

## पक्षी के दो पंख

लेखक एम. जी. सच्चिदानंद

मानव स्वभाव की सीमाओं के साथ संघर्षरत हम व्यक्तिगत रूप से और सामूहिक रूप से अपनी खुली आँखों से सपना



देख रहे हैं। योग की वैज्ञानिक कला हमें एक माध्यम प्रदान करती है जिसके द्वारा प्रत्येक व्यक्ति इन सीमाओं के पार जा सकता है, जिन्हें सिद्धों द्वारा माया के पांच आवरण के रूप में संदर्भित किया जाता है। यह माध्यम योग का अभ्यास है, जिसे साधना के रूप में संदर्भित किया जाता है, जो रूपक के तौर पर एक पक्षी के समान है जिसके दो पंख हैं, जो हैं, 'मैं कौन हूँ?' को याद करना और 'मैं क्या नहीं हूँ?' को छोड़ना। उनके उद्देश्य को समझना योग की संभावना को अनुभव करने के लिए अनिवार्य है। योग के प्रत्येक अभ्यास के उद्देश्य को समझे बिना यह ऐसा है जैसे किसी के पास कार हो लेकिन कोई नक्शा या मार्गदर्शन न हो कि कहाँ जाना है।

**माया आत्म-विस्मरण और सीमाएँ उपस्थित करने का कारण बनती है।**

सिद्धांत, योग सिद्धों की शिक्षाएँ, हमें बताती हैं कि प्रकृति में सब कुछ, मानव स्वभाव सहित, ऊर्जा के रूप में प्रकट होता है, अंतरिक्ष से उत्सर्जित होकर और उसी में विलीन हो जाता है। चेतन ऊर्जा, जिसे "शिव शक्ति" के रूप में संदर्भित किया जाता है, अधिक से अधिक सूक्ष्म से लेकर सबसे भौतिक स्तरों तक चेतना के निम्न स्तरों की कंपन आवृत्ति में उतरते हुए स्वयं को प्रकट करती है,

इसलिए, कुछ भी मूल रूप से ठोस नहीं है। योग सिद्धों ने हमें इन कंपन आवृत्तियों का एक नक्शा 36 सिद्धांतों, या तत्त्वों में प्रदान किया है। मूल रूप से ये केवल 23 सिद्धांतों तक सीमित, जिन्हें तत्त्व के रूप में जाना जाता है, जिनमें पांच तत्व सम्मिलित हैं जैसे कि पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, और आकाश, साथ ही इंद्रियों की सूक्ष्मता, ज्ञानेन्द्रियाँ, कर्मन्द्रियाँ, मन, बुद्धि, अहंकार, बाद में बारह और सिद्धांत जोड़े गए। शक्ति मन को आत्म-जागरूकता छिपाने और प्रकाशमान (दृष्टा) करने, दोनों ही में सक्षम बनाती है, अपनी माया शक्ति के माध्यम से, मानसिक भ्रम या पांच आवरणों के रूप में करती है, जो पांच तरीकों से अलगाव या सीमाओं का अनुभव कराते हैं। अपने शरीर में भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करके जब आप इनमें से प्रत्येक पर ध्यान करते हैं तो आप इन्हें दैहिक रूप से अनुभव कर सकते हैं:

1. नियति: मैं कहाँ हूँ, अस्तित्व के रूप में? मेरा केंद्र कहाँ है? क्या मैं इस शरीर के स्थान में सीमित हूँ, या क्या मैं सर्वव्यापी अनुभव कर सकता हूँ?
2. काल: मैं कब हूँ? जब विचार शांत हो जाते हैं तब मैं कब हूँ? क्या मैं इस समय क्षण में सीमित हूँ, या क्या मैं अनन्तता, शाश्वतता महसूस कर सकता हूँ? क्या मेरे जीवन के सभी क्षणों में रहने वाला कुछ नित्य है?
3. विद्या: मैं क्या हूँ? क्या मैं जो जानता हूँ, मेरे पेशे द्वारा सीमित हूँ या क्या मैं सब कुछ के साथ एक परिचितता अनुभव कर सकता हूँ?
4. राग: मैं कैसा हूँ? क्या मुझे कोई आवश्यकता महसूस होती है? मुझे क्या कमी महसूस होती है? क्या मैं अपनी इच्छाओं से सीमित महसूस करता हूँ? मेरे डर? किसी भी भावना से? या क्या मैं अनुभव कर सकता हूँ कि मैं उनसे मुक्त हूँ?
5. कला: मैं कौन हूँ? क्या मैं अपनी शक्ति में, अपनी आदतों, परिस्थितियों, या स्थितियों से सीमित हूँ? क्या कर्म मुझे सीमित करता है? या क्या मैं असीमित शक्ति तक पहुँच अनुभव कर सकता हूँ?

