

किताब है – योग विज्ञान,

रचयिता हैं – आदि मुनीश्वर योगेश्वर श्री शिवमुनी जी महाराज,

अध्याय है – २,

बिसय है – साधन का महत्व

जैसे बोतल को साफ करने के लिए बोतल में गर्म जल डालकर उसे बार बार नीचे से ऊपर घुमाते हैं और बोतल को साफकर लेते हैं ठीक इसी तरह से अंग-अंग, जोड़-जोड़, गांठ-गांठ, पोर-पोर और शरीर के अवयव-अवयव में गर्म रक्त बार-बार नीचे-ऊपर और इधर-उधर घुमाकर सारे शरीर को हमारे मुनि लोग स्वच्छ कर लेते हैं। जैसे कहीं का राजा, गवर्नर या लाट साहब जब किसी अपने राज के नगर को देखने जाते हैं तो वह नगर साफ, सुथरा और स्वच्छ कर दिया जाता है और नगर की खूब सफाई हो जाती है उसी तरह से शरीर के अंग-अंग और अणु-अणु में शरीर के मालिक मनोमय आत्मा व जीव को फेरने और घुमाने से सारा शरीर निर्विकार और साफ हो जाता है। कारखाने में मालिक के घूमने से जैसे मजदूर ठीक ठीक काम करने लगते हैं उसी तरह से शरीर के अन्दर आत्मा को घुमाने से शरीर के रक्षक और काम करने वाले अणु तथा अवयव आलस्य छोड़कर ठीक ठीक काम करने लगते हैं। इसी साधन का चक्रभेदन योग भी कहते हैं।

मुनिसमाज के सच्चे योग द्वारा, मुनिसमाज के चक्रभेदन वाले अष्टांग योग द्वारा, यह सब हो जाता है और शरीर तथा मन दोनों स्वच्छ हो जाते हैं। यही कारण है कि मुनियों सदस्यों और हमारे शिष्यों तथा सच्चे योगियों को हमारे बताये हुए इस सच्चे योग को नित्य अवश्य करना होता है। बिना इस साधन के, बिना स्वाध्याय, सत्संग, शुभभावना तथा आत्मज्ञान के अपना पूर्ण प्रभाव कोई अपने शरीर के ऊपर नहीं डाल सकता। बिना जोते हुए खेत में बीज बोना व्यर्थ है। अतः इस साधन द्वारा शरीर को स्वच्छ, निर्विकार बलवान बना कर फिर शुभभावना करना चाहिए। हमारे बताए हुए योग साधन के आदि और अन्त में दो बार शुभ भावना होना आवश्यक है। उच्च ज्ञान और उच्च भावना के अनुसार उच्च कक्षा का कर्म होना स्वाभाविक है। कर्म और साधन करने से उच्च ज्ञान और भावना व्यर्थ हो जाता है। उच्च भावना, उच्च ज्ञान और आत्मज्ञान पाकर भी जो नरक का कीड़ा होकर नरक में पड़ा रहना चाहता है इस

