्राप्त कर पाते हैं। यहां स्मरण रखना चाहिए कि श्रद्धा का अर्थ अंधविश्वास नहीं है। जब अंधविश्वास दूर हो जाता है तब श्रद्धाका अभ्युदय होता है।



चित्र-2.2: श्रद्धा और विश्वास के साथ अर्जित विलक्षण ऊर्जा

'सद्विचारों पर बुद्धि केंद्रित रखने का ही नाम श्रद्धा है। यही श्रद्धा मनुष्य को बल देती है, सब प्रकार से प्रेरणा देती है और जीवन को सार्थक बनाती है।' महाकवि तुलसीदास ने 'मानस' में 'भवानी शंकरों वन्दे, श्रद्धाविश्वास - रुपिणौ' कहकर विश्वास को शिव की और श्रद्धा को पार्वती की उपमा दी है, जो सदैव साथ साथ-रहते हैं। इनकी सहायता के बिना अपने अंतस में विद्यमान परमात्मा के दर्शन नहीं हो सकते। विश्वास में निश्चय का भाव है। विश्वास होने पर मन भटकता नहीं। एक निर्धारित मार्ग पर चलने का निर्णय ले लेता है। सांसारिक प्रयोजनों में सफलता के सोपानों तक जाने के लिए ज्ञान और कर्म का समन्वय ही पर्याप्त है, पर अध्यात्म इससे एक सीढ़ी की ऊंचाई पर है। उसके लिए एक विशेष अवलंबन श्रद्धा का भी होना चाहिए। इस संदर्भ में गीता का कथन है कि मनुष्य श्रद्धा पर अवलंबित है। जिसकी जैसी श्रद्धा है, वह वैसा ही बन जाता है। जिसने स्वयं को दुष्ट, अनाचारी व मूर्ख आदि मान रखा है, उसके वही गुण और वही लक्षण उभर-उभर कर प्रत्यक्ष आते रहेंगे। इसी प्रकार जो अपने सम्बंध में, संत, सज्जन और श्रेष्ठ होने की मन्यता बना लेता है, उसकी वही विशेषता उभरती हुई क्रियान्वित होती

दृष्टिगोचर होती है। श्रद्धा के अभाव में गंगा एक नदी, हिमालय बर्फ और पत्थरों का समुच्चय और मूर्ति मात्र खिलौना और गुरु सामान्य स्तर का मानव मात्र है। तब भगवान भी प्रकृति व्यवस्था का एक अदृश्य नियम भर मालूम देता है। श्रद्धा वास्तव में प्राण है और स्वरूप उसका कलेवर (चित्र-2.2)।

श्रद्धा न हो तो विभिन्न प्राणियों में कोई अंतर नहीं रह जाता उदाहरणार्थत- गाय व भैंस। गाय हमारे लिये एक श्रद्धापूर्ण मा समान है जबकि गाय व भैंस दोनों से दूध प्राप्त होता है। श्रद्धामंत्र भी अक्षरों का समुच्चय प्रतीत होते हैं। एक संत गंगा तट पर रहते थे। नाव न होने पर पार जाने वालों के कान में राम मंत्र बता देते और कह देते, 'इसे जपते हुए गंगा पार कर जाना।' कुछ दूर पर एक फकीर रहते थे, वे भी ऐसा ही चमत्कार दिखाते। उतरने वालों को खुदा का नाम लेने को कह देते, वे भी सब पार हो जाते। एक चतुर व्यक्ति ने दोनों का भेद जाना और दोनों का सम्मिश्रण कर और भी अधिक आसानी से पार निकलने का हिसाब लगाया। वह 'रामखुदा-' कहता हुआ पार जाने का प्रयत्न करने लगा और बीच गंगा में डूब गया। शक्ति शब्दों में नहीं, उनके साथ जुड़ी भावना शक्ति में श्रद्धा के सम्पुट में होती है।

2.2.1 श्रद्धा मानव जीवन की नींव है: जैसी जिसकी श्रद्धा होती है वैसा ही उसका व्यक्तित्व बनता है। गीताकार के शब्दों में 'श्रद्धामयोऽयं पुरुषः' यह मनुष्य स्वभाव से ही श्रद्धावान है। यह बात अलग है कि उसकी श्रद्धा का आधार क्या हो। जिस तरह सूर्य के बिना दिन नहीं होता, आँखों के बिना देखा नहीं जा सकता, कानों के बिना सुना नहीं जा सकता, उसी तरह श्रद्धा के बिना जीवन गतिमय नहीं हो सकता। जिस तरह दीपक के प्रज्वलित रहने के लिए स्नेह आवश्यक है उसी तरह जीवन के लिए श्रद्धा अपेक्षित है। वह मनुष्य, मनुष्य नहीं जिसमें श्रद्धा न हो।

2.2.2 श्रद्धा ही सत्य का साक्षात्कार कराती है: 'श्रद्धया सत्यामाप्यते' (यजु. 19.30) श्रद्धा से सत्य की प्राप्ति होती है। 'श्रद्धा प्राणः' (अथर्व 9।5।21) श्रद्धा मनुष्य का प्राण है। श्रद्धाहीन मनुष्य निष्प्राण, निर्जीव ही समझना चाहिए। क्योंकि किसी तरह की श्रद्धा न होने से वह निश्चेष्ट ही रहेगा और चेष्टारहित जीवन मृत्युतुल्य ही होता है।

श्रद्धा मुक्ति का, ज्ञान प्राप्ति का, जीवन साधना का आधार है। गीताकार ने कहा है-

‘श्रद्धावन् लभते ज्ञान तत्परः संयतेन्द्रियः।
ज्ञानं लब्ध्वा परांशान्तिमचिरेणाधि गच्छति॥’

श्रद्धालु व्यक्ति अपनी इन्द्रियों का संयम करके तत्परता से ज्ञान प्राप्त करता है। ज्ञान प्राप्त होने पर मुक्ति मिलती है और फिर वह परम शांति, सुख की अनुभूति करता है।

हमारी श्रद्धा का उदय होता है किसी महत्वपूर्ण व्यक्तित्व से। जब हम किसी व्यक्ति में जनसाधारण से विशेष गुण या शक्ति का दर्शन करते हैं तो उसके प्रति एक आनन्दयुक्त आकर्षण पैदा होता है। हममें यह आकर्षण उसके महत्व को स्वीकार करने के साथ-साथ हममें उसके प्रति पूज्य भाव भी पैदा करता है। इस प्रक्रिया का नाम श्रद्धा है।

2.2.3 श्रद्धा का आधार व्यक्ति के गुण कर्म ही होते हैं: इसलिए जिन कर्मों की प्रेरणा से श्रद्धा उत्पन्न होती है, उन्हें धर्म की संज्ञा दी जाती है और इसी धर्म से मनुष्य समाज की स्थिति होती है। संक्षेप में धर्मवान व्यक्ति हमारी श्रद्धा का केन्द्र होता है। श्रद्धालु और श्रद्धेय के बीच में यह धर्म (कर्म) ही मुख्य हेतु होता है।

मनुष्य की प्रतिभा, शक्ति साधन सम्पन्नता भी श्रद्धा का आधार हो सकती है। किन्तु ये कोई सार्वभौमिक नियम नहीं है। इनके संबंध में यह कोई निश्चय नहीं कि इनसे समाज का भला ही होगा। प्रतिभावान व्यक्ति भी समाज का शोषण कर सकता है, उसे हानि पहुँचा सकता है। शक्तिशाली होकर भी मनुष्य गुण्डा, दुष्ट, दुराचारी हो सकता है। साधन-सम्पन्न व्यक्ति भी बुराई और समाज को हानि पहुँचाने वाले कार्य कर सकता है। इसलिए जिन कृत्यों से सामाजिक हित में बाधा पड़े वे मनुष्य को श्रद्धा के पूर्ण आधार नहीं हो सकते। यों समाज में थोड़े बहुत व्यक्ति ऐसे भी होते हैं, जो आतताइयों की प्रशंसा करते हैं। व्यसनी दुराचारी होकर भी कोई प्रतिभा सम्पन्न व्यक्ति कुछ व्यक्तियों की श्रद्धा का केन्द्र हो सकता है। साधन सम्पन्न व्यक्ति असामाजिक कर्म करके भी बहुतों का श्रद्धा भाजन बन सकता है। किन्तु ये सभी समाज के लिए अहितकर होने से हमारी श्रद्धा के सही आधार नहीं हो

सकते। उल्टे ऐसे लोगों के प्रति श्रद्धालु होकर उन्हें प्रोत्साहन देना उनके द्वारा की गई पाप प्रवृत्तियों का भागी बनना है, अर्थात् पाप का भागी बनना है।

अस्तु सद्कर्म, सदाचार, शील, सज्जनता ही हमारी श्रद्धा का उपयुक्त आधार हो सकते हैं, क्योंकि इसका मनुष्य मात्र के भले से संबंध होता है। समाज की स्थिति को इनसे बल मिलता है। इनके अभाव में तो प्रतिभाशाली साधन सम्पन्नता भी हानिकारक हो सकती है।

सज्जनता, शील और इससे प्रेरित सत्कर्म जिन्हें दूसरे शब्दों में धर्म भी कहा जा सकता है। संसार के सभी जन-समुदायों में प्रतिष्ठित है और इनसे समाज के नियम, व्यवस्था, स्थिति में सहयोग मिलता है। इसलिए ये ही हमारी श्रद्धा के सच्चे आधार हो सकते हैं।

श्रद्धा जहाँ मनुष्य के निजी जीवन का आधार बनती है, प्रेरणा का काम करती है, जीवन के रहस्यों को स्पष्ट कर मुक्ति प्रदान करती है; वहाँ वह एक महत्वपूर्ण सामाजिक कर्तव्य भी है। सदाचारी, शीलवान, धार्मिक व्यक्ति के प्रति यदि हम श्रद्धा नहीं रखते तो कर्तव्य का पालन नहीं करते। किसी को भले काम करते देखकर, त्याग-साहसपूर्ण कदम रखने पर, धर्म का आवरण करने पर यदि हमारे मन से धन्यवाद, कृतज्ञता के भाव प्रकट न हो तो हम समाज के लिए जड़, पत्थर की तरह हैं। हम उसके लिए किसी काम के नहीं। अस्तु श्रद्धा एक सामाजिक उत्तरदायित्व है। इससे धर्म को बल मिलता है, सज्जनता को जीवन। जिस तरह वृक्ष को हर-भरा रखने के लिए उसे सींचते रहने की आवश्यकता है, उसी तरह समाज को शुभ कर्मों से युक्त रखने, धर्ममय रखने के लिए, उसे श्रद्धा से सींचते रहने की आवश्यकता है।

2.2.4 श्रद्धा वस्तुतः एक सामाजिक भावना है: वह एक ऐसी 'आनन्दपूर्ण कृतज्ञता' है, जो एक प्रतिनिधि के रूप में हमें समाज के सम्मुख प्रकट करते हैं। श्रद्धा में लेने देने की कोई बात नहीं होती। यह एक सामाजिक उत्तरदायित्व है। जन-सामान्य का धर्म है। कोई भी व्यक्ति श्रद्धा का पात्र हो सकता है, यदि वह सामाजिक जीवन के लिए उपयोगी होता है।

श्रद्धा के द्वारा हम अपना ही भला नहीं करते वरन् समाज का भी बहुत बड़ा साधन करते हैं। एक सदाचारी, धर्मवान व्यक्ति स्वभाव से अपने आस-पास प्रसन्नता और आनन्द की उपस्थिति देखना चाहता है और हम अपनी श्रद्धा प्रकट करके अपना आनन्द और प्रसन्नता व्यक्त करते हैं। इससे श्रद्धेय का

उत्साह बढ़ता है। उसे अपनी सामर्थ्य का ज्ञान होता है। इससे समाज में शील, सदाचार, धर्म को प्रोत्साहन मिलता है, जो समाज की सुरक्षा स्थिति के लिए आवश्यक होते हैं।

2.2.5 श्रद्धा कहने की, या प्रचार करने की वस्तु नहीं है: अपने मन में किसी के प्रति श्रद्धा रखकर बहुत दूर रहते हुए भी उसके महत्व को समाज में प्रतिष्ठा देने में हम सहायक हो सकते हैं। श्रद्धा का आधार गुण और कर्म होते हैं। मनुष्य तो गौण होता है। उस गुण और धर्म को हम कहीं भी श्रद्धापूर्वक बल दे सकते हैं- स्वयं आचरण करके और दूसरों में उनका प्रसार करके। इस संदर्भ में, यह कहने कोई आवश्यकता नहीं कि 'मैं आपके प्रति श्रद्धा रखता हूँ।'

जिसका सब कुछ छूट गया है, जो जीवन से निराशा हो चुके हैं और सान्त्वना, अवलम्बन और जीवन देती है-श्रद्धा। प्रत्येक समर्थ व्यक्ति भी अपने आप में अपूर्ण होता है। उसे किसी अवलम्बन की आवश्यकता होती है और श्रद्धा ही मनुष्य का शुद्ध अवलम्बन होती है। इसमें ऐसा 'परकीय-विश्वास' होता है जिससे स्वकीय कार्य भी सुगम हो जाता है। श्रद्धालु का जीवन सरल हो जाता है। उसके जीवन के ताप शीतल हो जाते हैं। श्रद्धा के अवलम्बन से कठिनाइयाँ निष्प्रभ हो जाती हैं। जिन लोगों का जीवन श्रद्धा रहित होता है उनके जीवन में सुगम पथ बन्द हो जाते हैं। उन्हें कठिनाइयों का कष्ट का कीर्ण पथ का अवलम्बन लेना पड़ता है या बहुत दिनों में थोड़ी-सी दूरी ही वे तय कर पाते हैं। लेकिन जो श्रद्धा अर्जित कर लेते हैं, उनके लिए कठिन और असंभव कुछ भी नहीं रहता।

2.2.6 श्रद्धा का मूलाधार है दूसरे के महत्व को स्वीकार करना: किसी भी क्षेत्र में व्यक्ति की विशेषताओं से प्रभावित होकर हम उसे महत्व देते हैं। ऐसी दशा में अपना आपा भूलना पड़ता है। लेकिन जिन लोगों में स्वार्थ और संकीर्णतायें भरी रहती हैं, जिन्हें अपनी बड़ाई ही अच्छी लगती है, जिन्हें अपने सिवा किसी का महत्व नहीं सुहाता - ऐसे स्वार्थी और अभिमानी लोगों में श्रद्धा की भावना पैदा नहीं होती। अपनी संकीर्णताओं के कारण ये लोग दूसरों के कार्य और जीवन का यथार्थ मूल्यांकन भी नहीं कर पाते।

2.2.7 श्रद्धा न्याय-बुद्धि पर चलती है: श्रद्धेय के जितने महान गुण कर्म-धर्म होंगे उतने ही अनुपात से दूसरे लोगों में श्रद्धा का उदय होता है। सद्गुण

सत्कर्म, शील, धर्मपालन का सच्चा मूल्यांकन है- श्रद्धा। श्रद्धा कोई व्यापार नहीं है, जिसमें श्रद्धावान कुछ प्राप्ति की आशा श्रद्धेय से रखे। यह तो दो व्यक्तियों के बीच का पुनीत माध्यम है। किसी चाह की प्राप्ति की भावना रख यदि हम किसी के प्रति श्रद्धा प्रकट करते हैं, तो वह श्रद्धा नहीं चापलूसी, या खुशामद है। श्रद्धा के नाम पर स्वयं को और श्रद्धेय को धोखा देना है। इसमें कोई संदेह नहीं कि आजकल ऐसे झूठे श्रद्धालु और श्रद्धापात्रों का अधिक बोलबाला है।

शास्त्रकारों ने एक मत होकर कहा है - श्रद्धापूर्वक किए हुए कर्म, दिये गये दान आदि ही सफल होते हैं। अश्रद्धापूर्वक किया हुआ कोई भी कर्म निष्फल हो जाता है। गीताकार ने कहा है -

‘अश्रद्धया हुतं दत्तं तपस्तप्तं कृतं च यत्।
असदित्युच्यते पार्थ न च तत्प्रेत्य नो इह ॥’

‘श्रद्धा के बिना किये हुए यज्ञ यागादि, दिये हुए दान की हुई तपश्चर्या यहाँ तक कि कोई भी कर्म, फल नहीं देता। व्यर्थ चला जाता है। हे अर्जुन उससे इस लोक में कोई सिद्धि नहीं मिलती - तो भला परलोक में क्या मिलेगी?’

ऋग्वेद में वर्णन है-

श्रद्धायाग्नि समिध्यसे, श्रद्धा हूयते हविः।
श्रद्धा भगस्य मूर्ध्नि वचसा वेदयामसि ॥

2.2.8 श्रद्धा से आत्माग्नि प्रदीप्त होती है: उसमें श्रद्धापूर्वक ही आहुति दी जाती है। श्रद्धा समस्त कल्याणकारी कार्यों के शीर्ष-स्थान पर विराजमान है श्रद्धा के बिना कुछ भी तो प्राप्त नहीं होता।

उपनिषद्कार ने भी यही कहा है-
श्रद्धयादयम् (श्रद्धापूर्वक देना चाहिए)

श्रद्धालु के प्रति श्रद्धापूर्वक जो कुछ दिया जाता है - उसे दान कहते हैं। वैसे दान की प्रेरणा दो होती हैं- एक श्रद्धा, दूसरी दया। सामर्थ्यहीन, गरीब, असहाय व्यक्तियों को दान देने की प्रेरणा दया से उत्पन्न होती है, किन्तु श्रद्धा की प्रेरणा से सामर्थ्यवान व्यक्ति को देने की भावना पैदा होती है।

विद्यादान में रत, समाज सेवा और परोपकार में लीन, मानव समुदाय की ज्ञान वृद्धि में लीन पुरुषों के अभाव की पूर्ति तत्परता से करना ही सच्ची बात है। वह समाज के ठीक पेट में जाता है और समाज के सभी अंगों को परिपुष्ट करता है। लेकिन स्वार्थियों, पाखण्डियों, अन्यायियों को जो दिया जाता है, वह समाज के उसी तरह अंग नहीं लगता, जिस तरह छिद्रयुक्त घड़े में पानी संग्रहीत नहीं रहता।

स्वार्थी व्यक्ति श्रद्धा को अपने लाभ की पूर्ति या अपनी तुच्छ मनोवृत्ति की तृप्ति के लिए उपयोग करते देखे जाते हैं। कोई साधुओं के वस्त्र पहनता है और कोई जन-सेवा का नारा लगाते हैं तो कोई बड़े भारी त्यागी बनकर समाज को धोखा देते हैं। ऐसे लोग ऊंची-ऊंची बातें कहते हैं जैसे कोई महान विद्वान हो या ज्ञानी-ध्यानी। तरह-तरह के बनाव, प्रचार, प्रोपेगण्डा के द्वारा भोले लोगों को प्रभावित कर उनकी श्रद्धा प्राप्त करते हैं और फिर उन समाज का अपने लाभ के लिए, उससे शोषण करते हैं।

कई लोग श्रद्धा को अपने मनोविलास का साधन बनाते हैं। ऐसे लोगों के लिए श्रद्धा उसी तरह है जैसे कि नशेबाज के लिए शराब, भांग, गाँजा, चण्डू आदि। ऐसे लोग अपने कामों से एक क्षण के लिए भी अपने नाम का वियोग नहीं सह सकते। ये लोग ऐसे काम उठाते हैं, जिनमें नाम और काम का आडम्बर अधिक हो लेकिन मूल में कुछ भी न हो। लेकिन श्रद्धा इस तरह के दुरुपयोग और अपव्यय के लिए नहीं है- हमें इस संबंध में पूरी सावधानी बरतनी चाहिए। कोई दूषित मनोवृत्ति का व्यक्ति हमारी श्रद्धा भावना का शोषण कर उसका दुरुपयोग न कर सके। क्योंकि श्रद्धा के द्वारा हमारी समस्त शक्तियों का भी दुरुपयोग किया जा सकता है। श्रद्धा समाज को पुष्ट करने वाली एक अमृतधारा है। किन्तु समाज का यह भी कर्तव्य है कि दुष्ट, स्वार्थी, लोग इसका दुरुपयोग न करें।

इस सावधानी के साथ हम श्रद्धा की उपासना करें।

श्रद्धाँ प्रार्प्यहवाभहे श्रद्धाँ मध्यदिन परि।

श्रद्धाँ सूर्यस्य निम्नुचि श्रेद्धे श्रद्धापयह नः ॥ (ऋ. 0। 05। 5)

श्रद्धा देवी का आह्वान करो । प्रातः काल हम श्रद्धायुक्त हों । मध्याह्न में श्रद्धावान रहें । सायंकाल श्रद्धा से युक्त हों और रात्रि में भी श्रद्धायुक्त रहें । जीवन के प्रत्येक कार्य में, प्रत्येक क्षण श्रद्धा को धारण किये रहें ।’

2.3 मुस्कराहट

प्राचीन वैदिक शास्त्रों और नियमों में हर दिन की शुरुआत योग्य शुभमंत्रों के स्मरण से होती है । यदि कोई भी व्यक्ति प्रसन्न मन से मंत्र नियमों का विधिवत पालन करे तो उसका जीवन सुख और सौभाग्य से परिपूर्ण होता है। मन के प्रसन्न रहने से शरीर में गुणात्मक ऊर्जा का संचार होता है और आपको कार्य करने में थकान नहीं लगती है । कोई भी कठिन से कठिन कार्य आप सुगमता कर लेते हैं । इस लिए हरेक व्यक्ति को मुस्कराते हुए व प्रसन्न रहकर अपने दिनचर्या में लगना चाहिए ।

यह भी कहा गया है कि प्रतिदिन की भगदौड़ भरी दिनचर्या में काम और घर परिवार से जुड़ी कई बातें आपको मानसिक रूप से थका देती हैं और तनाव का कारण बनती हैं । अगर आप मानसिक तनाव के शिकार हैं और इससे छुटकारा पाना चाहते हैं, तो मुस्कराते हुए अपने कार्य को करे सफलता अवश्य मिलेगी ।

क्या आपने कभी सोचा है कि आप अपने इन्तहानों से पहले कॉप क्यों रहे थे या किसी नौकरी के लिए साक्षात्कार से पहले आपकी हथेलियों में पसीना क्यों आता था? फ़िक्र या व्यग्रता या चिंता की ये भावनाएँ, किसी महत्वपूर्ण घटनाक्रम के लिए खुद को तैयार करने का, शरीर का एक कुदरती तरीका है । आपने ये भी गौर किया होगा कि एक बार घटनाक्रम शुरू हो जाए तो आप कैसे शांत होने लगते हैं, आपकी सांसें सहज हो जाती हैं और आपका हृदय उछलना बंद कर देता है । ऐसी चिंताएँ वास्तव में हमें बेहतर प्रदर्शन करने में मदद ही करती हैं क्योंकि वे हमें और सजग कर देती हैं ।

लेकिन कुछ लोगों को ये चिंता या घबराहट बिना किसी स्पष्ट वजह के होने लगती है अगर आप चिंताओं पर काबू पाने में कठिनाई महसूस करते हैं और

चिंता की लगातार भावना आपके रोज़मर्रा के कार्यों को करने में आपकी सक्षमता में बाधा पहुँचाने लगती हैं तो ऐसी स्थिति दुश्चिंता या चिंता रोग कही जा सकती है। ऐसे में मुस्कुराते हुए अपने कार्य को करे, सफलता अवश्य मिलेगी।

2.3.1 चिंता के लक्षण

हर किसी को चिंता या घबराहट होती है, इसलिए ये कहना कठिन है कि उसे विकार के तौर पर कब पहचाना जा सकता है। अगर आपकी चिंता से आपकी कार्यक्षमता पर एक समयावधि के दौरान बुरा असर पड़ता है तो आपको किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए। दुश्चिंता या चिंता रोग कई तरह के होते हैं लेकिन उनके सामान्य लक्षण इस तरह से हैं-

- हृदयगति में बढ़ोतरी, सांस फूलना।
- स्नायुओं में तनाव बढ़ जाना।
- छाती में खिंचाव महसूस होना।
- निराधार और अतार्किक चिंताओं में बढ़ोतरी और बेवैनी या व्यग्रता।
- अनावश्यक वस्तुओं के प्रति रुझान बढ़ना जिससे व्यवहार में ज़िद्दीपन आ जाता है।

अगर आपको अपने किसी दोस्त या परिवार के सदस्य में ये चिन्ह नज़र आए हैं, तो आपको उनकी संभावित दशा के बारे में उनसे बात करनी चाहिए और उन्हें किसी मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से मिलने की सलाह भी देनी चाहिए।

2.3.2 चिन्ता के कारण

परिवार का इतिहास: जिन व्यक्तियों के परिवार में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं की हिस्ट्री होती है उन्हें अक्सर चिंता का विकार हो सकता है। मिसाल के लिए ओसीडी नाम का विकार, एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में जा सकता है।

- **तनावपूर्ण घटनाएँ:** कार्यस्थल पर तनाव, अपने किसी प्रिय व्यक्ति का निधन, संबंधों में दरार आदि से भी चिंता के लक्षण उभर सकते हैं।

- **स्वास्थ्य से जुड़े मामले:** थायरॉयड की समस्या, दमा, डायबिटीज़ या हृदय रोग से दुश्चिंता या चिंता रोग पैदा हो सकता है अवसाद से पीड़ित लोग भी व्यग्रता के विकार की चपेट में आ सकते हैं। उदाहरण के लिए, जो व्यक्ति लंबे समय से अवसाद से जूझ रहा हो, उसकी कार्यक्षमता में गिरावट आने लगती है। इससे कार्य से जुड़े तनाव बढ़ते हैं और फिर दुश्चिंता का जन्म होता है।
- **नशे का इस्तेमाल:** ऐसे लोग जो बड़े पैमाने पर ड्रग, शराब या किसी दूसरे नशे के आदी हो जाते हैं, उन्हें भी दुश्चिंता या चिंता रोग हो जाता है। नशे का असर जब खत्म होने लगता है तो घबराहट बढ़ने लगती है।
- **व्यक्तित्व से जुड़े कारण:** कभी कभी, कुछ ख़ास व्यक्तित्व वाले लोगों में, जैसे पूर्णतावादी (परफ़ेक्शनिस्ट) लोगों में या ऐसे व्यक्तियों में जो नियंत्रित रहना चाहते हैं, उनमें भी घबराहट और चिंता से जुड़े मसले पनप सकते हैं।

2.3.3 चिन्ता के प्रकार

दुश्चिंता या घबराहट लोगों में अलग अलग ढंग से असर डालती है जिससे कई किस्म के विकार उत्पन्न होते हैं। इनमें सबसे आम व बहम विकार इस तरह से हैं:

- **सामान्यीकृत दुश्चिंता या चिंता रोग विकार:** जेनरलाइज़्ड एंगज़ाइटि डिऑर्डर (जीएडी)- जीएडी से पीड़ित लोगों में विभिन्न स्थितियों और घटनाओं के दौरान अत्यधिक घबराहट और चिंता देखी जाती है। वे अपनी व्यग्रताओं पर काबू नहीं रख पाते हैं। उन्हें बेचैनी होने लगती है और हर समय ऐसा लगता है कि वे फँस गए हैं या बिल्कुल कगार पर हैं। ऐसे लोग किसी एक विशेष चीज़ के प्रति चिंतित या व्यग्र नहीं होते हैं और इन भावनाओं के उभरने की कोई एक निश्चित वजह नहीं होती है।
- **आसक्त बाध्यकारी विकार:** ऑब्सेसिव कम्पलसिव डिऑर्डर (ओसीडी)- ओसीडी से पीड़ित लोगों को लगातार ऐसे विचार आते रहते हैं या ऐसे भय सताते रहते हैं जिनसे उनकी व्यग्रता बढ़ जाती है। वे इस चिंताकुल स्थिति से पीछा छुड़ाने के लिए या इससे राहत पाने के लिए एक ही तरह की हरकत दोहराते रहते हैं। उदाहरण के लिए, कीटाणुओं

और संक्रमण से आशंकित और भयातुर व्यक्ति लगातार अपने हाथ या घर के बर्तन धोता रहेगा ।

- **समाज का डर:** सोशल फ़ोबिया या सामाजिक चिंता विकार, सोशल ऐंगज़ाइअटी डिसऑर्डर (एसएडी)- इस तरह के विकार से पीड़ित लोगों को सामाजिक या सार्वजनिक प्रदर्शन की स्थितियों में डर सताता रहता है। उन्हें समाज में जाने का भय इसलिए लगता है क्योंकि उन्हें लगता है कि वहाँ उनकी परीक्षा होगी यानि वे अन्य लोगों के सामने ज़ाहिर होंगे । उन्हें इस बात का गहरा डर सताता है कि वे जो भी बोलेंगे या करेंगे, इससे उनका अपमान होगा और उन्हें शर्मिंदगी उठानी पड़ेगी। ऐसे व्यक्ति येज़ाना की स्थितियों को हैंडल नहीं कर पाते हैं । जैसे कोई छोटी सी टॉक देना, छोटा सा भाषण देना या सार्वजनिक जगह पर भोजन करना ।
- **विशिष्ट डर या फ़ोबिया:** फ़ोबिया अतार्किक और निराधार डर हैं और जिन लोगों को फ़ोबिया होता है वे व्यग्रता या घबराहट से बचने के लिए उन वस्तुओं या स्थितियों से दूर रहने की भरसक कोशिश करते हैं। जिनसे उनमें अनावश्यक डर बन जाता है । विमान में सफ़र करने, भीड़भाड़ वाली जगह में जाने से लेकर मकड़ी और ऊँची इमारतों को देखने तक से उन्हें डर लगता है ।
- **पोस्ट ट्रॉमाटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी):** अत्यधिक यातना या सदमे वाली किसी घटना से गुज़रना या उसे देखना या कोई शारीरिक हमला आगे चलकर पीटीएसडी में तब्दील हो सकता है । इस विकार से पीड़ित व्यक्ति को नींद नहीं आती है, वह ठीक से आराम भी नहीं कर पाता है, क्योंकि उसे पुरानी बातें बार बार याद आती रहती हैं (घटना का फ्लैशबैक) (चित्र-2.3) ।



चित्र-2.3: किसी घटना से गुज़रना या उसे देखना

- **संत्रास का विकार (पैनिक डिसऑर्डर):** संत्रास से पीड़ित लोगों को आकस्मिक भय के दौर पड़ते हैं जो अनियंत्रित होते हैं और इसमें कई शारीरिक लक्षण शामिल होते हैं; जैसे - चक्कर आना, सांस लेने में तकलीफ और अत्यधिक पसीना आना। ऐसे अवसरों पर, उन्हें मनोवैज्ञानिक लक्षणों की शिकायत भी होने लगती है; जैसे आसन्न विनाश या आफत का अहसास और आत्महंता भावनाएँ, जैसे मैं मरने ही वाला हूँ या मैं पागल हो जाऊँगा। ये दौर किसी स्पष्ट वजह से नहीं आते हैं और व्यक्ति इस तरह का दौरा दोबारा आने की चिंता में लगातार घुलता रहता है।

2.3.4 मुस्कुराहट का महत्व

हम सभी जानते हैं कि मुस्कुराने के पैसे नहीं लगते परंतु यह तो खुशी और संपन्नता की एक पहचान है। अब विपश्यना से मॉफिया के सारे लाभ तो मिले ही, साथ-साथ उसके दुष्प्रभावों से भी मुक्ति मिलीं अथवा कोई शब्द या मंत्र या जप या जिसके प्रति आपके मन में श्रद्धा है ऐसे किसी देवता का या संत पुरुष का नाम जपना शुरू कर दो। शरीर का कोई भी भाग मूर्छित व अर्द्ध-मूर्छित नहीं रहेगा (चित्र: 2.4)।



चित्र-2.4: मुस्कुराना - खुशी और संपन्नता की एक पहचान

मुस्कुराने के ये फायदे नहीं जानते होंगे

- अगर आप एक अध्यापक हैं और जब आप मुस्कुराते हुए कक्षा में प्रवेश करेंगे तो देखिये सारे बच्चों के चेहरों पर मुस्कान छा जाएगी।
- अगर आप डॉक्टर हैं और मुस्कुराते हुए मरीज का इलाज करेंगे तो मरीज का आत्मविश्वास दोगुना हो जायेगा।
- अगर आप एक ब्रह्मणी हैं तो मुस्कुराते हुए घर का हर काम कीजिये फिर देखना पूरे परिवार में खुशियों का माहौल बन जायेगा।
- अगर आप घर के मुखिया हैं तो मुस्कुराते हुए शाम को घर में घुसने तो देखना पूरे परिवार में खुशियों का माहौल बन जायेगा।
- अगर आप एक बिजनेसमैन हैं और आप खुश होकर कंपनी में घुसते हैं तो देखिये सारे कर्मचारियों के मन का प्रेशर कम हो जायेगा और माहौल खुशनुमा हो जायेगा।
- अगर आप दुकानदार हैं और मुस्कुराकर अपने ग्राहक का सम्मान करेंगे तो ग्राहक खुश होकर आपकी दुकान से ही सामान लेगा।
- कभी सड़क पर चलते हुए अनजान आदमी को देखकर मुस्कुराएं, देखिये उसके चेहरे पर भी मुस्कान आ जाएगी।

2.3.5 मुस्कुराइए-क्योंकि

- मुस्कुराहट के पैसे नहीं लगते। ये तो खुशी और संपन्नता की पहचान है।
- आपकी मुस्कुराहट कई चेहरों पर मुस्कान लाएगी।
- ये जीवन आपको दोबारा नहीं मिलेगा।
- क्रोध में दिया गया आशीर्वाद भी बुरा लगता है और मुस्कुराकर कहे गए बुरे शब्द भी अच्छे लगते हैं।
- दुनिया का हर आदमी खिले फूलों और खिले चेहरों को पसंद करता है।

- आपकी हँसी किसी की खुशी का कारण बन सकती है।
- परिवार में रिश्ते तभी तक कायम रह पाते हैं जब तक हम एक दूसरे को देख कर मुस्कुराते रहते हैं।

2.3. 6 एक सबसे बड़ी बात

मुस्कुराइए, क्योंकि यह मनुष्य होने की पहचान है। एक पशु कभी भी मुस्कुरा नहीं सकता। इसलिए स्वयं भी मुस्कुराए और औरों के चहरे पर भी मुस्कुराहट लाएं, यही जीवन है और आनंद ही जीवन है।



अध्याय-3

योग मुद्रा व महत्व

3.0

योग मुद्रा व महत्व

योग मुद्रा एक प्राचीन तकनीक है, जिसका अभ्यास हम प्राणायाम और ध्यान के दौरान करते हैं। मुद्रा एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है रवैया। प्राचीन काल में, ऋषि शरीर के अंदर मौजूद पांच तत्वों: वायु, जल, अग्नि, पृथ्वी और आकाश को संतुलित करने के लिए योग मुद्राएं करते थे। हमारी उंगलियों में इन तत्वों की विशेषता होती है और इन पांच तत्वों में से प्रत्येक का शरीर के भीतर एक विशिष्ट और महत्वपूर्ण कार्य होता है। यही कारण है कि आज भी लोग योग मुद्रा का अभ्यास करते हैं। यह योग की एक शाखा है जो कम प्रचलित, स्वतंत्र और सूक्ष्म/गहरी शाखा है, इसका नाम है- योग तत्व मुद्रा विज्ञान। जैसे-जैसे हम योग का अभ्यास करते हैं, हम शरीर, मन और चेतना पर इसके सूक्ष्म प्रभावों को महसूस करने लगते हैं।