### पक्षी के दो पंख

पातंजलि के योग सूत्रों में संक्षेप में व्यक्त, शास्त्रीय सम्मत योग, क्रिया योग को परिभाषित करता है: तपस् स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधान क्रिया योग, तीव्र अभ्यास, आत्म-अध्ययन, और ईश्वर के प्रति समर्पण क्रिया योग का गठित करते हैं। II.1। (नोट 1)

### यह याद रखना मैं कौन हूँ? स्वाध्याय

दुःख से उबरने की सार्वभौमिक मानवीय आवश्यकता व्यक्ति को अस्तित्वगत प्रश्नों "मैं क्यों पीड़ित हूँ?" और अंततः "मैं कौन हूँ?" की ओर ले जाती है। दर्द का इसके परिणामी भावनात्मक और मानसिक पीड़ा का सम्मिश्रण आमतौर पर इस जिज्ञासा को बदल देता है कि क्या है जो दर्द को कम कर सकता है या पीड़ा से मेरा ध्यान हटा सकता है। भटकाव बहुत से हैं और लत लगाने वाले होते हैं: मनोरंजन, सोशल मीडिया, नशीले पदार्थ। हालांकि, किसी समय पर, पीड़ा अनेक व्यक्तियों को भलाई के स्थायी साधन की खोज में आंतरिक रूप से खोज करने के लिए प्रेरित करती है। हजारों वर्षों से, सभी संस्कृतियों में, इसने तात्विक, मनोवैज्ञानिक या ज्ञान शिक्षाओं का रूप लिया है। पातंजलि इसे "आत्म-अध्ययन" या स्वाध्याय के रूप में संदर्भित करते हैं, जिसमें केवल पवित्र ग्रंथों का अध्ययन ही नहीं बल्कि अधिक महत्वपूर्ण रूप से, अपने व्यवहार और मन के मनोगतिकी का अवलोकन सम्मिलित है। यह पहली दीक्षा के समय निर्धारित किए गए एक जर्नल में अपने अवलोकन को रिकॉर्ड करने के रूप में हो सकता है। परिणामस्वरूप, व्यक्ति द्रष्टा के प्रति अधिक जागरूक हो जाता है, जो शेष रहता है, वह उससे भिन्न होता है जो देखा जाता है। व्यक्ति अपने व्यक्तित्व, मानसिक हलचल, आदतन प्रतिक्रियाओं, अपनी आत्म-संदर्भित कहानियों से अपनी पहचान बनाना बंद कर देता है। विवेक विकसित करने से व्यक्ति धीरे-धीरे आत्मन्, साक्षी उपस्थिति, सभी अनुभवों में स्थिर रहने वाले अस्तित्व के साथ एक होता जाता है।

पवित्र ग्रंथों जैसे कि योग सूत्र और गीता के कथनों पर चिंतन, उसकी याद दिलाने वाला एक दर्पण या अनुस्मारक प्रदान करता है। परिणामस्वरूप, मौलिक वास्तविकता का विवेक होता है जो पांच इंद्रियों द्वारा समर्थ वास्तविकता के पहले क्रम के अनुभव से परे है, और वास्तविकता का दूसरे क्रम का अनुभव, मन की उलझन, अनसुलझे भावनात्मक प्रवृत्तियों और सांस्कृतिक आदेशों से प्रेरित है, बायां मस्तिष्क विचार गढ़ता है और हमें विश्वास दिलाता है कि ये सच हैं। ये दूसरे क्रम के अनुभव प्रत्येक व्यक्ति की कहानियों और विचारों से पैदा हुए मानसिक मानचित्र हैं। स्वाध्याय के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति को यह एहसास हो कि ये कितने व्यक्तिगत और विकृत हैं। इसके लिए गहन अभ्यास, तप की आवश्यकता होती है।

