

ॐ

महर्षि पतंजलि निर्दिष्ट

जीवन जीने की कला

संसाररूप ताप द्वारा संतप्त व्यक्ति के
लिए केवल योग ही परम औषधरूप है।

—गरुडपुराण

◆ प्रवक्ता ◆

योगी श्री एस.एन.तावरिया

भेंटकर्ता :

डॉ. पी.सी. लूनिया

चेयरमेन, गोल्डन इण्डिया फाउण्डेशन

बी 94 ए, ज्ञान मार्ग,

तिलक नगर, जयपुर-302004

महर्षि पतंजलि निर्दिष्ट 'जीवन जीने की कला'

प्रवक्ता
योगी श्री एस. एन. तावरिया
© कॉपीराईट सुरक्षित

प्रकाशक
सोलीजी योग फाउन्डेशन
7/16 ए, सरदारनगर सोसायटी,
निझामपुरा, बड़ौदा – 310 002
फोन : (0265) 2792461 (पी.पी.) 2345340
E-mail : sonejiyoga@usa.net

प्रथम संस्करण : फरवरी-1995 प्रत : 3,000
द्वितीय संस्करण : दिसम्बर-2000 प्रत : 2,000
तृतीय संस्करण : फरवरी-2001 प्रत : 1,000
चतुर्थ संस्करण : जून-2004 प्रत : 1,000

◆ मुद्रक ◆

जयअम्बे स्क्रीन आर्ट
944, खूंटेटों का रास्ता, किशनपोल बाजार
जयपुर-302001
दूरभाष : मो. 94140 53698

सोलीजी योग फाउन्डेशन, वड़ोदरा

-:मेनेजिंग ट्रस्टी:-

डॉ. दारा जे. भेसाणीया
7/16-ए, सरदारनगर, निझामपुरा,
वड़ोदरा – 390 002
फोन : (0265) 2792461

—: ट्रस्टी :-

श्री राजन वकील

पोरबंदर-360575 फोन : (0286) 2220924, 2220224

श्री बहादुरसिंह सुचरिया

4, साईबाबा सोसायटी, गिरिराज सोसायटी के पास,

जुनागढ़-362001

फोन : (0285) 2632047

1. श्री राजन वकील,
मुक्ति साधना ट्रस्ट
मुंबई. फोन : (022) 8776348
पोरबंदर. फोन (0286) 2220924, 2220224
2. प्रो. महेन्द्र ठक्कर,
मुंबई. फोन : (नि.) 26281851
3. श्री बहादुरसिंह सुचरिया,
जुनागढ़. फोन : (0285) 2632047
4. श्री कांतिभाई पोपट,
राजकोट. फोन : (ऑ) (0281) 2228374
5. श्री सोली भेसाणीया,
सूरत. फोन (ऑ) (0261) 2421960, (नि) 2480048
6. श्री भरत सोनी,
अहमदाबाद. फोन : (मो) 98253 32492
7. श्री आर. यू. मेवाड़ा

गांधीनगर. फोन : (नि) 3229147

8. डॉ. मुकेश संघवी

भावनगर. फोन : (0278) 2420946, 2428001

9. श्री धीरुभाई हरियाणी,

जयपुर फोन :(नि) (0141) 2221072

निवेदन

भारतीय आस्तिक षड् दर्शनों में से योगदर्शन एक अनूठा दर्शन है। आज से करीब 2000 साल पहले भगवान पतंजलि ने इसकी रचना कर के मानवजाति पर बहुत बड़ा उपकार किया। इसके बाद योगदर्शन पर कई टीकाओं की रचना हुई, वह भी सराहनीय है।

भारत एक ऐसा भाग्यशाली देश है जहाँ परापूर्व से आध्यात्मिक शोध (Spiritual research) होता आया है और समय की माँग के अनुसार भी शोधकार्य होता रहा है। इक्कीसवीं सदी में पहुँची हुई इस दुनिया की माँग कुछ और थी, जिसे आधुनिक पतंजलि, जैसे-योगी श्री तावरिया जी ने समझा और सरल भाषा में इसे प्रकट किया।

आज हमारी गुरु-शिष्य परंपरा नवीन रूप लेती जा रही है। अब योग-विद्या आश्रमों और गुफाओं तक सीमित नहीं रही है। योग संसार भर में, संसारियों के जीवन के साथ जुड़ता जा रहा है और गुरु गुरु नहीं बनकर मित्र बनकर हमारे सामने आ रहा है। वह आडंबर रहित, एक संसारी की भाँति हमारे बीच में पेन्ट – शर्ट पहन कर जी रहा है और समझा रहा है कि योग की उपलब्धि के लिये भागना नहीं है। जहाँ आप जी रहे हैं, वहीं योग करते करते गंगा की तरह निर्मल जीवन जीना है।

यह पुस्तिका आपको योग की कुछ गूढ क्रियाएँ सरल रूप में समझा रही है। योग का एक अर्थ है – ताल और समत्व (Rhythm & Balance)। ब्रह्मांड की 'रिदम' को केन्द्र बनाकर आप साधना करने लगेगे तो जीवन में अपने आप समता आ जायेगी। यह 'रिदम' क्या है और दैनिक जीवन के साथ इसे कैसे जोड़ा जाता है, यह योगी श्री तावरियाजी की कृपा से आप इस पुस्तिका द्वारा जान पायेंगे।

सौलीजी योग फाउन्डेशन इस हिंदी संस्करण को आप के सामने रखते हुए आनंदित है। इस पुस्तिका में पू. श्री तावरियाजी के कुछ गुजराती प्रवचनों का हिंदी भाषांतर है। इस पुस्तक के प्रकाशन में जिन मित्रों ने तन-मन-धन से सहायता की है, उनके हम आभारी हैं।

श्री तावरियाजी के एक सुवर्ण वाक्य पर चिंतन करते हुए हम यहीं रुकते हैं - "लोग कहते हैं, हम खाली हाथ आते हैं और खाली हाथ जाते हैं। मैं कहता हूँ – हम संस्कार लेकर आते हैं और संस्कार बढ़ाकर जाते हैं।"

प्रस्तुति

मन स्वस्थ होगा तो तन भी स्वस्थ होगा और जब तन स्वस्थ होगा तो मन भी स्वस्थ होगा। तन और मन दोनों स्वस्थ होंगे तो जीवन सुखमय बनेगा। आयु लम्बी होगी, बुढ़ापा कष्टदायी नहीं होगा। किन्तु, आज प्रत्येक व्यक्ति आपा-धापी का जीवन जी रहा है। वह तनाव में रहता है। तनाव मिटाने के लिए वह तम्बाकू, शराब, गुटका, सस्ते मनोरंजन आदि का सहारा लेता है, पर परिणाम उलटा होता है। तनाव तो बढ़ता ही है, शरीर भी बीमारियों का घर बन जाता है। वह ऐलोपैथी, होम्योपैथी, आयुर्वेद तथा अन्य प्रकार की चिकित्सा-पद्धतियाँ अपनाता है; किन्तु न उसका तन स्वस्थ होता है और न मन स्वस्थ होता है।

दूसरी ओर, यह मानव जाति का सौभाग्य है कि उसको श्री तावरियाजी जैसे गृहस्थ-योगी भी मिले, जिन्होंने श्वास-क्रियाओं के माध्यम से प्राण-ऊर्जा का संचार कर शरीर और मन को पूर्ण स्वस्थ बनाने का मार्ग दिखाया। मैंने स्वयं 3-SRB (लय-बद्ध श्वसन-क्रिया) का प्रयोग किया और अनुभव किया कि यह एक ऐसी वैज्ञानिक पद्धति है जो शरीर और मन को संतुलित बनाने के साथ-साथ साधक को आधि, व्याधि और उपाधि से मुक्त कर सकारात्मक भावों में ले जाती है। अर्थात्, सब दृष्टियों से उसका जीवन आनन्दमय बन जाता है।

'जीवन जीने की कला', महर्षि पतंजलि निर्दिष्ट लय-बद्ध श्वसन-योग की वैज्ञानिक पद्धति को सरल रूप से समझने की छोटी-सी पुस्तक है। मैं योगी श्री तावरियाजी को नमन् करता हुआ सोलीजी योग फाउण्डेशन का साधुवाद करता हूँ कि वह इतना उपयोगी कार्य निस्वार्थ भाव से कर रहा है। साथ ही श्री धीरूभाई हरियानी, जयपुर का अत्यन्त आभारी हूँ कि उन्होंने न केवल मुझे इस पद्धति का ज्ञान दिया, अपितु इस पुस्तक को मुद्रित कराने हेतु सोलीजी योग फाउण्डेशन की स्वीकृति भी प्रदान करायी।

मेरी हार्दिक भावना है कि इस पुस्तक से अधिक से अधिक लोग लाभ उठाएं।

डॉ. पी.सी. लूनिया

जयपुर

चेयरमेन

30 मई, 2004

गोल्डन इंडिया फाउण्डेशन

महत्वपूर्ण सूचनाएं

1. योगाभ्यास करनेवालों से निवेदन है कि इस किताब में बताई हुई क्रियाएँ म्यूजिकल केसेट के बिना कभी नहीं करें।
2. ये क्रियाएँ सिर्फ पुस्तक पढ़ कर नहीं करें, अपितु हमारे अधिकृत योग-शिक्षक से सीख कर इनका अभ्यास करें।
3. हमारे अधिकृत योग-शिक्षकों के नाम-पते इस पुस्तक में दिये गये हैं। कृपया इनसे ही सीखने का लक्ष्य रखें। अनधिकृत व्यक्ति के शिक्षण से नुकसान हो सकता है।
4. हमारे अधिकृत शिक्षक ये क्रियाएँ बिना किसी शुल्क से सिखाते हैं। अगर कोई ये क्रियाएँ शुल्क लेकर सिखाता है, तो उस से नहीं सीखें।
5. सोनेजी योग फाउन्डेशन द्वारा बड़ौदा में हर महिने के दूसरे रविवार को सुबह 9.00 से 12.00 बजे तक इन क्रियाओं की शिक्षा दी जाती है। इसमें कोई भी व्यक्ति भाग ले सकता है। शिक्षा-स्थल के लिये कृपया दूरभाष 2792461 या 2345340 पर संपर्क करें।
6. योगिक क्रियाओं का क्रम :-
(1) 3 SRB (बैठकर 5 मिनट) (2) रिफाइनिंग क्रियाएँ और गोल्ड नगेट
(3) 3 SRB लेट कर (समय की अनुकूलता के अनुसार)
7. रिफाइनिंग क्रियाएँ शुरू में 3 से 6 महिना सिर्फ 1-1 मिनट करें। फिर धीरे-धीरे समय बढ़ा कर एक से डेढ़ मिनट, दो से ढाई मिनट और ढाई से तीन मिनट तक कर सकते हैं। यह उलटे क्रम में भी की जाती है। पर ये सब मार्गदर्शक से परामर्श करके ही करें।
8. कई साधक रिफाइनिंग क्रियाएँ नियमित रूप से करते हैं, किन्तु 3 SRB नियमित नहीं करते हैं। कृपया '3-SRB' को दिन भर में समय की अनुकूलता के अनुसार नियमित रूप से करें और रात को सोते समय अनिवार्य रूप से करें।

प्रवचन

देखिये, हमें फिलासॅफी नहीं करनी है। हमें तो जीवन की बात करनी है। एक ऐसा जीवन, जो गंगा की तरह निर्मल होकर बहता जाए। हम लोग नीति-नियमों पर ज्यादा जोर देते हैं और इसी का उपदेश

करते रहते हैं। मेरी दृष्टि से इनका महत्व ज्यादा नहीं है। मैं तो यह देखना चाहता हूँ कि आप कितनी शांति और प्रेम से जी रहे हैं?

आपको जानकर आश्चर्य होगा कि शांति और प्रेम से जीने के लिये लंबी साधना या विधियाँ करने की कोई आवश्यकता नहीं है। मेरे पूज्य गुरुदेव ने योगशास्त्रों में से कुछ सरल पद्धतियाँ ढूँढ निकाली थी। आप श्री कहते थे कि **संपूर्ण तंदुरस्ती के लिये दिनभर में सिर्फ 7 मिनट की साधना पर्याप्त है।**

आप और मैं, सभी संसारी लोग हैं। संसार में जीते हैं। हमारे जो कर्तव्य हैं, उन्हें निभाते हैं। यह सब करने के बाद हमारे पास समय ही कहाँ?