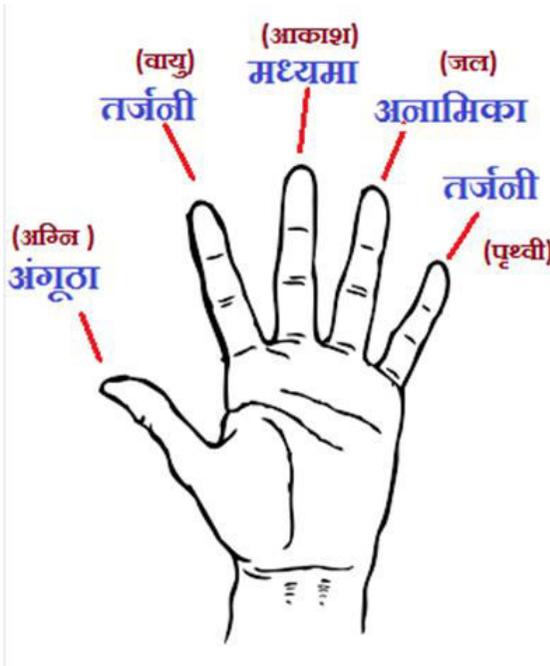
इस प्रकार योग मुद्रा शारीरिक गतिविधियों का एक समूह है जो किसी व्यक्ति के मन, दृष्टिकोण और धारणा को बदल देता है। योग मुद्रा मस्तिष्क के विशिष्ट भागों में ऊर्जा प्रवाहित करने का काम करती है। आमतौर पर हमारे शरीर में मौजूद कई तत्व संतुलित अवस्था में नहीं होते हैं जिसके कारण शरीर में तरह-तरह के रोग हो जाते हैं और व्यक्ति हल्की से लेकर गंभीर बीमारियों व समस्याओं से पीड़ित होने लगता है। ऐसे में योग मुद्रा शरीर के पांच तत्वों को संतुलित करने का काम करती है और पूरे शरीर को स्वस्थ रखने में भी मदद करती है।

अत्यंत विशिष्ट और आयुर्वेद के सिद्धांतों के आधार पर, योग मुद्राओं को उपचार उपकरण माना जाता है, संस्कृत शब्द मुद्रा का अर्थ है शरीर के इशारे (अंग विन्यास) या प्रवृत्ति। मुद्रा के लिए पूरे शरीर या केवल हाथों का उपयोग

किया जाता है। योगिक श्वास के साथ मुद्रा का अभ्यास शरीर के विभिन्न भागों को उत्तेजित करता है और शरीर में प्राण के प्रवाह को सचेत करता है। योगिक श्वास के साथ मुद्रा का अभ्यास शरीर के विभिन्न भागों को उत्तेजित करता है और शरीर में प्राण के प्रवाह को सचेत करता है।

3.1 योग मुद्रा के प्रकार

हम जानते हैं कि शरीर में पांच तत्व मौजूद होते हैं और इन तत्वों के असंतुलन के कारण व्यक्ति बीमारियों की चपेट में आ जाता है। इन पांच तत्वों के गुण हमारे हाथों की उंगलियों में निहित होते हैं। हाथ की पांचों अंगुलियों में तर्जनी पर वायु, छोटी उंगली पर जल, अंगूठे पर अग्नि, अनामिका पर पृथ्वी और मध्यमा अंगुली पर आकाश (अंतरिक्ष) स्थित होता है।



चित्र-3.1: योग मुद्रा - हाथों की उंगलियों में पांच तत्वों के गुण

इनके आधार पर योग मुद्राओं को पांच समूहों में बांटा गया है और वे आमतौर पर अभ्यास किए जाने वाले शरीर के अंगों पर निर्भर करते हैं।

हठ योग प्रदीपिका और घेरंड संहिता मुद्राओं पर मुख्य ग्रंथ हैं। हठयोग प्रदीपिका में 10 और घेरंड संहिता में 25 मुद्राओं का वर्णन है। कुछ योग मुद्राएं हमारे लिए सहज होती हैं। बस अंगुलियों से हाथों को स्पर्श मात्र से ही हम अपने दृष्टिकोण, सोच को प्रभावित कर सकते हैं। और वहीं पर आप अपनी आंतरिक शक्ति से शरीर को ठीक कर सकते हैं।

सामान्य तौर पर, मुद्राओं को पाँच समूहों में विभाजित किया जा सकता है।

- हस्त मुद्रा
- सिर मुद्रा
- आसन मुद्रा
- बंध (ताला मुद्रा)
- आधार मुद्राएं

हालांकि जैसा कि ऊपर बताया गया है कि योग मुद्राएं सैकड़ों प्रकार की होती हैं, लेकिन शरीर में मौजूद अलग-अलग रोगों को ठीक करने के लिए अलग-अलग योग मुद्राओं का अभ्यास किया जाता है।

3.2 कुछ योग मुद्राएं और उनके लाभ

आमतौर पर योग मुद्रा शरीर के विभिन्न अंगों पर निर्भर करती है लेकिन चूंकि शरीर में पाए जाने वाले पांच तत्वों का उल्लेख केवल अंगुलियों से ही किया जाता है, इसलिए हस्त योग मुद्रा अधिक लोकप्रिय है। आइए जानते हैं कुछ आसान और महत्वपूर्ण (crucial) योग मुद्रा और उनके फायदे।



प्राण मुद्रा



ज्ञान मुद्रा



सूर्य मुद्रा



वायु मुद्रा

चित्र-3.2: महत्वपूर्ण योग मुद्रा (प्राण, ज्ञान, सूर्य और वायु मुद्रा) तथा फायदे

3.2.1 प्राण मुद्रा

प्राण मुद्रा व्यक्ति के शरीर के जीवन तत्व को संतुलित करने के लिए की जाती है। यह योग मुद्रा प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करती है और शरीर को बीमारियों से बचाती है। इसे एक महत्वपूर्ण मुद्रा भी माना जाता है, क्योंकि यह शरीर को ऊर्जा से भर देती है।

प्राण मुद्रा करने का तरीका

- आराम से बैठें और अपनी अनामिका और छोटी उंगली को थोड़ा मोड़ें और उन्हें अंगूठे के पोर से स्पर्श करें।
- हाथ की अन्य दो अंगुलियों को ऊपर की ओर सीधा रखें।
- अब अपनी हथेली को घुटने के ऊपर रखें।
- हाथों और कंधों को आराम दें और आंखें बंद कर कुछ देर इसी मुद्रा में बैठें।

प्राण मुद्रा के लाभ

- प्राण मुद्रा का अभ्यास करने से प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है।
- इस मुद्रा का प्रतिदिन अभ्यास करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है और दृष्टि तेज होती है।
- आंखों के रोग और आंखों की थकान दूर करने के लिए यह मुद्रा बहुत फायदेमंद होती है।
- शरीर को सक्रिय रखने में भी इस मुद्रा के कई फायदे हैं।
- यह मुद्रा शरीर में विटामिन की कमी को दूर करने, रोगों से रक्षा करने और आंतरिक अंगों को क्रियाशील बनाने में बहुत लाभकारी है।

3.2.2 ज्ञान मुद्रा

यह सबसे बुनियादी योग मुद्रा है जो एकाग्रता और ज्ञान में सुधार करने में मदद करती है।

ज्ञान का आदान-प्रदान कैसे करें

- पद्मासन की मुद्रा में फर्श पर आराम से बैठ जाएं।
- इसके बाद तर्जनी को मोड़कर अंगूठे पर लगाएं।
- अन्य तीन अंगुलियों को सीधा रखें और ये तीनों अंगुलियां एक दूसरे को स्पर्श न करें।
- अब हाथ को घुटने के ऊपर रखें और हथेली को घुटने से थोड़ा नीचे झुकाकर रखें।
- हाथ पर कोई तनाव न डालें और आंखें बंद करके कुछ देर इसी मुद्रा में बैठें।

ज्ञान मुद्रा के लाभ

- अनिद्रा की समस्या को दूर करने में ज्ञान मुद्रा बहुत फायदेमंद होती है।
- इस मुद्रा से एकाग्रता बढ़ती है और स्मरण शक्ति भी मजबूत होती है।
- प्रतिदिन ज्ञान मुद्रा का अभ्यास करने से क्रोध, अवसाद, तनाव और चिंता जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याएं दूर हो जाती हैं।
- यह मुद्रा शरीर में ऊर्जा को बढ़ाती है और कमर दर्द से राहत दिलाने में बहुत फायदेमंद होती है।

3.2.3 सूर्य मुद्रा:

यह मुद्रा व्यक्ति के शरीर में सूर्य तत्व को संतुलित करने में मदद करती है। सूर्य की ऊर्जा का लाभ उठाने के लिए इस मुद्रा को सुबह तड़के करना चाहिए।

सूर्य मुद्रा कैसे करें

- आराम से जमीन पर बैठ जाएं।
- अपनी अनामिका को बीच से मोड़ें और उसके ऊपर अंगूठे के पोर रखें और अनामिका पर अंगूठे से हल्का दबाव रखें।
- हथेली की बाकी अंगुलियों को सीधा रखें और उन्हें मोड़ें नहीं।
- इस मुद्रा का अभ्यास रोजाना सुबह-सुबह आधा घंटा करें।

सूर्य मुद्रा के लाभ

- सूर्य मुद्रा का अभ्यास करने से वजन नियंत्रित रहता है और मोटापे की समस्या नहीं होती है।

- यह मुद्रा शरीर में अग्नि तत्व को बढ़ाती है और शरीर के तापमान को संतुलित बनाए रखने में मदद करती है।
- सूर्य मुद्रा पाचन समस्याओं, भूख न लगना, कांपना, हाथों और पैरों में अत्यधिक ठंड को रोकने में प्रभावी ढंग से काम करती है।
- यह मुद्रा कोलेस्ट्रॉल घटाने और पाचन क्रिया को बेहतर रखने में भी फायदेमंद है।

3.2.4 वायु मुद्रा

जैसा कि नाम से पता चलता है, वायु मुद्रा शरीर में हवा के संतुलन को बनाए रखने के लिए की जाती है।

वायु मुद्रा कैसे करें

- अपनी तर्जनी को मोड़ें।
- इसके बाद तर्जनी को अपने अंगूठे के आधार पर मोड़ें और हड्डी को दबाते हुए आधार के पास रखें।
- हाथ की अन्य तीन अंगुलियों को सीधा रखें और उंगलियों पर कोई दबाव न डालें।
- इसके बाद हथेली को घुटने के ऊपर रखें और आंखें बंद कर कुछ देर बैठें।

वायु मुद्रा के लाभ

- यह मुद्रा शरीर से अधिक हवा को बाहर निकालने का काम करती है और गैस के कारण होने वाले सीने में दर्द से राहत दिलाने में मदद करती है।

- वायु मुद्रा के नियमित अभ्यास से घबराहट और बेचैनी दूर होती है और मन शांत रहता है।
- यह मुद्रा वात दोष को दूर करने में कारगर है और गठिया, गैस की समस्या, साइटिका, घुटने और मांसपेशियों के दर्द से राहत दिलाती है।
- इसके अलावा यह मुद्रा छींकने, जम्हाई लेने की समस्या को दूर करने में भी लाभकारी है।

3.2.5 शून्य मुद्रा

इस मुद्रा को स्वर्ण मुद्रा भी कहा जाता है और इस मुद्रा के अभ्यास से मन को एक विचित्र तरह की शांति मिलती है।

शून्य मुद्रा विधि

- आराम से फर्श पर बैठ जाएं।
- इसके बाद अपनी मध्यमा अंगुली को मोड़कर बीच की हड्डी के पास मोड़ें और इस उंगली के नाखून ऊपर अपने अंगूठे के पोर को रखें।
- हाथ की बची हुई तीन अंगुलियों यानी तर्जनी, अनामिका और छोटी उंगली को सीधा और एक दूसरे से अलग रखें।
- अब हाथ को घुटने के ऊपर जमीन पर हल्के से लटका कर रखें।
- हाथों और कंधों को आराम की मुद्रा में रखें और कुछ देर आंखें बंद करके चुपचाप बैठ जाएं।

शून्य मुद्रा के फायदे

शून्य मुद्रा का अभ्यास करने से कम सुनाई देने या बहरापन की समस्या काफी हद तक ठीक हो जाती है। इसके अलावा यह मुद्रा कान के दर्द को दूर करने में भी फायदेमंद होती है।

यह मुद्रा हृदय रोग, गले की समस्या, आंखों से पानी आना और हड्डियों को मजबूत रखने में लाभकारी है।

3.2.6 वरुण मुद्रा

यह मुद्रा शरीर में जल तत्व का संतुलन बनाए रखने में मदद करती है। चेहरे को निखारने का काम करता है क्योंकि शरीर में मौजूद तरल पदार्थ ठीक से प्रवाहित होता है और यह चेहरे को अच्छी तरह से मॉइस्चराइज करता है।

कैसे करें वरुण मुद्रा

- आराम से फर्श पर बैठ जाएं और अपनी छोटी उंगली और अंगूठे को थोड़ा मोड़ें और एक दूसरे की पोरों को स्पर्श करें।
- हाथ की बाकी अंगुलियों को सीधा रखें।
- इसके बाद हथेली को जमीन की तरह थोड़ा सा झुकाकर जांघ के ऊपर रखें।
- आंखें बंद कर कुछ देर इसी मुद्रा में बैठ जाएं।
- इस मुद्रा को करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि उंगली के पोर को नाखून से न दबाएं अन्यथा शरीर में जल तत्व को संतुलित करने की बजाय आपको डिहाइड्रेशन की समस्या हो सकती है।

वरुण मुद्रा के लाभ

यह मुद्रा मन को शांत रखने, त्वचा संबंधी रोगों को दूर करने में अत्यंत लाभकारी है।

रोजाना वरुण मुद्रा का अभ्यास करने से शरीर में तरल पदार्थों का संचार सही तरीके से होता है जिससे व्यक्ति को संक्रमण नहीं होता और मुंहासों से भी छुटकारा मिलता है।

यह आसन मांसपेशियों के दर्द से राहत देता है और चेहरे पर प्राकृतिक चमक लाता है।

3.2.7 अपान मुद्रा विधि, लाभ और सावधानियां

अपान मुद्रा क्या है

अपान का स्थान स्वास्थ्य और शक्ति केंद्र है। अगर हम यहाँ योग की बात करें तो योग में इसे मूलाधार चक्र कहा जाता है। यह मुद्रा हृदय को शक्तिशाली बनाती है। इसीलिए इसे हृदय मुद्रा भी कहा जाता है। अपान का कार्य मल, मूत्र, वीर्य, गर्भ और रज को बाहर निकालना होता है। यह सोना, बैठना, उठना, चलना आदि गतिशील स्थितियों में सहयोग करता है। जैसे अर्जन जीवन के लिए जरूरी है वैसे ही विसर्जन भी जीवन के लिए अनिवार्य है।

अपान मुद्रा को करने की विधि

- 1) सबसे पहले आप जमीन पर कोई चटाई बिछाकर उस पर पद्मासन या सिद्धासन में बैठ जाएँ, ध्यान रहे की आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी हो।
- 2) अपने दोनों हाथों को अपने घुटनों पर रख लें और हथेलियाँ आकाश की तरफ होनी चाहिये।
- 3) अब अपने हाथ की तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे के अग्रभाग में लगा दें तथा मध्यमा व अनामिका अंगुली के प्रथम पोर को अंगूठे के प्रथम पोर से स्पर्श कर हल्का दबाएं और कनिष्ठिका अंगुली को सीधा रखें।
- 4) अपना ध्यान साँसों पर लगाकर अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास के दौरान साँसों को सामान्य रखना है।
- 5) इस अवस्था में कम से कम 48 मिनट तक रहना चाहिये।



अ): अपान मुद्रा

ब): अपानवायु मुद्रा



स): लिंग मुद्रा

चित्र-3.2: महत्वपूर्ण योग मुद्रा अ). अपान मुद्रा, ब). अपान वायु मुद्रा और स). लिंग मुद्रा तथा उनके फायदे

अपान मुद्रा को करने की विधि

- 6) सबसे पहले आप जमीन पर कोई चटाई बिछाकर उस पर पद्मासन या सिद्धासन में बैठ जाएँ, ध्यान रहे की आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी हो।
- 7) अपने दोनों हाथों को अपने घुटनों पर रख लें और हथेलियाँ आकाश की तरफ होनी चाहिये।
- 8) अब अपने हाथ की तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे के अग्रभाग में लगा दें तथा मध्यमा व अनामिका अंगुली के प्रथम पोर को अंगूठे के

प्रथम पोर से स्पर्श कर हल्का दबाएं और कनिष्ठिका अंगुली को सीधा रखें।

- 9) अपना ध्यान साँसों पर लगाकर अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास के दौरान साँसों को सामान्य रखना है।
- 10) इस अवस्था में कम से कम 48 मिनट तक रहना चाहिये।

मुद्रा करने का समय व अवधि

इसका अभ्यास हर रोज़ करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय यह मुद्रा का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता है। मुद्रा का अभ्यास प्रातः, दोपहर एवं सायंकाल को 16-16 मिनट के लिए किया जा सकता है।

अपान मुद्रा के स्वास्थ्य लाभ

मुद्रा हृदय के सभी रोगों से मुक्त कराती है।

- 1) इसका नियमित अभ्यास करने से श्वास सम्बन्धित रोग नष्ट हो जाते हैं।
- 2) अपच, गैस, एसिडिटी, कब्ज इत्यादि रोगों में लाभ मिलता है।
- 3) पेट से संबंध सभी रोगों को दूर करती है।
- 4) इसको करने से दाँतों के रोग दूर होते हैं।
- 5) इसका नियमित अभ्यास करने से शरीर की नलियाँ सुद्ध होती हैं।
- 6) मल और दोष विसर्जित होते हैं तथा निर्मलता प्राप्त होती है।
- 7) यह यूरिन संबंधी दोषों को दूर करती है।
- 8) सुगर की बीमारी को ठीक करती है।
- 9) शरीर के सभी विषैले तत्व बाहर निकलते हैं।
- 10) गर्भवती महिलाओं को इससे लाभ होता है।
- 11) शरीर में से वजन को कम करती है।
- 12) यह मुद्रा पसीना लाकर शरीर के ताप को दूर करती है।

अपान मुद्रा के दौरान सावधानी

यह अपान मुद्रा खाली पेट करनी चाहिए। इस मुद्रा को करते समय अपना ध्यान भटकना नहीं चाहिए। अपान मुद्रा एक शक्तिशाली मुद्रा है इसमें एक साथ तीन तत्वों का मिलन अग्नि तत्व से होता है, इसलिए इसे निश्चित समय से अधिक नहीं करना चाहिए। इसको करने से यूरिन अधिक आने की सम्भावना रहती है। इससे कोई नुकसान नहीं होता इसलिए इससे डरे नहीं।

3.2.8 अपानवायु मुद्रा विधि, लाभ और सावधानियां

अपानवायु मुद्रा क्या है

अपानवायु मुद्रा का दूसरा नाम मृतसंजीवनी मुद्रा है। इसका सीधा संबंध हृदय से होता है। अपान वायु मुद्रा दो मुद्राओं से मिलकर बनी है एक है वायु मुद्रा जो पेट की बढ़ी हुई गैस को कम करने में हमारी सहायता करती है। और दूसरी है अपान मुद्रा जो की हमारे हृदय को सही रखती है। और यह मुद्रा पाचन शक्ति को भी बढ़ाती है। इसलिए इसे हृदय मुद्रा के नाम से भी जाना जाता है। अचानक से आये हार्ट अटैक के समय इस मुद्रा को करने से रोगी की तुरंत लाभ होता है।

इस मुद्रा में दो मुद्राएं एक साथ लगाई जाती हैं – वायु मुद्रा और अपान मुद्रा। इसीलिए इसका यौगिक नाम है – अपान वायु मुद्रा। यह HEART ATTACK में अत्यन्त लाभकारी होने के कारण इसे मृत संजीवनी मुद्रा की संज्ञा भी दी गई है। यदि अपान वायु मुद्रा ही कहें तो इस मुद्रा की विधि स्मरण करना आसन हो जाता है – वायु मुद्रा + अपान मुद्रा।

वायु मुद्रा पीड़नाशक है – स्वाभाविक PAIN KILLER, शरीर में कहीं भी पीड़ा हो, गैस की समस्या हो, वायु मुद्रा उसे ठीक करती है। अपान मुद्रा पाचन शक्ति एवं हृदय को मजबूत करती है। ANGINA PECTORIS हृदय की पीड़ा के लिए तो यह शक्तिशाली मुद्रा है।

अपान वायु मुद्रा करने के विधि

1. सबसे पहले आप जमीन पर कोई चटाई बिछाकर उस पर पद्मासन या सिद्धासन में बैठ जाएँ , ध्यान रहे की आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी हो।
2. अपने दोनों हाथों को अपने घुटनों पर रख लें और हथेलियाँ आकाश की तरफ होनी चाहिये।
3. अब अपने हाथ की तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे की जड़ में लगा दें तथा मध्यमा व अनामिका अंगुली के प्रथम पोर को अंगूठे के प्रथम पोर से स्पर्श कर हल्का दबाएँ और कनिष्ठिका अंगुली को सीधी रहने दें।
4. अपना ध्यान साँसों पर लगाकर अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास के दौरान साँसों को सामान्य रखना है।
5. इस अवस्था में कम से कम 48 मिनट तक रहना चाहिये।

अपान वायु मुद्रा करने का समय व अवधि

इसका अभ्यास हर रोज़ करने तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय यह मुद्रा का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता है। मुद्रा का अभ्यास प्रातः, दोपहर एवं सायंकाल को 16-16 मिनट के लिए किया जा सकता है।

अपान वायु मुद्रा से होने वाले लाभ

- 1) अपान वायु मुद्रा का हृदय पर विशेष प्रभाव पड़ता है। HEART ATTACK रोकने में एवं HEART ATTACK हो जाने पर भी यह मुद्रा तत्काल लाभ पहुँचती है। यह मुद्रा सोरबीटेट की गोली का कार्य करती है – दो तीन सेकंड के भीतर ही इस मुद्रा का लाभ आरम्भ हो जाता है। रोगी को चमत्कारिक राहत मिलती है। बढ़ी हुई वायु के कारण ही हृदय की रक्तवाहिनियाँ शुष्क होने लगती हैं – उनमें

सिकुडन पैदा होने लगती है। हृदय में रक्त संचार कम हो जाता है वायु मुद्रा से हृदय की नालिकाओं की सिकुडन दूर होती है। और हृदय में रक्त संचार बढ़ जाता है।

- 2) हृदय शूल दूर होता है।
- 3) हृदय के सभी रोग दूर होते हैं।
- 4) उच्च रक्तचाप और निम्न रक्तचाप दोनों ही ठीक होते हैं।
- 5) दिल की धड़कन बढ़ जाये या धीमी हो जाये – दोनों ही स्थितियों में दिल की धड़कन सामान्य करती है।
- 6) घबराहट व स्नायु तंत्र के सभी रोगों में लाभकारी।
- 7) फेफड़ों को स्वस्थ बनाती है – अस्थमा में लाभकारी है।
- 8) वातरोगों में तुरंत लाभ – पेट की वायु, गैस, पेट दर्द, गुदा रोग, एसिडिटी, गैस से हृदय की जलन सभी ठीक होते हैं।
- 9) सिर दर्द, आधे सिर का दर्द, सिर दर्द वास्तव में पेट की खराबी से ही होता है। सिर दर्द में इस मुद्रा का चमत्कारी लाभ होता है। अनिद्रा अथवा अधिक परिश्रम से होने वाले रोग भी ठीक होते हैं।
- 10) घुटने के दर्द में आराम – सीढियां चढ़ने से पहले 5 से 7 मिनट अपान वायु मुद्रा लगाने से सीढियां चढ़ते हुए न साँस फूलेगा न ही घुटनों में दर्द होगा।
- 11) हिचकी आनी बंद हो जाती है। दांत दर्द में भी लाभदायक।
- 12) आँखों का अकारण झपकना भी रुकता है। हमारी संस्कृति में स्त्रियों की दायीं आंख व पुरुषों की बायीं आँख का फड़कना अशुभ माना जाता है अपानवायु मुद्रा से इसमें लाभ मिलता है।
- 13) वात-पित्त-कफ तीनों दोषों को दूर करती है। रक्तसंचार प्रणाली, पाचन प्रणाली सभी को ठीक करती है।
- 14) शरीर एवं मन के सभी नकारात्मक दबाव दूर करती है। आचार्य केशवदेव जी के अनुसार इस मुद्रा के लगातार अभ्यास से सभी प्रकार के हृदय रोग होते हैं परन्तु मुद्रा के साथ अपने भोजन, दिनचर्या, व्यायाम आदि पर ध्यान देना भी आवश्यक है। हृदय रोग में यह मुद्रा रामबाण है। एक प्रभावशाली इंजेक्शन से भी अधिक लाभदायक है।
- 15) भोजन करते समय यदि भोजन का कोई कण सांस की नली में चला जाता है तो सांस उखड़ने लगती है। एक-दो मिनट में ही सांस रुक

कर मृत्यु हो सकती है। ऐसी आपात स्थिति में यह मुद्रा अत्यंत कारगर है, तुरंत आराम मिलेगा ऐसा अनुभव स्वयं डा.रमेश पुरी का है।

- 16) हृदयघात होने पर 70 प्रतिशत लोग अस्पताल पहुंचने से पहले ही मर जाते हैं – ऐसा सुप्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डा.के.के.अब्रवाल कहते हैं हृदय घात होने पर तुरंत मृतसंजीवनी मुद्रा लगा देने से मृत्यु से बचा जा सकता है।

अपान वायु मुद्रा के दौरान सावधानी

यह अपान वायु मुद्रा खाली पेट करनी चाहिए। इस मुद्रा को करते समय अपना ध्यान भटकना नहीं चाहिए। अपान वायु मुद्रा एक शक्तिशाली मुद्रा है इसमें एक साथ तीन तत्वों का मिलन अग्नि तत्व से होता है इसलिए इसे निश्चित समय से अधिक बिलकुल भी नहीं करना चाहिए और इस मुद्रा को दिन में दो बार 16-16 मिनट तक ही लगाएं। वज्रासन में बैठकर करने से हृदय रोग में बहुत जल्दी लाभ होता है।

3.2.9 लिंग मुद्रा विधि, लाभ और सावधानियां

लिंग मुद्रा क्या है

यह मुद्रा पुरुषत्व का प्रतीक है इसीलिए इसे लिंग मुद्रा कहा जाता है। लिंग मुद्रा का अभ्यास शरीर में गर्मी बढ़ाने के लिए किया जाता है। खाँसी और कफ को जड़ से मिटाने के लिए ये सबसे अधिक प्रभावशाली मुद्रा है। इस मुद्रा को करने के लिए अपने दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में फंसाकर अंगूठे (बायां या दायां कोई एक) को सीधा रखना होता है। इस मुद्रा का आभ्यास सर्दी में बहुत किया जाता है। गृहस्थ जीवन में लिंग मुद्रा के प्रयोग से आप अपने शरीर की अनावश्यक कैलोरी को हटाकर मोटापे को कम कर सकते हैं शरीर में अधिक सर्दी महसूस होने या शीत बाधा होने पर लिंग मुद्रा

के प्रयोग से शीघ्र लाभ होता है इसे अधिक देर तक करने से सर्दियों में भी पसीना आता है।

लिंग मुद्रा करने की विधि

- 1) सबसे पहले आप जमीन पर कोई चटाई बिछाकर उस पर पद्मासन या सिद्धासन में बैठ जाएँ, ध्यान रहे की आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी हो।
- 2) अब अपने दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर एक-दूसरे में फसायें एक अंगूठे को सीधा रखें तथा दूसरे अंगूठे से सीधे अंगूठे के पीछे से लाकर घेरा बना दें।
- 3) आँखे बंद रखते हुए श्वास सामान्य बनाएँ।
- 4) अपने मन को अपनी श्वास की गति पर व मुद्रा पर केंद्रित रखिए।
- 5) और इस अवस्था में कम से कम 16 मिनट तक रहना चाहिये।

लिंग मुद्रा करने का समय व अवधि

इसका अभ्यास हर रोज़ करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय यह मुद्रा का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता है। वायु मुद्रा का अभ्यास प्रातः एवं सायंकाल को 16-16 मिनट के लिए किया जा सकता है।

लिंग मुद्रा से होने वाले लाभ

- 1) इसका नियमित अभ्यास करने से साधक में स्फूर्ति एवं उत्साह का संचार होता है।
- 2) यह मुद्रा व्यक्ति के ब्रह्मचर्य की रक्षा करती है।
- 3) व्यक्तित्व को शांत व आकर्षक बनाती है।
- 4) शर्दी से बचने के लिए यह मुद्रा बहुत ही लाभदायक है।
- 5) इसको करने से सर्दी से होने वाले बुखार से राहत मिलती है।
- 6) इस मुद्रा के प्रयोग से स्त्रियों के मासिक स्त्राव सम्बंधित अनियमितता ठीक होती है।

- 7) नजला, जुकाम, साइनुसाइटिस, अस्थमा व निम्न रक्तचाप के रोग नष्ट हो जाते हैं।
- 8) इसके नियमित अभ्यास से अतिरिक्त कैलोरी बर्न होती हैं।
- 9) शरीर से बजन कम होता है।
- 10) टली हुई नाभि पुनः अपने स्थान पर आ जाती हैं।
- 11) यह मुद्रा श्वसन तंत्र को मजबूत करती है।
- 12) यह मुद्रा बलगम व खांसी की समस्या का निवारण करती है।
- 13) यह छाती की जलन की समस्या से निजात दिलाती है।
- 14) फेफड़ों को शक्ति प्रदान करती है।

लिंग मुद्रा में सावधानियाँ

यह लिंग मुद्रा खाली पेट करनी चाहिए। इस मुद्रा को करते समय आपका ध्यान भटकना नहीं चाहिए। जिन को पित्त किब समस्या है वो लोग इस मुद्रा को न करें। गर्मी के मौसम में इस मुद्रा को अधिक समय तक नहीं करना चाहिए।

3.2.10 अग्नि मुद्रा विधि, लाभ और सावधानियां

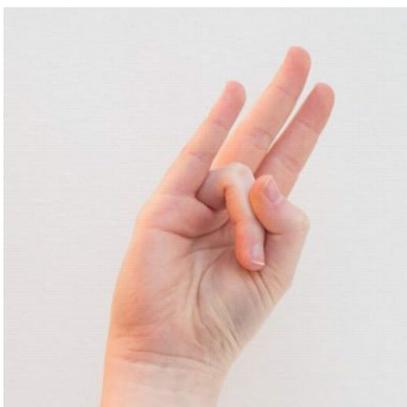
अग्नि मुद्रा क्या है

यह एक ऐसी मुद्रा है जो शरीर के भीतर लॉक ऊर्जा की रिहाई में मदद करता है और मस्तिष्क के प्रवाह और सजगता को निर्देशित करता है। जब किसी विशेष कॉन्फिगरेशन में हाथों को जानबूझ कर रखा जाता है, तो न्यूरोनल सर्किट को लंबे समय तक प्रेरित किया जाता है जो मस्तिष्क पर मुद्रा के विशिष्ट प्रभाव को मजबूत करता है। आयेँ जानते हैं इसके फायदे और इस मुद्रा को कैसे किया जाए :

अग्नि मुद्रा करने की विधि

- सबसे पहले एक स्वच्छ और समतल जगह पर दरी / चटाई बिछा दे। अब सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठ जाये।

- अब अपने दोनों हाथों के अंगूठे को बाहर कर अंगूलियों की मुट्टी बना लें।
- फिर अपने दोनों हाथों के अंगूठे के शीर्ष आपस में मिला लें। और अपनी हथेलियाँ नीचे की ओर रखें।
- आँखे बंद रखते हुए श्वास सामान्य बनाएँगे और अपने मन को अपनी श्वास गति पर व मुद्रा पर केंद्रित रखिए।
- अब इसी अवस्था में 15-45 मिनट तक रहें।



अ): अग्नि मुद्रा



ब): पृथ्वी मुद्रा

चित्र-3.3: महत्वपूर्णयोग मुद्राये- अ). अग्नि मुद्रा, ब). पृथ्वी मुद्रा और उनके फायदे

अग्नि मुद्रा करने का समय और अवधि

इसका अभ्यास हर रोज़ करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय यह मुद्रा का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता है। अग्नि मुद्रा 15 से 45 मिनट तक लगाई जा सकती है।

अग्नि मुद्रा से होने वाले लाभ

- यह मुद्रा सिर दर्द व माईग्रेन में बहुत ही लाभदायक है।
- निम्न रक्त चाप से जुड़ी सभी समस्याओं के लिए लाभदायक है।

- भूख की समस्या के लिए लाभदायक है ।
- मोटापे को कम करने में मदद करती है ।
- इसको करने से बलगम, खांसी जैसी समस्याओं से निजात दिलाती है ।
- निमोनिया की शिकायत दूर हो जाती है ।
- इसको करने से शरीर में अग्नि की मात्रा तेज हो जाती है ।

अग्नि मुद्रा में सावधानिया

यह अग्नि मुद्रा खाली पेट करनी चाहिए । इस मुद्रा को करते समय आपका ध्यान भटकना नहीं चाहिए ।

3.2.11 पृथ्वी मुद्रा विधि लाभ और सावधानियां

पृथ्वी मुद्रा क्या है

पृथ्वी मुद्रा को अंग्रेजी में Gesture of the Earth कहा जाता है । इसका दूसरा नाम अग्नि शामक मुद्रा है । इसके द्वारा मनुष्य अपने भौतिक अंतरत्व में पृथ्वी तत्व को जाग्रत करता है और शरीर में बढ़ने वाले अग्नि तत्व को घटाने में मदद करता है । जब इस मुद्रा को किया जाता है तब पृथ्वी तत्व बढ़कर सम हो जाते हैं । इस मुद्रा के अभ्यास से नए घटक बनते हैं। मनुष्य शरीर में दो नाड़ियाँ होती हैं सूर्य नाड़ी और चन्द्र नाड़ी। जब पृथ्वी मुद्रा की जाती है तो अनामिका अर्थात् सूर्य अंगुली पर दबाव पड़ता है जिससे सूर्य नाड़ी और स्वर को सक्रीय होने में सहयोग मिलता है ।

- सगाई वाली उंगुली पृथ्वी तत्व का प्रतीक है । पृथ्वी तत्व हमें स्थूलता, स्थायित्व देता है। इससे पृथ्वी तत्व बढ़ता है ।
- सगाई वाली उंगुली सभी विटामिनों एवं प्राण शक्ति का केंद्र मानी जाती है ।
- सगाई वाली उंगुली हर समय तेजस्वी विद्युत प्रवाह करती है और साथ ही अंगूठा भी ।