### मैं जो नहीं हूँ उसे छोड़ना: तपस

तीव्र अभ्यास, तपस क्या है? यह आत्म-साक्षात्कार के लिए किसी भी तीव्र या लंबे समय तक के अभ्यास से संबंधित है, जिसमें शरीर, भावनाओं, या मन की प्राकृतिक प्रवृत्तियों को दूर करना सम्मिलित है। पातंजलि द्वारा निर्धारित साधना वैराग्य या जाने देना है:

निरंतर अभ्यास और वैराग्य के द्वारा चेतना के उतार-चढ़ावों के साथ तादात्म्य की समाप्ति (उत्पन्न होती है)। I.12।

पातंजलि के योग सूत्र के 195 सूत्रों या छंदों में से 30 से अधिक में इसका प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से उल्लेख किया गया है। मनोवैज्ञानिक स्तर पर, यह गहन उपचारात्मक है। दैनिक जीवन में, कोई इसका उपयोग कमजोरियों के बारे में जागरूक होने के लिए कर सकता है, जिसमें ऐसी चीजें भी सम्मिलित हैं जो भय, क्रोध, ईर्ष्या, लालच, अवसाद, सभी प्रकार की शिकायतों और आत्म-आलोचना जैसी कठिन भावनाओं को ट्रिगर करती हैं। उन्हें दूर धकेलने, या उन्हें प्रोत्साहित करने के बजाय, क्रिया योग तप के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति बार-बार उन्हें "जाने दे"। जागरूकता के साथ किया गया कार्य ही क्रिया है। कर्म परिणाम के साथ किया जाने वाला कार्य है। कर्म हमारी आदतों, हमारे संस्कारों का जुड़ना है। किसी को उनका विश्लेषण करने या यहां तक कि उन्हें समझने की आवश्यकता नहीं है, बल्कि केवल यह पहचानने की आवश्यकता है कि कैसे उनके साथ तादात्म्य रखने की आदत, अहंकार, हमें अपनी जागरूकता को उन पर संकुचित करने के लिए प्रेरित करती है। इस संकुचन में हम अपनी खुली आँखों से सपने देखते हैं, विस्तृत, खुली जागरूकता भूल जाते हैं जिससे ये गतिविधियाँ निकलती हैं और जिसमें वे गायब हो जाती हैं जैसे ही हम छोड़ देते हैं। "मैं हूँ" बना रहता है। इस विचार में सामान्य रूप से जो कुछ भी आता है वह दूर हो जाता है। उदाहरण के लिए, "मैं हूँ" थका हुआ, क्रोधित, डरा हुआ, आवश्यकता, बुरा, अच्छा, या दूसरे से बेहतर। धीरे-धीरे, अपने अनूठे व्यक्तिगत संग्रह के साथ प्रतिक्रिया करने और उसमें संकुचित होने जिसके साथ आप गलती से पहचाने गए थे, के बजाय आप जागरूकता के साथ खुलेपन के साथ संबंधित होते हैं। जागरूकता कोई वस्तु या कर्म नहीं है। यह कर्ता है। यह वह है जो सब कुछ

सामंजस्यपूर्ण रूप से रखता है, जैसे कि "धर्म," "धृ" धारण करना। परिणामस्वरूप, आप अहंकार, कर्म और माया की अभिव्यक्ति से पीड़ित होना बंद कर देते हैं।

**ईश्वर के प्रति समर्पण, कैवल्य: पक्षी विशाल प्रकाशमान अंतरिक्ष में उड़ान भरता है।**

जैसा कि ऊपर वर्णित है, जैसे ही कोई अपने आप को अहंकार, माया और कर्म, इसके सभी संस्कार और स्वयं की अज्ञानता से मुक्त करता है, वह कैवल्य, प्रकृति की शक्तियों से मुक्ति की ओर बढ़ता है। यह स्वतंत्रता विरोधाभासी रूप से सर्वोच्च सत्ता, ईश्वर के प्रति समर्पण, ईश्वरप्रणिधान को स्वीकारती है। पतंजलि हमें बताते हैं कि:

"ईश्वर एक विशेष आत्मन् है, जो किसी भी कष्ट, कार्य, कर्मफल या इच्छाओं के किसी भी आंतरिक प्रभाव से अछूता है।" 1.24