यदि मैं आपसे कहूँ कि प्रतिदिन आप एक-दो घंटा ध्यान करो, साधना करो, तो यह मेरी भूल होगी। आप जैसे व्यस्त लोग—जिनका सारा समय नौकरी एवं सांसारिक जवाबदारियाँ निभाने में ही चला जाता हो, वह लंबी साधना कैसे करेंगे?

सो, मुझे ऐसी चीज आप लोगों को देनी चाहिये जिसे हर रोज करने से बहुत ही कम समय में अत्यधिक लाभ प्राप्त हो सके। जो लाभ घंटों तक प्रयास करने के बाद 'हठयोग' में मिलता है, उस से भी अधिक लाभ प्रत्येक दिन सिर्फ 7 मिनट की श्वसन क्रियाओं से प्राप्त हो सकता है। इन 7 मिनटों की क्रियाओं को 'कसरत' भी नहीं कहना चाहिये। यह 'फिजिकल एक्सरसाइज' नहीं है। यहाँ आपको जो दिखाना है वह 'टोटल हेल्थ' के लिये दिखाना है। और टोटल हेल्थ का मतलब है—फिजिकल, इमोशनल, मेन्टल एवं साइकिक हेल्थ, याने—शारीरिक, भावात्मक, बौद्धिक एवं मानसिक स्वास्थ्य। संसारी मनुष्य पर बहुत प्रकार के दबाव आते रहते हैं। उस पर सामाजिक, आर्थिक और नौकरी इत्यादि से संबंधित दबाव भी रहते हैं। इस स्थिति में यह संभावना बनी रहती है कि वह शिथिल हो जाय, कमजोर पड जाये, उसके शरीर और मन में दुर्बलता पैदा हो जाये तो इनका सामना वह किस तरह करेगा?

इसके लिये ये 7 क्रिया हैं। इनकी रचना इस प्रकार की गई है कि जिससे आपके स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर दोनों की टोटल हेल्थ बनी रहे और वे दोनों एक दूसरे के साथ 'सिन्क्रोनाइज' एवं 'हार्मनी' के साथ जी सकें। इस बात को हम उदाहरण से समझें।

कोई व्यक्ति घुडसवारी सीख रहा है, तो शुरू-शुरू में वह इधर-उधर डगमगा जाता है। लेकिन अच्छी तरह सीख लेने के बाद घोडा और घुडसवार की जोड़ी दर्शनीय बनी रहती है। इसी तरह, हमारे स्थूल शरीर एवं सूक्ष्म शरीर के बीच संवादिता न होने पर वे इधर-उधर डगमगाते रहते हैं। इन क्रियाओं के अभ्यास के बाद दोनों शरीरों में लयबद्धता आती है। ऐसा करने से और क्या लाभ होते हैं, यह हम आगे देखेंगे।

गीता कितनी सुन्दर है? उपनिषद् कितने अद्भुत हैं? सब कहते हैं— 'भाई! क्रोध मत करो, यह मत करो, वह मत करो', लेकिन, क्रोध आ ही जाता है। इसके बाद हम भगवान से माफी माँगते हैं। यह अर्थहीन

बात है। क्योंकि सिर्फ सिद्धांतों से जीवन में परिवर्तन नहीं आता। यहाँ क्रोध पर (Control) नियंत्रण की बात नहीं है। क्रोध उत्पन्न ही न हो, ऐसी स्थिति बननी चाहिए और ऐसा हो सकता है।

हम सोचते हैं कि क्रोध खराब चीज है, क्रोध नहीं करना चाहिये और इसलिये मन को नियंत्रण में रखना चाहिये। यह भी गलत है। नियंत्रण कब जरूरी है, जब आपमें कोई कमजोरी हो, कोई विकार हो। लेकिन, जब आप अंदर से पूर्णतः शांत हों तो कोई नियंत्रण की जरूरत नहीं है, उस समय आपका श्वास लयबद्ध हो जायेगा और आपके तन-बदन में से बिजली बहने लगेगी। आप गंगा-मैया जैसा स्वच्छ और निर्मल जीवन जीने लगेंगे।

भगवान ने ऐसे दो प्रकार के इन्सान नहीं बनाये कि एक संसारी अपना संसार चला रहा हो और दूसरा कोई योग कर रहा हो। जो मैं कर सकता हूँ, वह आप भी कर सकते हैं। और, जो योगी प्राप्त कर सकता है वह आप भी प्राप्त कर सकते हैं। गीता में श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं **No man is my enemy, no man is my friend**, अर्थात् न कोई मेरा मित्र है, न कोई मेरा शत्रु। भगवान ने किसी को मित्र समझ कर योग दिया और किसी को शत्रु समझ कर संसार दिया, ऐसा नहीं है। हर संसारी योग कर सकता है। मैं एक साधारण मनुष्य हूँ, संसारी हूँ एवं आप जैसा ही हूँ। मुझे जो योग से प्राप्त हुआ है, वह आपको भी प्राप्त हो सकता है। यह आपका अधिकार है। सिर्फ एक ही बात है कि आप में प्रमाद नहीं हो तथा मैं जो बता रहा हूँ आप उसका महत्व समझें। सोने की कीमत है, क्योंकि उसका हमें महत्व लगता है। इसी तरह यदि आपको इन श्वासोश्वास की क्रियाओं का महत्व समझ में नहीं आयेगा तो आप इन्हें नियमित रूप से कर नहीं पाओगे। हाँ, यह करने से क्या प्राप्त होगा, इसके बारे में जब आप जानोगे तब आपको लगेगा कि सचमुच यह तो करने जैसी बात है। यह जो क्रियाएं हैं, उनसे क्या होता है, यह समझें।

ब्रह्मांड में दीख रहे ये सूर्य, चंद्र, तारे, ग्रह इत्यादि संख्या में लाखों, करोड़ों, अरबों हैं। यह किसी खंभे या दूसरी किसी चीज के आधार पर खड़े नहीं हैं, फिर ये किस चीज में घूमते हैं? वैश्विक दिव्य-मनस् (Universal divine mind) यानी ईश्वर का मनस्तल (The mind of god), उसी में ये सभी तैर रहे हैं। उनका वजन चाहे कितने ही करोड़, अरब टन हो, तो भी ये तैर रहे हैं। इनमें प्रत्येक के आर-पार, 'डीवाइन माइन्ड ऑफ गॉड' गुजरता है और वही 'डीवाइन माइन्ड ऑफ गॉड' आपके और मेरे मस्तिष्क एवं शरीर में से भी गुजरता है। आप इतने पास पास बैठे हैं, इससे भी नजदीक 'माइन्ड ऑफ गॉड' हमारे मस्तिष्क से गुजर जाता है। माइन्ड ऑफ गॉड का मतलब पूर्ण शक्ति (Total energy) है। यह शक्ति हमारे मस्तिष्क एवं शरीर में से प्रतिपल गुजरती रहती है। हम सभी कितने धन्य हैं, कितने भाग्यवान हैं, क्या यह कभी हमने सोचा है? इतनी महान शक्ति प्रत्येक क्षण हमारे अंदर से गुजरती रहती है, लेकिन इस शक्ति को हम न पहचानते हैं और न कभी पहचानने की कोशिश करते हैं।

हम मंदिर में पूजा करने जाते हैं। यह शरीर भी भगवान का दिया हुआ सुंदर मंदिर है। उसे साफ रखकर उसके अंदर बैठे हुए साक्षात् भगवान श्रीकृष्ण को नमस्कार करो। उसके साथ संपर्क (Communication) स्थापित करो और फिर देखो कि क्या होता है।

यह बाहरी विश्व हमें खाली दिखायी देता है। उसके अंदर अंधकार दिखता है। कहीं से कोई आवाज नहीं आती है। विज्ञान यह मानता है कि किसी दूसरी दुनिया का अस्तित्व नहीं है और कहीं भी मनुष्य जैसी हस्ती नहीं है। लेकिन, इस संपर्क (Communication) को स्थापित करके देखो कि सारे विश्व में क्या क्या है? एक बार आपकी आँखें यह देखेंगी, फिर नई आँखों की आवश्यकता नहीं रहेगी। इन्हीं आँखों से दीवार के आरपार देख सकोगे। जब आपको यह हासिल होगा तब आप छोटी-छोटी बातों को भूलकर आनंद से भरपूर जीवन जीने लगोगे।

जो मैं बताऊँगा, ये एक्सरसाइज नहीं है। ये छः संपर्क प्रणालियाँ (Communication System) हैं जो सिर्फ एक-एक मिनट करनी हैं। यह क्यों करना है, संपर्क स्थापित किस तरह करना है, यह देखें।

हमारे मस्तिष्क एवं शरीर में 72 सूक्ष्म पोइन्ट्स हैं, मस्तिष्क में भी और शरीर में भी। इन 72 पोइन्ट्स जागृत करने हैं। इनके जागृत होने पर पोइन्ट-पोइन्ट में संपर्क शुरू होगा। जब आपके मस्तिष्क के 72 पोइन्ट्स आपके शरीर के 72 पोइन्ट्स के साथ कम्युनिकेशन करेंगे तब आप जान पायेंगे कि भगवान क्या है? ईश्वर द्वारा रचित यह दुनिया कैसी है? फिलोसॉफी से नहीं, अनुभव से जान जाओगे। किसी ने कहा है इसलिये नहीं, मैंने कहा है इसलिये भी नहीं। लेकिन यह करके देखो... करके तो देखो और हासिल कर लो। अंग्रेजी में कहावत है कि **Proof of the pudding is in eating it.** समझ गये? आपको प्रमाण चाहिये? तो 6 महीने, 12 महीने करके देखो कि कुछ होता है या नहीं? आपमें कुछ फर्क महसूस होता है या नहीं? नहीं होता है तो छोड़ देना और अच्छा लगे तो आगे बढ़ना। मेरा वचन है कि यह आप हर रोज सात मिनट करते रहेंगे तो 6 महीने के बाद मैं वापस आऊँगा और आपको एक कदम आगे ले जाऊँगा। लेकिन इसके लिये एक फार्मूला है, $7-1 = 0$, समझे? सप्ताह के सात दिन होते हैं, अगर आपने एक दिन नहीं किया तो आपका सप्ताह बेकार गया। फिर, $30-1 = 0$ और आगे चलकर $365-1 = 0$.

मैं बहुत भाग्यशाली हूँ। मुझे सातवें वर्ष में गुरुदेव मिले। उनके चरणों में सात वर्षों से आज तक जी रहा हूँ। उन्होंने जो पिलाया है, वही मैं आपको पिलाना चाहता हूँ। उन्होंने जो परिशुद्ध मधु (अमृत) मुझे पिलाया है वह आपको कभी, कहीं, किसी आश्रम में मिलेगा नहीं। किसी किताब में मिलेगा नहीं। कारण इसका यह है कि यह उपहार मुझे गुरु-शिष्य की परम्परा से प्राप्त हुआ है। मेरी उम्र 76 वर्ष हुई, पता नहीं अब कितने वर्ष और यह शरीर रहेगा। इसलिये आपके साथ यह बाँटना चाहता हूँ। आपको प्राप्त करना हो, जल्दी ले लो। कल किसको पता?