बात का प्रमाण है कि उसे सचमुच ज्ञान नहीं हुआ है। विद्या को अच्छा समझकर और जानकार भी जो विद्या पढ़ने का यत्न नहीं करता उसे सचमुच विद्या की उच्चता का ज्ञान और जानकारी नहीं है। विद्या के लिए जो यत्न नहीं करता वह वास्तव में विद्या के महत्व और विद्या के सच्चे स्वरूप से अनभिज्ञ है। विद्या से मतलब केवल अक्षर-ज्ञान, भाषा-ज्ञान वा किसी भाषा के व्याकरण के ज्ञान से नहीं है। जो जिस कर्म के महत्व को सचमुच जान लेता है वह उसे करने लगता है। व्यायाम के महत्व को सचमुच जानकर कोई व्यायाम से विरक्त नहीं हो सकता। बायें हाथ से दाहिना हाथ अधिक पृष्ठ क्यों है ? क्या दाहिने हाथ को लोग कोई औषधि खिलाते हैं ? नहीं; दाहिने हाथ का व्यायाम बायें हाथ से अधिक हो जाता है। भोजन करते समय, लिखते समय, दाहिने हाथ में लाठी लेकर चलते समय, तलवार, छुरी और हंसिया चलाते समय तथा अनेक प्रकार के अनेक काम करते समय दाहिने हाथ का विशेष उपयोग होता है इसलिए उसका व्यायाम अधिक होता है। जिस अंग का विशेष व्यायाम होगा, वही अंग अधिक पृष्ठ होगा यह नियम है। संसार में सिवा चक्रभेदन रूप योग व्यायाम के और कोई दूसरा व्यायाम ऐसा व्यायाम नहीं हैं जिसके द्वारा शरीर के सर्वाङ्ग का व्यायाम हो जाता है। मुनिसमाज के सच्चे योग द्वारा शरीर के जोड़ हड्डी, अवयव-अवयव अंग-अंग और शरीर के अणु अणु का व्यायाम हो जाता है। इसी तरह से प्रत्याहार और चक्र भेदन द्वारा इन्द्रियों का, धारणा द्वारा मन का और प्राणायाम द्वारा प्राणों का व्यायाम हो जाता है। इस योग को हमसे या मुनिसमाज के उस सदस्य से जिसे शिक्षा देने का अधिकार दिया गया हो, सदस्य होकर शिक्षा देने वाले के सामने बैठकर सीख लेना चाहिए। आज कल आर्यसमाजी या सनातन धर्मी जिस तरह से प्राणायाम करते हैं, वह गलत है और बहुत ही हानिकारक है। प्राणायाम का विज्ञान और प्राणायाम का सही तरीका हम बतलाते हैं। प्राणायाम का विज्ञान वा साइन्स और उसका सही तरीका बतलाने में 3-4 घंटे लग जाते हैं। पर बतलाने पर प्रत्येक विद्वान को विवश होकर यही कहना पड़ता है कि यही प्राणायाम का सही तरीका है। हमारे सचित्र योग-साधन नाम के ग्रन्थ से इस विषय का पूर्ण ज्ञान हो जायेगा।

चक्रभेदन, योगव्यायाम, प्राणायाम, शुभभावना और समाधि का विज्ञान या साइन्स बताकर तब उसका साधन बताया जाता है। उसको सुनकर सीख लेने वाले सभी साधक मुक्तकण्ठ से कहते हैं कि यही सच्चा योग है, यही सच्चा योगव्यायाम है और यही सच्ची समाधि है। दूसरे लोग अपने शिष्यों को सम्प्रज्ञात समाधि, निर्विकल्प

समाधि वा निर्वीज समाधि के नाम से जड़ समाधि की ओर ले जाते हैं। कुछ लोग अपने शिष्यों को केवल अनाहतध्वनि और व्यर्थ के कल्पित बड़े-बड़े भीतरी स्थानों का वर्णन कर उसी में फंसाए रखते हैं। देखा यह जाता है कि ऐसे साधक न स्वस्थ होते हैं, न बलवान होते हैं, न नीरोग होते हैं, न तेजस्वी होते हैं, न बड़ी आयु वाले होते हैं और न प्रसन्न होते हैं। बात यह है कि वह लोग शरीर का साधन ही नहीं करते। पर इस सच्चे योग में, इस अष्टांग योग में वा इस सर्वांगपूर्ण योग में सब कुछ है और बहुत ही सरल है। इसका प्राणायाम तो ऐसा सरल है कि आपसे आप हो जाता है। न आर्यसमाजी तरीके से रोकना पड़ता है न सनातन धर्मी तरीके से। रोकना पड़ता ही नहीं; प्राण आप से आप रूक जाता है। और जितने प्राणायाम है उसमें ज्यों ज्यों देर होती है और ज्यों ज्यों तथा जितना ही अधिक देर तक श्वास रोका जाता है; उतना ही साधक को कष्ट होता है। पर प्राणायाम की इस सच्ची विधि और इस सच्चे योग में आपका श्वास जितना ही अधिक रूकता जायगा, जितना ही इसकी गति संख्या और विस्तार गति कम होती जायगी उतना ही साधक के भीतर एक अपूर्व आनन्द और शान्ति बढ़ती जायगी। प्राणों के इस व्यायाम वा प्राणायाम से प्राण सबल होता है और उसे आराम मिलता है। यह पुष्ट, सबल और प्रसन्न होकर शरीर को भी स्वस्थ, सबल और प्रसन्न बना देता है। पर इन साधनों को सीखने के लिए सबसे अच्छा तो यह होगा कि आप यहीं हमारे पास गोरखपुर आकर सीख जायं। यदि ऐसा सम्भव न हो तो आप उन लोगों से भी सीख सकते हैं जिसे हमने सिखाने का अधिकार दे दिया है। अनधिकारियों से योग सीखना रोग का कारण होता है।

--समाप्त--