- सगाई वाली अंगुली द्वारा ही हम तिलक लगाते हैं । पूजा अर्चना करते हैं और शादी में अंगूठी पहनते हैं ।

पृथ्वी मुद्रा करने की विधि

- सबसे पहले आप पद्मासन या सुखासन की स्थिति में बैठ जाएं।
- अब अपने दोनों हाथों को अपने घुटनों पर रख लें।
- अब अपनी अब तर्जनी अंगुली या छोटी अंगुली को मोड़कर अपने अंगूठे के अग्रभाग से स्पर्श कर दबाएं। बाकी अपनी तीनों अंगुलियों को ऊपर की ओर सीधा तान कर रखें।
- 10-15 मिनट के लिए इसी मुद्रा में बैठें, और धीरे-धीरे श्वास लेते रहें।
- मन से सारे विचार निकालकर मन को केवल ॐ पर केन्द्रित करना है।

मुद्रा करने का समय

इसे हर रोज़ 30-40 मिनट तक करें। इसका अभ्यास हर रोज़ करेंगे तो आपको अच्छे परिणाम मिलेंगे। सुबह के समय और शाम के समय यह मुद्रा का अभ्यास करना अधिक फलदायी होता है।

पृथ्वी मुद्रा के लाभ

- शरीर के अस्थि संस्थान एवं मांसपेशियों को यह मजबूत बनाती है। अतः दुर्बल कमजोर बच्चों, स्त्रियों और व्यक्तियों के लिए पृथ्वी मुद्रा बहुत ही लाभकारी है। कमजोर लोगों का वजन बढ़ाती है।
- शरीर में विटामिनों की कमी को दूर करती है, जिसमें हमारी ऊर्जा बढ़ती है और चेहरे पर चमक आती है।
- पृथ्वी मुद्रा से जीवन शक्ति का विस्तार होता है। काया सुडोल होती है। कद व वजन बढ़ाने में सहायक है। बढ़ते हुए कमजोर बच्चों के लिए तो अत्यन्त लाभदायक है।
- शरीर में स्फूर्ति, कान्ति और तेजस्व बढ़ता है।

- इस मुद्रा से आंतरिक प्रसन्नता का आभास होता है । उदारता, विचारशीलता, लक्ष्य को विशाल बनाकर प्रसन्नता प्रदान करती है ।
- आंतरिक सूक्ष्म तत्वों में सार्थक प्रवाह लाती है । संकीर्णता गिराकर हमें उदार बनाती है । अतः आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त करती है ।
- इस मुद्रा से पाचन शक्ति ठीक होती है। जिन लोगों की पाचन शक्ति कमजोर होती है, वे सदैव कमजोर व थके हुए लगते हैं। कई बच्चे भोजन तो खूब करते हैं फिर भी दुबलेपतले ही रहते हैं-ऐसे बच्चों यह मुद्रा लगाएं तो बहुत लाभ होगा ।
- शरीर की उर्जा शक्ति के बढ़ने से मस्तिष्क भी अधिक क्रियाशील होता है-कार्य क्षमता बढ़ती है ।
- पृथ्वी मुद्रा सर्दी जुकाम सेभी बचाती है ।
- अंगूठे की भांति अनामिका उंगली में भी विशेष विद्युत् प्रवाह होता है, इसलिए इस उंगली से माथे पर तिलक किया जाता है ।
- इस मुद्रा के निरंतर प्रयोग से आपके संकुचित विचारों में महत्वपूर्ण परिवर्तन आने लगेगा । आपके विचारों के साथ-साथ प्रखरता और तत्व गुणों का भी विस्तार होगा ।
- इस मुद्रा का दीर्घ काल तक अभ्यास करने में शरीर में चमत्कारी प्रभाव होगा । नया जोश , नयी स्फूर्ति, आनन्द का उदय और रोम-रोम में ओज-तेज का संचार होगा ।
- पृथ्वी तत्व का संबंध मूलाधार चक्र से है । अतः पृथ्वी मुद्रा से मूलाधार चक्र सक्रिय होता है और इससे जुड़े अंग सबल होते हैं । प्रोस्टेट ग्रन्थि का शोथ समाप्त होता है । हार्निया ठीक होता है तथा यह मुद्रा बालों, नाखुनों के लिए भी लाभकारी है ।
- जो बच्चे Hyperactive होते हैं, उनमें पृथ्वी तत्व की कमी होती है और आकाश तत्व ज्यादा। उन्हें एक साथ शुन्य मुद्रा और पृथ्वी मुद्रा करनी चाहिए ।
- विटामिनों / खनिजों की आपूर्ति से बाल स्वस्थ होते हैं । बालों का झड़ना बंद होता है और बाल सफेद नहीं होते हैं ।

- हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए यह मुद्रा बहुत लाभकारी है ।
- आत्मविश्वास की कमी को दूर करता है ।
- यह मुद्रा शरीर में घटकों के अनुपात को बनाये रखती है ।
- यह मुद्रा तनाव मुक्त करती है ।
- चेहरे की त्वचा साफ और चमकदार बनती है ।
- पृथ्वी मुद्रा शरीर को आंतरिक मजबूत और स्मरण शक्ति को बढ़ाता है ।
- यह एक फायदेमंद Yoga Mudra for Weight Loss है। इसकी मदद से वजन कम किया जा सकता है ।
- यह मुद्रा शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करती है ।
- पृथ्वी मुद्रा करने से कंठ सुरीला हो जाता है ।
- यह एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है ।
- मुंह और पेट में अल्सर आदि से निजात मिलती है ।

पृथ्वी मुद्रा करते समय आवश्यक सावधानियाँ

पृथ्वी मुद्रा करते समय पद्मासनमें बैठकर अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें । पहले प्रतिदिन 10-15 मिनट इस मुद्रा को करें, कुछ दिन पश्चात् समयावधि बढ़ा दें । अगर आपको कफ़ दोष है तो इस मुद्रा को अधिक समय के लिए न करें। यह मुद्रा खाली पेट करनी चाहिए ।

3.3 मुद्रायों हेतु विशेष निर्देश

1. कुछ मुद्राएँ ऐसी हैं जिन्हें सामान्यतः पूरे दिनभर में कम से कम 45 मिनट तक ही लगाने से लाभ मिलता है । इनको आवश्यकतानुसार अधिक समय के लिए भी किया जा सकता है । कोई भी मुद्रा लगातार 45 मिनट तक की जाए तो तत्व परिवर्तन हो जाता है ।
2. कुछ मुद्राएँ ऐसी हैं जिन्हें कम समय के लिए करना होता है-इनका वर्णन उन मुद्राओं के आलेख में किया गया है।

3. कुछ मुद्राओं की समय सीमा 5-7 मिनट तक दी गयी है | इस समय सीमा में एक दो मिनट बढ़ जाने पर भी कोई हानी नहीं है | परन्तु ध्यान रहे की यदि किसी भी मुद्रा को अधिक समय तक लगाने से कोई कष्ट हो तो मुद्रा को तुरंत खोल दें।
4. ज्ञान मुद्रा, प्राण मुद्रा, अपान मुद्रा काफी लम्बे समय तक की जा सकती हैं।
5. कुछ मुद्राएँ तुरंत प्रभाव डालती हैं जैसे कान दर्द में शून्य मुद्रा, पेट दर्द में अपान मुद्रा/अपानवायु मुद्रा, एन्जायना में वायु मुद्रा/अपानवायु मुद्रा/ऐसी मुद्रा करते समय जब दर्द समाप्त हो जाए तो मुद्रा तुरंत खोल दें।
6. लम्बी अविधि तक की जाने वाली मुद्राओं का अभ्यास रात्री को करना आसन हो जाता है | रात सोते समय मुद्रा बनाकर टेप बांध दें, और रात्री में जब कभी उठें तो टेप हटा दें | दिन में भी टेप लगाई जा सकती हैं क्योंकि लगातार मुद्रा करने से जल्दी आराम मिलता है।
7. वैसे तो अधिकतर मुद्राएँ चलते-फिरते, उठते-बैठते, बातें करते कभी भी कर सकते हैं, परन्तु यदि मुद्राओं का अभ्यास बैठकर गहरे लम्बे स्वासों अथवा अनुलोम-विलोम के साथ किया जाए तो लाभ बहुत जल्दी हो जाता है।
8. छोटे बच्चों, कमजोर व्यक्तियों व् आपात स्थिति (उदहारण के लिए अस्थमा, अटैक, लकवा आदि) में टेप लगाना ही अच्छा है।
9. दायें हाथ की मुद्रा शरीर के बायें भाग को और बाएं हाथ की मुद्रा शरीर के दायें भाग को प्रभावित करती है। जब शरीर के एक भाग का ही रोग हो तो एक हाथ से वांछित मुद्रा बनायें और दुरे हाथ से प्राण मुद्रा बना लें। प्राण मुद्रा हमारी जीवन शक्ति बढ़ाती है, और हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। परन्तु सामान्यत कोई भी मुद्रा दोनों हाथों से एक साथ बनानी चाहिए।
10. भोजन करने के तुरंत बाद सामान्यतः कोई भी मुद्रा न लगाएं | परन्तु भोजन करने के बाद सूर्य मुद्रा लगा सकते हैं। केवल आपात स्थिति में ही भोजन के तुरंत बाद मुद्रा बना सकते हैं जैसे कान दर्द, पेट दर्द, उल्टी आना, अस्थमा अटैक होना इत्यादि।

11. यदि एक साथ दो तीन मुद्रायों की आवश्यकता हो और समय का आभाव हो तो एक साथ दो मुद्राएँ भी लगाई सकती हैं। जैसे- सूर्य मुद्रा और वायु मुद्रा एक साथ लागें अन्यथा एक हाथ से सूर्य मुद्रा और दुसरे हाथ से वायु मुद्रा भी बना सकते हैं। ऐसी परिस्थिति में 15-15 मिनट बाद हाथ की मुद्राएँ बदल लें।
12. एक मुद्रा करने के बाद दूसरी मुद्रा तुल्य लगा सकते हैं, परन्तु विपरीत मुद्रा न हो।

3.4 हस्त मुद्रायों के लाभ

1. शरीर की सकारात्मक सोच का विकास करती है।
2. मस्तिष्क, हृदय और फेंफड़े स्वस्थ बनते हैं।
3. ब्रेन की शक्ति में बहुत विकास होता है।
4. इससे त्वचा चमकदार बनती है।
5. इसके नियमित अभ्यास से वात-पित्त एवं कफ की समस्या दूर हो जाती है।
6. सभी मानसिक रोगों जैसे पागलपन, चिडचिडापन, क्रोध, चंचलता, चिंता, भय, घबराहट, अनिद्रा रोग, डिप्रेशन में बहुत लाभ पहुंचता है।
7. वायु संबन्धी समस्त रोगों में लाभ होता है।
8. मोटापा घटाने में बहुत सहायक होता है।
9. हृदय रोग और आँख की रोगशनी में फायदा करता है।
10. साथ ही यह प्राण शक्ति बढ़ाने वाला होता है।
11. कब्ज और पेशाब की समस्याओं में फायदा है।
12. इसको निरंतर अभ्यास करने से नींद अच्छी तरह से आने लगती है और साथ में आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

हमारा शरीर पांच तत्व और पंच कोश से नीर्मित है, जो ब्रह्मांड में है वही शरीर में है। शरीर को स्वस्थ बनाए रखने की शक्ति स्वयं शरीर में ही है। इसी रहस्य को जानते हुए भारतीय योग और आयुर्वेद में ऋषियों ने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, बंध और मुद्रा के लाभ को लोगों को बताया। इन्हीं में से एक हस्त मुद्रा का बहुत कम लोग ही महत्व जानते होंगे।

यह शरीर पांच तत्वों- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से मिलकर बना है। शरीर में ही पांच कोश हैं जैसे अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश और आनंदमय कोश। शरीर में इन तत्व के संतुलन या कोशों के स्वस्थ रहने से ही शरीर, मन और आत्मा स्वस्थ रहती है। इनके असंतुलन या अस्वस्थ होने से शरीर और मन में रोगों की उत्पत्ति होती है। इन्हें पुनः संतुलित और स्वस्थ बनाने के लिए हस्त मुद्राओं का सहारा लिया जा सके।

दस(10) हस्त मुद्राएं:

हस्त मुद्राओं में प्रमुख दस मुद्राओं का महत्व है जो निम्न हैं: -1.ज्ञान मुद्रा, 2.पृथ्वी मुद्रा 3.वरुण मुद्रा, 4.वायु मुद्रा, 5.शून्य मुद्रा, 6.सूर्य मुद्रा, 7.प्राण मुद्रा, 8.लिंग मुद्रा, 9.अपान मुद्रा, 10.अपान वायु मुद्रा।

अन्य मुद्राएं :

1.सुरभिमुद्रा, 2.ब्रह्ममुद्रा, 3.अभयमुद्रा, 4.भूमिमुद्रा, 5.भूमि स्पर्शमुद्रा, 6.धर्मचक्रमुद्रा, 7.वज्रमुद्रा, 8.वितकमुद्रा, 8.जननामुद्रा, 10.कर्णमुद्रा, 11.शरणागतमुद्रा, 12.ध्यानमुद्रा, 13.सुचिमुद्रा, 14.ओममुद्रा, 15.जनाना और चीन मुद्रा, 16.अंगुलियां मुद्रा 17.महात्रिक मुद्रा, 18.कुबेरमुद्रा, 19.चीनी मुद्रा, 20.वरदमुद्रा, 21.मकर मुद्रा, 22.शंख मुद्रा, 23.रुद्रमुद्रा, 24.पुष्पपूतमुद्रा, 25.वज्रमुद्रा, 26.शंख मुद्रा, 27.हास्य बुद्धा मुद्रा, 28.योग मुद्रा, 29.गणेश मुद्रा, 30.डॉयनेमिक मुद्रा, 31.मातंगी मुद्रा, 32.गरुड़ मुद्रा, 33.कुंडलिनी मुद्रा, 34.शिव लिंग मुद्रा, 35.ब्रह्मा मुद्रा, 36.मुकुल मुद्रा, 37.महर्षि मुद्रा, 38.योनी मुद्रा, 39.पुशन मुद्रा, 40.कालेश्वर मुद्रा, 41.गूढ़ मुद्रा, 42.मेरुदंड मुद्रा, 43.हाकिनी मुद्रा, 45.कमल मुद्रा, 46.पाचन मुद्रा, 47.विषहरण मुद्रा या निर्विषकरण मुद्रा, 48.आकाश मुद्रा, 49.हृदय मुद्रा, 50.जाल मुद्रा आदि।

मुद्रा और दूसरे योगासनों के बारे में बताने वाला सबसे पुराना ग्रंथ घेरण्ड संहिता है। हठयोग के इस ग्रंथ को महर्षि घेरण्ड ने लिखा था। घेरंड में 25 और

हठयोग प्रदीपिका में 10 मुद्राओं का उल्लेख मिलता है लेकिन सभी योग के ग्रंथों की मुद्राओं को मिलाकर कुल 50 से 60 हस्त मुद्राएं हैं।



अध्याय-4

कुछ विशिष्ट मुद्राएँ व महामुद्रा आसन - विधि व लाभ

कुछ विशिष्ट मुद्राएँ व महामुद्रा आसन - विधि व लाभ

4.1 ऊर्जा चल योग मुद्रा - दूर होगा मोटापा

मोटापा एक समस्या है। इससे पेट, पीठ, कमर और कंधे की समस्या भी बनी रहती है। मोटापे को दूर करने के लिए हम सबसे आसान उपाय बता रहे हैं ऊर्जा चल मुद्रा योग। दरअसल यह अंग संचालन (सूक्ष्म व्यायाम) का हिस्सा है।

ऊर्जा चल योग मुद्रा का लाभ

इससे जहां आपकी अंगुलियां मजबूत बनेंगी वहीं यह मोटापा कम करने में भी सहायक सिद्ध होगी। इससे सबसे पहले कंधे का दर्द मिटता है फिर यह पेट, पीठ और कमर का दर्द दूर करती है।

सावधानी : शुरुआत 5 मिनट के अभ्यास से कहते हुए प्रतिदिन सुबह और शाम 10 से 15 मिनट तक इसका अभ्यास करें। 20 दिन तक तक के लिए अभ्यास करें और फिर दो-चार दिन छोड़ कर फिर से इसका अभ्यास करने लगे।

ऐसे करें मुद्रा - यह बहुत ही आसान है जाने-अंजाने आपने इसका अभ्यास किया भी होगा। इसके लिए सिर्फ अपने दोनों हाथों की मुट्ठियों को बंद करना और खोलना है। इस तरह से इस मुद्रा को बार-बार करना है। इस बार बार करने को ही ऊर्जा चल मुद्रा कहते हैं।

4.2 काकी योग मुद्रा - पाचन क्रिया के लिए

काक कौए को कहते हैं। कौए की चोंच जैसी मुंह की मुद्रा बना लेने को काकी मुद्रा कहा जाता है।

मुद्रा बनाने की विधि : किसी भी आसन में बैठकर होठों को पतली सी नली के समान मोड़कर कौए की चोंच जैसा बना लें। अब नाक के अग्र भाग को देखते हुए अपना पूरा ध्यान नाक पर टिका दें। इसके बाद मुंह से धीरे-धीरे गहरी श्वास लेकर होठों को बंद कर दें। कुछ देर बाद श्वास को नाक से बाहर निकाल दें। इस तरह से 10 मिनट तक करें।



काकी मुद्रा



पुष्पांजलि योग मुद्रा



देव ज्योतिमुद्रा

चित्र-4.1: विशिष्ट योग मुद्राये- अ). काकी मुद्रा, ब). पुष्पांजलि मुद्रा और स). देव ज्योति मुद्रा

इस मुद्रा का लाभ : यह मुद्रा जहां शरीर में ठंडक बढ़ाती हैं वहीं यह कई रोगों को दूर करने में लाभदायक है। इस मुद्रा का निरंतर अभ्यास करने से शरीर में अंदर भोजन पचाने की क्रिया तेज हो जाती है। इससे अम्लपित्त का बढ़ना कम हो जाता है।

4.3 मातंगिनी योग मुद्रा - यौवन के लिए

मातंग का अर्थ होता है मेघ। मां दुर्गा का एक रूप है मातंगी। यह दस महाविद्या में से नौवीं विद्या है। मातंग नाम से एक ध्यान होता है, मंत्र होता है

और एक हाथी का नाम भी मातंग है। ऋषि वशिष्ठ की पत्नी का एक नाम भी मातंगी है। ऋषि कश्यप की पुत्री का नाम भी मातंगी है जिससे हाथी उत्पन्न हुए थे। मातंगिनी मुद्रा दो प्रकार से होती है- 1.मातंगिनी क्रिया, 2.मातंगी हस्त मुद्रा। यहां प्रस्तुत है- मातंगिनी क्रिया।

दौहराव अवधि : इसको बार-बार कर सकते हैं।

मुद्रा करने की विधि : शांत जगह में पानी के अंदर गले तक शरीर को डुबों लें और फिर नाक से पानी को खींचकर उसे मुंह से निकाल लें। फिर मुंह से पानी को खींचकर नाक से बाहर निकाल दें। इस क्रिया को ही मातंगिनी मुद्रा कहते हैं।

इसका लाभ : इस मुद्रा के अभ्यास से आंखों की रोशनी तेज हो जाती है। सिर दर्द में यह मुद्रा अत्यंत लाभकारी मानी जाती है। इससे नजला-जुकाम आदि के रोग भी दूर हो जाते हैं। इस मुद्रा के निरंतर अभ्यास से चेहरे पर चमक आ जाती है और बाल भी सफेद नहीं होते हैं। इस मुद्रा के सिद्ध हो जाने पर व्यक्ति में ताकत बढ़ जाती है।

4.4 पुष्पांजलि योग मुद्रा

जैसा कि इसका नाम है पुष्पांजलि इसी से यह सिद्ध होता है कि यह मुद्रा किस प्रकार की होगी। यह महत्वपूर्ण हस्त योग मुद्रा है। जैसे दुआ में हाथ उठाते हैं या पुष्प अर्पण करते हैं तब यह मुद्रा बनती है।

मुद्रा की विधि : पहले कपोत मुद्रा में आ जाएं अर्थात दोनों हाथों की अंगुलियों और अंगूठे को आपस में मिला मणिबद्ध को भी मिला लें। फिर दोनों हाथों की छोटी अंगुलियों को एक साथ मिलाकर ऐसी आकृति बना लें कि जैसे हम किसी भगवान को फूल चढ़ाते समय बनाते हैं इसे ही पुष्पांजलि मुद्रा कहते हैं।

इसका लाभ : पुष्पांजली मुद्रा के निरंतर अभ्यास से नींद अच्छी तरह से आने लगती है। आत्मविश्वास बढ़ता है।

4.5 देव ज्योतिमुद्रा योग- आंखों के लिए

हाथों की 10 अंगुलियों से विशेष प्रकार की आकृतियां बनाना ही हस्त मुद्रा कही गई है। हाथों की सारी अंगुलियों में पांचों तत्व मौजूद होते हैं जैसे अंगूठे में अग्नि तत्व, तर्जनी अंगुली में वायु तत्व, मध्यमा अंगुली में आकाश तत्व, अनामिका अंगुली में पृथ्वी तत्व और कनिष्का अंगुली में जल तत्व।

जो व्यक्ति योगासन और प्राणायाम करने में अक्षम है उसके लिए हस्त मुद्राएं उपयोगी साबित हो सकती हैं, बशर्ते की वह इसे नियमित करें। यह प्रस्तुत है नेत्र रोग में लाभदायक 'देव ज्योति मुद्रा' का परिचय।

इसका लाभ : देव ज्योतिमुद्रा सभी तरह के नेत्र रोग में लाभदायक सिद्धि हुई है। इस मुद्रा को करने से कम दिखना, आंखों में जाला और सूजन आदि जैसे रोग दूर हो जाते हैं। जिन बच्चों को कम उम्र में ही चश्मा लग चुका हो वो अगर रोजाना देव ज्योतिमुद्रा का अभ्यास करें तो उनका चश्मा उतर सकता है।

मुद्रा विधि : अपने हाथ की तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे की जड़ में लगाने से देव ज्योतिमुद्रा बन जाती है। यह कुछ कुछ वायु मुद्रा जैसी है। लगभग 40-60 सेकंड तक आप इसी मुद्रा में रहने का अभ्यास करें। सुबह-शाम चार से 6 बार कर सकते हैं।

4.6 हठ योग व पांच प्रमुख मुद्राएं

चेतावनी: यह आलेख सिर्फ जानकारी हेतु है। कोई भी व्यक्ति इसे पढ़कर करने का प्रयास ना करें, क्योंकि यह सिर्फ साधकों के लिए है आम लोगों के लिए नहीं।

मुख, नाक, आंख, कान और मस्तिष्क को पूर्णतः स्वस्थ तथा ताकतवर बनाने के लिए हठ योग में पांच प्रमुख मुद्राओं का वर्णन मिलता है। सामान्यजनों को निम्नलिखित मुद्राओं का अभ्यास किसी जानकार योग शिक्षक से सीखकर ही करना चाहिए। वैसे यह मुद्राएं सिर्फ साधकों के लिए हैं जो कुंडलिनी जागरण कर सिद्धि प्राप्त करना चाहते हैं।

ये पांच प्रमुख मुद्राएं हैं 1.खेचरी (मुख के लिए), 2.भूचरी (नाक के लिए), 3.चांचरी (आंख के लिए), 4.अगोचरी (कान के लिए), 5.उन्मनी (मस्तिष्क के लिए)। खेचरी से स्वाद् अमृततुल्य होता है। भूचरी से प्राण-अपान वायु में एकता कायम होती है। चांचरी से आंखों की ज्योति बढ़ती है और ज्योतिदर्शन होते हैं। अगोचरी से आंतरिक नाद का अनुभव होता है और उन्मनी से परमात्मा के साथ ऐक्य बढ़ता है। उक्त सभी से पांचों इंद्रियों पर संयम कायम हो जाता है।

4.6.1.खेचरी: इसके लिए जिभ और तालु को जोड़ने वाले मांस-तंतु को धीरे-धीरे काटा जाता है, अर्थात् एक दिन जौ भर काट कर छोड़ दिया जाता है। फिर तीन-चार दिन बाद थोड़ा-सा और काट दिया जाता है। इस प्रकार थोड़ा-थोड़ा काटने से उस स्थान की रक्त शिराएं अपना स्थान भीतर की तरफ बनाती जाती हैं। जीभ को काटने के साथ ही प्रतिदिन धीरे-धीरे बाहर की तरफ खींचने का अभ्यास किया जाता है।

इसका अभ्यास करने से कुछ महीनों में जीभ इतनी लम्बी हो जाती है कि यदि उसे ऊपर की तरफ उल्टा करें तो वह श्वास जाने वाले छेदों को भीतर से बन्द कर देती है। इससे समाधि के समय श्वास का आना-जाना पूर्णतः रोक दिया जाता है।

4.6.2.भूचरी: भूचरी मुद्रा कई प्रकार के शारीरिक मानसिक क्लेशों का शमन करती है। कुम्भक के अभ्यास द्वारा अपान वायु उठाकर हृदय स्थान में लाकर प्राण के साथ मिलाने का अभ्यास करने से प्राणजय होता है, चित

स्थिर होता है तथा सुषुम्ना मार्ग से प्राण संस्पर्श के ऊपर उठने की संभावना बनती है।

4.6.3.चांचरी: सर्वप्रथम दृष्टि को नाक से चार अंगुल आगे स्थिर करने का अभ्यास करना चाहिए। इसके बाद नासाग्र पर दृष्टि को स्थिर करें, फिर भूमध्य में दृष्टि स्थिर करने का अभ्यास करें। इससे मन एवं प्राण स्थिर होकर ज्योति का दर्शन होता है।

4.6.4.अगोचरी: शरीर के भीतर नाद में सभी इंद्रियों के साथ मन को पूर्णता के साथ ध्यान लगाकर कान से भीतर स्थित नाद को सुनने का अभ्यास करना चाहिए। इससे ज्ञान एवं स्मृति बढ़ती है तथा चित्त एवं इंद्रियां स्थिर होती हैं।

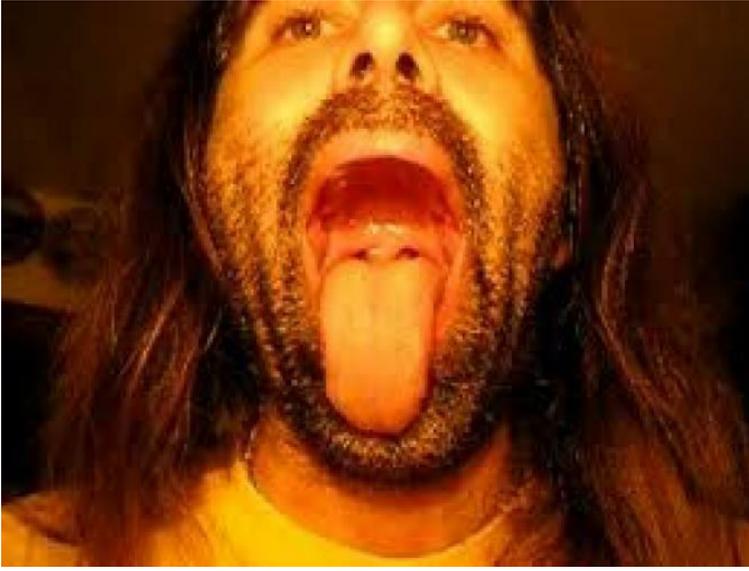
4.6.5.उन्मनी: सहस्रार (जो सर की चोटी वाला स्थान है) में पूर्ण एकाग्रता के साथ मन को लगाने का अभ्यास करने से आत्मा परमात्मा की ओर गमन करने लगती है और व्यक्ति ब्रह्मांड की चेतना से जुड़ने लगता है।

खेचरी मुद्रा से मिलती है समाधि और सिद्धि

मनुष्य की जीभ (जिह्वा) दो तरह की होती है - लंबी और छोटी। लंबी जीभ को सर्पजिह्वा कहते हैं। कुछ लोगों की जीभ लंबी होने से वे उसे आसानी से नासिकाग्र पर लगा सकते हैं और खेचरी-मुद्रा कर सकते हैं। मगर जिसकी जीभ छोटी होती है उसे तकलीफों का सामना करना पड़ता है। सबसे पहले उन्हें अपनी जीभ लंबी करनी पड़ती है और उसके लिए घर्षण व दोहन का सहाय लेना पड़ता है। जीभ नीचे की ओर से जिस नाड़ी से जुड़ी होती है उसे काटना पड़ता है।

खेचरी मुद्रा को सिद्ध करने एवं अमृत के स्राव हेतु आवश्यक उद्दीपन में कुछ वर्ष भी लग सकते हैं। यह व्यक्ति की योग्यता पर भी निर्भर करता है। योग में

कुछ मुद्राएं ऐसी हैं जिन्हें सिर्फ योगी ही करते हैं। सामान्यजनों को इन्हें नहीं करना चाहिए। खेचरी मुद्रा साधकों के लिए मानी गई है।



चित्र-4.2: खेचरी योग मुद्रा

विधि : इसके लिए जीभ और तालु को जोड़ने वाले मांस-तंतु को धीरे-धीरे काटा जाता है अर्थात् एक दिन जौ भर काटकर छोड़ दिया जाता है। फिर तीन-चार दिन बाद थोड़ा-सा और काट दिया जाता है।

इस प्रकार थोड़ा-थोड़ा काटने से उस स्थान की रक्त शिराएं अपना स्थान भीतर की तरफ बनाती जाती हैं। जीभ को काटने के साथ ही प्रतिदिन धीरे-धीरे बाहर की तरफ खींचने का अभ्यास किया जाता है।

इसका अभ्यास करने से कुछ महीनों में जीभ इतनी लंबी हो जाती है कि यदि उसे ऊपर की तरफ लौटा (उल्टा करने) दिया जाए तो वह श्वास जाने वाले छेदों को भीतर से बंद कर देती है। इससे समाधि के समय श्वास का आना-जाना पूर्णतः रोक दिया जाता है।

लाभ : इस मुद्रा से प्राणायाम को सिद्ध करने और सामधि लगाने में विशेष सहायता मिलती है। साधनारत साधुओं के लिए यह मुद्रा बहुत ही लाभदायी मानी जाती है।

विशेषता : निरंतर अभ्यास करते रहने से जब जब लंबी हो जाती है, तब उसे नासिका रुद्धों में प्रवेश कराया जा सकता है। इस प्रकार ध्यान लगाने से कपाल मार्ग एवं बिंदु विसर्ग से संबंधित कुछ ग्रंथियों में उद्दीपन होता है। जिसके परिणामस्वरूप अमृत का स्राव आरंभ होता है। उसी अमृत का स्राव होते वक्त एक विशेष प्रकार का आध्यात्मिक अनुभव होता है। इस अनुभव से सिद्धि और समाधि में तेजी से प्रगति होती है।

चेतावनी : यह आलेख सिर्फ जानकारी हेतु है। कोई भी व्यक्ति इसे पढ़कर करने का प्रयास न करे, क्योंकि यह सिर्फ साधकों के लिए है आम लोगों के लिए नहीं।

4.7 महामुद्रा आसन

अगर आप अपने मोटापे से परेशान हैं और एकसट्रा फैंट कम करना चाहते हैं, साथ ही अपनी कार्य शक्ति को भी बढ़ाना चाहते हैं तो महामुद्रा आसन करें। जो न केवल आपके मोटापे को कम करेगा बल्कि शरीर को स्फूर्ति भी प्रदान करता है। महामुद्रा को प्रातः स्नान के बाद खाली पेट करना चाहिए। प्रारंभ में दोनों पैरों से इसे 3-3 बार करना चाहिए फिर आप अपनी क्षमता के अनुसार प्राणायाम की संख्या को बढ़ाते रहें।

महामुद्रा आसन करने की विधि

- यह आसन बैठ के किए जाने वाले आसनों में से एक है। महामुद्रा के आसन से शरीर के कई अंग प्रभावित होते हैं।
- सबसे पहले भूमि पर आसन बिछा लें।
- अब आसान पर दोनों पैरों को फैला कर बैठ जाएं।



चित्र-4.3: महामुद्रा आसन

- मेरुदंड सीधा रखें। हाथ घुटने पर रखें। बायें पैर को घुटने से मोड़कर एड़ी को अपनी जांघ से सटायें।
- बायें पैर का तलवा जंघा से लगा रहें। हाथ ऊपर उठा कर सांस लें।
- फिर माथे को दाहिनी घुटने से लगाकर हाथों से पैर को पकड़ लें। यह महामुद्रा की पूर्ण स्थिति है।
- अब सांस छोड़ते हुए सीधा उठें। दाहिना पैर सीधा करें।
- अब सामान्य अवस्था में आ जाएँ। इस आसन को पैर बदलकर फिर से अभ्यास करें।

महामुद्रा आसन के लाभ

- यह आसन दमा, क्षय, कुष्ठ, बवासीर आदि रोगों में बहुत लाभकारी है।
- इस आसन के नियमित अभ्यास से पेट पतला होता है।
- जंघा भाग, रीढ़, कमर, कंधे, फेफड़े बलवान होते हैं।
- सुषुम्ना नाड़ी अच्छी तरह से चलने लगती है।
- इस आसन से शरीर में जमी फ़ालतू चर्बी दूर होने लगती है।

- कमर और पैरों के दर्द दूर होते हैं। यह आसन लाभ की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण है।
- इस आसन से जल्दी ही स्वप्न दोष की समस्या दूर होती है।
- इस आसन से शरीर में स्फूर्ति आती है।
- मधुमेह और अपेंडिसाइटिस के रोगियों के लिए यह आसन बहुत उपयोगी है।
- इसके नियमित अभ्यास से आलस्य भी दूर हो जाता है।
- इस आसन को करने से पेट सम्बंधित सभी रोग दूर हो जाते हैं।
- स्त्रियों की मासिक धर्म से सम्बंधित समस्या दूर हो जाती है।

सावधानियां

- गंभीर हृदय रोगी को महामुद्रा नहीं करना चाहिए।
- जिनको स्लिप डिस्क (कमर दर्द) की समस्या हो, उन्हें महामुद्रा नहीं करनी चाहिए।
- महामुद्रा को खाली पेट करना ज़्यादा लाभ प्रद है। इसे करने के 30 मिनट बाद ही कुछ खाएँ पियें।
- योग को अपने जीवन में अपनाएं, खुशहाल जीवन की ओर कदम बढ़ाएं।

4.7.1 महामुद्रा योग

हठयोग के सभी ग्रंथों में महामुद्रा का वर्णन है। इस मुद्रा के महत्व के कारण ही इसे महामुद्रा कहा जाता है। कुण्डलिनी जागरण में इस मुद्रा का विशेष योगदान है।

महामुद्रा योग करने की विधि :