योग का अर्थ क्या है ? **Rhythm and Balance** – लयबद्धता एवम् संतुलन, यानी साँस लेने में रिदम और दिमाग में बेलेन्स। बैलन्स किस चीज का – इमोशनल बैलेन्स, मेन्टल बैलन्स और साँस में रिदम। (भावात्मक संतुलन, मानसिक संतुलन और साँस क्रिया में लयबद्धता)। अभी जो आपके मस्तिष्क में, हृदय में चल रहा है और अभ्यास करने के बाद चलेगा, इन दोनों में फर्क क्या है, यह पता लगाना है, उसका अनुभव करना है। मैंने कह दिया रिदम। आपका यह प्रश्न होगा कि यह रिदम आप कहाँ से ले आये? क्या यह अमेरिका, इंग्लैण्ड की फैशन है या औरोबिक्स वाली रिदम है? मैं उस रिदम की बात नहीं करता, जिसमें म्यूजिक बजते ही टॉगें हिलने लगें। वास्तव में वह रिदम (लयबद्धता) तो वह है, जो पृथ्वी में है। इस पृथ्वी के प्राणी होने के नाते हमें भी इसी रिदम में जीना है। मैं इसी रिदम को समझा रहा हूँ। यह रिदम कोई नई चीज नहीं है। इस रिदम के साथ ही आप और मैं, हम सबका जन्म हुआ है। हम में से कोई भी ऐसा नहीं है, जिसने जन्म लेते समय इस रिदम के अनुसार साँस न ली हो।

इस रिदम की तीन गति हैं। पहले आप ये तीन गति समझ लें :

1. पहली गति है – एक मिनट में 36 साँस।
2. दूसरी गति है – एक मिनट में 18 साँस।
3. तीसरी गति है – एक मिनट में 12 साँस।

जब किसी बच्चे का जन्म होता है, तब से नौ महिने तक वह एक मिनट में 36 की गति से रिदमयुक्त साँस लेता है। नौ से अठारह महिने तक रिदम वही, लेकिन एक मिनट में 18 साँस लेता है, और 18 से 27 महिने तक एक मिनट में 12 साँस लेता है।

विज्ञान का मानना है कि बच्चे का दिमाग अठारह महिने से सत्ताईस महिने के बीच विकसित होता है। सत्ताईस महिने का बच्चा बहुत ही समझदार होता है, क्योंकि वह मनुष्य का बच्चा है, पशु या पक्षी का नहीं। लेकिन, वह बहुत ही नाजुक होता है। अतः, कुछ भी ऐसा देख ले जिससे उसे चिंता होने लगे, उसे डर लगने लगे तो उसके दिमाग पर असर हो जाता है। यदि उसकी माता उसे गुस्से में पुकारे या उसके पिता उसे डाँट दे या फिर स्कूल में उसे दूसरे बड़े लड़के सतारें, ऐसे किसी भी कारण से उसकी साँस रुक सी जाती है, उसकी भावनाओं को ठेस पहुँचती है। वह आशा और उत्साह से जीना चाहता है, लेकिन इसमें रुकावटें पैदा होती हैं। यह सब होने से उसकी साँस प्रक्रिया बिगडने लगती है। इस तरह दिन पर दिन बीत जाते हैं। वह बड़ा होता है तब वह भूल जाता है कि वह साँस की कौन सी गति के साथ पैदा हुआ था।

जब मैं साँस की यह गति दिखाऊँगा तब आपको एहसास होगा कि यह तो कुछ एकदम नई सी बात है। लेकिन, नया कुछ भी नहीं है। आप जानते हैं कि शुरू के नौ महिने में बच्चे का विकास तेज गति से होता है। जैसे-जैसे समय बीतता है, उसका विकास धीमा हो जाता है। उसका कारण क्या है? कारण यह है कि वह अपना रिदमिक ब्रीदिंग भूल जाता है। मुझे इसी वजह से छोटे बच्चों को ब्रीदिंग की साधना सिखाना अच्छा लगता है। बच्चे अभी अभी उस ब्रीदिंग को भूले हैं, इसलिये उन्हें जल्दी ही याद आ जायेगा। जबकि, हम बड़ी आयु वाले, उसे बरसों से भूल चुके हैं और यह गलत ब्रीदिंग अब हम भूल नहीं पाते, आदत सी जो

पड़ गई है । कहते हैं कि कुछ सीखने में बहुत समय नहीं लगता, लेकिन कुछ भूल जाने में जिन्दगी चली जाती है । अर्थ यह है कि गलत साँस लेने की आदत भूलने में बहुत वक्त लगता है । कई लोगों को इसे सीखने में समय ज्यादा लगता है, क्योंकि वे पुराना भूल सकें, तभी तो नया सीखें न? बीच-बीच में यह पुराना शुरू हो जाता है और इसीलिये वक्त ज्यादा लगता है । इसी कारण मैंने यह रिदमयुक्त म्युजिक टेप बनाई है ।

विज्ञान के अनुसार हम जब जाग्रत स्थिति से रात्रि की निद्रा स्थिति में जाते हैं, उस समय हम जो भी कर रहे हैं, वही आदत (**HABIT**) बन जाती है । यह आदत क्या है ? आप जब कुछ गलत सोचते हैं, कुछ नेगेटिव इमोशन्स आपके दिमाग में चलते रहते हैं, पूरा दिन और दूसरे दिन भी, तो वह आदत बन जाती है । अब, अगर गलत आदत बन सकती है तो हम सही आदत भी बना सकते हैं । तो अब सही आदत कैसे हो ? इसीलिये यह म्युजिक टैप को रात को सोते समय बजाकर ब्रीदिंग करते करते सो जायें । यह म्युजिक टैप आधा घंटा तक चलेगी । सो आप ब्रीदिंग करते हुए जाग्रत अवस्था में से निद्रा अवस्था में जायेंगे । इसी तरह रात में सोते समय करेंगे तो सही आदत अवश्य हो जायेगी ।

विज्ञान कहता है कि बच्चों को डाँटना, फटकारना या चिढ़ाना नहीं चाहिए । रात को सो जाने के बाद उसके कान में धीरे धीरे हकारात्मक सूचना (**Positive suggestions**) देने चाहिए । 'बेटे ! तुम्हें ऐसे करना है ।' 'बिटिया ! तुमको ऐसे करना चाहिए ।' इस तरह उसके कानों में धीरे धीरे शब्द बोले जायें तो वह बच्चा अपने आप, दो चार दिनों में उस को कही हुई बात पर ध्यान देने लगेगा ।

मतलब यह है कि अंतरमन (**Subconscious**) में बहुत शक्ति है । ईश्वर ने यदि **Subconscious** नहीं दिया होता तो हम कुछ बातें सीख ही नहीं पाते । उस **Subconscious** में हम जितनी शक्ति जोड़ते रहेंगे, वह उतना ही मजबूत होता रहेगा । इसलिये रात में यह टेप बजाकर, जैसा मैं बताऊँ वैसे ही साँस लेकर सो जायें ।

इस क्रिया को 'थ्री स्टेप रिदमिक ब्रीदिंग' (**3 SRB**) कहते हैं । थ्री-स्टेप रिदमिक ब्रीदिंग क्या है ? इसके तीन अंग (**Step**) हैं । पहला अंग है –टेकनिक । आप साँस किस तरह लेंगे ? पिछले अक्टूबर जब मैं मैसूर जा रहा था तब मेरी पत्नी ने मुझसे पूछा कि आप कहाँ जा रहे हो ? मैंने कहा कि मैसूर जा रहा हूँ । तो फिर पूछा, किसलिये ? मैंने कहा, 'ब्रीदिंग सिखाने' । तब उसने सिर पकड़ लिया, बोली, 'ब्रीदिंग क्या सिखाने की चीज है ?' मैंने कहा – हाँ, हम सब ब्रीदिंग तो करते हैं, पर वह सही है या गलत, यह नहीं जानते ।' सो पहले टेकनिक (तरीका) सीखेंगे । दूसरा अंग है वोल्यूम । कितनी साँस लेनी चाहिए । तीसरा अंग है रिदम । किस ताल से साँस चलनी चाहिए ।

मैंने पहले बताया था कि हम इस पृथ्वी पर जी रहे हैं । हम इस पृथ्वी के प्राणी हैं । अतः पृथ्वी की जो रिदम है, उसी रिदम को हमें अपनाना चाहिये । अब प्रश्न है कि पृथ्वी की रिदम क्या है ? पर, हम मानव

क्या देख सकते हैं ? यह पत्थर, यह लोहा, इतनी ठोस चीज है कि उसके अन्दर चलने वाली रिदम को हम देख नहीं सकते। पहले जब मैं बोयलर बनाता था तो उसमें लोहे की प्लेट काटकर उसको जोड़ना पड़ता था। इस प्रक्रिया में लोहे की प्लेट के सेल्स (अणु) उलटे पुलटे हो जाते थे। जहाँ वेल्डींग किया है उस जगह को जब हम सूक्ष्मदर्शक यंत्र से देखते तो यह मालूम होता था कि वहाँ सेल्स कितने टेढ़े मेढ़े हो गये हैं। उस प्लेट को एक बड़ी फर्नेस में रखकर 4 घंटे जीरो सें.ग्रे. से 100 सें.ग्रे. और 100 सें.ग्रे. से 0 से.ग्रे. तापमान में रखते थे, तो वे सभी टेढ़े मेढ़े सेल्स अपनी जगह पर ठीक सीधे हुए मालूम पड़ते थे। तो, यह लोहे की प्लेट में हो सकता है तो फिर हम तो मनुष्य हैं, हमारे अंदर जो सेल्स टेढ़े हैं तो उन्हें सीधा कर देने में कितनी देर लगेगी ? सिर्फ हमको काम करना होगा। उसके लिये हिम्मत चाहिए और दृढ़ निश्चय होना चाहिए कि बस यह करना ही है।

हमारे अंदर दिन भर तरह-तरह के विचार और भावनाएँ लहराती रहती हैं। क्योंकि, हर एक सेल में एक ब्रेन, एक इन्टेलिजेन्स होता है। अब हमें प्रत्येक सेल को ठीक करना हो और ये सेल्स अनगिनत हों तो उन्हें कब ठीक कर पायेंगे? लेकिन, ईश्वर का बनाया हुआ सब सुन्दर है। प्रभु ने मनुष्य को हजारों प्रकार से मदद की है। उसने एक अद्भुत तालमेल बिठाया है। जब आप के दोनों फेफड़ें सही तरीके से साँस लेते हैं तो पूरे दिन में 17,280 बार साँस लेते हैं। तब क्या होता है? हमारे शरीर का पूरा खून इन फेफड़ों में आता है। दूसरी और साँस के साथ रिदम अंदर आती है और खून के साथ मिलती है।

विज्ञान कहता है कि जब हम साँस लेते हैं तब जो ऑक्सीजन वायु अंदर लेते हैं, वह प्रत्येक ब्लड सेल के साथ मिलकर फिर पूरे शरीर में घूमती है। शास्त्र कहते हैं कि सिर्फ हम ऑक्सीजन ही नहीं, साथ में एक रिदम भी लेते हैं। अब आप की साँस एक रिदम के साथ चल रही हो तो एक दिन में हजारों बार और 365 दिनों में न जाने कितनी बार रिदम चलेगी और 10/15/25 या 50 वर्षों में कितनी बार रिदमी साँसें ली जायेंगी? फिर, आप के सेल्स के लिये यह एक आदत ही हो जायेगी। क्योंकि ये साँसें आप जिस मात्रा में और जिस रिदम में लेंगे, वह सिर से पाँव तक पूरे शरीर में पहुँचेंगी।

विज्ञान का कहना है कि 'सेल' को सीखने में बहुत वक्त लगता है। मान लिया, लेकिन जब हम बाल्यावस्था में थे तो क्या करते थे, याद है? 'क' अक्षर को इतना घोटते थे कि वह मोटा हो जाता था। इसी तरह हम सेल में भी यह रिदम रटायें। दिन में 17,280 बार इसी रिदम को रटाने से वह पक्की हो जाती है। यह रिदम हमारे पूरे शरीर में, यानि प्रत्येक औरगन, नर्व्स, टिस्यु, मसल्स इत्यादि में पहुँच जाती है। अब जरा एक मिनिट सोच कर देखें कि आप के बदन में करोड़ों अरबों सेल एक ही तरह से रिदम के साथ साँस लेते हों एक निश्चित इमोशन और इन्टेलिजेन्स में रहते हों, तो आपके शरीर को कैसी अनुभूति होगी? विश्व में, ब्रह्मांड में ये सूर्य, चंद्र, सितारें जिस प्रकार से चमकते हैं, वैसे ही आपके बदन में सब चमकेंगे।

इसी रिदम के साथ यदि आप का शरीर और मस्तिष्क जीने लगे तो दुःख के लिये जगह है कहाँ? अशांति है कहाँ? विज्ञान कहता है कि दो चीजें एक साथ, एक जगह पर कभी नहीं रह पातीं। (Two things cannot occupy the same place at the same time) ये दो चीजें कौन सी हैं?

