

किताब है – योग विज्ञान,

रचयिता हैं – आदि मुनीश्वर योगेश्वर श्री शिवमुनी जी महाराज,

अध्याय है – १,

बिसय है – योग विज्ञान, आसन विज्ञान,

योग नहीं कोई भी साधन हो, कोई भी काम हो, युद्ध हो या खेल हो, उसके वर्णन के पहले, उसे बताने के लिए वा उसका ज्ञान कराने के पहले यह बतलाना आवश्यक है कि वह किस स्थिति में या किस आसन में उत्तमता पूर्वक होगा। अतः योग साधक के लिए भी आसन की आवश्यकता है। किसी विशेष काम को करने के लिए जिस स्थिति विशेष में सुखपूर्वक स्थिर होकर सुविधापूर्वक जो साधन-विशेष या कर्म-विशेष किया जाए वहि ढंग या स्थिति (pose) उसका आसन है। योगदर्शन शास्त्र में भी कहा है – “स्थिर सुखमासनम् ।”

किसी कर्म विशेष को सुविधा पूर्वक करने के लिए एक विशेष ढंग से सुख पूर्वक स्थिर हो जाना उस कर्म विशेष की वह स्थिति (pose) आसन है । आसन कोई अप्राकृतिक रूप से बैठने का ढंग या हौवा नहीं है। पर आजकल योगासनों को ऐसा ही माना जाता है और बैठने का वा स्थिर होने का जो ढंग जितना ही अप्राकृतिक हो, कठिन हो और जिस ढंग से बैठना जितना ही सरल न हो, उतना ही वह अच्छा योगासन माना जाता है। पर यह नितान्त असत्य है और भ्रमपूर्ण सिद्धान्त है। योग साधना करते समय जब आसन ही कष्टकर होगा तो चित्त की एकाग्रता रूप योग कैसे हो सकेगा और ध्यान तथा समाधि कैसे लगेगी।

## आसनों की संख्या

किंवदन्ती तो यह है कि योग के आसन 84 लाख हैं। किम्बदन्ती तो है ही पर योग के कुछ ग्रन्थों में भी यही लिखा है कि आसन 84 लाख हैं। पर इन 84 लाख आसनों को किसी ने न गिनाया है, न उसका कहीं वर्णन है और न उसका नाम ही रखा गया है। 84 लाख आसनों को यदि कोई गुरु अपने शिष्य को बताने लगे तो

उसकी उमर बीत जायगी पर 84 लाख आसनों को बता नहीं सकेगा। बहुत से लोगों का कथन है कि 84 लाख नहीं 84 आसन हैं। पर इस समय 84 आसन भी न कोई करता है, न सीखता है और न कोई सिखाता है। इस समय योग की शिक्षा देने वाले जितने हैं उनमें से किसी के आश्रम में 10, 20 और किसी के आश्रम में 24, 30 आसन सिखाए जाते हैं। सबका यह कथन है कि मुख्य आसन इतने ही हैं पर इसका कोई प्रमाण नहीं है। यदि कोई आसनों को 16 बतलावे तो उतने ही जोरों के साथ दूसरा 24 बता सकता है। पर बात यह कि आसन के मुख्य प्रकार 3 हैं और सब उसी के आवान्तर भेद प्रभेद हैं। **मुख्य 3 आसन निम्नलिखित प्रकार से हैं -**

1 - सुखासन,

2 - पद्मासन और

3 - ताड़ासन।

यही 3 आसन हैं अर्थात् मनुष्य इन्हीं 3 स्थितियों में रह सकता है। कोई भी हो या तो वह लेटा होगा या बैठा होगा अथवा खड़ा होगा। किसी तरह से भी पालथी मार के बैठ जाना पद्मासन, लेट जाना सुखासन और किसी भी तरह सीधे खड़े रहने का नाम ताड़ासन है। उत्कटासन, सिद्धासन स्वस्तिकासन और भद्रासनादि पद्मासन के ही भेद प्रभेद हैं। इसी तरह से सुखासन और ताड़ासन के भी लेटने और खड़े होने के भेद प्रभेद से इनके भी भेद प्रभेद हैं। पर वास्तव में यही 3 आसन है।