सभी ग्रंथों में महामुद्रा की समान विधि का वर्णन है। हठयोग प्रदीपिका में कहा गया है की-

**"पादमुलें वामेन योनि सम्पीड्य दक्षिणम्।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढम्।
कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥"**

बाये पैर की एड़ी से सिवनी (गुदा व उपस्थ के बीच का स्थान) दबाकर दाहिने पैर को फैलाकर दोनों हाथो से पैर की उंगलियों को दढ़ता से पकड़कर कुम्भक करके जालन्धर बन्ध लगाकर वायु को उपर की तरफ खींचे ।

**"चन्द्राङ्गे तू समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत्।
यावत्तुल्या भवेत् संख्या ततो मुद्रा विसर्जयेत् ॥"**

चन्द्र भाग से अर्थात बाये पैर से करने के बाद दायें पैर से भी अभ्यास करें। दोनों और से बराबर अभ्यास करना चाहिए ।

**"पायुमुलं वामगुल्फे समपीड्य दृढयत्नतः।
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदांगुलः।
कण्ठ संकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्य निरीक्षयेत्।
महमुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सुरिभिः॥"**

गुह्य प्रदेश को अत्यन्त दढ़ता पूर्वक बायीं एड़ी से दबाकर दाहिने पैर को फैलाकर दोनों हाथो से उसकी समस्त उंगलियों को पकड़ने के पश्चात जालन्धर बन्ध लगाकर दोनों भौहों के मध्यभाग का अवलोकन करने को ही विद्वान लोग महामुद्रा कहते हैं।

हठयोग के ग्रथ ग्रहयामल के अनुसार -

योनिदार को वाम पैर की एड़ी से दबाकर दायें पैर को फैलाकर वक्त्र(ठुंडी) को कंठ में समाहित कर (जालन्धर बन्ध कर) कुम्भक प्राणायाम द्वारा वायु को अवरुद्ध करने के पश्चात उस पूरित वायु को धीरे धीरे रेचन करें, कभी भी तेजी से रेचन नहीं करना चाहिए । इसे ही महामुद्रा कहते हैं । जिस प्रकार

दण्ड से ताड़ित करने से सर्प दण्ड के समान ही सीधा हो जाता है, उसी प्रकार कुण्डलिनी भी सरल भाव में आ जाती है।

लाभ : महामुद्रा के फलों के सम्बन्ध में घेरण्ड संहिता में कहा गया है कि -

**"क्षयकासं गुदावर्त प्लीहाजीर्ण जवरंतथा ।
नाशयेत सर्वरोगांश्च महामुद्रानिसेवनात्।"**

इस मुद्रा के अभ्यास से क्षय, कास, गुदावर्त, प्लीहा, अजीर्ण, ज्वर के साथ साथ समस्त रोगों का विनाश हो जाता है। हठयोगप्रदीपिका में कहा गया है की-

**"न है पथ्यमपथ्यं व रसाः सर्वेऽपि निरसाः ।
एपीआई भुक्तं विषं घोरं पियूषमिव जीर्यति ॥"**

महामुद्रा के साधक के लिए कुछ भी भोजन पथ्य अथवा अपथ्य नहीं रह जाता है। नीरस वस्तु भी रसयुक्त हो जाती है। भयानक विष को भी सहज पचाता है जैसे की वह अमृत हो।

**"क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तू योऽभ्यसेत् ॥ "**

जो महामुद्रा का अभ्यास करता है उसके क्षय, कुष्ठ रोग, कोष्ठ बद्धता, वायुगोला, अजीर्ण तथा अनेक संभावित दोष भी नष्ट हो जाते हैं।

विश्लेषणः

इस प्रकार कहा जा सकता है की महामुद्रा के अभ्यास का शारीरिक स्तर पर भी बहुत इससे अनेक रोग दूर हो जाते हैं। जैसे साधक को टीबी नहीं होती अगर है तो ठीक हो जाती है। गुदा सम्बन्धी रोग दूर हो जाते हैं। धातु प्रबल हो जाता है तथा मूत्र रोग भी ठीक हो जाते हैं। किसी भी प्रकार की रक्त की अशुद्धि हो वह ठीक हो जाती है। पेट में गैस बननी बंद हो जाती है। प्लीहा अर्थात् तिल्ली का आकर नहीं बढ़ता जिससे तिल्ली संबंधी रोग जैसे ठंड से

बुखार आना, हल्का बुखार रहना, स्वांस का फूलना ठीक हो जाता है। कब्ज जैसे समस्या दूर हो जाती है अपच नहीं रहती है।

सावधानियाँ :

- खाली पेट ही अभ्यास करें।
- जालन्धर बंध पूर्ण ढंग से लगाए।
- अगर पेट का कोई आपरेशन हुआ तो अभ्यास न करें।
- अगर पेट में अधिक गर्मी हो तो हल्का अभ्यास करें।
- कुम्भक के बाद धीरे धीरे रेचन करें।

4.8 मयूरी मुद्रा

योग में सिर्फ आसन ही नहीं होता है बल्कि इसके कई अंग होते हैं। मुद्रा भी योग का एक प्रमुख अंग है, और योग के अभ्यास में मुद्राओं का बहुत अधिक महत्व है। इन मुद्राओं के नियमित अभ्यास से बुढ़ापा दूर होता है और आयु में वृद्धि होती है। यह मन को शांत और एकाग्र करता है। इसकी खासियत है कि यह दूसरे योग को करने में भी सहायता प्रदान करता है।

मुद्रा को हठयोग का तीसरा अंग माना गया है। मुद्रा का अभ्यास करने वाला अपनी इंद्रियों को आसानी से अपने वश में कर लेता है। मयूरी मुद्रा भी एक प्रकार की मुद्रा है।

मयूरी मुद्रा कैसे करें

इस मुद्रा में हाथ का आकार मोर के सिर के जैसा हो जाता है, इसके कारण ही इसे मयूरी मुद्रा कहते हैं। एक हाथ से की जाने 28 मुद्राओं में मयूरी मुद्रा का स्थानन पांचवां है। इसे करने के लिए सबसे पहले जमीन पर किसी भी आसन में बैठ जाएं। इसके बाद दाएं हाथ को घुटने पर रखें तथा बाएं हाथ को मुंह के सम्मुख उठाएं। लेकिन हथेली को खोलकर नीचे की तरफ ही रखें।

अंगूठे को ऊपर के होंठ पर रखें। इसी हाथ को सबसे छोटी उंगली की ओर मिलाकर स्थिर करें मतलब खाली स्थान पर ध्यान करें।

मयूरी मुद्रा के क्याथ फायदे हैं

- यह दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद है, मयूरी मुद्रा का नियमित अभ्यास करने से यादाश्तम तेज होती है।
- इस मुद्रा को करने से मन भी शांत रहता है और नकारात्मक विचार नहीं आते हैं।
- यह मुद्रा कुंलिनी जागरण में बहुत खास भूमिका निभाती है।

यह मुद्रा वैसे तो इसे करना बहुत मुश्किल है लेकिन इसके निरंतर अभ्यास से यह बहुत आसान हो जाता है।

4.9 शाम्भवी महामुद्रा

मुद्राओं में एक शाम्भवी मुद्रा का वर्णन भगवद् गीता, पातंजल योग सूत्र, अमनस्क योग, घेरण्ड संहिता, शशवसंहिता, गोरक्षा संहिता, हठयोग प्रदीपिका, योग चिन्तामणि तथा अभिनव गुप्ताचार्य और योग के अनेक शास्त्र ग्रंथों में आता है। शाम्भवी मुद्रा को आदिशक्ति उमास्वरूपणी, शिवप्रिया, शंभूप्रिया आदि मुद्रा भी कहते हैं। स्वयं बोध अमनस्क योग में स्पष्ट लिखा है कि यह विद्या अत्यन्त गुप्तादि गुप्त है और किसी विरले पुण्य आत्मा को ही शिद्ध होती है।

लाहिडी महाशय और अवतार बाबा के किया योग में जो चित्र हम देखते हैं वह वह शाम्भवी मुद्रा में ही हैं। शाम्भवी सिद्ध मुद्रा वाले किसी संत, महात्मा के सानिध्य और यहा तक की उनके दर्शन मात्र से ही मुक्ति पद की प्राप्ति होती है। भूत, भविष्य की बातों का ज्ञाता बनना तो ऐसे महात्माओं के लिए बहुत ही साधारण सी बातें होती हैं।

मैडिकल रिसर्च के योग और अध्यात्मवादी जिज्ञासु वैज्ञानिकों ने एक मत से यह निष्कर्ष निकाला है कि एकाग्रता, भावनात्मक सन्तुलन, शरीर में ऊर्जा का स्तर, मानसिक शान्ति और आध्यात्मिक उपलब्धियों के साथ-साथ एलर्जी, दमा, अस्थमा, दिल के रोग, मधुमेह, अनिद्रा रोग, अवसाद आदि अनेकों शारीरिक रोगों में इस मुद्रा के सतत अभ्यास से चमत्कारिक रूप से लाभ देखने को मिला है।

शांभवी मुद्रा साधकों के ई.ई.जी से प्राप्त निष्कर्षों में यह तथ्य सामने आया कि मस्तिष्क में बायें और दायें गोलार्ध के मध्य चमत्कारिक रूप से संतुलन बन जाता है और बुद्धि को प्रखर बनाता है। यदि विद्यार्थी वर्ग को अथवा ऐसे व्यक्तियों को, जिनका कार्य शिक्षा अथवा अन्य बौद्धिक स्तर का है, इस मुद्रा का अभ्यास करवाकर सिद्धहस्त किया जाए तो उनसे मिलने वाले परिणाम और भी अधिक संतोषजनक होंगे।

शांभवी मुद्रा की विधि

ध्यान के आसन में बैठें और अपनी पीठ सीधी रखें। आपके कंधे और हाथ बिल्कुल ढीली अवस्था में होने चाहिए। इसके बाद हाथों को घुटनों पर चिंमुद्रा, ज्ञान मुद्रा या फिर योग मुद्रा में रखें। आप सामने की ओर किसी एक बिंदु पर दृष्टि एकाग्र करें। इसके बाद ऊपर देखने का प्रयास करें। ध्यान रखिए आपका सिर स्थिर रहे। इस बीच आप अपने विचारों को भी नियंत्रित करने की केशिश करें। सिर्फ और सिर्फ ध्यान रखें। इस बीच कुछ न सोचें।

शांभवी मुद्रा के दौरान आपकी आपकी पलकें झपकी नहीं चाहिए और हां, आपकी दृष्टि एक वस्तु की ओर सभी टिकी हुई नहीं होनी चाहिए, जिससे मन भटकने की आशंका होती है। इस आसन को शुरुआती दिनों में कुछ ही सेकेंड तक करें। यानी जैसे-जैसे आपकी ध्यान लगाने की और अपने विचारों पर नियंत्रण करने की क्षमता में विकास हो, वैसे वैसे इस आसन को करने के समय सीमा भी बढ़ाती रहें। इसे आप अधिकतम 3 से 6 मिनट कर सकती हैं।

शांभवी मुद्रा के लाभ

शांभवी मुद्रा आज्ञा चक्र को जगाने वाली एक शक्तिशाली क्रिया है। आपको बताते चलें कि आज्ञा चक्र निम्न और उच्च चेतना को जोड़ने वाला केंद्र है। इस मुद्रा से आपको शारीरिक लाभ तो हासिल होगा ही इसके अलावा यह मुद्रा आपकी आंखों के रन्नायुओं को भी मजबूत बनाता है। इतना ही नहीं यह मुद्रा आपके मन और मस्तिष्क को शांत रखता है। अर्थात् यदि आप किसी बात से तनाव महसूस करें तो इस मुद्रा का मदद से अपने तनाव को कम कर सकती हैं। जैसा कि पहले ही जिक्र किया गया है कि यह मुद्रा बहुत खास है क्योंकि इसके तहत आंखें खुली रखकर भी व्यक्ति सो रहा होता है और ध्यान का आनंद ले रहा होता है। इसके योग मुद्रा के जरिए आप डिप्रेशन जैसी बीमारी से भी खुद को दूर कर सकती हैं।

सावधानी

योगाचार्य हमेशा इस बात पर विशेष जोर देते हैं कि आप कोई भी योगा करें, उसे विशेषज्ञों की देखरेख में ही करें। क्योंकि हर योग क्रिया में समय से लेकर मुद्रा तक बहुत महत्वपूर्ण होता है। ठीक ऐसे ही शांभवी मुद्रा के तहत भी है। हालांकि यह अभ्यास बेहद सरल और सुरक्षित है। इस हर उम्र वर्ग की महिला व लड़कियां कर सकती हैं। पुरुषों के लिए भी यह योग मुद्रा काफी लाभदायक है। बावजूद इसके इस आसन को करते समय कुछ सावधानी बरतें। शांभवी मुद्रा के लिए जो चीजें बताई गई हैं, उसे धीरे-धीरे करें। जल्दबाजी करने की कोशिश न करें।

अगर आप किसी तरह की कोई शारीरिक समस्या है और इस मुद्रा को करते हुए आपको दर्द का अहसास हो रहा है तो इस आसन को न करें। ध्यान रखें कि इस आसन को 7 साल की उम्र के बाद ही करना सही रहता है। छोटी बच्चियों से यह आसन मुद्रा जबरन न कराएं। इसके अलावा चश्मा पहने हुए इस मुद्रा को न करें। और हां, अगर आपका पेट साफ न हो तो इस आसन में

आप एकाग्र नहीं हो पाएंगी। मतलब यह कि इस अभ्यास को करने से पहले अपना पेट साफ करें ताकि आप अच्छी तरह एकाग्र हो सकें। अगर आप इस मुद्रा को किसी योगाचार्य के अंतर्गत करेंगी, तो आपके लिए लाभकारी होगा।

4.9.1 कैसे शिद्ध करें शाम्भवी मुद्रा

कहीं शांतचित समतल स्थान पर किसी सरल, सुगम एवं सुखद आसन में बैठ जाएं। रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी रखें, बैठने वाले समतल स्थान के सापेक्ष ठीक 90 डिग्री पर अपना समस्त ध्यान दोनों भ्रूवों के मध्य स्थित आज्ञा चक्र पर टिका लें। करना कुछ नहीं है न कोई मंत्र, न कोई कर्मकाण्ड और न ही कोई जप-तप आदि। बस ध्यान को इस एक स्थान पर टिकाए रखने का अभ्यास करना है। ऐसा प्रयास करते जाना है कि अर्धसुती अथवा पूर्णतया सुती आस्रों से भी बाहर की किसी वस्तु पर ध्यान न जाए बिल्कुल बिचार शून्य बन जाना है। बाह्य कोई वस्तु दिखलाई न दे, ध्यान में इतना रम जाना है। और इस किया को त्राटक से सर्वथा भिन्न समझना है। अमनस्क योग में लिखा है कि यह शाम्भवी मुद्रा अन्तर्लक्षवाली, बहिर्दृष्टिवाली और निमेष-उन्मेष से शून्य है। अर्थात् इस मुद्रा में बहिर्दृष्टि होने पर भी अन्तर्लक्ष होता है और दृष्टि में निमेष और उन्मेष नहीं होते।

अभ्यास के मध्य प्रारम्भिक अवस्था में आस्रों में खिचाव आता है, उनमें पीड़ा भी हो सकती है, परन्तु धीरे-धीरे एक ऐसी अवस्था आने लगती है कि बन्द, सुती अथवा अर्धसुती आस्रों से भी आस्रों पर ही नहीं बल्कि भौतिक शरीर के किसी अंग पर ध्यान जाना ही बन्द हो जाता है। बाहिरी विषयों को देखना, उनका ध्यान करना जब पूर्णतया समाप्त हो जाता है तब अंतरकरण की वृत्ति और विषय से अलग मन प्राण और सुखद नींद की अवस्था में साधक पहुच जाता है। साधारण नींद और शाम्भवी साधक की निद्रा अवस्था में धरती और आकाश का अन्तर है। एक में मन अचेत अवस्था में पहुच जाता है और एक में मन चैतन्य रहता है। बस वह सांसारिक समस्त विषयवस्तु से और विषयों में आसक्त मन से मुक्त रहता है। यही परम दिव्य शाम्भव तत्व है

और यही अननतः परमात्मा की प्राप्ति का एक प्रशस्त मार्ग है। शाम्भवी मुद्रा सिद्धहस्त साधक साक्षात् परब्रह्म स्वरूप हो जाता है।

4.9.2 शाम्भवी महामुद्रा करने से छूटी सिगरेट पीने की आदत

कार्तिक एक खुशमिजाज चैन स्मोकर था। नौजवान के शारीरिक तंत्र ने भी इस आदत को अच्छी तरह संभाला हुआ था। पर एक दिन आया जब उसके भीतर धूम्रपान करने की इच्छा ही नहीं रही, क्यों?

इनर इंजीनियरिंग कार्यक्रम के बारे में पत्नी से पता चला

वह सात दिनों के दौरान, रोज मुझे यूएसए से काल करती रही। प्रतिदिन वह मुझे बताती रही कि वह कितना अच्छा महसूस कर रही थी, उसने क्या नया सीखा, वह जीवन के बारे में और क्या समझी। उसका उत्साह और प्रसन्नता किसी छूत की तरह मुझ तक आ रहे थे, पर यह तो एक योगाभ्यास की कक्षा से मिलने वाला उत्साह था। मैंने सोचा, 'वह जल्दी ही इन बातों से उबर जाएगी।' तब मैं कहीं जानता था कि योग की छूत कैसी हो सकती है। जब उसने अपना कार्यक्रम समाप्त किया तो इसके बाद वह मुझसे आग्रह करने लगी कि मुझे भी उस योग प्रोग्राम, 'इनर इंजीनियरिंग या ईशा योग प्रोग्राम' का हिस्सा बनना चाहिए। किसी भी आज्ञाकारी पति की तरह, मैंने एक अंग्रेजी में होने वाले प्रोग्राम का पता लगा लिया, जो आने वाले माह में, अन्ना नगर में होने जा रहा था, यह स्थान चेन्नई में, मेरे निवास स्थान ननगनल्लुर से कुछ किलोमीटर की दूरी पर था। ज्यों-ज्यों प्रोग्राम के दिन निकट आते गए, मेरे मन में एक ही बात बार-बार आती रही, 'भला मुझे वहाँ जाने की क्या जरूरत है?'

सिगरेट छोड़ने के सभी प्रयास असफल रहे

जब से हमारा विवाह हुआ, तब से ही मेरी पत्नी के साथ मेरे संबंध बहुत अच्छे रहे, बस मेरी एक ही आदत ऐसी थी जो उसे समय-समय पर बेचैन कर देती।

मैं एक चेन स्मोकर था। हालांकि शुरुआत में सामाजिक दबाव के चलते यह आदत पड़ी थी पर धीरे-धीरे मुझे यह लत लग गई। जल्दी ही शाम के समय शराब पीना भी इसका एक हिस्सा बन गया। मैं जवान था और हर रोज कसरत भी करता था इसलिए, इन बातों से मेरी सेहत पर कोई अंतर नहीं पड़ा। फिर भी मैं अपने शारीरिक व्यायाम के लिए जितना समय दे रहा था, उसका कोई असर नहीं दिख रहा था, सिवाय इसके कि वह मेरे फेफड़ों और मांसपेशियों को बेहतर रखने की दिशा में काम कर रहा था।

अपनी पत्नी के आग्रह पर मैंने कई बार सिगरेट पीना छोड़ने की कोशिश भी की, पर सारे प्रयास बेमन से किए गए। कोई भी तकनीक या संकल्प एक सप्ताह से ज्यादा नहीं टिका। खैर, अब उसे खुश करने के लिए मैंने उस योग कार्यक्रम में हिस्सा लेने का निर्णय ले लिया। मुझे सात दिन तक, प्रतिदिन बस तीन घंटे का समय देना था। हालांकि, उन सात दिनों में, हर सत्र के पहले और बाद में, मैं बिना किसी बाधा के लगातार सिगरेटें सुलगाता। परंतु धीरे-धीरे एक बदलाव आ रहा था।

मैं उस अभ्यास के बाद इतना बेहतर महसूस करता था कि मैं उस न तो उस शर्त को छोड़ पाया और न ही अभ्यास को छोड़ पाया। अभ्यास के कुछ ही दिन में लगने लगा कि अब सिगरेट पीने में उतना आनंद नहीं आता था। हे भगवान! मैं उसे छोड़ना भी नहीं चाहता था।

यह तो जैसे ईशा योगाभ्यास और मेरे प्रिय सिगार के बीच जंग छिड़ गई थी और मैं दोनों को ही छोड़ना नहीं चाहता था। हालांकि, चालीस दिन के अभ्यास के बाद मैं इस हालात में आ गया कि फिर कभी सिगरेट को हाथ से छूने का भी मन नहीं किया।

जल्दी ही शराब पीने का अभ्यास भी छूट गया। अब मैं शराब को हाथ तक नहीं लगाता और मुझे भी नहीं पता कि यह कैसे संभव हुआ। आज मुड़ कर देखता हूँ तो पता चलता है कि सिगरेट पीना भी कैसी मूर्खता थी, कुछ दिनों

के बाद इससे मुझे कोई नशा भी नहीं मिलता था। बस इसकी लत लगी थी, और जैसा कि हर नशे के साथ होता है उसे पीने के बाद कुछ पत्तों के लिए संतोष मिलता था। बेशक इसके साथ मिलने वाली सामाजिक संगति ने मेरे मन को इस निरर्थक और सेहत के लिए हानिकारक आदत का शिकार बना दिया था। मैं भाग्यशाली हूँ कि इतनी आसानी से इसकी पकड़ से छूट गया। मुझे अपना नशा कहीं और मिल गया। मैं उन गुरुओं को प्रणाम करता हूँ जिन्होंने हमें योग का खजाना सौंपा।

शाम्भवी महामुद्रा के 40 दिन के अभ्यास का असर

आरंभ में, धूम्रपान की निरंतरता में कमी आई क्योंकि अगर मुझे दिन में दो बार अभ्यास करना था तो उसके लिए आवश्यक था कि अभ्यास के पहले चार घंटों में सिगरेट न पी हो।

सिगरेट पीने वालों के नाम संदेश

अंत में, दुनिया भर में फैले धूम्रपान करने वालों को संदेश है कि अगर आप सिगरेट पीते हैं, तो इसे न त्यागें। अपना योगाभ्यास लगातार जारी रखें ... आपसे विपकी हुई हर बेकार की बात, अपने आप ही, बिना कोई निशान छोड़े छूमंतर हो जाएगी। तब आप वास्तविक जीवन का आनंद ले सकेंगे!

4.10 सिद्धि योग मुद्रा

तंत्र-शास्त्र भारतवर्ष की बहुत प्राचीन साधन-प्रणाली है। इसकी विशेषता यह बतलाई गई है कि इसमें आरम्भ ही से कठिन साधनाओं और कठोर तपस्याओं का विधान नहीं है वरन् वह मनुष्य के भोग की तरह झुके हुए मन को उसी मार्ग पर चलाते हुए धीरे-धीरे त्याग की ओर प्रवृत्त करता है। इस दृष्टि से तंत्र को ऐसा साधन माना गया कि जिसका आश्रय लेकर साधारण श्रेणी के व्यक्ति भी आध्यात्मिक मार्ग में अग्रसर हो सकते हैं। यह सत्य है कि बीच के काल में तंत्र का रूप बहुत विकृत हो गया और इसका उपयोग अधिकांश में मारण, मोहन, उच्चाटन, वशीकरण आदि जैसे जघन्य उद्देश्यों

की पूर्ति के लिए किया जाने लगा, पर तंत्र का शुद्ध रूप ऐसा नहीं है। उसका मुख्य उद्देश्य एक-एक सीढ़ी पर चढ़कर आत्मोन्नति के शिखर पर पहुँचता ही है।

4.10.1 सिद्ध पुरुष की सफलता

सिद्ध पुरुष का- सफलता प्राप्त मनुष्य का जीवन आदर्श जीवन माना जाता है। जो असफल हुआ, अपने निर्दिष्ट स्थान तक न पहुँच सका उसे उपहास और पश्चाताप का भागी बनना पड़ता है। इस दुनिया में उसी की वन्दना होती है, जिसने सफलता प्राप्त की है। लोग उसकी प्रशंसा करते-करते नहीं थकते। कारण यह है कि जिसने स्वयं सफलता प्राप्त की है लोग उसी से ऐसी आशा करते हैं कि यह हमें भी सफलता के मार्ग पर अग्रसर कर सकेगा। जो स्वयं परास्त हुआ है, हार गया है, असफल रहा है उसके निकट संपर्क में आते हुए लोग डरते हैं, वे सोचते हैं कि कहीं ऐसा न हो कि इस व्यक्ति के संसर्ग के कारण हमें भी असफलता, पराजय प्राप्त हो।

संसार में जितने भी महापुरुष और प्रसिद्ध व्यक्ति हुए हैं, उनके जीवन पर जरा गहरी दृष्टि डालिये। आप देखेंगे कि उनकी सफलताएं ही उन्हें इतना ऊँचा उठाने में, प्रख्यात बनाने में प्रधान रूप से सहायक हुईं। एक छोटे से काम में छोटी सी सफलता प्राप्त कर लेने पर भी आदमी का हौसला बढ़ता है, उसकी हिम्मत चौगुनी हो जाती है। लोगों का ध्यान उस सफलता की ओर खिंचता है, वे उसके प्रशंसक सहायक और मित्र बन जाते हैं। विजयी मनुष्य को दूसरों का अयाचित और आशातीत सहयोग मिलता है, फलस्वरूप वह द्रुतगति से सफलता के पथ पर बढ़ता जाता है। मोर्चे पर मोर्चा फतह करता जाता है और अन्त में महापुरुष मनुष्य कहलाता है। इसके विपरीत पराजित, असफल मनुष्य के मित्र भी साथ छोड़ जाते हैं, हौसला परस्त हो जाने के कारण हाथ पैर फूल जाते हैं और क्रमशः अवनति की ओर बढ़ता हुआ अन्त में वह अंधकार के गर्त में गिर पड़ता है।

4.10.2 प्रार्थना से सिद्धि

अनेक बार ऐसा देखा गया है कि सच्चे हृदय से भगवान की प्रार्थना करने से, अपना इच्छित मनोरथ पूरा कर देने की प्रभु से याचना करने से, वह कार्य

पूरा हो जाता है। इस प्रार्थना से सिद्धि मिलने का एक आध्यात्मिक रहस्य है- वह यह है कि प्रार्थना करने वाले को यह विश्वास रहता है कि-

- 1- परमात्मा ऐसा शक्तिशाली है कि वह चाहे तो आसानी से मेरी इच्छा को पूरा कर सकता है।
- 2- परमात्मा दयालु है। उसके स्वभाव को देखते हुए यह आशा की जा सकती है कि मेरे कार्य को पूरा कर देगा।
- 3- मेरी माँग उचित, आवश्यक और न्याय संगत है इसलिए परमात्मा की कृपा मुझे प्राप्त होगी।
- 4- अपने अन्तःकरण का श्रेष्ठतम भाग, श्रद्धा, विश्वास, परमात्मा पर आरोपण करते हुए सच्चे हृदय से प्रार्थना कर रहा हूँ। इसलिए मेरी पुकार सुनी जायेगी।



चित्र-4.4: प्रार्थना से सिद्धि

इन चारों तथ्यों के मिलने से याचक की आकाँक्षा प्रबल हो उठती है और उसके पूरे होने का बहुत हद तक उसे विश्वास हो जाता है और सूर्य की किरणों का प्रकाश उसके अन्तःकरण में बन जाती है।

ऐसी मानसिक स्थिति का होना सफलता की एक पूर्व भूमिका है। तरीका चाहे कोई भी हो पर मनुष्य यदि अपनी मानसिक स्थिति ऐसी बना ले कि मेरा मनोरथ सफल होने की पूरी आशा, पूरी संभावना है तो अधिकाँश में उसके

मनोरथ पूरे हो जाते हैं। क्योंकि आशा और संभावनामयी मनोदशा के कारण शारीरिक और मानसिक शक्तियाँ असाधारण रूप से जाग उठती हैं और उत्तमोत्तम उपाय करने पड़ते हैं, मार्ग निकलते हैं एवं सहयोग प्राप्त होते हैं जिनके कारण सफलता का मार्ग बहुत आसान बनता जाता है और प्रायः वह प्राप्त भी हो जाती है।

4.10.5 साम्य भाव से सिद्धि

पं. तुलसीराम जी शास्त्री, वृन्दावन द्वारा-

समता- सब प्राणियों में आत्मीयता का, बराबरी का भाव रखना, अति उत्तम आध्यात्मिक गुण है। साम्य भाव मनुष्योचित आवश्यक तत्व है, इसे व्यक्तिगत जीवन में नित्य काम में लाना चाहिए। सामाजिक तथा आर्थिक क्षेत्र में भी समता की हर प्रणाली का प्रसार करना चाहिए। नीचे पद्म पुराण के कुछ श्लोक दिये जाते हैं। तुलाधार की असाधारण सिद्धियों को देखकर नरोत्तम ने ब्राह्मण वेषधारी भगवान से पूछा था कि इसके पास इतनी सिद्धियाँ होने का क्या कारण है? भगवान ने उसे बताया कि समता समस्त सिद्धियों की जननी है। तुला धार साम्य भावी है इसीलिए उसे इतनी सिद्धियाँ प्राप्त हैं।

सत्येन सम भावेन जितं तेन जगत्त्रयम्। तेनात्प्यन्त पितरो देवा
मुनि गणैः सहा॥

भूत भव्य प्रवृत्तं च तेन जानाति धार्मिकः। नास्ति सत्यात्परो धर्मो
नान् तात्पातकं परम्॥

विशेषे सम भावस्य पुरुषस्यानघस्य च। अरि मित्रेषुदासीने मनोयस्य
समं व्रजेत्॥

सर्व पाप क्षयस्तस्य विष्णु सायुँयताँ व्रजेत्।

समोर्धर्मः समः स्वर्गः समं हि परमं तपः॥ यस्यैव मानसे नित्यं समः स
पुरुषोत्तमः।

विशेषे सर्व लोकेषु समो योगिष्वलोलुपः॥

एवं यो वर्तते नित्यं कुल कोटि समुद्भेरेत्। सत्यं दमः शमश्चैव
धैर्यस्थैर्यमलोभता॥

अनार्थयमनालस्यं तरिमन् सर्वं प्रतिष्ठितम्। नवै देव लोकस्य नर
लोकस्य सर्वशः॥

जानाति धर्मज्ञस्तस्य देहे स्थितो हरिः। के तस्य समो नारित समः
सत्याजर्वेषु च॥

पद्मपुराण सृष्टि खण्ड अध्याय 47

हे ब्रह्मन्! उस धर्मात्मा तलाधार ने सत्य और समता से तीनों लोकों को जीत लिया है। इसी से उसके पितर, देवता और मुनि सब प्रसन्न रहते हैं। इन्हीं गुणों के कारण यह भूत और भविष्यत् की सब बातें जानता है। सत्य से बढ़कर कोई धर्म और असत्य से बढ़कर कोई पाप नहीं है। जो पुरुष पाप से रहित और समभाव में स्थिर है, जिसका चित्त शत्रु मित्र और उदासीन के प्रति समान है, उसके सब पापों का नाश हो जाता है और वह विष्णु भगवान के सायुज्य को प्राप्त होता है। समता, धर्म और समता ही उत्कृष्ट तपस्या है। जिसके हृदय में सदा समता विराजती है वही पुरुष सम्पूर्ण लोकों में श्रेष्ठ योगियों में गणना करने योग्य और निर्लोभ होता है। जो सदा इसी प्रकार समतापूर्ण बर्ताव करता है वह अपनी अनेकों पीढ़ियों का उद्धार कर देता है। उस पुरुष में सत्य, इन्द्रिय संयम, मनोनिग्रह, धीरता, स्थिरता, निर्लोभता और आलस्य हीनता ये सभी गुण प्रतिष्ठित होते हैं। समता के प्रभाव से धर्मज्ञ पुरुष देवलोक और मनुष्य लोक के सम्पूर्ण वृत्तों को जान लेता है। उसकी देह के भीतर साक्षात् श्री विष्णु भगवान विराजमान रहते हैं। सत्य और सरलता आदि गुणों में उसकी समानता करने वाला इस संसार में दूसरा कोई नहीं होता। वह साक्षात् धर्म का स्वरूप होता है और वही इस जगत को धारण करता है।

जो कर्तव्य परायण है, जिनमें कर्तव्य शक्ति है, वे किसी दूसरे का मुँह नहीं ताकते। वे अवसर नहीं ढूँढ़ते, सिर्फ अवस्था देखते हैं और जैसी स्थिति रहती है उसी की गुरुता के अनुसार वे व्यवस्था करते हैं।

4.10.6 अष्ट सिद्धि व नव निद्धि

अ). ब्रह्म विद्या का रहस्योद्घाटन

हवा में उड़ जाना, पानी में चलना, शरीर को अदृश्य या छोटा-बड़ा बना लेना, इस प्रकार की सिद्धियों का वर्णन किन्हीं-किन्हीं पुस्तकों में मिलता है। पर आज उनका परिचय नहीं मिलता। हम ऐसे सिद्धों की तलाश में दुरूह बन पर्वतों में मुहों तक भ्रमण करते रहे हैं, भारतवर्ष के कौने-कौने की खाक

छानी है, अनेक गुप्त-प्रकट, अज्ञात बहु-विख्यात योगियों से हम घनिष्ठता पूर्वक मिले हैं और उनकी तह तक पहुँचने का शक्ति भर प्रयत्न किया है 20 वर्षों की निरन्तर खोज में किंवदन्तियाँ तो अनेक सुनी पर ऐसी किसी सिद्ध पुरुष का साक्षात् न हो पाया, जो सचमुच उपरोक्त प्रकार की हवा में उड़ने आदि की सिद्धियों से युक्त हो। जैसे गृहस्थ बाजीगर अपनी चतुरता, हस्तकौशल, कूट क्रिया द्वारा आश्चर्य जनक करतब दिखाते हैं वैसे ही चमत्कार दिखाते हुए हमने बहु विख्यात सिद्धों को पाया है। बहुत काल तक उनकी लंगोटी धोकर जब उनकी घनिष्ठता प्राप्त की तो जाना कि असल में सच्ची सिद्धि उनके पास कुछ भी नहीं है कूट क्रियाओं द्वारा लोगों को अपने चंगुल में फंसा लेने मात्र की कला में वे प्रवीण हैं। ऐसी दशा में इस संबंध में पाठकों से निश्चित रूप से हम कुछ कह नहीं सकते। यह पंक्तियाँ हम निजी अनुभव के आधार पर लिख रहे हैं, जिस बात का हम स्वयं अनुभव न कर लें उसके संबंध में पाठकों को कुछ विश्वास करने के लिए हम नहीं कह सकते। संभव है किसी पुस्तक में अतिशयोक्ति के साथ ऐसी सिद्धियों का होना लिख दिया हो, संभव है कोई स्वतंत्र विज्ञान उन सिद्धियों को प्राप्त करने का रहा हो जो अब लुप्त हो गया हो, संभव है ऐसी सिद्धियों वाले कहीं कोई अप्रकट योगी छिपे पड़े हो और संसार अभी तक उन्हें जान न सका हो। अज्ञात और अप्रत्यक्ष बातों के संबंध में चाहे जैसे अनुमान लगाये जा सकते हैं, पर जब तक कुछ प्रत्यक्ष अनुभव न हो निश्चित रूप से कहना संभव नहीं।