आपके मस्तिष्क में अशांति और शांति यानी अशान्ति और रिदम दोनों नहीं रह सकते। अब आपको क्या चाहिए ? अशांति या रिदम ? हमारे यहाँ 'स्वर-नाड़ी-शास्त्र' ऋग्वेद के समय से प्रचलित है, जिसमें साँस की प्रक्रिया का बारीकी से वर्णन किया गया है। स्वर-नाड़ी-शास्त्र में स्वर का अर्थ है—साँस और नाड़ी का अर्थ है—स्वास्थ्य (Health)। यह जो हमारा मस्तिष्क है ना, उसमें ईश्वर ने 16,000 मिलियन सेल्स रखे हैं। उसी तरह उसने ब्रह्मांड में 16,000 मिलियन आकाश गंगाओं (Galaxy) की रचना की है। विज्ञान के अनुसार प्रत्येक सेल एक ही समय में दश क्रिया-प्रक्रिया (Operation) एक साथ कर सकता है। तो 16,000 मिलियन × 10 कितने हुए ? आपके पास कितनी शक्ति है, यह आप सोचें। कितनी प्रचंड शक्ति भगवान ने आपको प्रदान की है।

विज्ञान हम को बहुत सी बातें करके दिखाता है, परन्तु ईश्वर के द्वारा हमारे अंदर दिये हुए शक्ति-सूत्रों (Instruments) को विज्ञान पाँच या पचीस हजार वर्षों के बाद भी ढूँढ नहीं पायेगा। कितने सुन्दर यंत्र प्रभु ने इस शरीर में स्थापित किये हैं ? क्या इन सबकी निलामी करनी है, या सदुपयोग करना है ? यदि सदुपयोग करेंगे तो आइनस्टाइन बन सकेंगे। वह तो सिर्फ एक ही प्रतिशत शक्ति का सदुपयोग करता था। अब हम समझ सकते हैं कि आप में और मुझ में ईश्वर ने क्या क्या भर दिया है ? और, फिर भी हम भिखारी की हालत में जी रहे हैं। नहीं, भिखारी की अवस्था में हम हरगिज नहीं जीयेंगे। शंकराचार्य ने हमें बताया कि 'अहं ब्रह्मास्मि' — मैं ब्रह्म हूँ। यह क्यों कहा भला ? यह समझने के लिये कि इतनी प्रचंड शक्ति हमारे अंदर है। इस शक्ति को गति देने के लिये यह सिम्पल एक्सरसाइज करनी है। जब हम 3SRB करते हैं, तब कैसी रिदम होती है ? राधे ए कृष्ण राधे ए—कृष्ण। इस तरह साँस लेते जायें ... राम का नाम लेते जाये, रिदम और नाम का दुगुना लाभ। अब रिदम का अभ्यास कैसे किया जाये, यह देखें।

जो 'थ्री स्टैप रीदम' है वह धीमी (मन्द) साँस है। अभी आप सुबह, दोपहर, शाम या रात में जो साँस लेते हैं, वे संख्या में कभी 14, कभी 18, कभी 20, कभी 22 प्रत्येक मिनट में होती है। यह आपकी भावनात्मक और मानसिक स्थिति (Emotional & Mental State) पर आधारित है। पर '3SRB' में 12 की गति पर ही साँस ली जाती है। ऐसा क्यों ? हमारा जो सूक्ष्म शरीर होता है, वह एक मिनट में 12 बार साँस के साथ में प्राण को भीतर (इनटेक) लेता है। अब यदि आपका स्थूल शरीर भी एक मिनट में 12 साँस ले तो इन दोनों का 'सिन्क्रोनाइजेशन' होता है। सिन्क्रोनाइजेशन का अर्थ है एक ही गति होना। जैसे, एक बड़े विमान में से छोटे विमान में पेट्रोल लेना हो तो दोनों विमानों की ऊँचाई एवं गति का स्तर एक ही रखना पड़ता है। वैसे ही सूक्ष्म शरीर में जिस गति से प्राण खींचा जाता है, वैसे ही स्थूल शरीर में साँस भी जाती है। तब दोनों की गति एक साथ होती है। इस तरह यदि 24 घंटे तक यह रिदम स्थापित की जाये और सूक्ष्म शरीर में से एक अंश शक्ति भी स्थूल शरीर में आ जाये तो ऐसा लगता है मानो दो-पाँच टन फिजिकल एनर्जी आ गई हो। खाना न खाया हो तो भी कमजोरी महसूस नहीं होती। नींद न ली हो या आराम भी न किया हो तो भी आपको कमजोरी नहीं लगेगी। मैं 48, 72 या 96 घंटे में एक बार थोड़ा सा खा लेता हूँ। क्या आपको लगता है कि मैं भूखा मरता हूँ ? इस प्राण में से एक अंश भी शरीर में

चला जाये तो एनर्जी (शक्ति) का स्तर बना रहता है, कम नहीं होता। जब एनर्जी लेवल कम हो जाता है, तब हमें नींद आती है, भूख लगती है। मेरी 76 वर्ष की आयु में कभी सिर नहीं दुखा है और न कभी कोई रोग हुआ है। क्योंकि, मेरे शरीर में यह प्राण- ऊर्जा चलती है। इस बात का अनुभव करने के लिये और मैंने जो पाया है वह आप भी हासिल कर लें।

पहले हम '3SRB' की प्रेक्टिस करते हैं। आप ध्यान से इस म्यूजिक को सुनें। इसमें आरोह तथा अवरोह है। आरोह के साथ 1,2,3 बोला जाता है, और अवरोह के साथ 5, 6 बोला जाता है। इसमें 4 छोड़ देते हैं। क्योंकि हृदय की छः धडकन (Heart beats) 5 सेकण्ड में होती हैं। अगर 4 को गिना जाये तो 6 सेकण्ड श्वास लेना पड़ता है, जो सूक्ष्म शरीर की गति से ज्यादा है। अब आरोह के दौरान श्वास अंदर लेना है और अवरोह के दौरान श्वास निकल देना है। यह क्रिया 5 सेकण्ड में पूर्ण होती है अतः एक मिनट में 12 बार होती है। शुरू में इसे सुबह शाम 5-5 मिनट करें और रात को सोते समय अचूक करें। इसे धीरे-धीरे 24 घंटों करना है। तब आपका मन 24 घंटों शांत और स्थिर रहेगा।

अब हम 'रिफाइनिंग एक्सरसाइज' करेंगे। रिफाइन का मतलब है—शुद्धि। जब सोना जमीन में से निकलता है, तब उसके साथ मीट्टी—कचरा लगा हुआ होता है। जब उसे तपा कर निकालते हैं, तब सोना शुद्ध होता है। ऐसे सोने को 'रिफाइन्ड गोल्ड' कहते हैं। यह रिफाइनिंग एक्सरसाइज भी हमारे शरीर एवं मस्तिष्क के कुछ निश्चित भाग में जमे हुए कचरे को निकाल देता है और बोडी तथा ब्रेन को रिफाइन्ड कर देता है। रिफाइनिंग एक्सरसाइज के छः प्रकार हैं। सब सिर्फ एक मिनट करना है, अतः 6 मिनट में 6 क्रिया पूर्ण हो जायेंगी।

पहली क्रिया :

अब पहली क्रिया छाती से करेंगे। चेस्ट-ब्रीदिंग। अब यह क्रिया चेस्ट से क्यों करेंगे ? जैसे मैंने पहले कहा था— हम संसारी मनुष्य हैं। संसार में काफी कष्ट उठाने पड़ते हैं, काफी गलना पड़ता है। ऐसा होते होते हमारे शरीर में ग्रंथियाँ – गाँठें बन जाती हैं। शरीर में कुछ खास ऐसी जगहें होती हैं जहाँ ऐसी ग्रंथियाँ जमा हो जाती हैं, जिसके फलस्वरूप दुःख दर्द (पेइन्) पैदा हो जाते हैं। शरीर को अपनी तकलीफ व्यक्त करने की एक ही भाषा है, वह है पीड़ा—पेइन्। इससे हमें मालूम पड़ता है कि कहीं कुछ गलत है। सीने में दो फेफड़े होते हैं, और हृदय भी होता है। हम जानते हैं कि इस क्षेत्र में कौन-कौनसे दुःखदर्द पैदा हो सकते हैं। यहाँ हृदय से संबंधित और साँस से संबंधित रोग हो सकते हैं। यह रोग बहुत खतरनाक होते हैं। इसलिए इस क्षेत्र में इकट्ठे हुए कूड़े को निकाल देना है। लेकिन, सिर्फ नॉर्मल या फास्ट साँस लेने से कुछ होता नहीं है।

मैंने बताया था कि जो पृथ्वी का 'रिदम' है, और जिस रिदम के साथ हमने जन्म लिया है, उसी रिदम पर हमें साँस लेनी है। अब म्यूजिक के साथ मेरे साथ करें। एक मिनट में 6 साँस 1, 2, 3, 5, 6,

1, 2, 3, 5, 6 | शरीर नहीं हिलायें, सिर्फ चेस्ट-सीना ही हिलेगा | एक मिनिट खतम | कुछ चक्कर-सा आता है ? थोड़ा कूड़ा निकला | एक मिनिट में 36 साँस हम लेते हैं और इसकी लेने की यह रिदम है |

मैं एक बार फिर कहता हूँ | योग में, प्राणायाम में साँस अंदर लेते समय कम वक्त लगता है, जबकि साँस छोड़ते समय ज्यादा वक्त लगता है | **Exhalation is longer than inhalation.** अब इस म्यूजिक में उलटा है | जब हम साँस लेते हैं तब 1, 2, 3 गिनते हैं और साँस छोड़ते हैं तब 5, 6 गिनते हैं | इसका क्या कारण? प्राणायाम क्रिया से उलटी दिशा में साँस क्यों लेनी चाहिये ? प्राणायाम एक एक्सरसाइज है | कोई भी प्राणी साँस लेता है तो, साँस लम्बी खींचता है | (**Inhalation is longer**) और, साँस छोड़ता है तब जल्दी से और जोर से छोड़ता है (**Exhalation is shorter and forceful**) | यह साँस लेने की पद्धति है, क्योंकि जब हम साँस जोर से छोड़ते हैं तभी साँस लेने की क्रिया स्वाभाविक ढंग से हो सकती है | -'3-एस.आर.बी.' में यही क्रिया हम रिदम से करते हैं और रिफाइनिंग में भी यह क्रिया हम रिदम से करते हैं, पर अलग गति से | प्राणायाम की रचना ही अलग है |

मैंने आपसे रिदम की बात की और पृथ्वी की रिदम की बात भी की थी | आपको यह देखनी हो तो समुद्र के किनारे खड़े रहकर, जब ज्वार आता हो, और जहाँ आकाश मिलता है, उस क्षितिज की ओर देखो | ज्वार में जिस रिदम से पानी आता है और फिर वापस जाता है, इसी रिदम से श्वास लेना है और छोड़ना है | महासागर और शरीर, दोनों में बहुत समानता है | मनुष्य के शरीर में 80% पानी है, वैसे ही पृथ्वी पर भी 80% पानी है | महासागर में 2.5% नमक (Salt) होता है, हमारे शरीर में भी 2.5% नमक होता है | इसके अलावा, आयोडिन, कैल्शियम, सोडियम, इत्यादि प्रत्येक तत्व जो महासागर में हैं, उसी अनुपात में मानव शरीर में होते हैं, ऐसा विज्ञान कहता है | तो, जो महासागर में हैं, हमें उसी रिदम को साँस लेते समय अपनाना चाहिये | जैसाकि मैंने पहले बताया हमने रिदम के आधार पर जन्म लिया है और वही हमारी मूल साँस है, जिसे हम भूल गये हैं | यह शास्त्रीय क्रिया है, स्वर-नाड़ी-शास्त्र की देन है | हम फिर से उस रिदम को अपनायें |

कोई पूछे कि, 'भाई! मुझे हृदय की बिमारी है | मेरे हृदय का वाल्व बराबर नहीं है | मेरा हृदय फूल रहा है |' तब, मैं मना करूँ तो इस क्रिया की ब्यूटी खतम हो जाये | यदि हाँ कहूँ तो उसे नुकसान हो सकता है या नहीं, यह देखना चाहिए | जिन लोगों को हृदय की बिमारी हो, हाई ब्लडप्रेसर की बिमारी हो, वे लोग पहले सिर्फ दस (10) ही साँस लें | इसी तरह दो-चार सप्ताह निकल जायें तथा कोई दबाव या भारीपन महसूस नहीं होता हो, वैसे होगा भी नहीं, तो दस के बदले पन्द्रह साँस लेना शुरू करें | फिर दो-चार सप्ताह निकलने पर पन्द्रह से बढ़ाकर बीस साँस तक पहुँचें | ऐसा करते करते 4-6 महीने में पूरी मिनिट यह क्रिया करें और 36 साँस लें | अभी तक मेरे पास ऐसे कई लोग हैं जिनकी बायपास सर्जरी की गई है, जिनकी आर्टरी ब्लोक हो गई है, वो सभी लोग इस प्रकार साँस लेकर बरसों से जी रहे हैं | इसलिए चिंता न

करें। किन्तु पहले से 36 साँस शुरू न करें, सिर्फ 10 से ही शुरू करें और जब साँस लें तो नाक से खींचकर जोर से नहीं लें पर, इस रिदम पर लें। आप यह समझ गये होंगे?