जैसा कि ऊपर वर्णित है, व्यक्ति माया के आवरणों द्वारा सीमित अहंकार के परिप्रेक्ष्य को शाश्वत साक्षी के परिप्रेक्ष्य में समर्पित कर देता है। समाधि में क्या जागरूक है, उसके प्रति जागरूक हो जाता है। मानसिक शांति छा जाती है। भावनाएँ कम हो जाती हैं। पूर्णता की आकांक्षा, और सच्चे, अच्छे और सुंदर की पहचान व्यक्ति को प्रेरित करती है। "कोई भी पूर्ण नहीं है" विरोधाभासी रूप से सत्य हो जाता है, क्योंकि किसी का कुछ न होना, किसी व्यक्ति के साथ तादात्म्य न होना, पूर्ण है। एक सह-निर्माता के रूप में व्यक्ति निर्देशित, प्रेरित अनुभव करता है। योगानंद के शब्दों में व्यक्ति ईश्वर को "नित्य नवीन आनंद" के रूप में अनुभव करता है। व्यक्ति अपने भीतर भगवान को "प्रकाशमान आत्म-जागरूकता" के रूप में, स्व-प्रकाशमान स्वरूप के रूप में अनुभव करता है। या वेत्तवेली के रूप में, विशाल प्रकाशमान स्थान, सिद्धों का भगवान का पसंदीदा रूपक।

सिद्धांत, सिद्धों की शिक्षाएं, योग और तंत्र की तकनीक के माध्यम से मानव स्वभाव के उत्थानवादी परिवर्तन की कल्पना करती हैं, जिसका आरम्भ यम से होता है, योग के सामाजिक प्रतिबंध: अहिंसा (नुकसान न पहुंचाना/दया), सत्य (सच्चाई), ब्रह्मचर्य (निरंतर पूर्ण चेतना और आनंद की ओर बढ़ना), अस्तेय (चोरी न करना), और अपरिग्रह (लालचहीनता)। (नोट 2)

चिकित्सा के विपरीत, जो चिकित्सक की जागरूकता के स्तर के कारण सीमित है, और जो मानव प्रकृति की सीमाओं और स्वीकार्य सामाजिक व्यवहार के मानदंडों के अनुकूल होना चाहता है, तंत्र पूर्णता का खोज करता है।

यह समर्पण उन सभी की अस्वीकृति से पहले होता है जो विरोध करता है, जिसमें सभी क्षुद्र, मूर्खतापूर्ण भावनात्मक संस्कार भी सम्मिलित हैं। अज्ञात का सामना करने के लिए साहस की आवश्यकता होती है, विफलता का डर, पर्याप्त रूप से अच्छा न होने का डर। आप मुर्गी नहीं हो सकते। इससे पहले कि आप बाज की तरह उड़ सकें, आपको पंख उगाने होंगे। उन लोगों का अनुकरण करें जिनके पास हैं, सिद्ध, और जिनकी शिक्षाएँ आपका मार्गदर्शन कर सकती हैं।

यदि कोई प्रकाश को जानता है, तो शरीर छिप जाता है;

यदि कोई लगातार नश्वर शरीर के बारे में सोचता है, तो जन्म होता है;

यदि कोई प्रकाश के रूप पर ध्यान केंद्रित करता है, तो प्रकाशित होता है;

यदि कोई प्रकाश में विलीन हो जाता है, तो वह तुम्हारे साथ एक हो जाएगा। - ति



प्रकाश के ब्रह्मांड में प्रवेश करना आसान हो जाएगा;

विशाल प्रकाश पूरी तरह से अंधकार को दूर कर देगा;

कमल पर, यह उज्वल सूर्य की तरह चमकता है;

अस्पष्टता को दूर करते हुए, ईश्वर वहाँ हैं। \_ तिरुमन्दिरम् 2681 से 2882

नोट: 1: पातंजलि के क्रिया योग सूत्र और सिद्ध, एम. गोविंदन द्वारा,

[https://babajiskriyayogastore.in/index.php?main\\_page=product\\_info&cPath=77&products\\_id=185](https://babajiskriyayogastore.in/index.php?main_page=product_info&cPath=77&products_id=185)

नोट 2: विपरीत कार्य: अच्छे संबंध के लिए पांच योगिक कुंजी:

[https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#opposite\\_doing\\_ebook](https://www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#opposite_doing_ebook)