ब). पातंजलि योग दर्शन

पातंजलि योग दर्शन में जिन सिद्धियों का वर्णन है, उनके बारे में हम अपना कुछ निश्चित मत आप जैसे पाठको के सामने प्रकट नहीं कर सकते। आत्मिक बल बढ़ने से कई प्रकार की शक्तियाँ प्राप्त होती हैं जिनका हर कोई प्रत्यक्ष अनुभव कर सकता है। आठ-सिद्धियों के बारे जानकारी निम्नप्रकार है-

- 1- जिसकी दिलचस्पी आत्मिक क्षेत्र में होती है वह आत्मा को शरीर से भिन्न समझता है और साँसारिक पदार्थों की नश्वरता को भली भाँति समझता है, इसलिये थोड़ी वस्तुएं प्राप्त होने पर भी बिना कुड़कुड़ाये काम चला लेता है और वियोग, हानि, नाश, आदि के कारण दुखी नहीं होता तीन चौथाई दुख मानसिक होता है, इनसे उसे सहज ही छुटकारा मिल जाता है। लोग दुःख निवारण के लिये सारा जीवन

खपा देते हैं फिर भी संतोष की स्थिति प्राप्त नहीं होती किन्तु आत्म ज्ञान से अनायास ही उसकी प्राप्ति हो जाती है यह पहली सिद्धि है।

- 2- आत्मभाव, प्रेम, सद्भाव, ईमानदारी, सेवा, सहायता की बुद्धि जागृत होने से अपना व्यवहार दूसरों के साथ बहुत ही उदार, विनम्र और मधुर होने लगता है, फलस्वरूप दूसरों का व्यवहार भी अपने साथ वैसा ही मधुर-सहायता पूर्ण एवं सरस होता है। मित्रों प्रेमियों, हितचिन्तकों और प्रशंसकों की संख्या बढ़ने से मन प्रसन्नता और प्रफुल्लता से भरा रहता है यह दूसरी सिद्धि है।
- 3- आत्म निरीक्षण द्वारा कुवृत्तियों को पहचान कर उनसे बचने का प्रयत्न करते रहने से मानसिक शांति बनी रहती है, पापों की बढ़ोतरी नहीं होती, वित्त की शुद्धि होने से अन्तःकरण हल्का होता रहता है और नाना प्रकार के मानसिक विक्षेप उठकर घबराहट बेचैनी उत्पन्न नहीं करते यह तीसरी सिद्धि है।
- 4- वित्त की स्थिरता का शरीर पर भारी प्रभाव पड़ता है। इन्द्रिय संयम और शांत मस्तिष्क के कारण शरीर निरोग और दीर्घजीवी रहता है यह चौथी सिद्धि है।
- 5- सात्विक वृत्तियों के बढ़ने से धैर्य साहस, स्थिरता, दृढ़ता, परिश्रम शीलता की वृद्धि होती है इनसे असंख्य प्रकार की योग्यताएं बढ़ती हैं और कठिन काम आसान हो जाते हैं यह पाँचवीं सिद्धि है।
- 6- मनुष्यता की मात्रा बढ़ जाने से सब लोग उसका विश्वास करते हैं, विश्वासी के पथ प्रदर्शन, नेतृत्व और कार्यक्रम को लोग अपनाते हैं उसके व्यक्तित्व की जमानत पर बड़ी से बड़ी जोखिम उठाने और त्याग करने को लोग तैयार हो जाते हैं, बिना राज्य शासन करना छठवीं सिद्धि है।
- 7- बुद्धि परिमार्जित होने के कारण दूसरों की मनोदशा समझने की योग्यता हो जाती है, निर्मल बुद्धि पर स्वच्छ दर्पण की तरह दूसरों के मन का चित्र स्पष्ट रूप से आ जाता है। अन्य व्यक्तियों के मनोगत भावों को समझकर उनके साथ तदनुकूल व्यवहार करने से अपनी कार्य पद्धति सफल, लाभदायक एवं हितकर होती है, यह सातवीं सिद्धि है।

- 8- आत्मा की पवित्रता के कारण जीवन मुक्ति मिलती है, ईश्वर प्राप्ति होती है, सत-चित आनन्द पूर्ण स्थिति में निवास होता है। स्वर्ग और पुनर्जन्म मुट्टी में रहते हैं, यह आठवीं सिद्धि है। इन अष्ट सिद्धियों को आध्यात्म पथ के साधक अपनी साधना के अनुसार न्यूनाधिक मात्रा में प्राप्त करते हैं, जिस सुख की तलाश में बहिर्मुखी व्यक्ति घोर प्रयत्न करते हुए मारे-मारे फिरते हैं फिर भी निराश रहते हैं उससे कई गुना सुख आध्यात्म साधक अनायास ही पा जाते हैं। अष्ट सिद्धि के प्रभाव से उनका जीवन हर घड़ी आनन्द से परिपूर्ण रहता है, दुःखी की छाया भी पास में नहीं फटकने पाती। ऋद्धियाँ व सिद्धियाँ दूसरों के ऊपर प्रभाव करने के लिए हैं। पहलवान शारीरिक बल को बढ़ाकर स्वाधीन जन्य सुख भोगता है, साथ ही उस बल के प्रभाव से दूसरों को हानि लाभ पहुँचाता है, इसी प्रकार आत्मिक पहलवानों की ऋद्धियाँ सिद्धियाँ हैं।

सिद्धियों के बल से अपने आप को उन्नत, पवित्र, शांत, निर्भय एवं आनन्दित बनाता है और ऋद्धियों के बल से दूसरों को हानि व लाभ पहुँचाता है। नौ-ऋद्धियाँ निम्न प्रकार हैं-

- 1- आत्म बल के साथ जो भावना दूसरे पर फेंकी जाती है, वह बाण के समान शक्तिशाली होती है। उनके आशीर्वाद एवं श्राप दोनों ही फलदायक होते हैं। श्राप और वरदान की प्राचीन गाथाएं झूठी नहीं हैं, तपस्वी पुरुष सत्त्वे हृदय से किसी को आशीर्वाद दें तो वह व्यक्ति लाभान्वित हो सकता है और श्राप से आपत्ति में पड़ सकता है यह प्रथम ऋद्धि है।
- 2- तपस्वी पुरुषों की मामूली चिकित्सा से असाध्य और कष्ट साध्य रोग दूर हो सकते हैं। उनकी चिकित्सा में आध्यात्मिक अमृत मिला होने के कारण ऊँचे चिकित्सकों की अपेक्षा भी वे अधिक लाभ पहुँचा सकते हैं यह दूसरी ऋद्धि है।
- 3- साधकों के आस-पास का वातावरण ऐसा विचित्र एवं प्रभावशाली होता है कि उसमें रहने से लोगों में असाधारण परिवर्तन हो जाता है। बुरे और ढीले स्वभाव के व्यक्ति साधु पुरुषों की संगति में रह कर बहुत कुछ बदल जाते हैं। उनकी शारीरिक और मानसिक बिजली

इतनी तेज होती है कि पास आने वाले व्यक्ति को अपने रंग में रंगे बिना अछूता नहीं छोड़ती यह तीसरी ऋद्धि है।

- 4- मैस्मरेजम, हिप्नोटिज्म, परकाया प्रवेश आदि तरीकों से वे निकटस्थ या दूरस्थ मनुष्य को सम्मोहित करके उसके अंदर के मानसिक दोषों को हटा सकते हैं और उसके स्थान पर सद्गुणों के बीज अंतर्मन में जमा सकते हैं यह चौथी ऋद्धि है।
- 5- पूर्व कर्मों के फल स्वरूप जिस प्रकार का भविष्य बना रहा है, उसको पहले से ही देख सकते हैं यह पाँचवीं ऋद्धि है।
- 6- भूतकाल की घटनाएं और विचारधाराएं नष्ट नहीं हो जाती वरन् ईश्वर तत्व में अंकित रहती हैं। आध्यात्म साधक किसी व्यक्ति का भूतकाल अपनी दिव्य दृष्टि से देख सकता है और बिना पूछे किसी व्यक्ति का परिचय जान सकता है। यह छठवीं ऋद्धि है।
- 7- योग साधक अपनी शक्ति साधना, तपस्या, आयु, योग्यता का कुछ अंश दूसरों को दान कर सकता है तथा किसी के पाप और कष्टों को स्वयं भुगतने के लिए आत्म बल से अपने ऊपर ले सकता है। यह सातवीं ऋद्धि है।
- 8- आत्म शक्ति से युक्त अपनी विचारधाराओं को अदृश्य रूप से ऐसे प्रचण्ड प्रभाव के साथ बहा सकता है कि असंख्य जनता को उन विचारों के सामने झुकना पड़े। आपने देखा होगा कि बक्की उपदेशक इधर-उधर कतरनी सी जीभ चलाते फिरते हैं पर उनका कुछ भी प्रभाव नहीं होता, किन्तु सच्चे महापुरुष थोड़ा कहते हैं तो भी उनके प्रचंड विचार बड़े-बड़े कठोर हृदयों में पार हो जाते हैं उनका ऐसा तीव्र प्रभाव होता है कि उपेक्षा करना कठिन हो जाता है, आत्म शक्ति युक्त महापुरुष अपने मनोबल से जनता से विचार पलट सकते हैं, युगान्तर उपस्थित कर सकते हैं। यह आठवीं ऋद्धि है।

निराशों को आशाँवित, आलसियों को उद्यमी, मूर्खों को पंडित, रोने वालों को आनन्दित, पापियों को पुण्यात्मा, दरिद्रों को ऐश्वर्यवान, अभावग्रस्तों को वैभवशाली बना देना, सोते हुए को जगा देना, नर को नारायण के रूप में परिवर्तित कर देना, अर्ध मृतकों में प्राण फूँककर सजीव कर देना यह नौवीं ऋद्धि है।

अष्ट सिद्धि नव ऋद्धि से स्वभावतः योगी लोग सम्पन्न होते हैं, जिसकी जितनी जैसी साधना है उसे उसी मात्रा में ऋद्धि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। इनका दुरुपयोग करना बुरा है। सदुपयोग करने से आत्मिक बल वृद्धि होती है जहाँ इन से बचने के लिए कहा गया है वहाँ उसका तात्पर्य इनका दुरुपयोग न करने से है अथवा कौतूहल पूर्ण बाजीगरी के निरर्थक खेलों में रुचि न लेने से है। योगी को स्वभावतः ऋद्धि सिद्धियाँ मिलती हैं यह प्राकृतिक क्रम है।

4.11 एक - सिद्धि हवा में उड़ने की

मैं शिवप्रिया, गुरु जी के निकट शिष्य शिवांशु जी की आध्यात्मिक यात्रा का यह अंश कल्पना से परे है; जिसे मैंने पढ़ा तो आश्चर्यचकित रह गई। शिवांशु जी ने अपने मुफ्त पुस्तक (ई-बुक) और वीडियो सिरीज में कई साधना वृत्तांत लिखे हैं, जो एडिटिंग और प्रकाशन अनुमति के लिये गुरु जी के पास प्रतीक्षारत हैं। जब कभी समय मिलता है, तब गुरु जी उन्हें पढ़कर एडिट करते हैं। उसी बीच कई बार मुझे ये खजाना पढ़ने को मिला था, जिसे मैं आपके साथ शेयर कर रही हूँ।



चित्र-4.4: हवा में उड़ते साधू

अपने एक वृत्तांत में उन्होंने हवा में उड़ते साधू का आंखों देखा हाल लिखा है। सिद्ध साधू से प्राप्त साधना विधान भी लिखा है। साथ ही गुरु जी से मिले

उसके वैज्ञानिक पक्ष को भी विस्तार से लिखा है। मैं यहां उच्च साधकों की प्रेरणा के लिये उनके वृत्तांत को उन्हीं के शब्दों में शेयर कर रही हूँ। लेकिन एक बात के लिये सावधान रहें, इसे सरल लगने के बावजूद भी बिना किसी सक्षम गुरु के मार्गदर्शन के वायुगमन की साधना विधि को न अपनायें। यह बहुत अधिक खतरनाक साबित हो सकता है।

4.11.1 शिवांशु जी का वृत्तांत उन्हीं के शब्दों में...

उन दिनों मेरे मन में बहुत विचलन था। सीधे कहें तो उलझन थी। उलझन की वजह थी विश्वास की कमी। अपने प्रति विश्वास की कमी।

कई सालों से गुरुवर की साधनाओं में शामिल हो रहा था। गुरुदेव व उनके अध्यात्मिक मित्रों के बीच कई तरह के चमत्कारिक अनुभव हो चुके थे। अध्यात्मिक दुनिया के कई ऐसे रहस्य नजदीक से देख चुका था, जिनके बारे में लोग सोच भी नहीं सकते।

मन में तड़प थी कि मैं भी ऐसी ही कोई चमत्कारिक सिद्धि ले लूँ। मगर गुरुवर ऐसी किसी साधना की अनुमति ही नहीं दे रहे थे। जब भी आग्रह करता, वे बिना कारण बताये; बात को टाल देते। इस कारण सोचने लगा था कि शायद मुझमें सक्षम साधनायें करने की योग्यता ही नहीं है।

यही सोचकर विचलन हो रहा था, उलझन हो रही थी। एक दिन मैं गुरुवर से बड़ी साधना करने की जिद कर बैठा। वे कुछ देर विचारमग्न रहे, फिर बोले ठीक है, तैयार हो जाओ। उनकी अनुमति से मैं खुशी से उछल पड़ा। तभी गुरुवर ने कहा कि एक शर्त होगी।

मैं शांत हो गया, इतना कि कह सकते हैं उदास हो गया। क्योंकि उनकी शर्तें मामूली नहीं होतीं। वे बोले जिस साधना के लिये भेज रहा हूँ, उसके सिद्धों को देखकर सामान्य रहना होगा। मैं समझ गया- दरअसल सिद्ध लोगों के चमत्कार आंखों से देखते ही मैं चमत्कृत हो जाया करता था। काफी देर बाद

सामान्य हो पाता था। गुरुदेव कहते हैं- सिद्धियों के नतीजे देखकर विस्मित हो जाने वाले लोग सामान्य मनोदशा वाले होते हैं; जबकि सिद्धियों के लिये विशेष मनोदशा की जरूरत होती है। सामान्य लोगों को जो बातें विशेष लगती हैं, वे सिद्ध लोगों के लिये सामान्य होती हैं।

काफी समय से मैं खुद को विस्मित करने वाली अध्यात्मिक स्थितियों में भी सामान्य रखने की कोशिश कर रहा था। मेरा विश्वास था कि अब मैं इसके लिये तैयार था। सो गुरुवर से कहा अध्यात्मिक चमत्कारों को देखकर बिल्कुल हैरान नहीं हूंगा। गुरुदेव ने मेरे चेहरे पर पूर्ण दृष्टि डाली - मुस्कराये! जैसे मैंने कोई बचकाना बात कह दी हो। वे बोले तैयार हो जाओ- अगले हफ्ते तुम्हें दार्जलिंग जाना है। मैं खुश हो गया। आफिस में छुट्टी की अर्जी लगा दी। 5-दिन बाद मैं दार्जलिंग के लिये निकल गया। वहां गुरुदेव के एक मित्र मिले। वे एक होटल के मालिक थे। रात में उन्होंने अपने होटल में ही रोका। उनके साथ देर रात तक बातें करके मैंने दार्जलिंग और आस-पास के क्षेत्रों की जानकारी हासिल कर ली। अगली दोपहर होटल का मैनेजर मुझे अपनी गाड़ी में लेकर निकला। लगभग ढाई घंटे चल कर हम दार्जलिंग से काफी दूर गांवों की तरफ गए। वहां एक गांव में भगवावस्त्र धारी एक व्यक्ति मिला। होटल का मैनेजर मुझे उसके साथ छोड़कर वापस लौट गया।

देखने में वह व्यक्ति योगियों की तरह था। चेहरे पर तेज और शरीर सुडौल, उनका नाम गिरधर था। उनके हाथ में मंहगा मोबाइल था। गिरधर के हाव-भाव, चाल-ढाल से संस्कारों की सम्पन्नता झलकती थी, उनका व्यक्तित्व बहुत सम्मोहक था।

गिरधर की बातों से लगा कि वे गुरुवर को बहुत अच्छी तरह जानते थे। वे गुरुदेव का बहुत सम्मान करते थे। इस नाते मेरे प्रति भी बड़ा अपनापन दिखा रहे थे। कुछ ही देर में हम एक दूसरे से परिचित हो गये और अपने से लगने लगे।

गिरधर मुझे पगदंडियों के रास्ते जंगलों की तरफ ले जा रहे थे । कई किलोमीटर तक रास्ते सवारी से जाने लायक थे । लोग वहां बाइक और साइकिलों से आ जा रहे थे, फिर भी गिरधर जी मुझे पैदल लिये जा रहे थे ।

आगे जंगल शुरू हो गया - वहां सिर्फ पैदल ही चला जा सकता था - हम चलते रहे । जंगलों में अंधेरा जल्दी फैलने लगता है । कुछ ही किलोमीटर चले होंगे कि रास्ते दिखने बंद हो गये । गिरधर जी को शायद इसका अंदेशा था, उन्होंने अपने बैग से दो टार्च निकालीं - एक मुझे दे दी, फिर हम टार्चों के सहारे चलने लगे । कई घंटे चलते रहे । रास्ते में एक जगह एक सन्यासी की कुटिया मिली । कुटिया में सन्यासी और उनके दो-शिष्य थे, वे लोग गिरधर जी को जानते थे । हमने रात वहीं बिताई, सुबह तड़के ही आगे के लिये खाना हो गये । गिरधर जी ने बताया कि बस कुछ ही घंटों में पहुंच जाएंगे ।

मैं समझ नहीं पा रहा था कि जंगल इतना लम्बा है या हम गोल-मोल रास्तों में घूम रहे हैं । चलते-चलते गिरधर जी ने आसमान की तरफ देखते हुए प्रणाम किया। मेरा ध्यान उधर गया - तो नजरें उठाकर ऊपर देखा । मेरी आंखें फटी की फटी रह गई, जो देखा उस पर यकीन नहीं हो रहा था । गुरुवर के समक्ष किया मेरा दावा टूट गया। मैं चमत्कृत हो गया था - मैं हैरान हो गया था - मैं विस्मित हो गया था - मेरी सोच अभी भी सामान्य ही थी । मैं उच्च साधकों वाली सोच में नहीं पहुंच पाया था । वे मेरे गुरुदेव हैं - मुझे आश्चर्य चकित देखकर गिरधर जी ने आसमान की तरफ इशारा करते हुए बताया । वहां ऊपर एक साधु हवा में उड़ रहे थे, उन्हें ही देखकर मेरे होश उड़ गये थे ।

4.11.2 जानिए नारदजी के हवा में उड़ने की शक्ति का राज.....

विज्ञान प्रसार (वि.प्र.)- विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार की रिपोर्ट अनुसार कुछ सालों पहले चीन के पुरातत्व विभाग ने तिब्बत के ल्हासा में कुछ संस्कृत दस्तावेजों की खोज की है और उन्हें अनुवाद करने के लिए यूनिवर्सिटी ऑफ चंडीगढ़ भेजा गया ।

वहां की शोधकर्ता डॉ. रूथ रैना (Ruth Reyna) ने बताया कि इन दस्तावेजों में विमान के अंतरतारकीय माध्यम के निर्माण करने की विधि बताई गई है। अंतरखगोलीय माध्यम या अंतरतारकीय माध्यम हाइड्रोजन और हीलियम के कणों का मिश्रण होता है, जो अत्यंत कम घनत्व की स्थिति में सारे ब्रह्मांड में फैला हुआ है।

अंग्रेजी में अंतरतारकीय को इन्टरस्टेलर (interstellar) और अंतरतारकीय माध्यम को इन्टरस्टेलर मीडियम (interstellar medium) कहते हैं। उन्होंने आगे बताया विमान को संचालित करने के लिए गुरुत्वाकर्षण विरोधी (anti-gravitational) शक्ति की आवश्यकता होती है और 'लघिमा' की (anti-gravitational) शक्ति प्रणाली अनुरूप होती है। लघिमा (laghima) को संस्कृत में सिद्धि कहते हैं और इंग्लिश में इसे लेविटेशन (levitation) कहा जाता है। लघिमा योग के अनुसार आठ सिद्धियों में से एक सिद्धि है। जैसा कि हम अपने ग्रंथों में देखते हैं कि भगवान, ऋषि तथा कई देवता वायु मार्ग द्वारा आते-जाते थे। यह सब वही एंटी ग्रेविटेशन वाली लघिमा शक्ति का प्रयोग करते थे।

इसी लघिमा शक्ति (विमानों के लिए) का वर्णन और प्रणाली, चीन के उन दस्तावेजों में मिली है जिसका अनुवाद किया जा रहा है। लेविटेशन पॉवर कोई तंत्र विद्या नहीं है, बल्कि यह ध्यान के अभ्यास से हासिल शक्ति है। दरअसल यह एक ब्रह्मांडीय शक्ति है, जिसको करने के लिए यम, नियम और तप-ध्यान का पालन किया जाता है।



अध्याय-5

योगबंध –प्रकार व लाभ

योगबंध – प्रकार

व लाभ

इसका शाब्दिक अर्थ है -'गाँठ', बंधन या ताला । इसके अभ्यास से प्राणों को शरीर के किसी एक भाग पर बाँधा जाता है। इसके अभ्यास से योगी प्राणों को नियंत्रित कर सफलता पूर्वक कुंडलिनी जाग्रत करता है। बंध और मुद्रा दोनों का अभ्यास साथ साथ किया जाता है । पाँच प्रमुख बंध इस प्रकार हैं -
1. मूलबंध, 2. उड्डीयानबंध, 3. जालंधर बंध, 4. बंधत्रय और 5. महाबंध ।

मूलबंध के द्वारा प्राणों का केंद्रीकरण पेडू का श्रोणि स्नायुजाल (pelvic plexus) में, उड्डीयान बंध के द्वारा अधिजठर स्नायुजाल (Epigastric plexus) में और जालंधरबंध के द्वारा ग्रीवा धमनी स्नायुजाल (carotid plexus) में होता है।

मूलबंध अपान वायु, जो उत्सर्जन की क्रिया संपादित करती है, को नियंत्रित करता है । उड्डीयान बंध अवशोषण क्रिया संपादित करने वाली समान वायु को नियंत्रित करता है । जालंधर बंध उदान वायु जो भोजन निगलने और स्थूल शरीर को सूक्ष्म शरीर से पृथक करने की क्रिया संपादित करती है को नियंत्रित करता है । इन प्राणों अथवा वायु के विषय में प्राणायाम – मेरी योग दर्शन पुस्तक में विस्तार से बताया गया है । मानवता के लिए बंध अद्भुत वरदान हैं । ये कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करने, प्रखर स्वास्थ्य, दीर्घ जीवन, स्फूर्ति, मानसिक शक्ति और अनेक प्रकार की सिद्धियाँ प्रदान करते हैं । इनसे शरीर और मन की अनेक बीमारियाँ दूर होती हैं। शक्ति, प्रेरणा और प्राणों के अक्षय भंडार खोलने के लिए ये रहस्यमय कुँजी हैं।

5.1 मूल बंध

लाभ और प्रभाव- योग में मूलबंध के बहुत से फायदे बताए गए हैं। इस मुद्रा को करने से शरीर के अंदर जमा कब्ज का रोग समाप्त हो जाता है और भ्रूख भी तेज हो जाती है। शरीर का भारीपन समाप्त होता है और सुस्ती मिलती है।

यौन रोग में लाभदायक : इस बंध के नियमित अभ्यास से यौन ग्रंथियां पुष्ट होकर यौन रोग में लाभ मिलता है। पुरुषों के धातुरोग और स्त्रियों के मासिकधर्म सम्बंधी रोगों में ये मुद्रा बहुत ही लाभकारी मानी जाती है।



चित्र-5.1: मूलबंध बंध अभ्यास की विधि

इसे करने की विधि- बाएं पांव की एड़ी से गुदाद्वार को दबाकर, फिर दाएं पांव को बाएं पांव की जांघ पर रखकर सिद्धासन में बैठें। इसके बाद गुदा को संकुचित करते हुए नीचे की वायु को ऊपर की ओर खींचने का अभ्यास करें। सिद्धासन में एड़ी के द्वारा ही यह काम लिया जाता है।

सिद्धासन में बैठे तब दोनों घुटने जमीन को छूते हुए होने चाहिए तथा हथेलियां उन घुटनों पर टिकी होनी चाहिए। फिर गहरी श्वास लेकर वायु को अंदर ही रोक लें। इसके बाद गुदाद्वार को पूरी तरह से सिकोड़ लें। अब श्वास को रोककर रखने के साथ आरामदायक समयावधि तक बंध को बनाए रखें। इस अवस्था में जालंधर बंध भी लगाकर रखें फिर मूलाधार का संकुचन छोड़कर जालंधर बंध को धीरे से खोल दें और धीरे से श्वास को बाहर छोड़ दें। इस अभ्यास को 4 से 5 बार करें।

गुदासंकुचन क्रिया : गुदा को संकुचित करना और फिर छोड़ देना। इस तरह 15-20 बार करने से गुदा संबंधी समस्त रोग समाप्त हो जाते हैं। इस क्रिया को करने से बवासीर रोग भी समाप्त हो जाता है। मूलबंध के साथ इसका नियमित अभ्यास से उम्र भी बढ़ती है।

निर्देश- इस मूलबंध का अभ्यास किसी जानकार योगाचार्य के निर्देशन में ही करना चाहिए।

मुद्राओं एवं बंधों के प्रयोग करने से मंदाग्नि, कोष्ठबद्धता, बवासीर, खाँसी, दमा, तिल्ली का बढ़ना, योनिरोग, कोढ़ एवं अनेक असाध्य रोग अच्छे हो जाते हैं। ये ब्रह्मचर्य के लिये प्रभावशाली क्रियाएँ हैं। ये आध्यात्मिक उन्नति के लिये अनिवार्य हैं। घेरंड संहिता में मूलबंध इस प्रकार वर्णित है:

“पाष्णिाना वाम पादस्य योनिमाकुचयेत्ततः ।
 नाभिग्रांथि मेरुदंडे संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥
 मेद्रं दक्षिणामुल्मे तु दृढबंध समाचरेत् ।
 जरा विनाशिनी मुद्रा मूलबंधो निगद्यते ॥”

गुहाप्रदेश को बाईं एड़ी संकुचित करके यत्नपूर्वक नाभिग्रांथि को मेरुदंड में दृढ़ता से संयुक्त करे। पुनः नाभि को भीतर खींचकर पीठ से लगाकर फिर उपस्थ को दाहिनी एड़ी से दृढ़ भाव से संबद्ध करे। इसे ही मूलबंध कहते हैं। यह मुद्रा बुढ़ापे को नष्ट करती है। घेरंड संहिता में मूलबंध का फल इस प्रकार दिया हुआ है: जो मनुष्य संसार रूपी समुद्र को पार करना चाहते हैं उन्हें छिपकर इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। इसके अभ्यास से निश्चय ही

महत् सिद्धि होती है। अतः साधक आलस्य का परित्याग करके मौन होकर यत्न के साथ इसकी साधना करे।

मतांतर में मूलबंध इस प्रकार वर्णित है:

“पादमूलेन संपीड्य गुदमार्ग सुमंत्रितं
बलादपानमाकृष्य क्रमादूर्द्ध समम्येसेत्।
कल्पितय मूलबंधो जरामरण नाशनः ॥”

एड़ी से मध्यप्रदेश का यत्नपूर्वक संपीडन करते हुए अपान वायु की बलपूर्वक धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचना चाहिए। इसे ही मूलबंध कहते हैं। यह बुढ़ापा एवं मृत्यु को नष्ट करता है। इसके द्वारा योनिमुद्रा सिद्ध होती है। इसके प्रभाव से साधक आकाश में उड़ सकते हैं।

मूलबंध के नित्य अभ्यास करने से अपान वायु पूर्णरूपेण नियंत्रित हो जाती है। उदर रोग से मुक्ति हो जाती है। वीर्य रोग हो ही नहीं सकता। मूलबंध का साधक निर्द्वंद्व होकर वास्तविक स्वस्थ शरीर से आध्यात्मिक आनंद का अनुभव करता है। आयु बढ़ जाती है। इसका साधक भौतिक कार्यों को भी उत्साहपूर्वक संपन्न करता है। सभी बंधों में मूलबंध सर्वोच्च एवं शरीर के लिये अत्यंत उपयोगी है।

5.2 उड्डीयान बंध

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ने लगती है – वैसे-वैसे हमारी त्वचा ढीली होने लगती है और साथ ही हमारा पेट बढ़ने लगता है। हमारे शरीर की जिनेंद्रियों में रक्त बहता वो भी कमजोर हो जाता है। ऐसी समस्या से हर किसी को गुजरना पड़ता है, लेकिन जब हम उड्डीयान बंध को करते हैं, तो इससे हमारी बढ़ती हुई आयु पर असर होता है। इसको करने से व्यक्ति अपने आप को तरोताजा और युवा महसूस करता है। इस बंध के कारण हमारी आँख, कान, नाक और मुँह अर्थात् हमारे सातों द्वार बंद हो जाते हैं। जिसके फलस्वरूप प्राण सुषुम्ना में प्रविष्ट होकर ऊपर की ओर उड़ान भरने लगते हैं। यही कारण है कि हम इसे उड्डीयान बंध कहते हैं।

उड्डीयान बंध करने की विधि

उड्डीयान बंध, बंध योग का ही एक प्रकार है। उड्डीयान बंध को दो तरीकों को साथ किया जाता है जो इस प्रकार से हैं-

1. खड़े होकर उड्डीयान बंध
2. बैठकर उड्डीयान बंध



(अ)



(ब)

चित्र-5.2: उड्डीयान बंध अभ्यास अ). खड़ेहोकर, तथा ब). बैठकर

खड़े होकर करने की विधि

- सबसे पहले अपने दोनों पाँव केवल बीच में अंतर रखते हुए अपने दोनों घुटनों को मोड़कर थोड़ा सा आगे की तरफ झुका लें।
- अब अपने दोनों हाथों को जांघों के ऊपर रखें और अपने मुँह से हवा को बाहर निकालकर नाभि को अंदर की ओर खींचते हुए अपने सातों छिद्रों को बंद करने का प्रयास करें। यह आप का उड्डीयान बंध होता है।
- अपने श्वास को बाहर निकालकर 20 से 30 सेकंड तक बाह्य कुंभक करें।

बैठकर करने की विधि

- सबसे पहले दरी या कंबल एक समतल जगह पर बिछा लें।

- फिर सुखासन या पद्मासन में बैठ जाएं।
- अपने हाथों की हथेलियों को घुटनों पर रखें और थोड़ा सा आगे की ओर झुकते हुए पेट के स्नानुओं को अंदर की ओर खींचते हुए रेचक करें अर्थात् अपनी सांस को बाहर की ओर निकालें।
- अब अपनी साँस को धीरे-धीरे अंदर की ओर लेते हुये अपनी पसलियों को ऊपर की ओर उठाये।
- अपनी सांस को छाती में ही रोक कर रखें एवं अपने पेट को ढीला छोड़ दें।
- अपने पेट को अंदर की ओर जितना हो सके उतना सिकोड़ लें।

इस बंध को खाली पेट करना चाहिए। शुरुआत में इसे तीन बार करना चाहिए, बाद में अधिक समय तक किया जा सकता है।

5.3 जालन्धर बंध

इसको करने से दिल, दिमाग और मेरुदंड की नाड़ियों में रक्त संचार सुचारु रूप से संचालित होता रहता है, जालन्धर बंध, बंध योग का ही एक प्रकार है। हमारे सिर में बहुत सी वात नाड़ियों का जाल होता है, इन्हीं के द्वारा हमारे शरीर का संचालन होता है। यही कारण है कि हमारे इस हिस्से का स्वस्थ रहना बहुत ही आवश्यक है और इसके लिए जालन्धर बंध अच्छा उपाय है। इसको करने से हमारे सिर का व्यायाम होता है और हम स्वस्थ रहते हैं। इस बंध के प्रभाव से सोलह स्थान की नाड़ियों पर प्रभाव पड़ता है, जो इस प्रकार से हैं -

लिंग, नाभि, हृदय, पादांगुष्ठ, गुल्फ, घुटने, जंघा, सीवनी, नासिका, ब्रीचा, कण्ठ, लम्बिका, नासिका, श्रू, कपाल, मूर्धा और ब्रह्मरंध्र ये सभी स्थान जालन्धर बंध के प्रभाव क्षेत्र में आते हैं।

जालन्धर बंध की विधि

- जालन्धर बंध को करने के लिए सबसे पहले किसी समतल जमीन पर कंबल या दरी बिछा लें फिर पद्मासन की स्थिति में बैठ जाएं।
- अपने शरीर को एकदम से सीधा रखें।

- अपनी गर्दन के भाग को इस तरह से झुकाएं जिससे आपका गला और ठोड़ी आपस में स्पर्श हो जाए।
- सिर और गर्दन को इतना झुकाएं कि ठोड़ी की हड्डी के नीचे छाती के भाग को स्पर्श करे और ठोड़ी में चार पांच अंगुल का अंतर रह जाए।
- इस क्रिया में अपनी ठोड़ी को नीचे लाने और फिर ऊपर उठाकर सीधा करने का क्रम चलाना चाहिए।
- अपनी सांस को भरने और निकालने का क्रम भी जारी रखना चाहिए।



चित्र-5.3: जालन्धर बंध अभ्यास की विधि

जालंधर बंध के लाभ

- इसके अभ्यास से प्राणों का संचरण सही तरीके के साथ होता है।
- हमारी गर्दन की मांसपेशियों में रक्त संचार सही ढंग से होने लगता है।
- इसको करने से मन में दृढ़ता आती है।
- इसको करने से कण्ठ की रुकावट दूर हो जाती है।

- इसको करने से हमारी रीढ़ की हड्डियों में खिचाव पैदा हो जाता है जिसके कारण हमारा रक्त तेजी से बढ़ने लगता है।
- इसे नियमित रूप से करते रहने से हमारे सिर, मस्तिष्क, आँख, नाक आदि के संचालन नियंत्रित रहता है।
- शरीर के धमनियों आदि को स्वस्थ बनाकर रख सकते हैं।

सावधानियां

- जब भी आप इस क्रिया की शुरुआत करते हैं, तो सामान्य श्वास ग्रहण करके जालन्धर बंध लगाना चाहिए।
- जब आप के गले में दर्द हो रही हो या फिर किसी प्रकार की तकलीफ हो तो आप को इसे नहीं करना चाहिए।
- बल पूर्वक या जबरदस्ती इसको करने प्रयास नहीं करना चाहिए।
- जब भी आप को सर्दी जुकाम हुआ हो तब भी आप को इसे नहीं करना चाहिए।