जिन लोगों को साँस की बीमारी हो, जिन्हें टी.बी. हुआ हो, अस्थमा (दमा) हुआ हो, जिनके फेफड़ों (Lungs) में पानी भर गया हो, ऐसे लोगों को बिना हिचकिचाये, बिना डरे, एक मिनट में 36 की गति से साँस लेनी चाहिये। उनका अस्थमा, साँस की बीमारी, क्षय (T.B.) यूँ देखते ही देखते दूर हो जायेंगे। 6 से 12 महीने तक यह हर रोज करें। आपको अपनी आँखों से फर्क नजर आयेगा।

दूसरी क्रिया :

अब हम दूसरी क्रिया करेंगे। गति वही है, एक मिनट में 36 साँस। उसी रिदम के साथ म्युजिक के ऊपर।

पेट का हिस्सा, नाभि और नाभि के उपरी हिस्से (Upper Abdomen) में खाना हजम नहीं होना, पेट चढ़ जाना, गैस, अल्सर होना, किडनी का काम न करना, लीवर बिगड़ना, कितनी ही बीमारियाँ होती हैं। जो भी हो, हम इसके लिये उपाय करें। 36 की गति, वही रिदम। कानों से सुनें, मेरी ओर देखें। 1, 2, 3 के दौरान साँस लें और पेट बाहर लायें और 5, 6 पर साँस छोड़े तब पेट अंदर ले जायें।

अभ्यास नहीं होने के कारण आप जब साँस लेंगे तब पेट अन्दर जायेगा। वह अंदर न जाये, इस बात का ख्याल रखें। आप कुछ महीने करके देखें तो! आज क्या होता है, इस बात को भीनोट करें। किसी डाक्टर को बताकर आज की और छः महीने के बाद की रिपोर्ट करायें और क्या फर्क हुआ, यह पता लगायें।

इस क्रिया की क्या विशेषताएँ हैं, यह जानना है? चलिये बता दूँ। पहले मैंने कहा था कि दिमाग में 72 सूक्ष्म (Subtle) पोइन्ट्स और शरीर में भी 72 सूक्ष्म पोइन्ट्स होते हैं। इस एक्सरसाइज से वे सब पोइन्ट्स जागृत होते हैं। जब सीने के और पेट के क्षेत्र में सभी पोइन्ट्स जागृत हो जाते हैं, तब किसी भी प्रकार की बीमारी रह नहीं सकती है। पेट के क्षेत्र में बहुत ही महत्वपूर्ण केन्द्र (Points) होते हैं। ये जब जागृत हो जायेंगे, तब लीवर, किडनी, स्टमक, ये सभी सच्चे ढंग से कार्य करेंगे। जिस तरह शिक्षक के कक्षा में आते ही विद्यार्थियों का शोर बंद हो जाता है, उसी तरह जब रिदम के साथ साँस ली जाती है तो पेट के क्षेत्र की सारी तकलीफें निकल जाती हैं। यह सब केवल बातें ही नहीं हैं। सिर्फ छः महीने करके देखें। यदि छः महीने के बाद आपको फायदा नहीं हो, तो मुझे गप्पेबाज कहना। मैं बुरा नहीं मानूँगा। लेकिन, छः महीने बाद मैं फिर यहाँ आऊँगा, और आपको पूछूँगा। आपने यदि $7-1 = 0$ फार्मूला आजमाया होगा तो मुझे विश्वास है कि कोई भी व्यक्ति यह नहीं कहेगा कि 'फायदा हुआ नहीं'।

तीसरी क्रिया :

अब तीसरी क्रिया, तीसरी एक्सरसाइज कैसे करेंगे, यह देखें। दोनों पैर पूरे लम्बे करके पाँव के अंगूठों को पकड़ना है। गरदन सीधी रखनी है। साँस की रिदम वही होगी। यह क्रिया सीना और पेट, दोनों की मिली हुई क्रिया (Combination of Chest and Abdomen Exercise) है। शुरू में पैर के

अंगूठें नहीं पकड़ सकें तो घुटने पकड़ें। फिर धीरे-धीरे पिंडलियों से एक-एक इंच आगे बढ़कर अंगूठे तक आना है और मजबूत पकड़ना है।

यह तीसरी क्रिया किसलिए है ? लगभग 40 वर्ष की आयु के बाद जो दर्द होते हैं, तथा मेरुदंड (Spine) – रीढ़ की हड्डियों में दर्द होता है, उनके लिए यह क्रिया है। जवान उम्रवाले लोगों को शायद मालूम नहीं हो, लेकिन यहाँ जो 40, 50, 60 वर्ष की उम्रवाले लोग बैठे हुए हैं, उनसे पूछिये कि कमर, रीढ़ और उसकी गद्दी, घुटनें इत्यादि में कैसा दर्द होता है। इसीलिये उनसे मैं कहता हूँ कि यह क्रिया हर रोज एक मिनट सिर्फ छः माह करें और फिर मुझे बताएँ कि कैसा लगता है। लाभ ही होगा, समझें। यह तीन क्रिया हमने म्यूजिक के साथ की। अब बाकी की तीन क्रिया बिना म्यूजिक करनी हैं।

चौथी क्रिया :

अब चौथी क्रिया देखते हैं। इस चौथी क्रिया को इनस्टालमेंट एक्सरसाइज कहते हैं। इसमें तीन बार रुक-रुककर (Instalment) साँस लेनी है और, फिर मुँह से साँस जोर से छोड़नी है। शुरू में तीन साँस लें। फिर कुछ दिन के बाद चार साँस लें। फिर, पाँच साँस लें और इस क्रिया को एक मिनट तक करें। एक मिनट में पाँच बार होगी। यह क्रिया केवल एक मिनट करनी है। तीन बार रुक-रुक कर साँस लेंगे और जोर से मुँह से छोड़ेंगे।

यह चौथी क्रिया हम क्यों करते हैं? हमारे शरीर में जितनी नाड़ियाँ स्वस्थ, तंदुरस्त होंगी उतना ही शरीर जवान रहेगा। हमारे शरीर में जो हजारों नाड़ियाँ होती हैं, उनकी दीवारें आकार में गोलाकार होती हैं, और उनमें लचीलापन होता है। लेकिन, उम्र होते होते धीरे-धीरे लचीलेपन की स्थिति कम हो जाती है। तब अंदर ही अंदर ये दीवारें गिरकर रुकावट पैदा करती हैं। इस से तरह तरह के दर्द और बीमारियाँ पैदा होती हैं। अतः ये क्रियाएँ आप की नाड़ियों को चेतना देंगी, नया जीवन देंगी।

पाँचवी क्रिया :

अब पाँचवी क्रिया करेंगे। इस क्रिया को पहले अच्छी तरह समझ लें। उस में चार अंग हैं। (1) साँस लेना, (2) साँस रोकना, (3) साँस धीरे-धीरे छोड़ना और फेंफड़े खाली रखना, साँस नहीं लेना। तीन सेकन्ड में साँस लेना है। फिर तीन सेकन्ड साँस रोकना है। तीन सेकन्ड साँस निकालना है और तीन सेकन्ड फेंफड़े खाली रखना है। एक मिनट में 5 बार ऐसा करना है। आगे चलकर इस क्रिया के प्रत्येक अंग को 4 सेकन्ड कर सकते हैं और फिर इसे पाँच सेकन्ड तक कर सकते हैं।

इसके क्या फायदें हैं? योग विद्या कहती है तथा विज्ञान भी मानता है कि प्रत्येक सेकन्ड में पर्याप्त ऑक्सिजन खून में चला जाता है। क्रमशः खून को ज्यादा प्राणवायु मिल जाती है। मेडिकल साइन्स में एक फेशनेबल शब्द ज्यादा प्रचलित हुआ है, वह है 'वायरस'। आपको कुछ भी हुआ है और डाक्टर को कुछ भी समझ में नहीं आ रहा है तो कहते हैं कि 'वायरस' की वजह से यह हुआ है। इसका मतलब, चाहे हम जो भी

समझें। अब जो भी यह वायरस हो, मजाक में कहें तो चाहे हिन्दू या मुस्लिम, ख्रिस्ती या पारसी, जो भी वायरस हो, वे साँस रोकने से उत्पन्न हुए कार्बनडायोक्साइड से मर जाते हैं। इसका अर्थ है कि डाक्टर हम को वायरस बतायें इसके पहले ही हम वायरस का नाश कर दें।

छठी क्रिया :

अब छठी क्रिया देखें। इस क्रिया में पहले तो गहरी साँस लेनी है, फिर मुँह और नाक बिलकुल बंद रखने हैं, जिस से साँस बाहर न निकाल पाये। अब अपनी टुड्डी (Chin) को छाती के साथ जोर से चिपका लें और फिर जैसे हम पानी के घूँट निगलते हैं, वैसे एक, दो, तीन बार निगलें। फिर नाक से साँस छोड़ दें। यह क्रिया पांच बार करनी है। यह जो चेहरे का क्षेत्र है, इस में पाँच इंद्रियाँ हैं। आँख, नाक, कान, जिह्वा और त्वचा। यह क्रिया करने से ये पाँचों इंद्रियाँ और इनके अंग सब झिलमिला उठते हैं। इससे पाँचों इंद्रियाँ बराबर काम करती हैं।

ये छः एक्सरसाइज प्रत्येक एक-एक मिनट के लिये करनी चाहिए, यानी कुल छः मिनट। मेरे लिए करेंगे ना ? 24 घंटों में आपसे सिर्फ छः मिनट माँगता हूँ, और यह लगातार छः महीने हो, ऐसा चाहता हूँ। छः महीने के बाद फिर यहाँ आकर पूछूँगा कि कहिए, कैसा लगा ? पर पूरे $7-1=0$ फार्म्यूला के हिसाब से करना है। एक स्टोरी याद आई, बताता हूँ :

एक प्रोफेसर साहब थे। वह एक बार 'बोटिंग' करने गये। साथ में बोटमेन था। उससे उन्होंने पूछा, 'तुम गणित (Mathematics) जानते हो ?' बोटमेन ने जवाब दिया, "नहीं साहब, मैं कुछ जानता नहीं", वे बोले – 'तुम्हारी चौथाई जिन्दगी बेकार गई।' फिर आगे पूछा – 'तुम भूगोल के बारे में कुछ जानते हो ?' वह बोला। 'नहीं साहब ! वह क्या है, मैं क्या जानूँ?' प्रोफेसर बोले, 'तुम्हारी आधी जिन्दगी फिजूल गई।' बोट तो सरकती जा रही थी। फिर प्रोफेसर को पूछने की सूझी। पूछा, 'तुम को विज्ञान के बारे में भी कुछ अता-पता है क्या?' वह बोला, 'नहीं साहब, मैं विज्ञान वगैरह नहीं समझता।' प्रोफेसर बोले, 'अरे भाई, तुम्हारी तो तीन चौथाई जिन्दगी ऐसे ही गई।' इतने में भारी तूफान आया। देखते ही देखते बोट उलटने लगी। बोटमेन ने प्रोफेसर से पूछा, 'साहब ! किनारे पहुँचना है, आपको तैरना आता है क्या?' प्रोफेसर ने घबराते हुए कहा, 'नहीं भाई! मैं तो तैरना नहीं जानता।' तब वह बोटमेन बोला, 'साहब ! आपकी तो सारी ही जिंदगी बेकार चली गई।'।

