पवन प्रवाह
www-pawanprawah-com
e-mail-pawanprawah@gmail-com

डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2015-17

लेखक डॉ- भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चिंता, भय व तनाव से मुक्ति- योग में मुद्रा

हमने पिछले 39 (उन्तालिस) अंको में, चिंता, भय व तनाव की समस्या के निदान हेतु अभी तक यह जानकारी मिली है कि नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है। योगिग क्रियाये चिंतामुक्त के लिये वैकल्पिक रुप मे उपयोगी हो सकती है। इस अंक मे, हम कुछ और योग की प्रमुख मुद्राओं के बारे मे जानकारी हासिल करेंगे जिससे जीवन मे खुसी ला सकते है।

भाग-40

गतांक से आगे

12.0 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 मे मारण, मोहन, उच्चाटन, वशीकरण आदि जैसे जघन्य उद्देश्यों की पूर्ति के लिए किया जाने लगाए पर तंत्र का शुद्ध रूप ऐसा नहीं है। उसका मुख्य उद्देश्य एक-एक सीढ़ी पर चढ़कर आत्मोन्नति के शिखर पर पहुँचता ही है।

12.1 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 वह 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 हुई। 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 फ्तह करता जाता है और अन्त में महापुरुष मनुष्य कहलाता है। इसके विपरीत पराजित, असफल मनुष्य के मित्र भी साथ छोड़ जाते हैं, हौसला पस्त 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।

12.2 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-
परमात्मा ऐसा शक्तिशाली है कि वह चाहे तो आसानी से मेरी इच्छा को पूरा कर सकता है।
परमात्मा दयालु है। उसके स्वभाव को देखते हुए यह आशा की जा सकती है कि मेरे कार्य को पूरा कर देगा।
मेरी माँग उचित, आवश्यक और न्याय संगत है इसलिए परमात्मा की कृपा मुझे प्राप्त होगी।
अपने अन्तःकरण का श्रेष्ठतम भाग, श्रद्धा, विश्वास, परमात्मा पर आरोपण करते हुए सच्चे हृदय से प्रार्थना कर रहा हूँ। इसलिए मेरी पुकार सुनी जायेगी।
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 आशाएं 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 है 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।

12.5 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 हैघ् 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
तेनातृप्यन्त पितरो देवा मुनि गणैः सह॥
भूत भव्य प्रवृत्तं च तेन जानाति धार्मिकः।
नास्ति सत्यात्परो धर्मो नानृतात्पातकं परम्
विशेषे सम भावस्य पुरुषस्यानघस्य च। अरि
मित्रेष्वुदासीने मनोयस्य समं व्रजेत्।
सर्व पाप क्षयस्तस्य विष्णु सार्युंतां व्रजेत्
समोधर्मः समः स्वर्गः समं हि परमं तपः॥
यस्यैव मानसे नित्यं समः स पुरुषोत्तमः।
विशेषे सर्व लोकेषु समो योगिव्वलोत्पुः।।
एवं यो वर्तते नित्यं कुल कोटि समुद्धेरेत् सत्यं
दमः शमश्चैव धैर्यस्थैर्यमलोभता॥
अनार्श्यमनालस्यं तस्मिन् सर्व प्रतिष्ठितम् नवै
देव लोकस्य नर लोकस्य सर्वशः॥
जानाति धर्मज्ञस्तस्य देहे स्थितो हरिः। के तस्य
समोनास्ति समः सत्यार्जवेषु 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 वृत्तांतों को जान लेता है। उसकी देह के भीतर साक्षात 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 कर्त्तव्य परायण है, जिनमें कर्त्तव्य शक्ति है, वे किसी दूसरे का मुँह नहीं ताकते। वे अवसर नहीं ढूँढते, सिर्फ अवस्था देखते हैं और जैसी स्थिति रहती है उसी की गुरुता के अनुसार वे व्यवस्था करते हैं।

12.6 अष्ट सिद्धि व नव निद्धि
अद्वब्रह्म 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 मुद्दों तक भ्रमण करते रहे हैं, भारतवर्ष के कोने-कोने 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 साक्षात 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 हों 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।

बद्धण् 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 है जिनका हर कोई प्रत्यक्ष अनुभव कर सकता है। आठ-सिद्धियो के बारे जानकारी निम्नप्रकार है- जिसकी दिलचस्पी आत्मिक क्षेत्र में होती है वह आत्मा को शरीर से भिन्न समझता है और सौंसारिक 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।
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।
आत्म निरीक्षण द्वारा कुवृत्तियों को पहचान कर उनसे बचने का प्रयत्न करते रहने से मानसिक शाँति बनी रहती है, पापों की बढ़ोतरी नहीं होती, चित्त 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।
चित्त की स्थिरता का शरीर पर भारी प्रभाव पड़ता है। इन्द्रिय संयम और शाँत मस्तिष्क के कारण शरीर निरोग और दीर्घजीवी रहता है यह चौथी सिद्धि है।
सात्विक वृत्तियों के बढ़ने से धैर्य, साहस, स्थिरता, दृढ़ता, परिश्रम शीलता की वृद्धि होती है, इनसे असंख्य प्रकार की योग्यताएं बढ़ती है और कठिन काम आसान हो जाते हैं यह पाँचवीं सिद्धि है।
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।
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।
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 मुद्दी में रहते है, 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 है 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 ऊत्त, पवित्र, शाँत, निर्भय एवं आनन्दित बनाता है और ऋद्धियों के बल से दूसरों को हानि व लाभ पहुँचाता है। नौ-ऋद्धियाँ निम्न प्रकार हैं-
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 सच्चे 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।
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।
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।
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।
पूर्व कर्मों के फल स्वरूप जिस प्रकार का भविष्य बना रहा है, उसको पहले से ही देख सकते हैं यह पाँचवीं ऋद्धि है।
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।
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।
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 बकी 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 आशांवित, 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।