4.4 बंधत्रय

बंध त्रय का अर्थ है तीन बंध या त्रिबंधासना इस योग में तीन महत्वपूर्ण बंध का समावेश है इसलिए इसे बंध त्रय कहते हैं। ये तीनों बंध हैं उड्डीयान, जालंधर और मूलबंध। इन तीनों बंधों को एक साथ लगाकर अभ्यास किया जाता है।

बंधत्रय अभ्यास की विधि- किसी भी सुखासन में बैठकर श्वास को बाहर निकालकर फेंफड़ों को खालीकर दें। अब श्वाभस अंदर लेते हुए हाथों को घुटने पर रखें और जोर देकर मूलबंध करें अर्थात गुदा को ऊपर की ओर खींचते हुए पेट को अंदर की ओर खींचें।

फिर श्वास छोड़ते हुए पेट को जितना संभव हो पीठ से पिचकाएं अर्थात उड्डीयान बंध लगाएं। साथ ही ठोड़ी को कंठ से लगाकर जालंधर बंध भी लगा लें।

सावधानी- उक्त बंध की स्थिति में अपनी क्षमता अनुसार रुकें और फिर कुछ देर आराम करें। इस योग का अभ्यास स्वच्छ व हवायुक्त स्थान पर करना चाहिए। पेट, फेंफड़े, गुदा और गले में किसी भी प्रकार का गंभीर रोग हो तो यह बंध नहीं करें।



चित्र-5.4:बंधत्रय अभ्यास की विधि

इसके लाभ- इससे गले, गुदा, पेशाब, फेंफड़े और पेट संबंधी रोग दूर होते हैं। इसके अभ्यास से दमा, अति अम्लता, अर्जीण, कब्ज, अपच आदि रोग दूर होते हैं। इससे चेहरे की चमक बढ़ती है। अल्सर कोलाईटिस रोग ठीक होता है और फेफड़े की दूषित वायु निकलने से हृदय की कार्यक्षमता भी बढ़ जाती है।

4.5 महाबंध

गहरा पूरक करें और रेचक पूरी तरह मुख से करें। श्वास बाहर ही रखें। हाथों को घुटनों पर रखें, कंधों को ऊंचा करें और पीठ को सीधा रखते हुए धड़ को थोड़ा सा आगे करें – जालंधर बन्ध करें और विशुद्धि चक्र पर ध्यान दें। उड्डियान बन्ध करें और मणिपुर चक्र पर ध्यान दें। अंत में मूलबन्ध में आ

जायें और मूलाधार चक्र में ध्यान दें। तीन बन्धों को बनाये रखें, जितनी देर तक श्वास आसानी से रोकी जा सके, इस स्थिति में बने रहें। बन्धों को उसी क्रम से खोलें जिस क्रम में उनका प्रयोग किया गया था। गहरा पूरक करें और प्रारम्भिक स्थिति में लौट आयें। सामान्य श्वास के साथ इस स्थिति में कुछ देर के लिए बने रहें।

महाबंध अभ्यास की विधि : प्रथम दायां पांव उठाकर उसकी एड़ी से सीवनी को दढ़ता से दबाकर गुदा मार्ग को बंद करें। यह मूलबंध की स्थिति है। फिर दायां पांव बाईं जांघ पर रखकर गोमुख्वासन करें और तब ठोड़ी की छाती पर दढ़ता से लगाकर रखें। यह जालन्धरबंध की स्थिति है। फिर पेट को दबाकर रखें। इससे अपानवायु ऊपर की ओर प्रवाहित होती है। इस समय में ध्यान त्रिकुटी पर लगाकर रखें। इस संपूर्ण स्थिति को महाबंध कहा जाता है।



चित्र-5.5: महाबंध अभ्यास की विधि

प्रभाव और लाभ : इसके नियमित अभ्यास से जठराग्नि अधिक बढ़ती है, जिससे पाचन शक्ति उत्तम बनी रहती है। जरा-मृत्यु आदि निकट नहीं आ पाते और साधक योगी बन जाता है।

अवधि और सावधानी : इसे प्रति तीन घंटे पर करें। अभ्यास काल में स्त्री और अग्नि (गर्म पदार्थ आदि) का सेवन न करें।



अध्याय - 6

शरीर में चक्रों का महत्व

शरीर में चक्रों का महत्व

हमारे शरीर में सात चक्र या ऊर्जा केंद्र हैं जिनके माध्यम से हमारी महत्वपूर्ण ऊर्जा या प्राण शक्ति प्रवाहित होती है। कभी-कभी, ये ऊर्जा चैनल अवरुद्ध हो जाते हैं और इससे शरीर की प्राकृतिक प्रक्रियाओं में बीमारी और गड़बड़ी होती है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक चक्र क्या दर्शाता है और इस ऊर्जा को स्वतंत्र रूप से प्रवाहित रखने के लिए हम क्या कर सकते हैं। यह तभी संभव है जब चक्र संतुलित हों।

6.1 योग आसन व मुद्राओं से सात चक्रों का संतुलन

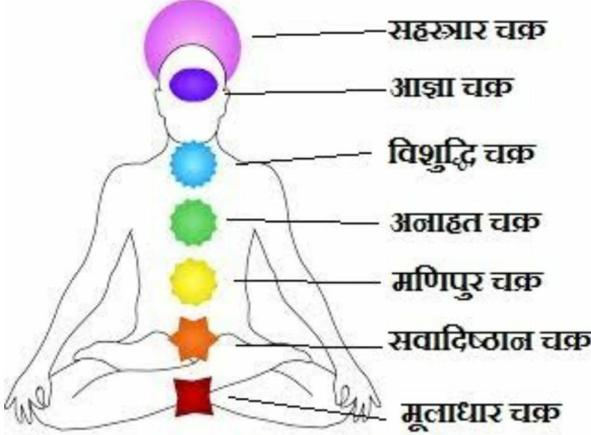
जब एक चक्र यानी ऊर्जा का पहिया फंस जाता है, तो गति प्राण (ऊर्जा) को मुक्त करने में मदद कर सकती है। योग मुद्राएं शरीर से फंसी या अटकी हुई ऊर्जा को मुक्त करने का एक शानदार तरीका है, क्योंकि वे मुद्रा और सांस के माध्यम से ताजी, महत्वपूर्ण ऊर्जा को वापस आमंत्रित करती हैं।

योग का अभ्यास अंततः हमें मिलन की स्थिति की ओर ले जाता है, जो तब संभव है, जब हम अपने शरीर में एक ऐसी अवस्था का निर्माण करते हैं जहाँ ऊर्जा रीढ़ के आधार, **मूल चक्र** से मुक्त रूप से सिर के ऊपर और उसके बाहर, **क्राउन चक्र** तक प्रवाहित हो सके। जब ऊर्जा इस तरह हमारे माध्यम से स्वतंत्र रूप से प्रवाहित हो जाती है, तो हम ब्रह्मांडीय ऊर्जा के साथ जुड़ाव की स्थिति प्राप्त कर सकते हैं, जो सभी चेतन चीजों से बहती है। जब प्रत्येक चक्र को अनवरोधित किया जाता है, तो यह एक पहिये की तरह घूमता है, इसलिए संस्कृत में 'चक्र' शब्द का अर्थ 'पहिया' है।

चूंकि योग एक शारीरिक और आध्यात्मिक अभ्यास दोनों है, योग मुद्राएं न केवल आपके शरीर के लिए बल्कि आपके मन, भावनाओं और आत्मा के

लिए भी व्यायाम हैं, जो इसे आपके चक्रों को संतुलित करने के लिए एक आदर्श अभ्यास बनाती हैं।

6.2 शरीर में सात चक्रों प्रभाव



चित्र-6.1: शरीर में सात चक्रों का स्थान

आइए हमारे शरीर में सात चक्रों का पता लगाएं, वे शरीर को कैसे प्रभावित करते हैं, हमारे व्यक्तित्व और अंगों पर क्या असंतुलन होता है, और योग आसन या मुद्रा के साथ चक्रों को संतुलित करके इसे कैसे ठीक किया जाए।

1. मूलाधार चक्र
2. स्वाधिष्ठान चक्र
3. मणिपुर चक्र
4. अनाहत चक्र
5. विशुद्धि चक्र
6. आज्ञा चक्र
7. सहस्रार चक्र

6.2.1 मूलाधार चक्र



तत्व: पृथ्वी

रंग: लाल

मंत्र: लम

स्थान: गुदा और जननांगों के बीच रीढ़ की हड्डी का आधार

यह शरीर को कैसे प्रभावित करता है:

मूलाधार चक्र हड्डियों, दांतों, नाखूनों, गुदा, प्रोस्टेट, अधिवृक्क, गुर्दे, निचले पाचन कार्यों, उत्सर्जन कार्यों और यौन गतिविधियों के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

असंतुलित मूलाधार चक्र के लक्षण:

चक्र में असंतुलन से थकान, खराब नींद, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, साइटिका, कब्ज, अवसाद, प्रतिरक्षा संबंधी विकार, मोटापा और खाने के विकार होते हैं।

असंतुलन का व्यवहारिक प्रभाव	संतुलित चक्र के लक्षण
निराधार भय	प्रतिबद्धता और स्वतंत्रता की क्रोध भावना

गुस्सा	ऊर्जा और जीवन शक्ति
कम आत्मसम्मान	भोजन को अच्छी तरह से पचाने की क्षमता का
असुरक्षा	शक्ति और शांति
भोजन को अच्छी तरह से पचाने की क्षमता का अभाव	भोजन को अच्छी तरह से पचाने की क्षमता
अधिकार की भावना	

आसन जो चक्र को संतुलित करते हैं :

ग्राउंडिंग-इन-फुट पोज जैसे

- माउंटेन पोज
- साइड- ऐंगल पोज
- योद्धा मुद्रा
- स्टैंडिंग फॉरवर्ड बेंड
- ब्रिज पोज

6.2.2. स्वाधिष्ठान चक्र



तत्व: जल

रंग: नारंगी

मंत्र: वाम

स्थान: जननांगों और त्रिक तंत्रिका जाल के बीच जघन के आधार पर स्थित

यह शरीर को कैसे प्रभावित करता है:

स्वाधिष्ठान चक्र व्यक्ति की भावनात्मक पहचान, रचनात्मकता, इच्छा, आनंद और आत्म-संतुष्टि, प्रजनन और व्यक्तिगत संबंधों से संबंधित है। यह यौन अंगों, पेट, ऊपरी आंतों, यकृत, पित्ताशय की थैली, गुर्दे, अग्न्याशय, अधिवृक्क ग्रंथियों, प्लीहा, मध्य रीढ़ और ऑटोइम्यून प्रणाली को नियंत्रित करता है।

असंतुलित स्वाधिष्ठान चक्र के लक्षण:

एक असंतुलित स्वाधिष्ठान चक्र से पीठ के निचले हिस्से में दर्द, कटिस्नायुशूल, कामेच्छा में कमी, श्रोणि दर्द, मूत्र संबंधी समस्याएं, खराब पाचन, संक्रमण और वायरस के प्रति कम प्रतिरोध, थकान, हार्मोनल असंतुलन और मासिक धर्म संबंधी समस्याएं होती हैं।

असंतुलन का व्यवहारिक प्रभाव:	संतुलित चक्र के लक्षण:
विड़विड़ापन	करुणा और मित्रता की भावना
शर्मीलापन	सहजता
अपराध बोध	जीवन शक्ति
दोष देने की प्रवृत्ति	अपनेपन की भावना
यौन जुनून	हास्य की अच्छी भावना
रचनात्मकता की कमी	

आसन जो चक्र को संतुलित करते हैं:

हिप ओपनिंग पोज़ जैसे-

- स्टैंडिंग वाइड फॉरवर्ड बेंड
- बैठे हुए आगे की ओर झुकें
- वाइड एंगल पोज़

6.2.3. मणिपुर चक्र



तत्व: आग

रंग: पीला

मंत्र: राम

स्थान: गैस्ट्रिक या सौर जाल के अनुरूप नाभि के स्तर पर

यह शरीर को कैसे प्रभावित करता है:

मणिपुर चक्र अपनेपन की भावना, भावनाओं की मानसिक समझ से संबंधित है और एक व्यक्ति में आत्म-सम्मान को परिभाषित करता है। यह ऊपरी पेट, पित्ताशय की थैली, यकृत, मध्य रीढ़, गुर्दे, अधिवृक्क, छोटी आंतों और पेट के प्रभावी कामकाज को नियंत्रित करता है।

असंतुलित मणिपुर चक्र के लक्षण:

एक असंतुलित मणिपुर चक्र से मधुमेह, अग्नाशयशोथ, अधिवृक्क असंतुलन, गठिया, पेट के रोग, पेट के अल्सर, आंतों के ट्यूमर, एनोरेक्सिया / बुलिमिया या निम्न रक्तचाप हो सकता है।

असंतुलन का व्यवहारिक प्रभाव:	संतुलित चक्र के लक्षण:
आत्म-सम्मान की कमी	ऊर्जावान और आत्मविश्वासी स्वभाव
डरपोक बुद्धि	बुद्धि

अवसाद की भावना	उच्च उत्पादकता
अस्वीकृति का डर बेहतर फोकस	बेहतर फोकस
निर्णय लेने में असमर्थता	बेहतर पाचन
निर्णय और क्रोधी स्वभाव	
शत्रुता	

आसन जो चक्र को संतुलित करते हैं

- सूर्य नमस्कार मुद्रा
- योद्धा मुद्रा
- बैकबेंड जैसे बो पोज या धनुरासन
- ट्विस्ट जैसे- सिटिंग हाफ स्पाइनल ट्विस्ट
- बोट पोज या नौकासन जैसे- पेट को मजबूत करनेवाले

6.2. 4. अनाहत चक्र



तत्व: वायु

रंग: हरा या गुलाबी

मंत्र: यम

स्थान: हृदय के क्षेत्र में कार्डियक प्लेक्सस पर

यह शरीर को कैसे प्रभावित करता है:

अनाहत चक्र किसी व्यक्ति की सामाजिक पहचान को प्रभावित करता है और विश्वास, क्षमा, बिना शर्त प्यार, ज्ञान, करुणा और आत्मा के मुद्दों जैसे लक्षणों को प्रभावित करता है। यह हृदय, पसली पिंजरे, रक्त, संचार प्रणाली, फेफड़े और डायफ्राम, थाइमस ग्रंथि, स्तन, अन्नप्रणाली, कंधे, हाथ, हाथ के कामकाज से संबंधित है।

असंतुलित अनाहत चक्र के लक्षण:

असंतुलन वक्षीय रीढ़, ऊपरी पीठ और कंधे की समस्याओं, अस्थमा, हृदय की स्थिति, उथली श्वास और फेफड़ों के रोगों से संबंधित मुद्दों का कारण बन सकता है।

असंतुलन का व्यवहारिक प्रभाव:	संतुलित चक्र के लक्षण:
प्यार के साथ कठिनाई	पूर्णता और पूर्णता की भावना
आशा, करुणा और आत्मविश्वास की कमी	करुणा
निराशा	सहानुभूति की भावना
मनोदशा भिन्नता	मित्रता
	आशावाद
	बढ़ी हुई प्रेरणा
	निवर्तमान प्रकृति

आसन जो चक्र को संतुलित करते हैं:

छाती खोलने वाले जैसे -

ऊंट मुद्रा

कोबरा पोज

फिश पोज

प्राणायाम जैसे वैकल्पिक नथुने से सांस लेना या सांस लेना-नाड़ीशोधन

6.2. 5. विशुद्धि चक्र



तत्व: ध्वनि या ईथर

रंग : नीला

मंत्र: ह्रम

स्थान: गले के स्तर पर, ब्रह्मणी क्षेत्र के तंत्रिका जाल

यह शरीर को कैसे प्रभावित करता है:

विशुद्धि चक्र संचार, रचनात्मकता, विश्वास, सच्चाई, आत्म-जागरूकता और अभिव्यक्ति जैसे व्यक्तित्व लक्षणों से संबंधित है। यह गले, थायरॉयड, और पैराथायरॉयड ग्रंथि, श्वासनली, ग्रीवा कशेरुक, मुखर डोरियों, गर्दन और कंधों, हाथ, हाथ, अन्नप्रणाली, मुंह, दांत और मसूड़ों को नियंत्रित करता है।

असंतुलित विशुद्धि चक्र के लक्षण:

विशुद्धि चक्र के असंतुलित होने से थायरॉयड की गड़बड़ी, गले में खराश, गर्दन में अकड़न, मुंह के छाले, मसूड़े या दांतों की समस्या, लैरिंगाइटिस और सुनने में परेशानी होती है।

असंतुलन का व्यवहारिक प्रभाव:	संतुलित चक्र के लक्षण:
अविश्वास	रचनात्मकता और अभिव्यक्ति में वृद्धि

अनिर्णय	प्रभावी संचार कौशल
कमजोर इच्छा शक्ति संतोष	संतोष
अभिव्यक्ति की कमी	अच्छी सुनने की क्षमता
रचनात्मकता की कमी	
व्यसनों की प्रवृत्ति	

आसन जो चक्र को संतुलित करते हैं:

- फिश पोज
- बिल्ली खिंचाव
- बालासन और सपोर्टेड शोल्डर स्टैंड की तरह नेक स्ट्रेच
- ब्रिज पोज
- हल मुद्रा

6.2.6. आज्ञा चक्र



तत्व: प्रकाश

रंग: इंडिगो

मंत्र: ॐ

स्थान: भौंहों के बीच (तीसरी आँख)

यह शरीर को कैसे प्रभावित करता है:

आज्ञा चक्र आत्म-जागरूकता, ज्ञान, बुद्धि, दूरदर्शिता, विचारों के कार्यान्वयन, अलगाव, अंतर्दृष्टि, समझ और सहज तर्क से संबंधित है। यह मस्तिष्क, आँख, कान, नाक, पिट्यूटरी ग्रंथि, पीनियल ग्रंथियों और तंत्रिका तंत्र के कार्यों को नियंत्रित करता है।

असंतुलित आज्ञा चक्र के लक्षण:

किसी भी असंतुलन से सिरदर्द, बुरे सपने, आँखों में खिंचाव, सीखने की अक्षमता, घबराहट, अवसाद, अंधापन, बहरापन, दौरै या शीढ़ की हड्डी में खराबी हो सकती है।

असंतुलन का व्यवहारिक प्रभावः	संतुलित चक्र के लक्षण
खराब निर्णय	स्पष्ट सोच
भ्रम	स्वस्थ कल्पना
सच्चाई का डर	मजबूत अंतर्ज्ञान शक्ति
एकाग्रता के मुद्दों	फोकस में सुधार
व्यसनों की प्रवृत्ति	

आसन जो चक्र को संतुलित करते हैं:

- चाइल्ड पोज
- ध्यान
- बैठे योग मुद्रा
- आँखों के व्यायाम जैसे आँखों को थपथपाना और घूर्णी देखना

6.2. 7. सहस्रार चक्र



तत्व: विवेक

रंग: बैंगनी या सफेद

मंत्र: मौं

स्थान: सिर का ताज

यह शरीर को कैसे प्रभावित करता है:

सहस्रार चक्र सहज ज्ञान, आध्यात्मिकता से जुड़ाव, मन-शरीर-आत्मा के एकीकरण और सचेत जागरूकता को प्रभावित करता है। यह सिर के केंद्र और कान, मस्तिष्क, तंत्रिका तंत्र और पीनियल ग्रंथि के ऊपर मध्य रेखा को नियंत्रित करता है।

असंतुलित आज्ञा चक्र के लक्षण:

सहस्रार चक्र में असंतुलन के कारण पुरानी थकावट और प्रकाश और ध्वनि के प्रति संवेदनशीलता होती है।

असंतुलन का व्यवहारिक प्रभाव:	संतुलित चक्र के लक्षण:
उद्देश्य की कमी	ब्रह्मांड के साथ एकता की भावना
पहचान का संकट	खुला दिमाग

किसी भी आध्यात्मिक अभ्यास, या भक्ति में अविश्वास	बुद्धि
प्रेरणा की कमी	विचारशीलता
भय की भावना	विचारों और विचारों के प्रति ग्रहणशीलता
भौतिकवादी प्रकृति	एक समग्र सामंजस्यपूर्ण व्यक्तित्व

आसन जो चक्र को संतुलित करते हैं:

- ट्री पोज़ की तरह बैलेंसिंग पोज़ जो शरीर में जागरूकता लाते हैं
- योग मुद्रा
- ध्यान
- असंतुलन जीवन का एक हिस्सा है, हालांकि, योग आसनों का नियमित अभ्यास आपको अपने चक्रों को संतुलित करने में मदद करेगा, जिससे आप स्वास्थ्य के गुलाबी रंग में एक पूर्ण, संतुष्ट और खुशहाल जीवन जी सकेंगे!

6.3 चक्रों को खोलने और संतुलन की विधि

एक चक्र या एक पहिया हमारे सूक्ष्म शरीर में प्राण (ऊर्जा) का एक बिंदु है, हमारे शरीर के भौतिक समकक्षों जैसे शिराओं, धमनियों और तंत्रिकाओं में स्थित होता है। प्राण या जीवन शक्ति जब भी अवरुद्ध हो जाती है तब उसको मुक्त करने का बेहद फायदेमंद तरीका है योग। योग सड़ी हुई और दुर्गन्धित ऊर्जा को मुक्त करता है और हमारे तंत्र में मुद्राओं और श्वास के माध्यम से ताजा ऊर्जा को आमंत्रण देता है।

सात चक्रों में प्रत्येक चक्र का अपना चेतनत्व है और यह हमारी भावनात्मक तंदुरुस्ती से संबंधित है। मूलाधार या रूट चक्र रीढ़ की हड्डी के आधार पर स्थित है और यह बुनियादी मानव वृत्ति और अस्तित्व से संबंधित है। स्वाधिष्ठान चक्र, रूट चक्र से ऊपर सैक्रम पर स्थित है और प्रजनन चक्र के

सदृश्य है। इसके ऊपर मणिपुर चक्र, उदर क्षेत्र में स्थित है और आत्मसम्मान, शक्ति, भय आदि से संबंधित है और शारीरिक रूप से यह पाचन से संबंधित है। इसके ऊपर अनाहत चक्र, हृदय से थोड़ा ऊपर छाती में स्थित है और प्यार, आंतरिक शांति और भक्ति से सम्बद्ध है। इसके बाद विशुद्धी चक्र, गले में स्थित है और संचार, आत्म-अभिव्यक्ति आदि से सम्बद्ध है। इसके ऊपर आज्ञा चक्र, जो दोनों भौहों के बीच स्थित है और अंतर्ज्ञान, कल्पना और स्थितियों से निपटने की क्षमता का प्रत्युत्तर देता है। अंत में, सहस्रार है, जो सिर के शीर्ष पर है और आंतरिक और बाहरी सौंदर्य, आध्यात्मिकता के साथ संबंध से जुड़ा है।

जब योग और मुद्रा का अभ्यास किया जाता है, तो चक्र संतुलित हो जाते हैं और हमारी प्रणाली को शारीरिक और भावनात्मक दोनों ही तरह से एक स्थिर, संतुलित तरीके से कार्य करने में सक्षम बनाते हैं।

6.3.1 चक्र संतुलित करने हेतु कुछ योग आसन शामिल हैं:

- **ताड़ासन (पर्वत आसन):** धरती से आपके संबंध को उन्नत करता है, आपको अपने शरीर से जोड़ता है और वर्तमान क्षण में आपको स्थापित करता है।
- **वीरभद्रासन (योद्धा मुद्रा) :** यह एक सशक्त आसन है जो पृथ्वी और आपके शरीर के बीच दृढ़ संबंध बनाता है। यह योग मुद्रा आपके प्राण को आपके पूरे शरीर में गतिशीलता प्रदान करता है, प्रथम चक्र को सशक्त करता है। यह शारीरिक रूप से आपके पैरों को मजबूत करता है, आपके कूल्हों को खोलता है और घुटने और पीठ के निचले हिस्से को ताकत प्रदान करने में मदद कर सकता है।
- **सेतुबंधासन (पुल मुद्रा) :** यह एक ऊर्जस्वी मूल चक्र योग मुद्रा है जो आपके पैरों को धरती में दृढ़ता से स्थापित करता है और आपकी रीढ़ की हड्डी को अत्यधिक मात्रा में मूलाधार चक्र की ऊर्जा को मुक्त करने में प्रवृत्त करता है। सेतुमुद्रा गले के चक्र को भी उत्तेजित करता

हैं, हृदय और सोलर प्लेक्सस चक्रों को खोलता है, और त्रिक चक्र को संतुलित करता है।

6.3.2 कुछ मुद्राएं भी प्राण को मुक्त करने और चक्रों को खोलने में सहायता करती हैं। उनमें शामिल हैं:

- **मूलाधार चक्र जाग्रित करने हेतु**
 1. आराम से बैठ जायें अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और अपने ध्यान को अपने पेरिनियम गुदा और जननेंद्रियों के बीच स्थान पर केंद्रित करें।
 2. अपनी तर्जनी उँगली और अंगूठे के साथ एक वृत्त बनाएं। हथेलियों को अपने घुटनों पर आकाश की ओर देखते हुए रखते हुए हाथों को विश्राम कराएं।
 3. गहरा श्वास लें और छोड़ दें।
 4. 7 से 10 श्वास लेते हुए दोहराएं।

- **स्वाधिष्ठान चक्र जाग्रित करने हेतु**
 1. अपनी गोद में अपने दाहिने हाथ को बायें हाथ पर रख कर विश्राम कराएं, हथेलियाँ आकाश की ओर रहें, दोनों आराम से बैठ जायें अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और अपने ध्यान को अपनी नाभि के नीचे एक इंच के क्षेत्र में से लेकर पहली लुम्बर वरटिब्रा तक केंद्रित करें।
 2. अंगूठे हल्के से एक दूसरे से स्पर्श करें।
 3. गहरा श्वास लें और छोड़ दें।
 4. 7 से 10 श्वास लेते हुए दोहराएं।

- **मणिपुर चक्र जाग्रित करने हेतु**
 1. आराम से बैठ जायें अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और अपने ध्यान को अपनी नाभि से लेकर सोलर प्लेक्सस और आठवीं शौरसिक वरटिब्रा तक केंद्रित करें।
 2. अपनी उँगलियों को सीधा रखें, सामने की ओर देखती हुई एक दूसरे को शीर्ष पर छूती हुई हों। अपने अंगूठों के साथ 'वी' की

आकृति बनाएँ। दाहिना अँगूठा बायें अँगूठे को क्रॉस करते हुए रहे।

3. गहरा श्वास लें और छोड़ दें।
4. 7 से 10 श्वास लेते हुए दोहराएं।

● **अनाहत चक्र जाग्रित करने हेतु**

1. आराम से बैठ जायें अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और अपने ध्यान को अपने हृदय क्षेत्र से लेकर पहली थोरसिक वरटिब्रा तक केंद्रित करें।
2. अपनी तर्जनी ऊँगली और अँगूठे के साथ एक वृत्त बनाएं अपने बाएं हाथ की हथेली को अपने बाएं घुटने पर विश्राम कराएं अपने दाहिने हाथ को अपने स्तनों के बीच तक उठाएं, हथेली हल्की सी आपके हृदय की तरफ झुकी रहे।
3. गहरा श्वास लें और छोड़ दें।
4. 7 से 10 श्वास लेते हुए दोहराएं।

● **विशुद्धि चक्र जाग्रित करने हेतु**

1. आराम से बैठ जायें अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और अपने ध्यान को गले के आधार क्षेत्र पर से लेकर तीसरी सरवाइकल वरटिब्रा तक केंद्रित करें।
2. अपने दोनों अँगूठों को छूते हुए एक वृत्त बनाएं और अपनी ऊँगलियों को आपस में क्रॉस करें और ढीले कप की आकृति लिये हुए हो। अपने हाथों को अपने गले, सोलर प्लेक्सस, के सामने तक उठाएं, या अपनी गोद में आराम करने दें।
3. गहरा श्वास लें और छोड़ दें।
4. 7 से 10 श्वास लेते हुए दोहराएं।

● **आज्ञा चक्र जाग्रित करने हेतु**

1. आराम से बैठ जायें अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और अपने ध्यान को अपनी तीसरी आंख के क्षेत्र पर केंद्रित करें, भौंहों के बीच के बिंदु से थोड़ा ऊपर से शुरू होकर पहली

सरवाइकल कशेरुका तक, खोपड़ी के आंतरिक भाग को शामिल करते हुए।

2. अपने दोनों अंगूठों तथा दोनों तर्जनि उँगलियों के सिरों को आपस में स्पर्श कराते हुए हृदय का आकार बनायें, अनामिका व कनिष्ठा आपस में उँगलियों के दूसरे पोरों पर स्पर्श करें। मध्यमा उँगलियों से ताज बनायें। अपने हाथों को उठाएं तीसरे नेत्र, सोलर प्लेक्सस के सामने रखें, या अपनी गोद में विश्राम करने दें।
3. गहरा श्वास लें और छोड़ दें।
4. 7 से 10 श्वास लेते हुए दोहराएं।

● **सहस्रार चक्र जाग्रित करने हेतु**

1. आराम से बैठ जायें अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और अपने सिर के शीर्ष पर स्थित अपने मुकुट के क्षेत्र पर और अपनी खोपड़ी से ऊपर तीन इंच तक अपना ध्यान केंद्रित करें।
2. उँगलियों को आपस में अंदर की ओर क्रॉस करते हुए और बायें अंगूठे को दायें के नीचे रखें, इस तरह से हाथों को जकड़ लें। दोनों अनामिका उँगलियों को उठाएं और मुकुट बनाएं। अपने सिर के ऊपर से दोनों हाथों को उठाए, सोलर प्लेक्सस के सामने, या अपनी गोद में विश्राम कराएं।
3. गहरा श्वास लें और छोड़ दें।
4. 7 से 10 श्वास लेते हुए दोहराएं।

प्रतिदिन योग अभ्यास के साथ-साथ, मुद्रा, ध्यान और श्वास के व्यायाम से इन चक्रों को खोलने में मदद मिलती है, जिसका हमारे शरीर, मन और आत्मा पर सकारात्मक और तीव्र प्रभाव हो सकता है।



अध्याय- 7

जीवन को कैसे बनाये सुखमय?



जीवन को कैसे बनाये सुखमय?