मेरे गुरुदेव ने मुझे यह फार्म्यूला क्यों दिया था? हम जो कर रहे हैं, क्या उसका मूल्य हम जानते हैं? पतंजलि मुनि योगसूत्र के पहले भाग के 14 वें सूत्र में कहते हैं – **Unless it is sufficiently valued.** मतलब आप अच्छी तरह सोचें कि यह सब केवल छः मिनट के लिए नहीं है, पूरी जिन्दगी के लिये है। छः मिनट की नहीं, अपितु रिद्ध की बात है। छः मिनट का नहीं, अन्त में माइन्ड ऑफ गॉड के साथ संपर्क (Communication) का महत्व है। यह बात आज आपके दिमाग में नहीं है। इसमें इससे भी कुछ अधिक है। जब यह आपकी समझ में आ जायेगा तो आप इसे हर रोज करेंगे।

मैं ने यह 7 वर्ष की आयु से शुरू की थी, आज 76 वर्ष की उम्र हो गयी है, लेकिन 4 दिन भी नहीं गँवाये। यह हमें करना ही चाहिए, क्योंकि यह हमारी समझ में आ जाए कि इस के पीछे कोई अलग ही बात है तो फिर आप बराबर ध्यान रखकर रोज कर सकते हैं।

सातवीं क्रिया :

अब एक नई क्रिया सीखेंगे, जो बहुत उपयोगी है। आप तराजू के एक पलड़े में बताई गई 6 क्रिया रखें जो काफी मूल्यवान हैं और दूसरे में 7वीं क्रिया रखें। पलड़ा 7वीं क्रिया की ओर झुकेगा। बताऊँ, क्या है यह सातवीं क्रिया? आओ देखें। यह है नाभि। हमारी नाभि के ऊपरवाले पेट की क्रिया तो हमने की है (नम्बर दो) लेकिन नाभि के नीचे वाले पेट का क्या? नाभि के ऊपरवाला क्षेत्र है, दुःख का क्षेत्र। पर, जो नाभि के नीचे स्थित है, वह सुख का क्षेत्र है। यहां से ईश्वर के साथ टेलीफोन किया जा सकता है।

जब हम नाभि के नीचे का क्षेत्र (Lower Abdomen) अंदर खींचते हैं तो जो 'पेरेनियम' होता है वह यँ ऊपर खिंचता है। 'पेरेनियम' एक छोटा क्षेत्र है, 1" × 1" × 1" का एक त्रिकोण (Triangle) है। इस पेरेनियम से सूक्ष्म शरीर प्राण लेता है।

हमारे शरीर में तीन पोईन्ट बहुत मूल्यवान हैं। एक है—पेरेनियम। दूसरा है—डायफ्राम, जिस से हम साँस लेते हैं। और तीसरा है— मस्तिष्क में सहस्रार के बाजू में स्थित बिन्दु। इस बिंदु में आत्मा रहती है। यह एक्सरसाइज इन तीनों (बिंदु, डायफ्राम और पेरेनियम) को जोड़ने का, इन तीनों के बीच कम्युनिकेशन का कार्य करती है। अब हमें क्या करना है, देखें।

पहले साँस छोड़कर नाभि के नीचे के क्षेत्र (Lower Abdomen) को खींचना है। जितनी देर आसानी से साँस बाहर रखकर पेट को अंदर खींच सकें, उतनी देर करें। शुरू 10 सेकन्ड से होगा। धीरे-धीरे 40 सेकन्ड तक इसे ले जाना है। इसके बाद साँस छोड़कर पेट को दबाते हुए उपर से धीरे-धीरे साँस चलानी है। इस तरह पूरी क्रिया करनी है। ज्यादा से ज्यादा 5 मिनट कर सकते हैं।

आप इन सात क्रियाओं को नियमित करें और आपका जीवन उज्ज्वल बनायें। धन्यवाद !

प्रश्नोत्तरी

अब इस टेकनिक के बारे में जो प्रश्न सामान्य रूप से उठते हैं, उनकी चर्चा कर लें :

प्रश्न : '3-SRB,' जो एक मिनट में बारह श्वास से करना है, उसे दिन में कितनी बार करना चाहिए?

उत्तर : शुरू में इसका अभ्यास सुबह—शाम 5-10 मिनट करें और रात को सोते समय म्यूजिक कैसेट लगाकर इसी तरह श्वास लेते-लेते सो जायें। फिर, हर महीने 5-10 मिनट बढ़ाते हुए 3 महीने में 1 घंटा कोन्सियस प्रेक्टिस करें। जब एक बार यह रिदम बैठ जायेगी, फिर अपने आप समय बढ़ता जायेगा।

प्रश्न : क्या रिफाइनिंग क्रियाएं दिन में एक से ज्यादा बार कर सकते हैं ?

उत्तर : कर सकते हैं । पर, जैसे भोजन में अगर उचित मात्रा में नमक हो तब ही स्वादिष्ट बनता है, इसी तरह इस कसरत को दिन में एक या दो बार करने पर तो इसके पर्याप्त लाभ मिल जाते हैं : किन्तु ज्यादा करने पर नुकसान होता है । शुरू में प्रत्येक क्रिया सिर्फ 1 मिनट करें । In short, once it is must , twice is your choice.

प्रश्न : यह क्रियाएँ भोजन के बाद कब करनी चाहिए ?

उत्तर : जैसा हमने पहले देखा, '3-SRB' नॉर्मल दिन में कभी भी कर सकते हैं, पर रिफाइनिंग क्रियाएँ भोजन के 4 घंटे पश्चात् ही कर सकते हैं ।

प्रश्न : यह क्रियाएँ कौन कर सकता है और कौन नहीं ?

उत्तर : यह क्रियाएँ 7 साल के बच्चे से लेकर 70 साल का बूढ़ा भी कर सकता है । पर, हर एक व्यक्ति को अपनी क्षमता के अनुरूप करना चाहिए । दूसरी बात – जिनको हृदय का दौरा पड़ा हो, हाई बी.पी. हो, अन्य गंभीर रोग हो तो मार्गदर्शक से परामर्श करके ही करना चाहिए ।

प्रश्न : बहनों के लिये क्या कोई अलग नियम हैं ?

उत्तर : बहनों के लिये भी ये क्रियाएँ बहुत लाभप्रद हैं । ये क्रिया इतनी आसान हैं कि बहनें मासिक (Menstruation) के दौरान भी कर सकती हैं । पर, सगर्भावस्था में क्रिया नं. 2, 3 और 7 नहीं करनी चाहिए । बाकी करने पर 'डिलीवरी' नॉर्मल होगी ।

प्रश्न : यदि ये रिफाइनिंग क्रियाएँ शुरू में कठिन लगती हों तो क्या बीच में आराम कर सकते हैं ?

उत्तर : बिलकुल नहीं । अगर यह कठिन-सी लगें तो आधी मिनट करें । पर बीच में आराम न करें । धीरे-धीरे समय बढ़ायें ।

प्रश्न : ये क्रियाएँ करते समय शुरू में चक्कर-सा आने लगे या कुछ और संवेदनाएँ तीव्र हों तो क्या करें ?

उत्तर : इन क्रियाओं को करते हुए अगर चक्कर आने लगें तो यह शुभ निशानी है । इसका मतलब यह है कि ये क्रियाएँ आपके ऊपर कुछ असर कर रही हैं । ऐसा क्यों होता है, यह भी समझें । कितने वर्षों, यूँ कहें – कई जन्मों के नकारात्मक भावों से इकट्ठा हुआ कचरा (Emotional Debris) जब जलने लगता है तब ऐसा अनुभव होता है । इसलिए घबराने की जरूरत नहीं है । जैसे-जैसे शरीर शुद्ध होता जायेगा वैसे-वैसे वैसा अनुभव कम होता जायेगा ।

प्रश्न : क्या इन क्रियाओं को म्यूजिक के बिना नहीं कर सकते ?

उत्तर : 3-SRB को आप घड़ी के सहारे कुछ समय के लिये कर सकते हैं, पर रिफाइनिंग क्रियाएँ आप बिना म्यूजिक के नहीं कर सकते; क्योंकि रिफाइनिंग में एक मिनट में 36 साँस ही लेना जरूरी है, जो बिना म्यूजिक आप पकड़ नहीं पाओगे।

प्रायोगिक

‘थ्री -स्टेप रिदमिक ब्रिदिंग’ (3 -एस.आर.बी.)

‘3-एस.आर.बी.’ के तीन चरण हैं : 1. रीत या विधि (technique), 2. मात्रा (volume), 3. लय (rhythm)

1. रीत या विधि (Technique) :

सामान्यतः श्वासोच्छ्वास की क्रिया हम उदर द्वारा करते हैं, अर्थात् श्वासोच्छ्वास के दौरान उदर की गति अंदर-बाहर होती रहती है, लेकिन सीने की कोई गति नहीं होती। ‘3-एस.आर.बी.’ के दौरान सीने का ऊपरी हिस्सा (Upper Lobe) तथा नीचे का हिस्सा (Lower Lobe) दोनों एक साथ गतिशील होने चाहिए।

सीना और उदर समान गति पर चलते हैं या नहीं, यह सुनिश्चित करने के लिए एक प्रयोग कर सकते हैं। सीधे सो जाइये। फिर काफी वजनदार हो ऐसी दो पुस्तकें लें, जिनमें से एक पुस्तक सीने पर और एक पेट पर रखें। तत्पश्चात् साँस लें और इस बात पर ध्यान दें कि दोनों पुस्तकें एक साथ ऊपर जाती हैं और जब साँस निकालते हैं तब दोनों नीचे जाती हैं या नहीं, यह ध्यान से देखें। कुछ दिन इसी तरह अभ्यास करने से सीना और उदर एक साथ गति करने लगेंगे।

2. मात्रा (Volume)

‘3-एस.आर.बी.’ में श्वासोच्छ्वास के दौरान उतनी ही हवा साँस में लेनी और छोड़नी है, जितनी मात्रा में हम सामान्य रूप से लेते हैं। यह ध्यान में रखें कि ‘3 एस.आर.बी.’ में गहरी श्वासोच्छ्वास (Deep Breathing) की क्रिया नहीं करनी है। केवल हमारी चल रही साँस की गति मंद करनी है।

3. लय (Rhythm) :

प्रकृति की लयबद्धता (rhythm) को हमारी साँस की क्रिया में लाना है। इस में तीन सेकंड में साँस तोड़े बिना एक ही गति में साँस अन्दर लेनी है और फिर दो सेकंड में साँस को बाहर निकाल देना है। यहाँ उच्छ्वास को जरा जल्दी बाहर निकालना है। इस रिदम की आदत डालने हेतु ‘म्यूजिकल टैप’ का इस्तेमाल करें। इस में जब 1, 2, 3 बोला जाये तब

साँस अन्दर लेनी है और 5, 6 बोला जाये तब साँस बाहर छोड़नी है। (नाड़ी की 6 धड़कनो को 5 सेकंड में सेट करना है, जिससे नं. 4 को छोड़ना पड़ता है।)

लाभ :

1. क्षुद्र और खण्डित श्वासोच्छ्वास गहरी और सम्पूर्ण बनती है। हवा की मात्रा सामान्य होने के बावजूद शरीर और दिमाग को पर्याप्त मात्रा में प्राणवायु (Oxygen) मिल जाता है।
2. श्वासोच्छ्वास की गति एक मिनट में 18 से घटकर 12 हो जाने से 9000 श्वासोच्छ्वास प्रतिदिन बचायी जा सकती हैं। इसके फलस्वरूप शक्ति के अतिशय व्यय को रोका जा सकता है।
3. श्वासोच्छ्वास में रिदम और व्यवस्था आने से विचारों के प्रवाह की गति मंद होती है, जिसके फलस्वरूप मानसिक तनाव कम हो जाता है।
4. श्वासोच्छ्वास की गति मंद किये जाने पर विचारों की गति, जो एक मिनट में 7200 होती है, वह घटकर 1,200 हो जाती है, परिणामस्वरूप विचारों का निरीक्षण उत्तम ढंग से किया जा सकता है।
5. सूक्ष्म शरीर और स्थूल शरीर के बीच रिदम और साँस की गति एकरूप हो जाने से शरीर में शक्ति का नवीन स्रोत बहने लगता है।