मनुष्य इन्हीं 3 स्थितियों में रह सकता है। या तो वह सोता होगा या खड़ा होगा या बैठा होगा चौथी कोई स्थिति (pose) नहीं है। जो हैं वह इन्हीं के भेद प्रभेद हैं। इन्हीं में से योग का जो साधन जिस आसन में सुविधा पूर्वक किया जा सके उस साधन के लिए वही आसन ठीक होगा।

जैसे, ध्यान और समाधि लगाने के लिए सुखासन सबसे अच्छा आसन है। प्राणोपासना और चक्र भेदन के बहुत से साधन सुखासन से सुखपूर्वक हो जाते हैं। हाँ, प्रणव जप और हाथों के चक्रों के साधन पद्मासन से होते हैं। स्वाध्याय सत्संग और ध्यान पद्मासन से भी हो सकते हैं। चक्र भेदन के कुछ साधन साधक अपनी रूचि और सुविधा के अनुसार ताड़ासन से भी कर सकता है।

पद्मासन किसे कहते हैं ? पद्म मानी है कमल। कमल का पत्र तालाब के ऊपर फैला रहता है और उसके ऊपर कमल नाल में कमल सीधा फूला हुआ खड़ा रहता है।

मनुष्य जब पालथी मार के बैठता है तो उसकी पालथी तो कमल के पत्र की तरह हो जाती है और पालथी के ऊपर मेरूदण्ड में यानी पीठ की हड्डी में लगा हुआ मस्तक कमल नाल में लगे हुए कमल पुष्प के समान और मस्तक के भीतर मस्तिष्क के जो कोष्ठक हैं वे छोटे-छोटे असंख्य कमलदल के समान हैं। कमल या कमल का पत्र सागर यानी तालाब के जल के ऊपर होता है। यहां योगी भी संसार रूपी सागर के ऊपर रहता है। तालाब के पानी पर रहता हुआ भी कमल तालाब के जल से निर्लेप रहता है। ठीक इसी तरह से पद्मासन लगाकर साधन करने वाला योगी भी संसार में बैठा हुआ भी संसार से निर्लेप रहता है। इस तरह से पद्म की तरह जो योगी चित्त एकाग्र करके पालथी मारकर सुखपूर्वक बैठा हुआ आत्मानन्द में मग्न है, योगी के बैठने की यह स्थिति पद्मासन है।

उत्तान हाथ पैर फैलाकर लेट जाना सुखासन है। जब योगी आराम करता या ध्यान करके आत्मानन्द में मग्न होना चाहता है तो इसी स्थिति में होता है। इसी से इस आसन को सुखासन कहते हैं। सीधे खड़े हो जाने को ताड़ासन कहते हैं, हाथ पैर के फेर फार से इसके अनेक भेद प्रभेद हैं। हमारे रचे हुए ग्रन्थ “सचित्र योगसाधन” में इन सब आसनों का वर्णन बड़े विस्तार के साथ हैं। यहां तो हमने केवल आसन का विज्ञान क्या है इसे बता दिया है। चक्र भेदन के कौन कौन से साधन किस तौर पर और किस आसन से किए जाते हैं इसे किसी तरह से भी लिखकर बताया और समझाना कठिन ही नहीं असम्भव है। चक्र भेदन योग का मुख्य अंग है, बिना इसके योग नहीं हो सकता। अतः इसे सीखने के लिए या तो आप हमारे पास आवें या किसी निकट के मुनि, मुनिवर, मुनिरत्न या मुनिराज से, जिन्हें शिक्षा देने का अधिकार दिया गया है, उनसे सीख लें। हर हालत में सीखने वाले को मुनि समाज का सदस्य होना होगा और उसके प्रवेश पत्र पर हस्ताक्षर करके उसके नियमों को पालन करने की प्रतिज्ञा करनी होगी। योग को प्रत्येक गृहस्थ बालक वृद्ध और युवा तथा हिन्दू, मुसलमान, ईसाई कोई भी हो, सीख सकता है और कर सकता है। केवल साधन करने और सीखने की इच्छा और श्रद्धा होनी चाहिए। योग संसार के जितने साधन हैं सबसे अधिक सरल, सुगम, सुन्दर, सुलभ, सुबोध, सुखदायी, स्वास्थ्यपद और आनन्ददायी है। मुनि समाज का यह योगसाधन और इसका स्वाध्याय ही मनुष्य को सच्ची मुक्ति, सच्ची स्वतंत्रता और सच्चा सुख देने वाला है।

--समाप्त--