हम आप भली-भांति जानते हैं कि वातानुकूलित कमरे या रेल के डिब्बे इसलिए बनाये जाते हैं कि उनमें काम या निवास करने वालों पर सर्दी गर्मी का अनावश्यक दबाव न पड़े। उतेजना चाहे ऋतु के कारण हो या किसी अन्य के कारण से एक सीमा तक ही सहन होती है। अति की स्थिति में भी किसी प्रकार जिया तो जा सकता है किन्तु उत्साह पूर्वक उतना काम नहीं हो सकता जितना कि होना चाहिए। बेवैनी सदा हैरान ही करती है।

बेवैनी मात्र ऋतु के कारण ही नहीं, अन्य कारणों से भी होती है। तापमान बढ़ने पर ज्वर चढ़ बैठता है और शीत रोग में शरीर का स्वाभाविक ताप घट जाता है। रक्तचाप का अधिक बढ़ना या घटना भी एक विपत्ति है। इसी प्रकार मन पर आवेश का छा जाना अथवा अवसाद के कारण निराश हो जाना ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति असन्तुलित हो जाता है। जिसे तनाव भी कहते हैं। तनाव दो प्रकार के होते हैं, एक आवेशजन्य दूसरे अवसादजन्य। क्रोध जैसी स्थिति को आवेश कहते हैं और निराशा, निष्क्रियता को अवसाद। दोनों ही असन्तुलन व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को गड़बड़ा देते हैं और अस्वाभाविक ऐसी स्थिति बना देते हैं जिसमें कुछ सोचते-समझते करते-धरते नहीं बनता। ऐसों की गणना एक प्रकार के मरीजों में होती है जो स्वयं भी हैरान रहते हैं और संपर्क वालों को भी हैरान करते हैं।

सन्तुलन बनाये रहना वातानुकूलित मकान में रहने जैसा है जिसमें अपेक्षाकृत व्यक्ति सुखी और सन्तुष्ट रहता है। प्रसन्नता में काम का अनुपात एवं स्तर भी बढ़ जाता है।

संसार की बनावट ऐसी है। परिस्थितियों का क्रम ज्वार-भाटे जैसा चलता है। कभी अनुकूलता आ जाती है तो कभी प्रतिकूलता का सामना करना पड़ता है। ऐसे अवसरों पर हलके, उथले, ओछे, बचकाने लोग उखड़ जाते हैं, पर जो

भारी भरकम हैं चट्टान की तरह अपनी जगह पर जमे रहते हैं। वे उतार-चढ़ावों को खिलाड़ी की दृष्टि से देखते रहते हैं जिसमें कभी जीतना कभी हारना पड़ता है।

असन्तुष्ट एक ऐसा रोग है जितना प्रत्यक्षतः तो नहीं दीख पड़ता पर भीतर ही भीतर मरोड़ कर रख देता। यह प्रभाव न केवल स्वास्थ्य पर वरन् क्रिया-कलापों पर भी पड़ता है। वे अस्त-व्यस्त हो जाते हैं। सोचना और करना यदि मनोयोगपूर्वक न हो तो उसके सही होने की आशा नहीं की जा सकती। जो मन में उद्विग्न है वह आज नहीं तो कल रुग्ण होकर रहेगा।

परिस्थितियाँ सदा अनुकूल ही रहें यह नहीं हो सकता। जब संसार में सर्वत्र परिवर्तन का ही दौर है तो अनुकूलता ही स्थिर रहेगी, ऐसी आशा करना व्यर्थ है। यह हो सकता है कि कटीली राह पर चलना पड़े तो जूते का प्रबन्ध करें और तेज धूप पड़ रही हो तो छाता लगा कर चलें। मनःस्थिति गड़बड़ाने से पूर्व हमें ऐसा अभ्यास कर लेना चाहिए कि कुसमय आने पर अपना बचाव हो सके।

प्रथम अभ्यास यह है कि अनुपयुक्त स्थिति के दबाव को कम करने के लिए हम शिथिलीकरण करें। यह साधना अर्धनिद्रा को कम करती है और थकान को घटाती है। यों चिन्ता मुक्ति तो सर्वथा तभी मिलती है, जब गहरी नींद आये या मौत इस संसार से उठाये।

हमारे दैनिक व्यायामों, योगाभ्यासों में एक शिथिलीकरण भी सम्मिलित रहना चाहिए। शरीर को शिथिल और मन को उर्नीदा कर लेने की क्रिया कठिन नहीं है। कोमल बिस्तर पर लेटकर अपने को रुई जैसा हलका या उर्नीदा अनुभव करने से यह स्थिति कुछ दिन के अभ्यास से बन जाती है कि अपने को संकल्प बल के सहारे अर्ध निद्रित स्थिति में ले जाया जाये।

दूसरा अभ्यास यह है कि मन, वचन और शरीर को एक ही काम पर एकाग्र किया जाये। इन तीनों प्रमुख शक्तियों को बिखरने न दिया जाये। एकाग्रता की महिमा सभी बताते हैं और उसके प्रयोग भी सुझाते हैं, पर सबसे सरल और उपयोगी तरीका यह है कि सामने के काम को सबसे महत्वपूर्ण माना जाये और उसे सही रीति से करने को प्रतिष्ठा का प्रश्न बनाया जाये। जो पूरे मन और पूरे श्रम से काम करता है, उसकी वाणी भी इधर-उधर की बकवास नहीं

करती। शक्तियों को बिखेरने में इधर-उधर की बेतुकी बकवास भी एक बड़ा दुर्गुण है। इसके कारण हर काम अधूरा रह जाता है। भोजन के अथवा पूजा के समय जिस प्रकार मौन रखा जाता है, उसी प्रकार अपने हर छोटे-बड़े काम में तत्परता और तन्मयता बरतनी चाहिए और वाचालता पर अंकुश रखाना चाहिए।

कई बार मनुष्य की असहिष्णुता और अतिवादिता भी तिल का ताड़ बनाती है और छोटी-सी कठिनाई हानि या असफलता को राई से पर्वत बनाकर मनुष्य को उद्विग्न कर देती है। उस कुटेव का उपचार यह है कि सदा हँसने-मुसकाने की आदत डाली जाये। मुसकान सबसे बड़ा सौंदर्य प्रसाधन है। इसको अपनाते ही कुरूप भी सुन्दर लगने लगता है। मन का बोझ उतर जाता है। हलकी-फुल्की, हँसती-हँसाती जिन्दगी जीना एक उच्चस्तरीय कलाकारिता है। इसे नित्य प्रति के अभ्यास में सम्मिलित करके अपने को निश्चिन्त निर्दुन्द्व रहने का आदी बनना चाहिए। उतार-चढ़ावों को कम से कम महत्व देना चाहिए।

कुछ लोग कुविचारों कुकर्मों और मनोरोगों से ग्रसित होते हैं। फलतः उन्हें पग-पग पर असहयोग और अपमान का सामना करना पड़ता है। ऐसे लोगों के लिए उचित है कि सफलता सम्मानित मनुष्यों के गुण, कर्म, स्वभाव की उत्कृष्टता का चिन्तन किया करें और अपने को उसी ढाँचे में ढालने का प्रयत्न किया करें? आत्म सुधार का आत्मनिरीक्षण का क्रम चल पड़ने पर व्यक्तित्व निखरने और सुधरने लगता है। गुण, कर्म, स्वभाव में शालीनता की अभिवृद्धि करते चलने वाला व्यक्ति आमतौर से मनस्वी होता है। सन्तुष्ट रहता और सम्मान पाता है।

कुछ व्यक्ति लोभ मोह में अत्यधिक व्यस्त रहते हैं और ठाट-बाट बनाने की सनक में इतने डूबे रहते हैं कि आत्मिक आवश्यकता और मानवी गरिमाओं और सामयिक कर्तव्यों को एक प्रकार से भुला ही देते हैं। ऐसे लोगों को आत्मा और शरीर की भिन्नता का अभ्यास करना चाहिए।

प्रातःकाल उठते ही एक दिन की जिन्दगी बाल जन्म मिलने की भावना करनी चाहिए और साथ ही सोचना चाहिए कि यह सृष्टि की सर्वोपरि महत्व की कलाकृति उसे किस शर्त पर मिली है, जीवन का स्वरूप, लक्ष्य और सदुपयोग क्या है? इसी निष्कर्ष के आधार पर ऐसी दिनचर्या बनानी चाहिए

जिसमें शरीर यात्रा के अतिरिक्त आत्मा के उत्कर्ष और लोक-मंगल में प्रवृत्ति की ईश्वरीय इच्छा की पूर्ति होती रहे।

रात को सोने समय निद्रा को मरण का रिहर्सल मानते हुए सोचना चाहिए कि जो भूलें शरीर के साथ पक्षपात और आत्मा के साथ अन्याय के रूप में आज हुई वे भविष्य में न होने पायेंगी। इस संध्या वन्दन का निश्चित प्रभाव यह होता है कि जीवन सम्पदा के दुरुपयोग पर अंकुश लगता और वह प्रयास चल पड़ता है जिससे जीवन को सार्थक बनाया जा सके।

हर दिन किसी सुविधा के समय आत्म निरीक्षण आत्म-सुरक्षा, आत्म-निर्माण और आत्म-विकास के चारों विषयों पर गम्भीर विचार करना चाहिए और भौतिक क्षेत्र में आगे बढ़ने और आत्मिक क्षेत्र में ऊँचा उठने की योजना बनानी चाहिए।

महानता के पक्षधर कार्य इसलिए नहीं हो पाते कि शक्तियों का अधिकांश भाग असंयम के छिद्रों में होकर बह जाता है और कुछ उत्कृष्ट कर सकने लायक सामर्थ्य ही नहीं बचती। आवश्यक है कि इन्द्रिय संयम, अर्थ संयम, समयसंयम और विचारसंयम पर निरन्तर ध्यान रखा जाये और इस प्रकार बचे हुए वैभव को उन कार्यों में लगाया जाये, जिनसे आत्मकल्याण और लोक मंगल के दोनों प्रयोजन सधते हैं। यही जीवन को वातानुकूलित बनाने की प्रक्रिया है।

7.1 योग से स्वास्थ्य लाभ

अगर आपको व्यायाम करने की आदत नहीं है तो भी आप योगाभ्यास कर सकते हैं। आप हो सकता है कि वह अगले व्यक्ति की तरह लचीला न हो, लेकिन आप वहां पहुंच जाएंगे। योग हमेशा एक कार्य प्रगति पर है और कभी कोई प्रतियोगिता नहीं है। जबकि यह एक शारीरिक अभ्यास है, योग अनिवार्य रूप से आपके आध्यात्मिक पक्ष पर स्पर्श करेगा। यह एक होने के लिए मन और शरीर को एकजुट करता है।

योग अनकहा धन नहीं देगा, हालांकि भौतिक लाभ उल्लेखनीय हैं। दुनिया पहले से ही बहुतायत से भरी हुई है, जिनमें से अधिकांश को हम अनदेखा कर देते हैं। योग का असली सौंदर्य यह है कि यह हमें इसके लिए तैयार करता है।

वर्तमान, हमें उस बहुतायत से जोड़ता है जो हमारी मुट्ठी में है। एक बेहतर अधिक पूर्ण जीवन हमारी पहुंच के भीतर है जब हम जाने देते हैं और बस जो कुछ है उसे स्वीकार करते हैं।

20वीं शताब्दी के दौरान किए गए शोध में योग के अभ्यास के अनगिनत शारीरिक लाभ पाए गए हैं।

तनाव से राहत

हमारा जीवन दैनिक तनावों से भरा हुआ है, और हम जानते हैं कि तनाव हो सकता है। शरीर और मन को जबरदस्त नुकसान पहुंचाता है। बॉस बात करना चाहता है, आपका जीवनसाथी परेशान है, बंधक अतिदेय है, यानी बंधक अतिदेय और बच्चे को परेशान करना।

योग आसन करना, मांसपेशियों को खींचना, उपहारों पर ध्यान केंद्रित करना और गहरी और धीरे-धीरे सांस लेना हमें अधिक विश्राम और सद्भाव की स्थिति प्राप्त करने में मदद करता है। तनाव की दया पर निर्भर रहने के बजाय हम सचेत रूप से तनाव के प्रति अपनी प्रतिक्रिया चुनने में सक्षम हैं। कठिन परिस्थितियों में शांत रहना एक विकल्प है, और योग उपकरण प्रदान कर सकता है।

योग और दर्द से राहत

अध्ययनों से साबित हुआ है कि योग का अभ्यास मल्टीपल स्केलेरोसिस, गठिया और अन्य पुरानी स्थितियों से पीड़ित लोगों के लिए जबरदस्त राहत प्रदान कर सकता है। हम अन्य अध्यायों में ऑटो-इम्यून सिस्टम और कार्डियो सिस्टम पर इसके अद्भुत प्रभाव पर अधिक विस्तार से चर्चा करेंगे।

योग और श्वास

योग सांस लेने के साथ शारीरिक गतिविधियों को जोड़ता है। धीमी, गहरी सांस लेने से तनाव कम हो सकता है।

योग और लचीलापन

योग में बहुत अधिक खिंचाव होता है, जिससे मांसपेशियां मजबूत होती हैं। चूंकि योग पूरे शरीर को प्रभावित करता है सिर से पैर तक लचीलापन और लोच। यह तंग, तनावग्रस्त मांसपेशियों को भी ढीला करता है और हमें और अधिक आराम करने में मदद करता है।

योग और वजन प्रबंधन

योग करने से उतनी कैलोरी बर्न नहीं होती जितनी कि कुछ अन्य व्यायाम पद्धतियों से होती है। हालांकि, यह शरीर जागरूकता बढ़ाता है। वे लोग जो योगाभ्यास करें और अधिक जागरूक बनें कि वे क्या खाते हैं और प्रभाव क्या है? ऐसा भोजन उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है, अवांछित वजन कम करता है।

योग और परिसंचरण

यदि आपका रक्त आपके शरीर और मस्तिष्क को ठीक से ऑक्सीजन की आपूर्ति नहीं कर रहा है, तो आपका स्वास्थ्य प्रभावित होगा। मस्तिष्क के कार्य करने, ऊर्जा और कोशिकाओं के विकास के लिए आपको उचित परिसंचरण की आवश्यकता होती है। सुस्त परिसंचरण तंत्रिका और ऊतक क्षति, रक्त के थक्के, चक्कर आना, अन्य समस्याओं का कारण बन सकता है। अधिकांश योगासनों में पूरी तरह से स्ट्रेचिंग करने से परिसंचरण में सुधार होगा। इसमें ऊंट मुद्रा परिसंचरण में सुधार करने का एक शानदार तरीका है।

योग और कार्डियो स्वास्थ्य

जिन रोगियों ने हृदय शल्य चिकित्सा का अनुभव किया है, उनके लिए अवसाद और विंता स्वाभाविक परिणाम हो सकते हैं। इस प्रकार के पोस्ट-ऑपरेटिव तनाव के प्रबंधन में योग सहायक हो सकता है। यह रक्तचाप को भी कम कर सकता है, एक निवारक हृदय-स्वस्थ उपाय के रूप में कार्य करता है।

कोई जल्दी नहीं है – योग में अपना समय लें

विभिन्न लाभों को प्राप्त करने में समय लगेगा। योग दो सप्ताह का चमत्कार का कार्यक्रम नहीं है। तो, जैसा कि आप अपने योग सत्रों के साथ शुरू करते हैं, परिणामों को स्वयं प्रकट होने के लिए पर्याप्त समय दें। ऐसा करने से लगभग दो महीने में एक बड़ा अंतर देखेंगे। आपकी स्थिति जो भी हो, योगाभ्यास के सभी पहलुओं व उनके करने के तरीकों में सुधार पर ध्यान देना चाहिए।

7.2 डायबटीज (रक्त ग्लूकोज) के स्तर को नियंत्रित करना

डायबटीज / सूगर (रक्त ग्लूकोज) के स्तर को नियंत्रित करने के लिए साधारण प्राणायामों और आसनों का पालन करना आवश्यक है। पश्चिमी देशों के शीर्ष विश्वविद्यालयों में अध्ययन के पश्चात यह पुष्टि हुई है। प्राचीन विज्ञान के साथ-साथ योग का स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव होता है और इसका वहां पर भरपूर प्रचार हुआ है। यद्यपि यह भारत की प्राचीन धरोहर है जिसे अब सम्पूर्ण संसार अपनाने के लिये बाध्य हुआ है।

अध्ययनों ने यह भी पुष्टि की है कि धनुसासन (धनुष मुद्रा), वक्रसना (मुड़ने वाली मुद्रा), मत्स्येंद्रसन (आधा रीढ़ की हड्डी), हलासन (हल मुद्रा) निचोड़ और पेट को संपीड़ित करते हुए अर्ध मत्स्येंद्रसन (आधा मोड़ वाली मुद्रा) तथा मंडूकासन जैसे कुछ आसनों का अभ्यास करना और अग्नाशयी स्राव या हार्मोनल स्राव को उत्तेजित करने में मदद करता है। नतीजतन, सिस्टम में अधिक इंसुलिन धक्का दिया जाता है। यह टाइप 1 और 2 दोनों से पीड़ित मधुमेह के पैनाक्रियाज में बीटा कोशिकाओं का उत्पादन करने वाले इंसुलिन को फिर से जीवंत करता है। बिना किसी परिश्रम, ध्यान और सांस लेने की तकनीक के बिना मुद्राओं को आराम से अभ्यास करना अधिकांश रोगियों को मधुमेह के ट्रिगर्स या कारणों को नियंत्रित करने में मदद करता है।

7.2.1 धनुरासन

इस आसन का नाम उसे अपनी धनुषी आकार की वजह से मिला है। धनुरासन, पन्न साधना की श्रेणी में से एक आसन है। इसे सही तौर पर धनु-आसन के नाम से जाना जाता है।

धनुरासन = धनुष +(आसन)



चित्र-7.1: धनुरासन करने की विधि

धनुरासन करने का तरीका

- पेट के बल लेटकर, पैरों में नितंब जितना फासला रखें और दोनों हाथ शरीर के दोनों ओर सीधे रखें।
- घुटनों को मोड़ कर कमर के पास लाएँ और घुटिका को हाथों से पकड़ें।
- श्वास भरते हुए छाती को ज़मीन से उपर उठाएँ और पैरों को कमर की ओर खींचें।
- चेहरे पर मुस्कान रखते हुए सामने देखिए।
- श्वासोश्वास पर ध्यान रखते हुए, आसन में स्थिर रहें, अब आपका शरीर धनुष की तरह कसा हुआ है।
- लम्बी गहरी श्वास लेते हुए, आसन में विश्राम करें।

- सावधानी बरतें आसन आपकी क्षमता के अनुसार ही करें, जरूरत से ज्यादा शरीर को ना करें।
- 15-20 सेकंड बाद श्वास छोड़ते हुये, पैर और छाती को धीरे धीरे ज़मीन पर वापस लाएँ। घुटिका को छोड़ते हुए विश्राम करें।

धनुरासन के लाभ

- पीठ/रीढ़ की हड्डी और पेट के स्नायु को बल प्रदान करना।
- जननांग संतुलित रखना।
- छाती, गर्दन और कंधों की जकड़न दूर करना।
- हाथ और पेट के स्नायु को पुष्टि देना।
- रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाना।
- तनाव और थकान से निजाद।
- मलावरोध तथा मासिक धर्म में सहजता।
- गुर्दे के कार्य में सुव्यवस्था।

धनुरासन के अंतर्विरोध

- यदि आप को उच्च या निम्न रक्तदाब, हार्निया, कमर दर्द, सिर दर्द, माइग्रेन (सिर के अर्ध भाग में दर्द), गर्दन में चोट / क्षति या हॉल ही में पेट का ऑपरेशन हुआ हो, तो आप कृपया धनुरासन ना आजमाएँ।
- गर्भवती महिलाएँ धनुरासन का अभ्यास ना करें।

7.2 .2 वक्रासन योग

वक्रासन बैठ कर किये जाने वाले आसनों में एक महत्वपूर्ण आसन है। वक्रासन 'वक्र' शब्द से निकला है, जिसका मतलब होता है - टेढ़ा। इस आसन में रीढ़ - टेढ़ी या मुड़ी हुई होती है, इसीलिए इसका यह नाम वक्रासन रखा गया है। यह आसन रीढ़ की सक्रियता को बढ़ाता है, मधुमेह से आपको बचाता है, डिप्रेशन में बहुत अहम भूमिका निभाता है, इत्यादि।



चित्र-7.2 : वक्रासन करने की विधि

वक्रासन योग करने की विधि

इस आसन को सही तरीके से कैसे किया जाए, नीचे इसका सरल तरीका बताया जा रहा है, जिसको अच्छी तरह समझ कर आप इसको आसानी से अपने घर पर कर सकते हैं।

- आप अपने पांवों को फैलाकर जमीन पर बैठें।
- ध्यान रहे दोनों पैरों के बीच दुरी न हो।
- बाएं पांव को घुटने से मोड़ें और इसको उठा कर दाएं घुटने के बगल में रखें।
- रीढ़ सीधी रखें तथा सांस छोड़ते हुए कमर को बाईं ओर मोड़ें।
- अब हाथ के कोहनी से बाएं पैर के घुटने को दबाव के साथ अपनी ओर खींचें।
- आप पैर को इस तरह से अपनी ओर खींचते हैं कि पेट में दबाव आए। अपने हिसाब से योगासन को मेन्टेन करें।

- सांस छोड़ते हुए प्रारंभिक अवस्था में आएँ।
- यही क्रिया दूसरी ओर से दोहराएँ।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र करें।

वक्रासन में सांस की प्रक्रिया

- सांस छोड़ते हुए आप किसी एक तरफ मोड़ते हैं।
- धीरे धीरे सांस लें और धीरे धीरे सांस छोड़े।
- लंबा सांस लेते हुए आरंभिक अवस्था में आएँ।

वक्रासन के लाभ

- **डायबिटीज को रोकें वक्रासन योग:** डायबिटीज या मधुमेह को रोकने के लिए वक्रासन एक अति उत्तम योगाभ्यास है। यह प्रक्रिया को सक्रिय करता है और सही मात्रा में इंसुलिन के स्राव में मदद करता है। इस तरह से यह डायबिटीज के कण्ट्रोल एवं प्रबंधन में अहम भूमिका निभाता है।
- **वजन कम करने के लिए वक्रासन योग:** इस योग के नियमित अभ्यास से आप अपनी पेट की चर्बी कम कर सकते हैं। जब इस योगाभ्यास की प्रैक्टिस किया जाता है तो पेट में अच्छा स्वास दबाव पड़ता है। इस योग पोज़ को ज़्यादा देर तक मेन्टेन करने से धीरे धीरे पेट की चर्बी गलने लगती है। यही नहीं आप पेट की दूसरी परेशानियों से भी निजात पा सकते हैं।
- **रीढ़ की हड्डी के लिए रामबाण:** यह योगाभ्यास रीढ़ की हड्डी के लिए रामबाण है। यह रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हुए इसको स्वस्थ बनाने में इसका बहुत बड़ा योगदान है।
- **कमर दर्द से छुटकारा करे वक्रासन:** यह आप के कमर के ऐंठन को कम करते हुए इसे लचीला बनाता है और कमर दर्द से आपको छुटकारा दिलाता है।
- **ऐंठन एवं मरोड़ से बचना:** यह आपको रीढ़ की ऐंठन एवं मरोड़ से बचाता है।

- **वक्रासन डिप्रेशन कम करने के लिए:** इसके नियमित अभ्यास से आप डिप्रेशन पर काबू पा सकते हैं।
- **तंत्रिका तंत्र के लिए उत्तम आसन:** यह तांत्रिक तंत्र को स्वस्थ बनाते हुए इसके काम काज में फुर्ती लेकर आता है।
- **वक्रासन कब्ज कम करने के लिए:** वक्रासन योग के अभ्यास से पाचन क्रिया में एक तरह से जान आ जाती है जो कब्ज, अपच एवं गैस की समस्याओं से आपको बचाता है।
- **वक्रासन पाचन के लिए:** इससे पेट और पाचन क्रिया से सम्बंधित सभी अंगों को सक्रियता मिलती है एंजाइम एवं हॉर्मोन के स्राव में मददगार साबित होती है।
- **वक्रासन फेफड़े के लिए :** इस से फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है और फेफड़े से सम्बंधित ज्यादातर परेशानियों को कम करने में सहायक है।
- **वक्रासन गर्दन के दर्द के लिए:** इसके अभ्यास से गर्दन को भी दाएं बाएं घुमाया जाता है जिससे गर्दन के मांसपेशियां धीरे धीरे ढीला होने लगता है।

वक्रासन की सावधानियां

- पेट दर्द में वक्रासन नहीं करनी चाहिए।
- घुटने का दर्द होने पर इस आसन के करने से बचना चाहिए।
- ज़्यादा कमर दर्द में इसे न करें।
- कोहनी में दर्द होने पर इसको करने से इसको बचना चाहिए।
- गर्दन दर्द होने पर भी इसको करने से बचें।

7.2.3 हलासन [Halasana]

इस आसन को हलासन कहा जाता है क्योंकि इसकी अंतिम मुद्रा में शरीर भारतीय हल के समान दिखता है। अगर इस योगाभ्यास को सही तरीके से किया जाए तो सेहत के लिहाज से यह बहुत ही फायदेमंद योगाभ्यास साबित हो सकता है। यह आसन मोटापा को कम करते हुए मधुमेह, थयरॉइड आदि के लिए बहुत लाभकारी है। चूंकि इस की आकृति हल के सामान लगती है

इसलिए इसको Plow Pose Yoga भी कहते हैं। हलासन करना उतना भी आसान नहीं है। जो इस आसन को न कर पाए उन्हें अर्द्धहलासन करना चाहिए।



चित्र-7.3 : हलासन करने की विधि

हलासन करने की विधि

यहां पर हलासन के आसान एवं सरल विधि के बारे में बताया गया है। इसको समझकर आप इस आसन को ही ठीक तरह ही नहीं कर सकते हैं बल्कि ज़्यादा से ज़्यादा इसका लाभ उठा सकते हैं।

- पीठ के बल लेट जाएं और हाथों को जांघों के निकट टिका लें।
- अब आप धीरे धीरे बगैर पहले धीरे अपने पांवों को 30 डिग्री पर, फिर 60 डिग्री पर और उसके बाद 90 डिग्री पर उठाएं।
- सांस छोड़ते हुए पैरों को पीठ उठाते हुए सिर के पीछे लेकर जाएं और पैरों की अँगुलियों को जमीन से स्पर्श करायें।
- अब योग मुद्रा हलासन का रूप ले चूका है।

- धीरे धीरे सांस लें और धीरे धीरे सांस छोड़ें।
- जहाँ तक संभव हो सके इस आसन को धारण करें।
- फिर धीरे धीरे मूल अवस्था में आएं।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र कर सकते हैं।

हलासन के लाभ

हलासन आसनों की दुनियां में बहुत ही महत्वपूर्ण योगाभ्यास है। यहां पर इसके कुछ फायदे के बारे में जिक्र किया जा रहा है।

- **पेट की चर्बी कम करने में:** इस आसन के नियमित अभ्यास से आप अपने पेट की चर्बी को कम कर सकते हैं। और अपने वजन पर भी काबू पा सकते हैं।
- **बाल झड़ने के रोकने में:** इस आसन के अभ्यास से खून का बहाव सिर के क्षेत्र में ज़्यदा होने लगता है और साथ ही साथ बालों को सही मात्रा में खनिज तत्व मिलने लगता है। जो बालों के सेहत के लिए अच्छा है।
- **चेहरे की खूबसूरती के लिए:** इसके रोज़ाना अभ्यास से आपके चेहरे में निखार आने लगता है।
- **थयरॉइड के लिए:** यह थयरॉइड एवं पारा थयरॉइड ग्रंथि के लिए बहुत ही मुफ़ीद योगाभ्यास है। यह मेटाबोलिज्म को कण्ट्रोल करता है और शरीर के वजन पर नियंत्रित रखते हुए आपको बहुत सारी परेशानियों से बचाता है।
- **कब्ज :** यह अपच और कब्ज में लाभकारी है।
- **मधुमेह:** यह मधुमेह के लिए बहुत लाभकारी है।
- **बवासीर:** जो लोग बवासीर से ग्रस्त हैं उन्हें इस आसन का अभ्यास करनी चाहिए।
- **गले की बीमारी:** यह आपको गले के विकारों से बचाता है।
- **सिर दर्द में:** जिनको सिर दर्द की शिकायत हो उन्हें इस योग का अभ्यास करनी चाहिए।

हलासन के अंतर्विरोध

- यह आसन उनको नहीं करनी चाहिए जिनको सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस हो।
- रीढ़ में अकड़न होने पर इसको करने से बचें।
- उत्त रक्तचाप में इस आसन को नहीं करना चाहिए।
- कमर में दर्द होने पर इस आसन को कतिय न करें।
- चक्कर आने पर इस आसन को न करें।
- गर्भवस्था एवं menopause में इस योग को करने से बचें।
- हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति इसे न करें।
- हलासन के सबसे अधिक लाभ तब मिलते हैं जब हलासन के फौरन बाद भुजंगासन किया गया जाए।

अर्द्धहलासन कैसे करें

- पीठ के बल लेट जाएं और हाथों को जांघों के निकट टिका लें।
- अब आप धीरे धीरे अपने पांनों को मोड़े बगैर पहले-30 डिग्री पर, फिर 60 डिग्री पर और उसके बाद 90 डिग्री पर उठाएं।
- इस अवस्था को कुछ समय के लिए मेन्टेन करें।
- फिर सांस छोड़ते हुए पैरों धीरे धीरे जमीन पर लेकर आए।
- यह एक चक्र हुआ।
- इस तरह से आप 3 से 5 चक्र कर सकते हैं।
- अर्द्धहलासन आपके कमर, अपच, कब्ज, पेट की चर्बी कम करने इत्यादि में बहुत लाभकारी है।

7.2.4 अर्धमत्स्येन्द्रासन

अर्ध- आधा, मत्स्येन्द्र- मछलियों का राजा: मत्स्य - मछली, इंद्र- राजा।

'अर्धमत्स्येन्द्र' का अर्थ है शरीर को आधा मोड़ना या घुमाना। अर्धमत्स्येन्द्र आसन आपके मेरुदंड (रीढ़ की हड्डी) के लिए अत्यंत लाभकारक है। यह आसन सही मात्रा में फेफड़ों तक ऑक्सीजन पहुंचाने में मदद करता है अथवा जननांगों के लिए अत्यंत ही लाभकारी है। यह आसन रीढ़ की हड्डी से सम्बंधित है इसीलिए इसे ध्यान पूर्वक किया जाना चाहिए।



चित्र-7.4 : अर्धमत्स्येन्द्रासन करने की विधि

अर्धमत्स्येन्द्रासन करने की विधि

- पैरों को सामने की ओर फैलाते हुए बैठ जाएँ दोनों पैरों को साथ में रखें, शीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- बाएँ पैर को मोड़ें और बाएँ पैर की एड़ी को दाहिने कूल्हे के पास रखें (या आप बाएँ पैर को सीधा भी रख सकते हैं)।
- दाहिने पैर को बाएँ घुटने के ऊपर से सामने रखें।
- बाएँ हाथ को दाहिने घुटने पर रखें और दाहिना हाथ पीछे रखें।
- कमर, कंधों व गर्दन को दाहिनी तरफ से मोड़ते हुए दाहिने कंधे के ऊपर से देखें।
- शीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- इसी अवस्था को बनाए रखें, लंबी, गहरी साधारण साँस लेते रहें।
- साँस छोड़ते हुए, पहले दाहिने हाथ को ढीला छोड़े, फिर कमर, फिर छाती और अंत में गर्दन को। आराम से सीधे बैठ जाएँ।
- दूसरी तरफ से प्रक्रिया को दोहराएँ।
- साँस छोड़ते हुए सामने की ओर वापस आ जाएँ।

अर्धमत्स्येन्द्रासन के लाभ

- मेरुदंड को मजबूती मिलती है।

- मेरुदंड का लचीलापन बढ़ता है।
- छाती को फैलाने से फेफड़ों को ऑक्सीजन ठीक मात्रा में मिलती है।

7.2.5 मंडूकासन

मंडूकासन एक प्रकार का योगासन है और इस आसन को मंडूकासन इसीलिए कहा जाता है क्योंकि इस आसन के दौरान आपकी स्थिति बिल्कुल मेंढक जैसी होती है। यानी जिस पोजीशन में मेंढक होता है, आपकी भी ठीक वही पोजीशन होती है। मंडूकासन एक ऐसा ही आसन है जो विशेषकर डाइबिटीज (मधुमेह) व पेट की समस्याओं जैसे कब्ज गैस इत्यादि से निजात पा सकते हैं। लेकिन सवाल ये उठता है कि मंडूकासन क्या है, मंडूकासन की विधि क्या है यानी इसे किस तरह से किया जाता है और यह कब करना चाहिए, इसके लाभ और क्या-क्या है। तो आइए जाने की मंडूकासन क्या है और करना क्यों जरूरी है।



चित्र-7.5 : मंडूकासन करने की विधि

मंडूकासन करने की विधि

- मंडूकासन को करने के लिए आपको सबसे पहले चारपाई पर या जमीन पर बैठना चाहिए।
- चारपाई पर कमर सीधी करके बैठें। इसके बाद आपको दोनों घुटनों को मिलाकर पंजों और एडियों को नितंबों के पास ले जाएं।
- आपकी यह मुद्रा ठीक वैसे होगी जैसे आप वज्रासन में बैठते हैं।

- इसके बाद आपको दोनों हाथों की हथेलियों को एक-दूसरे के ऊपर रखकर नाभि तक ले जाएँ।
- कमर के ऊपरी भाग को आगे की ओर झुकाएं। अब आपकी स्थिति एकदम ऐसी होगी कि आपके घुटने जमीन पर और कमर ऊपर की ओर है और पैर पीछे की तरफ।
- अब आपको अपने सीने को जांघों तक ले जाना है और कुछ देर इसी स्थिति में रहें।

मंडूकासन के लाभ

- पेट में बन रही गैस की समस्या दूर होती है।
- पेट संबंधी समस्याएं जैसे अन्य विकारों को आसानी से दूर किया जा सकता है।
- रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है।
- इस आसन से आपके पंजों को बल मिलता है और आपके उछलने की क्षमता बढ़ जाती है यानी आप कुछ देर तक आराम से बिना थके लगातार उछल सकते हैं।
- इस आसन को करने से आपको शरीर में अग्नाशय / पैंक्रिया प्रभावी होकर insulin का निर्माण होता है और डायबटीज से पीड़ित रोगियों को विशेष फायदा होता है।
- शरीर में बढ़ रही अतिरिक्त चर्बी को दूर करने के लिए मंडूकासन बहुत लाभकारी है।
- जोड़ों में दर्द की समस्या हो या फिर टखनों, घुटनों इत्यादि में दर्द हो, इस आसन के जरिए सभी समस्याओं से आसानी से निजात पाई जा सकती है।



अध्याय-8

योगिक अभ्यास – लाभ

प्रचार प्रसार व कुछ लोगो के अनुभव

8.0

योगिक अभ्यास व लाभ

8.1 वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना, दिनांक (21 अप्रैल 2015)

अक्षय-तृतीया वैशाख शुक्लपक्ष दिन मंगलवार विक्रम सम्वत् 2072 दिनांक 21 अप्रैल 2015 को वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना श्री सतीश कुमार सिंह , एस.एम.एस. ग्रुप के संस्थापक व अध्यक्ष के द्वारा किया गया। इसका मुख्य-उद्देश्य भारत के पौराणिक ग्रंथों में छुपे हुये वैज्ञानिक अनुसंधानों का अध्ययन करना और वर्तमान परिवेश में उसे जन-मानस तक पहुंचाने हेतु शोधकर उसका स्वरूप देना। जीवन के रहस्य को जानने हेतु अध्यात्मिक ग्रंथों का अध्ययन करना तथा योग के रहस्य की वैज्ञानिक पद्धति को उकेरकर शरीर को स्वस्थ रखने व नये-नये शोध से छात्र-छात्राओं में भारतीय पद्धति को विश्व में इस धरा के “वशुधैव कुटुम्बकम्” के मंत्र को समाज में फैलाना आदि-आदि रखा गया है।

सौजन्य से
(स्कूल ऑफ मैनेजमेन्ट साइन्सेज, लखनऊ)



वैदिक विज्ञान केंद्र
(स्कूल ऑफ मैनेजमेन्ट साइन्सेज, लखनऊ के तत्वाधान में संचालित)
का

शुभारम्भ दिनांक: 21 अप्रैल, 2015
अक्षय तृतीया, वैशाख, शुक्लपक्ष 2072 (विक्रम सम्वत्)

**19 किमी० स्टोन, कासिमपुर बिरुआ,
सुल्तानपुर रोड, गोसाईगंज, लखनऊ**



विकास की इस अन्धाधुन्ध दौड़ में हमने अपनी संस्कृति की पहचान भारतवर्ष में जहाँ युवा वर्ग से कोसों दूर कर दिया है, वहीं 'संस्कृत भाषा' का ज्ञान भी चन्द विद्यालयों / विश्वविद्यालयों व संस्थानों तक ही सीमित रखा गया है। आज इस बात की जरूरत महसूस हो रही है कि क्या औद्योगिक विकास में अपना 'वैदिक ग्रन्थ महत्वपूर्ण हैं या नहीं। यदि यह ग्रन्थ वर्तमान में, विकास की सीमाओं के परे भी है और इसका कुछ अंश अंकन के रूप में महसूस किया जा रहा है तो अवश्य ही 'वैदिक काल' में तकनीकी विकास' आज से कहीं अधिक था।

वर्तमान में मिले कुछ तथ्य, हम भारत वासियों के अन्तर्मन को पुनः सोचने के लिए बाध्य कर देते हैं कि हमारे पूर्वज जिनको हमने धर्म से जोड़ दिया है वह उस काल में हमसे कहीं अधिक विद्वान और तकनीक के जानकार थे, जिसे हम अभी भी समझ नहीं पाये हैं और उसकी खोज आवश्यक है ताकि दूसरे देश हमें यह न बताये कि आपके ग्रन्थ में लिखा संदर्भ तत्थात्मक है।

यहाँ हम, कुछ उदाहरणों को उद्धरित करते हैं-

प्रथम उदाहरण- गोस्वामी तुलसीदास जी ने 'हनुमान चालीसा' की पंक्ति में लिखा है-

“जुग सहस्र जोजन पर भानु। लील्यो ताहि मधुर फल जानु॥”

आज जब NASA ने अपने शोध से, इस पर सहमति दी तो उसे हम सच मान रहे हैं।

जुग - कलयुग, द्रापर, त्रेता, सतयुग (क्रमशः:1200 वर्ष, 2400 वर्ष, 3600 वर्ष, 4800 वर्ष; कुल 12000 वर्ष)

सहस्र - 1000

1 जोजन - 8 मील

1 मील - 1.6 कि०मी०

इस प्रकार पृथ्वी से सूर्य की दूरी $12000 \times 1000 \times 8 \times 1.6 = 15,36,00,000$ कि०मी० (15करोड़ 36लाख कि०मी०)

गोस्वामी तुलसीदास के इस लेख से यह तो सावित हो रहा है कि आज की भाषा में वह ज्योतिषशास्त्र (Astronomy) के बहुत बड़े विद्वान थे या यह उस समय सभी लोगों की जानकारी में था।