रिफाइनिंग क्रियाएँ

महर्षि पतंजलि ने मानव समुदाय को छः रिफाइनिंग क्रियाओं का ऐसा अनूठा उपहार दिया है, जिससे हमारे शरीर की 32 ग्रंथियों में आवेगों के कारण जमा हुए कचरे को हटाया जा सकता है। रक्त का संचार अच्छी तरह हो सकता है और तनाव दूर हो जाता है। इन क्रियाओं की वजह से वह मैल भी नष्ट हो जाता है जो आत्मसात नहीं हुए अनुभवों (UNDIGESTED EXPERIENCES)के कारण पैदा हुआ हो। ऐसा मैल नष्ट होने से मानसिक चैन का अनुभव होता है।

क्रिया नं. 1

रीत : दोनों हाथ सीने पर रखकर म्युजिक के साथ एक मिनट में 36 साँस की गति से गहरी और तेज गति से श्वासोच्छ्वास करें। इस बात का ख्याल रखें कि साँस लेते समय सीना बाहर आये और साँस छोड़ते समय सीना अंदर जाये। वह भी ध्यान रखें कि शरीर का बाकी हिस्सा हिलना नहीं चाहिए।

समय-मर्यादा : शुरू में ज्यादा से ज्यादा एक मिनट।

लाभ : साँस से संबंधित रोग, जैसे कि दमा, सर्दी, सायनस, खाँसी इत्यादि मिट जाते हैं। आहिस्ता आहिस्ता ध्यानपूर्वक करने से हृदय के रोग भी नष्ट होते हैं। रक्त के परिभ्रमण में सुधार होता है तथा अत्यधिक कॉलेस्ट्रॉल हटता है। मस्तिष्क के रोगों का नाश होता है।

क्रिया नं. 2

रीत : दोनों हाथ नाभि से उपर पेट पर रखें। आगे की क्रिया नं. 1 के मुताबिक म्यूजिक के साथ एक मिनट में 36 साँस की गति से गहरी और तेज गति से श्वासोच्छ्वास करें। इस बात का ख्याल रखें कि साँस छोड़ते समय पेट बाहर आये और साँस छोड़ते समय पेट अंदर जाये।

समय-मर्यादा : शुरू में ज्यादा से ज्यादा एक मिनट।

लाभ : पेट के सभी रोगों के लिए यह उत्तम कसरत है। गैस का चढ़ना, अजीर्ण, मंदाग्नि, कब्ज इत्यादि दूर होता है। आँत का अच्छा मसाज होता है। पेन्क्रियाज गतिशील बनने से डायबिटीज में लाभ होता है।

क्रिया नं. 3

रीत : दोनों पैर लम्बे करके पैर के अंगूठों को अपने दोनों हाथों की अँगुलियों से पकड़ें। अंगूठे न पकड़ सकें तो घुट्टी (टखने) के हिस्सों को पकड़ें। इस समय पाँव या घुटने उँचे नहीं होने चाहिए तथा सिर सीधा रहे। अब आगे की क्रिया के मुताबिक म्यूजिक के साथ एक मिनट में 36 साँस की गति से गहरी और तेज गति से श्वासोच्छ्वास करें।

इस क्रिया में पहले की दोनों क्रियाओं का मिश्रण होने से श्वासोच्छ्वास के दौरान सीना एवं पेट दोनों एक साथ फूलेगे और एक साथ संकुचित होंगे।

समय-मर्यादा : शुरू में ज्यादा से ज्यादा एक मिनट कर सकते हैं।

लाभ : इस कसरत में उपरोक्त दोनों कसरतों का फायदा मिलता है। इसके अलावा कमर का दर्द, घुटने की वात-व्याधि, सायटिका, पाँव का दर्द इत्यादि सभी रोग दूर होते हैं।

क्रिया नं. 4

रीत : लगातार एक साँस अंदर लेने के बजाय तीन से पाँच बार रुककर थोड़ा थोड़ा करके साँस अंदर लें और फिर उच्छ्वास मुँह द्वारा एक साथ बाहर छोड़ें।

समय-मर्यादा : शुरू में पाँच बार करें। ज्यादा से ज्यादा एक मिनट कर सकते हैं।

लाभ : इस क्रिया से शारीरिक लाभ से अधिक मानसिक लाभ ज्यादा होते हैं। दबी हुई भावनाएँ, नकारात्मक आवेग बाहर निकल जाते हैं। पूरे दिन के दौरान हुए कडुए अनुभवों का गलत असर दूर हो जाता है।

मस्तिष्क के कोशों को ताजगी मिलती है। इस क्रिया से श्वसन-तंत्र मजबूत होता है। शारीरिक स्तर पर इससे दमा, टी.बी. इत्यादि छाती के दर्दों में आराम मिलता है।

क्रिया नं. 5

रीत : अपने मन से 1, 2, 3 गिनकर तीन सेकंड में साँस अंदर लें। फिर इसी तरह तीन सेकंड साँस रोक रखें। फिर, उसी तरह तीन सेकंड साँस बाहर छोड़ें और अंत में तीन सेकंड साँस बाहर रोके रखें। इस तरह पाँच बार करें।

समय-मर्यादा : शुरू में प्रत्येक क्रिया तीन सेकंड करें, बाद में पाँच सेकंड तक पहुँचे ऐसे पाँच बार करें।

लाभ : योगशास्त्र कहता है कि शरीर में शक्ति लानी हो तो साँस को अंदर रोके रखने का अभ्यास करना चाहिए तथा दिमाग को शांत रखना हो तो साँस बाहर रोकने का अभ्यास करना चाहिए। यह क्रिया करने से शरीर में गतिशीलता और दिमाग में शांति मिलती है। शारीरिक स्तर पर देखा जाये तो इस क्रिया से रक्त-शुद्धि होती है, हिमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है और इसके अतिरिक्त वायरस का नाश होता है, जिससे रोग प्रतिरोधक शक्ति (Immunity) बढ़ती है। मन के स्तर पर इससे प्रतिक्रिया (Reaction) की भावनाओं को नियंत्रित किया जा सकता है।

क्रिया नं. 6

रीत : दोनों नासिका द्वारा गहरी साँस अंदर लें। तत्पश्चात दाहिने हाथ की उंगली एवं अँगूठे से दोनों नासाछिद्रों को बंद करें। इसके साथ गरदन को झुकाकर ठुड्डी सीने के उपरी हिस्से को छूने दें। अब, जैसे पानी पीते समय घूँट भरते हैं वैसे घूँट गले से नीचे उतारें। पाँच बार घूँट उतारने के बाद नासिका खोल दें और साँस बाहर निकालें। जिनको घूँट बिलकुल न उतरते हों, वे मुँह में थोड़ा-सा पानी भर के यह प्रयोग करें।

समय-मर्यादा : शुरू में पाँच बार (राउण्ड) करते हुए एक मिनट तक पहुँचे।

लाभ : इस क्रिया में शारीरिक एवं मानसिक दोनों लाभ होते हैं। शारीरिक स्तर पर यह क्रिया 'थाइराइड ग्रंथि' के मरीजों के लिये अत्यंत उपयोगी है। इसके अलावा, गलतुंडि का शोथ (टोन्सिल की बिमारी), खाँसी, इत्यादि में लाभ होता है। कान की नसें खुलती हैं। मानसिक स्तर पर आवेगमय भावों को निवृत्त करने में यह क्रिया बहुत लाभप्रद है। जीवन में सुख एवं दुःख को गले के नीचे उतार देने की (सहन करने की) क्षमता पैदा होती है।

गोल्ड नगैट (Gold Nugget)

रीत : पूरी साँस तेज गति से बाहर निकाल दें और नाभि से नीचेवाले हिस्से को पूरी तरह से अंदर खींचें। पेट के स्नायुओं को बिल्कुल ढीला नहीं होने दें, बल्कि जोर से अंदर खींचकर रखें। इस स्थिति में थोड़ी देर रहकर फिर साँस लें और शरीर को शिथिल होने दें।

समय-मर्यादा : शुरू में दस सेकंड से बढ़कर धीरे-धीरे चालीस सेकंड तक पहुँचें। चालीस सेकंड से आगे की क्रिया किसी निष्णात मार्गदर्शक से रू-ब-रू सीखना आवश्यक है। यह क्रिया शुरू में दो या तीन बार करें।

लाभ : इस क्रिया की विशिष्टता उसके आध्यात्मिक महत्व में है। इस क्रिया से हमारा सुषुप्त क्षेत्र 'पेरिनियम एरिया' (सिवनी) खुलता है, जिससे प्राण शक्ति का प्रवाह सूक्ष्म शरीर से स्थूल शरीर में बहने लगता है। प्राण शक्ति के इस प्रवाह की वजह से हमारा शरीर शक्ति और जोश से भरपूर हो जाता है। भूख एवं नींद कम हो जाते हैं और मन में प्रसन्नता रहती है।

योगी श्री तावरियाजी की जीवन-झाँकी

—दारा ज. भेसाणीया

श्रीमद् भगवद् गीता में भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन को उपदेश देते हैं— 'योगी तपस्वियों से श्रेष्ठ हैं, योगी ज्ञानियों से भी श्रेष्ठ हैं और सकाम कर्म करनेवालों से भी योगी श्रेष्ठ हैं; इसलिये हे अर्जुन! तुम योगी बनो। (अध्याय – 6/46)

महर्षि पतंजलि की योग परम्परा का कोई योगभ्रष्ट आत्मा अपनी पूर्णता को प्राप्त करने के वास्ते मुम्बई के पारसी परिवार में जन्म धारण करता है – (दि, 2 मार्च, 1919)। यह अनेक जन्मों की पुण्य यात्रा है। श्री हरि की कृपा एवं भाग्य की अनुकूलता होते ही सातवें वर्ष में सिद्ध गुरु का मिलाप हो जाता है। गुरुजी शास्त्रों का ज्ञानामृत इस बालक को पिलाते रहते हैं, साथ में अनेक प्रकार की साधनाओं का अभ्यास कराते हैं।

पंद्रह वर्ष की आयु में योग की बहुत सी क्रियाओं की शिक्षा ग्रहण करके अपने गुरु के साथ मौन के माध्यम से कम्युनिकेशन (संपर्क-सूत्र) स्थापित कर लेते हैं। अब सत्रह वर्ष के युवान में योग का ऐसा नशा और जोश उभरता है कि हिमालय पर जाकर योग-साधना करने के अरमान उमड़ने लगते हैं। लेकिन, गुरु की आज्ञा न मिलने पर उसको संसार में रहकर ही अपनी साधना आगे बढ़ानी पड़ती है, उस युवान का नाम था – श्री सोली एन. तावरिया।

यह एक हकीकत है कि योग के साधक कभी भी शरीर की उपेक्षा नहीं करते। उस आत्मा के पुजारी ने कभी भी शरीर की उपेक्षा नहीं की थी। बल्कि, शरीर को आत्मा का मंदिर समझकर उसे ताकतवर और

सुन्दर बनाने हेतु अपनी युवावस्था में कड़ी मेहनत की थी। तब वे योग-साधना के अलावा प्रतिदिन 350 दंड और 300 बैठक, 80 पाउन्ड बारबेल उठाकर करते थे। सीना इतना विशाल और भरा हुआ था कि 5.5 इंच तक अपनी छाती फुला सकते थे। अत्यंत शारीरिक एवं मानसिक शक्ति की वजह से वे कभी शरारत भी कर लेते थे। अपने उत्पातों से तंग आकर जब वे खुद ही गुरुदेव से शांति के लिये प्रार्थना करते थे तब गुरुजी बहुत सुन्दर जवाब देते थे— 'बेटा! गंगा पवित्र है, मगर उस में से बिजली पैदा नहीं होती। बिजली तो एमेजोन जैसी जंगली नदी से ही पैदा हो सकती है। और, बात सही थी। योगमंथन के जरिये एक दिन उस पुरुष में से बिजली निकलकर समस्त विश्व को प्रकाशित करने लगी।