द्वितीय उदाहरण- गोस्वामी तुलसीदास जी द्वारा रचित 'रामचरितमानस' के अनुसार, श्री राम चन्द्र जी की पूर्ण सेना को भारतवर्ष से श्रीलंका पहुचाने हेतु नल व नील, वर्तमान भाषा अनुसार सिविल इन्जीनियरिंग विशेषज्ञ, के देखरेख में राम सेतु का निर्माण किया गया। NASA द्वारा जानकारी दी गयी है कि यह पुल लकड़ी (wood) की पाइलिंग के ऊपर पत्थर बिछाकर बनाया गया है तथा पत्थर भी जो उपयोग में लाये गये हैं उनका घनत्व कम था और पानी में तैर सकने की क्षमता थी। नल-नील द्वारा इस सिद्धान्त के अनुप्रयोग की पुष्टि रामायण में भी होती है। यह पुल वर्तमान में लगभग 7 फीट पानी के अन्दर है, जो 6,000 वर्ष के कालान्तर में समुद्र के पानी बढ़ने से सम्भव है।

NASA ने 'श्री रामेश्वरम पुल' को वैदिक काल के Marvelous Civil Engineering की संज्ञा दी है।

तृतीय उदाहरण- हमारे वैदिक काल के अभिलेख (वेद व पुराण आदि) में सूर्य में 'ओम' की ध्वनि का उल्लेख है, जो अनन्त काल से ओंकार शब्द के शंखनाद को बताता है। आज भी कुण्डलिनी के जाग्रित होने का जिक्र किया

जाता है वह आत्मा को परमात्मा से जोड़ने हेतु ध्यान के माध्यम से एवं निरन्तर अभ्यास से प्राप्ति का रास्ता बताया गया है।

उद्देश्य (Vision)

भारत के वैदिक ज्ञान, जो कि विश्व में सबसे आगे था, को सभी विद्वत्गण विशेषकर तकनीकी क्षेत्र में अध्ययनरत छात्र/छात्राओं में अधिक से अधिक संचारित करने के साथ-साथ विज्ञान व तकनीक के उन पन्नों को खोलना है जिसकी वर्तमान में पुष्टि नहीं हो पायी है और केवल काल्पनिक होने के स्वरूप में स्वीकृति आज तक प्रदत्त है।

कार्यक्षेत्र (Mission)

- वैदिक विज्ञान का गहन अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- संस्कृत भाषा का अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- वैदिक-गणित का अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- योग की सरल प्रक्रिया व उसके लाभ।
- ध्यान (Meditation) विधि व उसके लाभ।
- 'ओम' के सही रूप उद्घोष व उससे प्राप्त शक्ति संचय की जानकारी।
- कुण्डलिनी का ज्ञान व उसके जागृत करने की विधि व लाभ।
- सुदूर एक दूसरे से अध्यात्म द्वारा संचार।
- अर्न्तमुखी होकर व ऑख बन्दकर सुदूर स्थित लोगों की क्रिया-कलाप का ज्ञान व उसे आगे बढ़ाना।
- गर्भावस्था में पल रहे भ्रूण में ज्ञान व विज्ञान का संचार।
- विमानन विज्ञान व सभी ऊर्जाओं के विज्ञान एवं तकनीकी का ज्ञान।
- 'युग' काल व कालचक्र के विषय में जानकारी।
- भारतीय कैलेंडर एवं ज्योतिष ज्ञान की जानकारी आदि।

- अध्यात्म से सम्बन्धित अमूल्य ग्रन्थों के संकलन का अभियान ।
- विश्व के जनमानस में कल्याणकारी कार्य को वैदिक ज्ञान व विज्ञान से आगे बढ़ाना ।
- समय-समय पर अदृश्य ज्ञान को आगे बढ़ाना ।

8.2 वैदिक विज्ञान केन्द्र की समीक्षा बैठक

लगभग एक वर्ष के कालांतर दिनांक 05.03.2016 को वैदिक विज्ञान केन्द्र की समीक्षा बैठक आहूत हुई जिसमें प्रबुद्ध वर्ग व चिन्तकगण; श्री जी.एन. सिन्हा (से.नि.आई.पी.एस.), श्री राम शब्द मिश्रा, श्री एस.बी.एल. मल्होत्रा, श्री जगदीश चन्द साह, श्री ए.सी. मल्होत्रा तथा एस.एम.एस. इन्स्टीट्यूट के सचिव व कार्यकारी अधिकारी श्री शरद सिंह, निदेशक प्रो. भरत राज सिंह, डॉ. जगदीश सिंह, डॉ. धर्मेन्द्र सिंह आदि लोगों ने भाग लिया एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र की गतिविधियों पर विचार-विमर्श किया गया । संयोजक प्रो. भरत राज सिंह ने उपस्थित सभी विद्वत्गणों को अवगत कराया कि भारत के प्राचीन ग्रन्थों में अद्भुत बातें लिपी हैं, और यह जानकर आश्चर्य भी नहीं होना चाहिए कि 5000 वर्ष पूर्व में, जिस विमान का उल्लेख महाभारत के ग्रन्थ में शकुनि मामा के द्वारा उपयोग में लाया गया था, वह आज भी उपलब्ध है। यदि इस बात की पुष्टि आज होती है तो सभी भारतीयों का सीना गर्व से ओत-प्रोत हो जायेगा और हमारे ग्रन्थों की सत्यता की पुष्टि भी हो जायेगी ।

प्रो० सिंह ने यह भी बताया कि भारत के ग्रन्थों में लिपे रहस्यों को जानने व तत्समय उपलब्ध तकनीकी ज्ञान को वर्तमान में प्रयोग में लाये जाने हेतु, स्कूल ऑफ मैनेजमेन्ट साइन्सेज ने विगत वर्ष 21 अप्रैल 2015 को 'वैदिक विज्ञान केन्द्र' की स्थापना की । इस केन्द्र का उद्देश्य वेद, पुराण, महाभारत व रामायण आदि जैसे ग्रन्थों में उपलब्ध ज्ञान को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रदेश, देश व विदेश के प्रबुद्ध वर्ग द्वारा आंकलित कर उनमें उद्धारित तथ्यों को जन-समूह के सम्मुख प्रस्तुत करना है और अपने शोध को गति देना है । प्रो. सिंह द्वारा विगत एक वर्ष की रिपोर्ट तैयार की गयी है तथा उनके द्वारा

बताया गया कि वैदिक केन्द्र में हुए बहुमूल्य शोध को विद्यार्थियों व अध्यापकगणों में प्रसारित कर, उन्हें आत्मसात कराया जा रहा है, जो कि निम्नवत् है -

1. मनुष्य के शरीर की संरचना में उसके जीवन को आगे बढ़ाने के लिए हृदय की धड़कन से रक्त का संचार कोशिकाओं द्वारा शरीर के हर अंगों में पहुंचता है। लखनऊ व आस-पास के प्रबुद्ध वर्ग के साथ सामयिक बैठक करते हुए यह निष्कर्ष निकला कि रक्त में लौह की मात्रा है तथा धमनियों के द्वारा लौहयुक्त रक्त का संचार निरंतर हो रहा है। यदि वैज्ञानिक दृष्टिकोण से कोई मैग्नेटिक शक्ति को ऊपर नीचे किया जाय तो धमनियों में दौड़ते हुए लौहयुक्त रक्त में विद्युतीय शक्ति का प्रवाह होने लगेगा। और शरीर में एक ऊर्जा का अनुभव होगा जिससे वाह्य पदार्थ (भोजन) के सेवन से जिस शक्ति का संचार होता है, वह बिना किसी भोजन पदार्थ अथवा कम भोजन के सेवन से पैदा हो सकती है। इस तथ्य का अनुभव वेद-मंत्रों आदि के उच्चारण से भी महसूस किया जाता रहा है। इसी क्रम में, छात्र-छात्राओं व अध्यापकगणों द्वारा प्रतिदिन प्रार्थना शुरू की गयी है और सभी लोगों में एक अलग ऊर्जा का संचार हो रहा है तथा उनके पठन-पाठन में भी एकाग्रता बढ़ी है।
2. वैदिक विज्ञान केन्द्र की न्यूनतम त्रैमासिक बैठक का भी आयोजन किया गया है जिसमें समृद्धि प्रबुद्ध वर्ग के अनुभवों का आपस में आदान प्रदान करते हुए, यह भी निर्णय लिया गया है कि साप्ताहिक में एक घंटे योग का कार्यक्रम भी चलाया जाय, जिससे छात्र छात्राओं व अध्यापकगणों में मानसिक व शारीरिक विकास को गति दी जा सके। यह कार्यक्रम भी पिछले 'विश्व-योग दिवस' (21 जून 2015) से कुछ अध्यापकगणों द्वारा प्रारम्भ किया गया है। उनके अनुभव के अनुसार यह निष्कर्ष निकला है कि श्वासों के स्पन्दन से जो भ्रस्तिका, कपालभाती और अनुलोम-विलोम से पैदा होती है, धमनियों की शक्ति में वृद्धि होती है और धमनियों में अवरुद्ध-रक्त के थक्के भी दूर हो जाते हैं।
3. पुराने ग्रन्थों (वेद-पुराण, महाभारत एवं रामायण आदि) में विमान अथवा उड़न-खटोले का भी जिक्र आता है। इसके लिए भी यह केन्द्र भारत के ग्रन्थों की खोज में लगा हुआ है तथा महर्षि भरद्वाज द्वारा वैमानिक शास्त्र की पाण्डुलिपि के, जो अवशेष अंश भारतवर्ष में प्राप्त हुए थे, उसका

हस्तलिपि पंडित सुबराय शास्त्री द्वारा 1916 में तैयार किया गया था। जिसमें मात्र छः अध्याय ही प्राप्त हुए थे। वर्ष 1973 में इसका अंग्रेजी में अनुवाद, जियाद जोशेयर ने किया था। इस केन्द्र द्वारा इसका भी समय-समय पर गहन अध्ययन किया जा रहा है और बच्चों में भी पौराणिक-विज्ञान के क्षेत्र में हुए विकास की जानकारी दी जा रहा है।

4. इस केन्द्र के द्वारा वर्ष 2015 के जून माह में यह भी संकलित किया गया था कि पाँच हजार वर्ष पूर्व महाभारत में उपयोग किया गया विमान, अफगानिस्तान के पहाड़ियों की एक गुफा में मिला है, जिसे आठ - अमेरिकी सैनिक कमांडो द्वारा उक्त विमान को निकालने की कोशिश की गयी तथा उसमें असीमित ऊर्जा होने के कारण आठों कमांडो अदृश्य हो गये और आज तक उनका पता नहीं चल सका। यही नहीं उक्त विमान का स्थल निरीक्षण अमेरिका के राष्ट्रपति बराक ओबामा ने अपनी अफगानिस्तान की गुप्त यात्रा द्वारा किया तथा उन्होंने तीन महाराष्ट्राध्यक्षों को भी जनवरी 2013 में देखने हेतु आमंत्रित किया था, जिसमें फ्रांस, जर्मनी, ब्रिटेन के राष्ट्राध्यक्ष गये थे। पता चला है कि यह विमान बाद में अमेरिका के नासा द्वारा डगलास केन्द्र पर शोध हेतु उठा ले जाया गया है। यह सूचना अमेरिकी सैनिकों के रहस्यों-द्वात्न से अमेरिकी वेबसाइट Ancient Alien Disclose.tv पर डाली गयी थी, जिसका वीडियो बाद में हटा दिया गया है, परन्तु उनके सैनिकों के बात-चीत का आडियो अभी भी मौजूद है। उक्त विवरण का विस्तृत वीडियो फरवरी 2016 में आइ.बी.एन.7 द्वारा प्रसारित किया गया है।

वैठक के अन्त में, अध्यक्ष श्री जी.एन. सिन्हा को धन्यवाद पारित करते हुए यह अनुरोध किया गया है कि प्रदेश व भारत के सभी प्रबुद्ध-वर्ग, शिक्षाविद् व वैज्ञानिक जो इस केन्द्र से जुड़े हैं, वह भारतवर्ष के पौराणिक ग्रन्थों में छिपे वैज्ञानिक तथ्यों को दुनिया के सामने लाने व भारतवर्ष की इस धरा से जुड़े असीमित ज्ञान की धरोहर को पुनर्जीवित कर व विज्ञान व तकनीकी के क्षेत्र में नये-नये शोध कर, देश को अग्रणी बनाने में सहयोग दें।

8.3 नैक टीम (NAAC) द्वारा निरीक्षण

वर्ष 2017 में, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ का नैक टीम (NAAC) द्वारा निरीक्षण किया गया और टीम के सदस्यों द्वारा इस शिक्षण संस्थान में दैनिक प्रार्थना व योग के अभ्यास को पाठ्यक्रम की समय-सारिणी में जोड़ने

और उससे छात्र-छात्राओं के वार्षिक परिणाम में 20-30% की अभूत-पूर्व वृद्धि हेतु सराहना की गयी और इसका उल्लेख उनकी रिपोर्ट में भी किया गया।

8.4 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, दिनांक: 21 जून 2016

स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के महानिदेशक, डॉ. भरत राज सिंह ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, पर कालेज परिसर में योग शिविर लगा कर योग-प्रशिक्षण दे रहे हैं और शिक्षकों, कर्मचारियों व छात्र / छात्राओं में योग के प्रति जागरूकता फैलाने के साथ-साथ योग दिवस की शुभकामनाएं भी दी।

IV | दैनिक जागरण

संस्करण, 23 जून 2016

जागरण सिटी

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

योग का जलवा

दिवस 13



स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज द्वारा स्थापित वैदिक विज्ञान केंद्र में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शिक्षकों, कर्मचारियों व विद्यार्थियों को डॉ. भरत राज सिंह, आरएस मिश्रा और जीएन सिन्हा ने योग कराया।

जनकल्याण समिति के तत्वाधान में नवनिर्मित विरामखण्ड-5 योगकेंद्र में बारिश के बावजूद बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए। योग की शक्ति के बारे में पर्यावरण वैज्ञानिक प्रो. भरत राज सिंह, कोऑपरेटिव बैंक के सेवानिवृत्त जनरल मैनेजर आरएस मिश्रा व सेवानिवृत्त डीजीपी जीएन सिन्हा ने विस्तार से जानकारी दी। उधर, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज में योग शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में गणमान्य व्यक्तियों के साथ शिक्षकों, कर्मचारियों और कॉलेज के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया।

8.5 सिडनी, आस्ट्रेलिया में अंतरराष्ट्रीय योग-शिविर (दिनांक 06 जून-11 अगस्त 2018)

आज दुनिया की अधिकांश मानवता यह स्वीकार कर चुकी है कि योग से मन की शांति, सकारात्मक सोच तथा शरीर में स्वस्थता के साथ साथ प्रचुर ऊर्जा भी भरती है। पूरे विश्व के आंकड़ों से यह भी पाया कि जिन देशों में योग को अपनाया जा रहा है, उनके मेडिकल बिल में लगभग 40-60% की कटौती हो रही है। योग हमारे भारतवर्ष की एक विरासत है, जिसे ऋषियों व मुनियों ने 5000 वर्ष पूर्व ही अपने ग्रंथों (पतंजलि योग) के माध्यम से उपलब्ध कराया था। भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के एक अनोखी पहल से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का विचार किया गया और उनके 27 सितम्बर 2014 को यूएनजीए में दिए गए भाषण में, यह जिक्र किया गया कि "योग भारत की प्राचीन परम्परा का अमूल्य उपहार है। यह मन और शरीर की एकाग्रता का प्रतीक है। योग द्वारा इंसान की सोच, काम करने का तरीका, संयम बरतना, मनुष्य और प्रकृति के बीच सद्भाव पैदा करना सिखाता है।" तत्पश्चात 11 दिसंबर 2014 को भारत के स्थायी प्रतिनिधि



अशोक मुखर्जी ने इसका एक प्रस्ताव तैयार कर पेश किया था। इस मसौदे पर 177 देशों ने अपनी सहमति जताई और 21 जून 2015 को प्रथम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का शुभारंभ हुआ।

इसी क्रम में, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के महानिदेशक, डॉ. भरत राज सिंह ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सिडनी (ऑस्ट्रेलिया) के आबर्न पार्क में एक माह से योग-शिविर लगा कर योग-प्रशिक्षण दिया और दिनांक 21 जून 2018 को विश्व योग दिवस पर लोगो में योग के प्रति जागरूकता फैलाने की पहल की और लोगो को योग दिवस पर शुभकामनाएं भी दी। अपने सन्देश में लोगो को कहा कि 'करो योग रहो निरोग' अर्थात योग के निरंतर करने से शरीर स्वस्थ और मन में शान्ति मिलती है। कई गंभीर बीमारिया भी जड़ से खत्म हो जाती हैं।



8.6 कुछ प्रवृद्धवर्ग के नियमित योग के अनुभव

अ). गोरख प्रसाद निषाद



मैं 80 वर्ष की उम्र पार कर चुका हूँ। मुझे चलने में कठिनाई और दर्द हुआ करता था। यह अवस्था मुझे लगभग 70 वर्ष के उम्र से हो गई क्योंकि मेरा ब्लड-प्रेसर (खून का दाब) एकाएक बढ़ गया था और बाये तरफ के शरीर में हलका पैरलिसिस हो गया था। मेरे घर के समीप वाले वासंती-पार्क में

डा. भरत राज सिंह व श्री राम शब्द मिश्रा द्वारा नियमित योगकेंद्र चलाया जा रहा था जिसमें योगिक अभ्यास / प्रशिक्षण 2012 से मुफ्त नियमित चलाया जा रहा है। इसमें 2015 से नियमित आना शुरू किया और भरितका, कपाल-भाति व अनुलोम-विलोम के साथ-साथ बाह्य प्राणायाम, भ्रामरी व उदगीथ आदि कर रहा हूँ। मुझे अब प्रोस्ट्रेट व पैरो के जोइंट्स के दर्द से मुक्ति मिल चुकी है। मैं सभी को सलाह देता हूँ कि आप नियमित रूप से साधारण योगिक क्रियाओं को अवश्य करें और अपने जीवन को सुखमय बनायें।

---- गोरख प्रसाद निषाद, पूर्व मंत्री, पशु-धन
विराम-खंड-5, गोमतीनगर, लखनऊ।

ब). मुकेश कुमार सिंह

मेरी उम्र लगभग 47 वर्ष है। मैं डा. भरत राज सिंह द्वारा पत्र-पत्रिकाओं में योग व विज्ञान से सम्बंधित लेखों का नियमित पठन-पाठन किया करता था और योगाभ्यास प्रारम्भ करने का संकल्प लिया। मेरा वजन वर्ष 2016 में 110 किलोग्राम था। नियमित योगाभ्यास लखनऊ के जनेश्वर पार्क प्रारम्भ किया और 10-12 माह के बाद मेरा वजन घटकर 85 किलोग्राम आ गया और शरीर में नई स्फूर्ति पैदा हो गई।

वर्ष 2016 से 2017 तक वजन में 25 किलोग्राम की कमी होने से मैंने कई राष्ट्रीय दौड़ में भाग लिया और 10 किलोमीटर की दौड़ में द्वितीय - स्थान प्राप्त किया।



इसी क्रम में, मैंने उच्च योग-शिक्षा ग्रहण किया और पोस्ट ग्रैजुएट डिप्लोमा इन योग का प्रमाण पत्र प्राप्त किया। अब योग प्रशिक्षक के रूप में नियमित योग करा रहे हैं और जनमानस में स्वास्थ्य के प्रति चेतना फैलाने का भी कार्य कर रहे हैं।

--- **मुकेश कुमार सिंह, योग प्रशिक्षक**
दूरदर्शन लेखा-विभाग, लखनऊ।

स). डा. भरत राज सिंह

मैं 74 वर्ष की उम्र पार कर चुका हूँ। मुझे वर्ष 2009 से पेशाब करने में अवरोध (यूरिन रेटेंशन) की शिकायत महसूस होने लगी थी। डाक्टरों की सलाह पर विभिन्न अस्पतालों में टेस्ट कराए और यूरिक-एसिड बढ़ने की स्थिति से जानकारी मिली। पी.जी.आई. लखनऊ में टेस्ट कराने से मालूम हुआ कि इसका असर किडनी पर पड़ सकता है तथा अलीगंज के एक डाक्टर ने सलाह दी कि पोस्ट्रेट बढ़ा हुआ है, इसका लेजर से आपरेशन करवाना पड़ेगा, नहीं तो आगे दिक्कत बढ़ सकती है। टेस्ट में मेरा यूरिन- रिटेंशन 35 ग्राम से अधिक था। अतः डाक्टरों की सलाह के उपरांत मैंने तत्कालिक उपचार हेतु

योग विज्ञान- डा. भरत राज सिंह, सतीश कुमार सिंह, डा. चन्द्र मौलि द्विवेदी

यूरीमैक्स (Urimax-30) कैपसूल प्रतिदिन लेना शुरू किया, परंतु कुछ दिन बाद दवा के साइड इफेक्ट से पेट आदि खराब रहने लगा जिससे दवा को बन्द करना पडा। चूँकि मैं नियमित योग कर रहा था, इसलिये कपालभाति को मैंने 20 से 30 मिनट करना प्रारंभ कर दिया और बाह्य प्राणायाम तथा मंडूक प्रणायाम नियमित करने से मेरी पोस्ट्रेट की शिकायत 10-11 वर्षों से नगण्य हो चुकी है और मैं बिना किसी उपचार के सामान्य जीवन जी रहा हूँ। मैं अपने अनुभव के आधार पर जनता को सुझाव देता हूँ कि जीवन को सुखमय बनाने के लिये आप नियमित रूप से योग-साधना अवश्य करे और वित्त व मन की एकाग्रता को बढ़ाकर राष्ट्र के विकास में सहयोग करे।

---- डा. भरत राज सिंह, पर्यावरणविद व
महानिदेशक एस.एम.एस.,
लखनऊ।

द). श्री राजीव भाटिया



मेरी उम्र लगभग 54 वर्ष है और लम्बी अवधि के लिए बैंक आफ इंडिया, मुम्बई में तैनात होने पर भी नियमित रूप से योग कर रहा हूँ। बैंक आफ इंडिया, क्षेत्रीय कार्यालय, विभूति खंड, लखनऊ में कार्यभार ग्रहण करने के पश्चात, जनवरी 2020 से मैं प्रो. भरत राज सिंह के संपर्क में आया। चूँकि मैं प्रोस्टेट की

समस्या से पीड़ित था, एक दिन मैंने अपनी समस्या डॉ. सिंह से साझा किया। उन्होंने मुझे कपाल भाति प्राणायाम, तितली आसन और मंडूक-आसन के संयोजन के साथ नियमित रूप से 20 से 30 मिनट करने की सलाह दी और मुझे दो-सप्ताह के बाद प्रगति की आख्या देने को कहा। मुझे एक चमत्कार सा महसूस हुआ, क्योंकि जो रात में पेशाब की आवृत्ति 3-4 बार होती थी वह घटकर 1-2 हो गई और मेरी यूरी-मैक्स दवा भी बंद हो गई।

मैं अब पूरी तरह से ठीक हो गया हूँ और बहुत अच्छा महसूस कर रहा हूँ। योग और वैदिक विज्ञान केंद्र के प्रभारी डॉ. भरत राज सिंह को धन्यवाद देता हूँ,

जिन्होंने मुझे नियमित योगाभ्यास के माध्यम से कई तरह के रोगों के उपचार के बारे में नई रोशनी दी।

.....राजीव भाटिया,
शाखा प्रबंधक, बैंक ऑफ इंडिया, क्षेत्रीय कार्यालय,
विभूति खंड, गोमती नगर, लखनऊ।

य).श्री उमेश चन्द तिवारी,



मेरी उम्र लगभग 69 वर्ष है। मैं सेवा-निवृत्त आई.ए.एस. हूँ, जो विराम खंड-5 में रह रहा हूँ। मेरी आदत लगातार सिगरेट पीने की थी। मेरी मुलाकात जब लोक निर्माण विभाग में था, तभी से डा. भरत राज सिंह से थी; परंतु 2016 से योग केंद्र, वासंती पार्क में प्रातः होती रहती है। इन्होंने सुझाव दिया कि मैं पार्क में लगे पीपल के पेड़ के नीचे आधे घण्टे अवश्य बैठकर ओक्सीजन तू तथा पेड़ों को पानी दू। इससे मेरी आदत सिगरेट पीने की समाप्त हो गयी और अब अच्छा महसूस करता हूँ। आज मैं लोगों को नियमित योग में सरीख होने की हिदायत देता हूँ।

.....उमेश चन्द तिवारी,
सेवा-निवृत्त आई.ए.एस., गोमती नगर,
लखनऊ।

र).श्री रामायण सिंह,



मैं लगभग 82 वर्ष का हूँ, प्रादेशिक आर्म्ड कांस्टेबुलरी (PAC) से हेड क्लर्क के पद से सेवानिवृत्त हूँ और विराम खंड-5, गोमती नगर में रहता हूँ। 2008 से मॉर्निंग वॉक के दौरान मेरी मुलाकात डॉ. भरत राज सिंह से हुई। हम योग केंद्र, वासंती पार्क में मिलते रहते हैं और सैर करते हैं और योग के कुछ आसन करते हैं। मैं पाइल्स (फिस्टुला) रोग से पीड़ित हूँ। उन्होंने मुझे फिस्टुला से छुटकारा पाने के लिए प्रतिदिन ध्यान और योग का अभ्यास करने और ताजा

और हल्का गर्म भोजन करने का सुझाव दिया। आज नियमित ध्यान और योग करने से और अपने खान-पान में बदलाव करने से भी मुझे बहुत राहत मिली है।

.....रामायण सिंह,
5/611, विराम खंड,
गोमती नगर, लखनऊ

ल).श्री एस.बी.एल. मेहरोत्रा,



मेरी उम्र लगभग 78 वर्ष है। मैंने अपनी ईजियरिंग मेकेनिकल की स्नातक की शिक्षा एस.बी.एन.आई.टी., सूरत से 1970 में ग्रहण की थी, तथा उत्तर प्रदेश एग्रो लि., से सेवानिवृत्त हुआ था और विराम खण्ड-5/521, गोमतीनगर, लखनऊ में रह रहा हूँ। मुझे चलने में कमर और पैर के जॉइंट्स में दर्द रहता था।

डा. भरत राज सिंह मेरे कॉलेज के एक वर्ष जूनियर थे। इन्होंने योग का अभ्यास प्रतिदिन, योग केंद्र, वासंती पार्क में प्रातः कराते हैं। वासंती पार्क में इनके योगाभ्यास के सम्पर्क में आने से अब अच्छा महसूस कर रहा हूँ और लोगो को हिदायत देता हूँ कि वह भी नियमित योग के अभ्यास में भाग लेकर अपने को स्वस्थ रखे।

.....एस.बी.एल. मेहरोत्रा,
5/521,विराम खण्ड,
गोमती नगर, लखनऊ।



संदर्भ

1. प्राणिक हीलिंग - मास्टर चाओ काक सुई
2. ध्यान से आत्मा की अनुभूति - मास्टर चाओ काक सुई
3. मनुष्य का आध्यात्मिक सार - मास्टर चाओ काक सुई
4. ऋग्वेद-योगिक क्रियाये
5. पतंजलि योग
6. हठ प्रदीपिका
7. घेरण्ड संहिता
8. विज्ञान भैरव तंत्र
9. प्रदीपिका ग्रंथ
10. स्वामी राम देव - योग संकलन
11. श्री श्री रवि शंकर - योग दर्शन
12. राज योग प्रवचन माला
13. सत्त्वा योगी जीवन
14. घर गृहस्थ जीवन में राज योग
15. सत्त्वी मन की शांति
16. ज्ञान योग पथ प्रदर्शनी
17. योग की विधि व सिद्धि
18. सात्विक योगयुक्त जीवन
19. योग दर्शन - डा. भरत राज सिंह
20. सुपरब्रैन योग व ध्यान - डा. भरत राज सिंह
21. प्राणिक ऊर्जा व उपचार - डा. भरत राज सिंह
22. घेरंड संहिता(भाषानुवाद सहित)-श्री स्वामी जी महाराज-श्री पिताम्बर पीठ

शब्द-कोष

शब्द-कोष

अ

अंतर्राष्ट्रीय -164

अंतर्ज्ञान शक्ति-127

अग्नि मुद्रा-54, 55, 56

अनाहत चक्र-118, 123, 124, 130

अपान मुद्रा-46, 47, 48, 49, 60

अपानवायु मुद्रा -49, 51

अभ्यास व लाभ-157

अर्धमत्स्येन्द्रासन-151, 152

आ

आंखों के लिए-70,

आज्ञा चक्र-82, 118, 126, 127,
128, 130, 132,

आत्माग्नि-26,

आस्ट्रेलिया-164, 165

उ

उड्डीयान बंध-103, 106, 107

उमेश चन्द तिवारी -169

ऊर्जा चल योग-67

ए

एस.बी.एल. मेहरोत्रा – 170

क

काकी योग मुद्रा-68

केंद्र की स्थापना-157

क्रिया योग-3, 4, 7, 8, 9, 10,

क्रिया योगी-5, 6, 7

कुण्डलिनी -103

ग

गुण कर्म -23,

गोरख प्रसाद निषाद-166

गोस्वामी तुलसीदास-159

च

चक्र संतुलित करना-117, 130

चक्रों का महत्व -117

चिंता के लक्षण-29

चिन्ता के कारण -29

चिन्ता के प्रकार-30

ज

जगदीश चन्द साह- 161

जगदीश सिंह – 161

जी.एन. सिन्हा -161

जालन्धर बंध-79, 108, 109

जीवन- 5, 6, 7, 9, 10, 11, 16, 17,

19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 33,

34, 40, 46, 52, 57, 60, 76, 84, 86,

87, 89, 91, 93, 103, 120, 121,

129, 135, 137, 139, 140, 141,

157, 162, 166, 168, 173

ज्ञान मुद्रा-41, 42, 60, 62, 81

उ

डायबटीज-143, 154

द

देव ज्योति-68, 70

ध

धनुरासन-123, 144, 145,

धर्मेन्द्र सिंह-161

न

नारदजी -98,

नियंत्रण-20, 81,

नियमित अभ्यास-1, 3, 10, 44,

48, 53, 54, 61, 75, 76, 79, 104,

105, 112, 129, 147, 148, 150,

नियमित योग-166, 167, 168,

169, 170,

निरीक्षण-92, 140, 163,

नैक टीम- 163

प

पांच प्रमुख मुद्राएं -70, 71

पावन क्रिया -43, 68, 148,

पुष्पांजलि -68, 69

पृथ्वी मुद्रा-55, 56, 57, 58, 59,

प्रकार व लाभ -101,

प्रचार-25, 27, 143, 155

प्रदीप्त-26

प्रवृद्धवर्ग-166,

प्राण मुद्रा-40, 41, 60, 62

प्राण शक्ति – 56, 117

प्रार्थना-13, 15, 16, 17, 18, 19, 87,
88, 162, 163,

ब

बंधनय-103, 110, 111

बनाये-59, 112, 135, 137, 166

बुद्धि-17, 18, 21, 25, 81, 92, 122,
127, 129

भ

भरत राज सिंह-161, 164, 165,
167, 168

म

मंडूकासन-143, 153, 154

मणिपुर चक्र-111, 118, 122, 130,

मनोज मेहरोत्रा

मयूरी मुद्रा-79, 80

महाबंध-103, 111, 112,

महामुद्रा आसन-65, 67, 74, 75,

मातांगिनी योग मुद्रा-68

मानव जीवन-20, 22

मुकेश कुमार सिंह -166, 167

मुद्रा के प्रकार-38,

मुद्रा योग-70, 76

मुद्रा व महत्व-35, 37

मुद्राएं-37, 39, 49, 62, 63, 70, 71,

73, 117, 131,

मुस्कुराहट -28, 33,

मुस्कुराहट का महत्व-32

मूल बंध-104,
मूलाधार चक्र-182, 58, 112, 118,
119, 130, 131,
मेहरोत्रा-170
मोटापा-61, 67, 119, 148

य

योग आसन-117, 118, 130, 141,
योग के अनुभव-166
योग दिवस-162, 164, 165
योग मुद्रा-35, 37, 38, 39, 40, 41,
47, 62, 67, 68, 69, 73, 81, 82, 86,
127, 129, 130, 149,
योग मुद्राएं -37, 39, 117,
योग विज्ञान-1, 3, 4, 10
योगबंध-101, 103,
योग-शिविर-164, 165,
योगिक-38, 155, 157, 166, 173,
यौवन -68,

र

रक्त ग्लूकोज -143
राजीव भाटिया – 168, 169
राम शब्द मिश्रा-161, 166
रामायण सिंह -169, 170
रामेश्वरम पुल-159

ल

लिंग मुद्रा-47, 52, 53, 54

व

वक्रासन योग-145, 146, 147, 148
वरुण मुद्रा-45, 62
वस्तु-4, 17, 78, 81, 83
वासु मुद्रा-40, 43, 44, 47, 49, 50,
51, 52, 53, 60, 61, 62, 70
विशिष्ट मुद्राएँ -65, 67
विशुद्धि चक्र-111, 118, 125
वृत्तांत-95, 96
वैदिक विज्ञान केन्द्र-161, 162,
179

श

शक्ति-15, 17, 19, 22, 23, 39, 42,
46, 49, 52, 54, 56-61, 74, 80, 82,
88-91, 93, 94, 98, 99, 103, 112,
117, 120, 121, 126, 127, 129,
130, 138-140, 160, 162
शब्दकोष -175, 177
शरीर-6, 11, 12, 28, 32, 37, 38,
39, 40, 41, 42, 45, 48, 49, 51, 52,
54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 69,
72, 74, 75, 76, 81, 83, 90, 91, 92,
97, 103, 104, 106, 108, 110, 115,
117, 118, 119, 121, 122, 124,
125, 127, 128, 129, 130, 133,
137, 138, 139, 140, 141, 142,
144, 145, 148, 150, 151, 154,
157, 162, 164, 165, 166
शाम्भवी महामुद्रा-80, 84, 86,
शिवांशु जी-95, 96
शून्य मुद्रा-44, 60, 62,

श्रद्धा-13, 15, 19, 20, 21, 22, 23,
24, 25, 26, 27, 28, 32, 88
श्रद्धा का आधार-22, 23, 25
श्रद्धा का महत्व-19
श्रद्धा का मूलाधार-25
श्रद्धा न्याय-25

स

संतुलन की विधि-129,
संदर्भ-19, 21, 25, 158, 171, 173,
सतीश कुमार सिंह-157,
सत्य-22, 86, 90
सबसे बड़ी बात-34,
समीक्षा बैठक-161
सहस्रार चक्र-118, 128
साक्षात्कार-3, 5, 6, 22, 28
सात चक्रों प्रभाव-118
सामाजिक भावना-24
सिडनी-165
सिद्धि योग मुद्रा-86,
सुखमय-135, 137, 166, 168,
सूर्य मुद्रा-1, 42, 43, 60, 61, 62
स्वाधिष्ठान चक्र-118, 120, 121,
129, 131,
स्वास्थ्य लाभ-48, 140
स्वीकार करना-25

ह

हठ योग-3, 39, 70, 71
हलासन-143, 148, 149, 150, 151
हवा में उड़ने-1, 95, 98

Publisher:

 **lulu** Lulu Press Inc.

627, Davis Drive, Suite 300, Morrisville, NC 27560, USA

www.Lulu.com; Copyright © 2022 Lulu.com