अध्ययन में भी वे उतने ही तेजस्वी थे। उन्होंने मैकेनिकल एवं इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग की डिग्रियाँ हासिल की थीं। और, अधिक शिक्षा प्राप्त करने की उमंग से उन्होंने अलग अलग विषयों में दो बार एम.ए. पास किया था।

अध्ययन समाप्त करने के पश्चात् उन्होंने 'बम्बई पोर्ट' में सेवारंभ किया और क्रमशः डिप्टी चेअरमेन के ओहदे तक पहुँचे। वहाँ वे सुबह 7 बजे से रात 10 बजे तक अपना कर्तव्य निभाते थे। रात में केवल 4 घंटे की नींद ग्रहण करके, प्रातःकाल के समय हर रोज 3 घंटे योगाभ्यास करने के बाद अपने फर्ज पर हाजिर हो जाते थे। गुरु की आज्ञा होने पर उन्होंने 27 वर्ष की आयु में गृहस्थाश्रम में प्रवेश किया और दस साल में दो बच्चों के पिता बने। मगर हाँ, साधना तो निरंतर चलती रही।

गृहस्थाश्रम में संघर्ष के साथ साधना करते करते उन्होंने स्व-विकास साध लिया। गृहस्थाश्रम में रहकर साधना का सुझाव वे अपने शिष्यों को भी देते थे। वे कहते थे कि गृहस्थाश्रम में ही 'स्पिरिट्युअल मसल्स' का विकास होता है। क्योंकि गृहस्थाश्रम में ही बाधाएँ आती हैं। एकांत सेवियों को बाधाओं का अनुभव नहीं होने के कारण उनके 'बिईंग' (अस्तित्व) का विकास पर्याप्त मात्रा में नहीं हो सकता।

गृहस्थाश्रम का एक और महत्व समझाते हुए वे कहते थे कि कितने ही पुण्यात्माओं को इस पृथ्वी पर जन्म लेना है, मगर संस्कारी परिवार नहीं मिलने पर उनको झुग्गी-झोंपड़ी में जन्म लेना पड़ता है। इसलिये साधकों को चाहिए कि वे गृहस्थाश्रम ग्रहण करके उच्च आत्माओं के प्रागट्य में सहायभूत बनें।

गुरु-शिष्य की परम्परा में उनकी परवरिश होने के बावजूद उन्होंने गुरुत्व कभी भी धारण नहीं किया था। वे केवल मित्र या ज्यादा से ज्यादा मार्गदर्शक बने रहना ही पसंद करते थे। वे गुरु नहीं थे, उसी तरह योग के प्रचारक भी नहीं थे, किन्तु पिछले दस साल से वे बम्बई के एक छोटे से ग्रुप में कुछ योगिक क्रियाएँ सिखाते थे। वैसे, अपने जीवन के आखिरी छः माह में वे गुजरात में कई बार पधारें, एवं हजारों लोगों को योग की थोड़ी बहुत क्रियाएँ समझायी थी।

वे 76 वर्ष तक असामान्य स्वास्थ्य के धनी बने रहे। उनके शरीर में अतिशय प्राण-ऊर्जा बहती थी, जिसके फलस्वरूप क्षुधा एवं निद्रा पर उनका असाधारण नियंत्रण था। 48 घंटे या 72 घंटे में वे एक बार भोजन लेते थे और सिर्फ 4 घंटे सोते थे। बम्बई में बिना लिफ्टवाले मकान में छठी मंजिल पर निवास करते थे, जिससे दिन में दो-तीन बार छः मंजिल तक सीढ़ियाँ चढ़ना-उतरना पड़ता था, जो उनके लिए सहज

था। ऐसा सुना है कि योगी के हृदय की धड़कन एक मिनट में 58 या 59 चलती है। उनके हृदय की धड़कन भी एक मिनट में 58 चलती थी।

जो भी विषय वे हाथ में लेते, उस में गहराई से डूब जाते। योग तो उनका प्रिय विषय था ही, इसके अलावा ज्योतिष विद्या, वैदक (होमियोपेथी) और 'चेस' के खेल में वे निष्णात थे।

उन्होंने अंग्रेजी में तीन पुस्तकें लिखीं :-

1. Inner Discipline (इनर डिस्सीप्लिन)
2. Yoga Sutra - Explanation and Exposition (योगसूत्र – ऐक्सप्लेनेशन एन्ड ऐक्सपोजिशन)
3. The Purpose of Birth and Death (दि परपज ऑफ बर्थ एन्ड डेथ)

योगसूत्र पर लिखी उनकी पुस्तक प्रमाणभूत ग्रंथ माना जाता है क्योंकि उस में एक नया दर्शन है। वे कहते थे कि मुझे केवल इतना ही कहने का अधिकार है जितना मैंने अनुभव किया है। ऊपर दर्शाये तीनों ग्रंथ उनकी 69 वर्ष की योगानुभूति के साररूप हैं।

उनकी योग शिक्षा की विशिष्टता यह थी कि योग के महासागर को लोगों के आगे उन्होंने अंजलि के रूप में प्रस्तुत किया था। सिर्फ 7 मिनट की यौगिक क्रियाओं के जरिये संपूर्ण तंदुरस्त रहा जा सकता है, यह उनका दावा था।

जीवन के प्रति उनका अनोखा दृष्टिकोण था। वे तथाकथित अन्य अध्यात्मविदों की भाँति नीरस और उपेक्षावृत्तिवाले नहीं थे। योगी होने के बावजूद उन्होंने जीवन को भरपूर जीया था। कहा जाता है कि महायोगी ही महाभोगी बन सकता है; क्योंकि योगी ही सच्चे अर्थ में भोग का आनंद ले सकता है। जीवन के बारे में उनका अनुभव उनके शब्दों में इस तरह है :

"परमात्मा की कृपा से जीवन का अनुभव मैंने उसके प्रत्येक आयाम एवं पहलुओं द्वारा किया है। अब कोई अनुभव बाकी नहीं रहा। इसलिये इस शरीर को सुख से शांत हो जाने दो। यह शरीर सही अर्थ में परमात्मा द्वारा मुझे दिया गया अनुपम उपहार है। इस शरीर ने मेरी सभी प्रकार से सेवा करके जीवन का हेतु कृतार्थ किया है। सर्जन के हेतु और कारण की झाँकी गहरे अंतस्तल से किये जाने के लिये लगभग बचपन से ही मैं सद्भागी रहा हूँ। मुझे खुशी है कि मैं जीवन को उसके साथ उसी तरह जोड़ रहा हूँ।

मैंने जीवन में कुछ भी संग्रह नहीं किया है , जिन्दगी में जो कुछ भी आया और गया, मैंने उसको एक ट्रस्टी की तरह स्थिर रहकर स्वीकार किया है। मैं किसी संजोग के अधीन होकर सुखी या दुःखी नहीं हुआ हूँ। क्योंकि मैंने जानबूझकर किसी को भी दुःख पहुँचाया या धोखा नहीं दिया है।"

सामान्य मनुष्य परवश होकर जीवन और मृत्यु को धारण करता रहता है। सच्चा योगी स्वेच्छा से आता है और स्वेच्छा से जाता है। उनकी अंतिम इच्छा 'स्वेच्छा मृत्यु' (Conscious Death) की थी, सो

अपनी 76 वर्ष की आयु में दिनांक 29.05.1994 के दिन उन्होंने सजग अवस्था में शरीर का परित्याग कर दिया। उनके देहावसान के दिन हजारों हृदय रो पड़े :

किसी ने कहा – एक राहबर गया,
किसी ने कहा— एक दिलबर गया,
मगर कोई न जान सका कि एक पैगम्बर गया।

एक प्रतिष्ठित चिकित्सक का अभिप्राय

प्राण-ऊर्जा एक ऐसी ऊर्जा है जो हमारे शरीर और मन को जीवन देती है।

जब साँस धीमी और लयबद्ध चलती है तब प्राण का भ्रमण शरीर और मन के प्रत्येक स्तर पर ठीक रूप से होता है। फलतः संतुलन (Balance) का निर्माण होता है।

साँस शरीर और मन के बीच आया हुआ एक संधि बिंदु है। मन और भावनाओं के प्रत्येक परिवर्तन का असर हमारे साँस पर और आगे चल कर शरीर पर पड़ता है। और, इसी तरह साँस-क्रिया का परिवर्तन भी हमारे मन और भावनाओं को बदलता है। इसी वैज्ञानिक सत्य को समझकर हमारे ऋषि मुनियों ने प्राणायाम तथा अन्य श्वसन-कसरतों का आविष्कार किया है।

योगी श्री तावरियाजी द्वारा बताई हुई लयबद्ध श्वसन क्रिया (3-SRB) में शुरू के अभ्यास के दौरान जागृतिपूर्वक एक निश्चित गति (1 मिनट में 12 साँस) पर लयबद्ध श्वसन किया जाता है। इससे जागृति (Awareness) और संतुलन (Balance) सहज रूप से बने रहते हैं। इससे शरीर और मन के बीच में संवादिता (Harmony) भी बनी रहती है। जब इसतरह की जागृति, संतुलन एवं संवादिता बन जाते हैं तब साँस बिना आयाम निश्चित गति पर लयबद्ध रूप से घंटों तक चलती रहती है। अब, एक ओर साँस स्वयंसिद्ध हो गई है तो दूसरी ओर शरीर तथा मन में निरामयता तथा समता आ गई है।

योगी श्री तावरियाजी के संपर्क में जीवन में मेरा सिर्फ एक बार आना हुआ। उन्होंने जो श्वसन क्रियाओं का विज्ञान समझाया, वह स्वानुभव से और स्पष्ट हुआ। मेरे कुछ समय के अभ्यास से मैं इतना कह सकता हूँ कि ये क्रियाएँ शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए सबसे सरल एवं सबसे ज्यादा असरकारक साधन हैं।

योगी श्री तावरियाजी ने जो रिफाइनिंग क्रियाएँ बताई हैं। उनसे क्या लाभ शारीरिक स्तर पर हो सकते हैं, इसका थोड़ा जिक्र यहाँ करना चाहूँगा:

मैं समझता हूँ कि ये रिफाइनिंग क्रियाएँ सिर्फ साँस की क्रियाएँ हैं। पर, ये शरीर के सभी तंत्रों पर असर करने वाली क्रियाएँ हैं।

पहली रिफाइनिंग क्रिया, जिसमें 1 मिनट में 36 बार लयबद्ध श्वसन छाती के स्नायुओं से करना है, उससे हृदय तथा फेफड़ों को सुंदर मसाज मिलती है। इसीतरह दूसरी क्रिया पेट से करनी है, जिससे पेट

के समस्त अंगों को त्वरित मसाज मिलती है और ग्रंथियों को भी उत्तेजित किया जाता है। इन दोनों क्रियाओं से हृदय को पर्याप्त रक्त मिलता है, जो पूरे शरीर में घूमकर माँसपेशियों को हिमोग्लोबीन देता है। तीसरी क्रिया उपरोक्त दोनों क्रियाओं के फायदे देती है और इसके अलावा यह कमर के स्नायुओं की लयबद्ध मसाज करती है, जिससे कमर तथा गरदन की रीढ़ का दर्द दूर हो जाता है।

चौथी क्रिया श्वसन के रोगों पर सुंदर परिणाम लाती है। खास करके दमा (Asthma) के रोगियों के लिये यह क्रिया आशीर्वाद रूप है।

पाँचवी क्रिया श्वसन में हवा पर्याप्त मात्रा में वायुकोषों (Air Sacs) में जाती है तथा श्वसन मार्ग की छोटी छोटी शाखा-प्रशाखाओं को खोल देती है। इससे फेफड़ों में गई हुई हवा में से प्राणावायु का शोषण ठीक रूप से होता है। इससे शांति की स्थिति (Tranquil State) भी उत्पन्न होती है।

छट्टी व अंतिम क्रिया सायनस तथा गले की तकलीफों के लिये काफी असरकारक है।

डॉ. बी.एम. पलाण

एम.डी, क्लीनिकल हीप्नो.

डिप्लोमेट, अमेरिकन हीप्नोसीस डिपार्टमेन्ट ऑफ फिजीओलोजी