

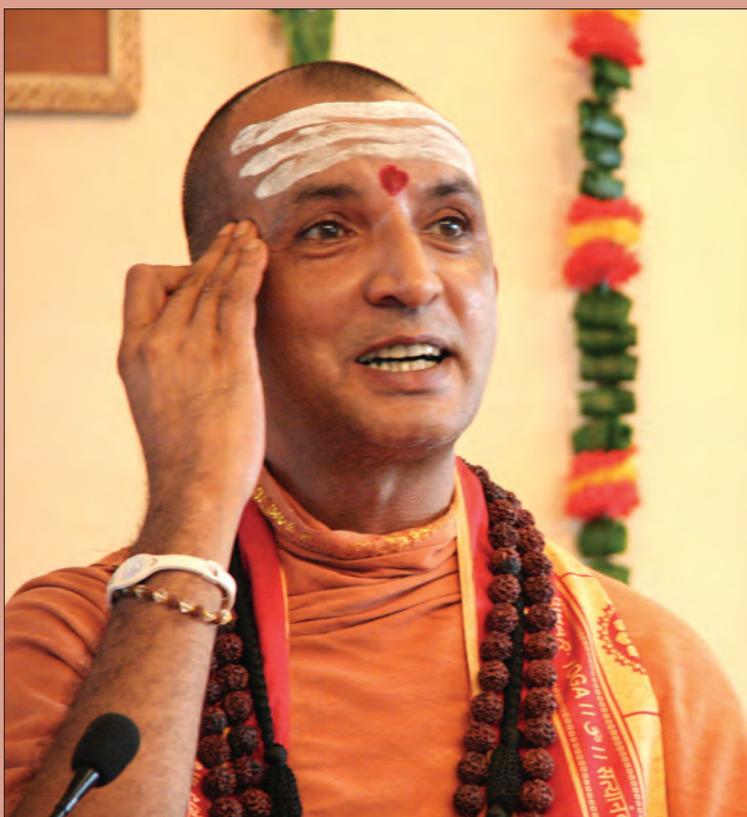
माली सींचे मूल को 8

स्वान सिद्धान्त

सामर्थ्य, कमजोरी, महत्त्वाकांक्षा, आवश्यकता

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

तीसरी पीढी



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

स्वान सिद्धान्त

सामर्थ्य, कमजोरी, महत्त्वाकांक्षा, आवश्यकता

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
तीसरी पीढी



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

स्वान सिद्धांत

आज का बाजार भोग-विलास की नई-नई सामग्रियों से भरा पड़ा है, जो मनुष्य जीवन एवं समाज को भटकाव और विक्षेप के मार्ग पर ले जा रहे हैं। इससे हमारे अहंकार, हमारी स्व-निर्मित छवि की ही पुष्टि हो रही है। आर्थिक समृद्धि जीवन में दुर्गुणों को भी जन्म दे रही है, यह धन-सम्पत्ति का स्वाभाविक परिणाम है। आज हमें अपने सामर्थ्य पर कम और अपने कागजी रूप्यों पर ज्यादा विश्वास है। आत्मविश्वास की कमी के कारण शरीर-मन-परिवार का ढाँचा कमजोर पड़ जाता है तथा जीवन भ्रम, तनाव और चिन्ता से भर जाता है। आज हमलोगों के साथ यही हो रहा है। हम दबाव, तनाव और असंतोष को सम्भालने में असमर्थ हो गये हैं। हमारे मन में हमेशा उस अप्राप्त वस्तु को पाने की चाह बनी रहती है जो हमें प्रसन्न और सन्तुष्ट बना सके।

योग के मतानुसार यदि हम अपनी ऊर्जा के नकारात्मक एवं विक्षिप्त प्रवाहों पर थोड़ा नियंत्रण और संयम ला सकें तो हम अधिक रचनात्मक बन सकते हैं, परंतु इस संयम का उपाय क्या है? मैं आपको इसके लिए एक व्यावहारिक विधि बतलाता हूँ, जो 'स्वान सिद्धांत' के नाम से जानी जाती है। स्वान शब्द अंग्रेजी के चार अक्षरों, SWAN से आया है जिसका तात्पर्य हमारे सामर्थ्यों (Strengths), कमजोरियों (Weaknesses), महत्वाकांक्षाओं (Ambitions) एवं आवश्यकताओं (Needs) से है।

आप अपने व्यक्तित्व, व्यवहार, विचार प्रक्रिया, मनोवृत्तियों और आपसी संबंधों को कैसे सुधार सकते हैं? यह ध्यान की एक ऐसी विधि द्वारा संभव है जिसमें आप इन्हीं चार आयामों का विश्लेषण करते हैं।

स्वान सिद्धांत की व्याख्या

एक कोरा कागज या डायरी लीजिये, उसमें चार कॉलम बनाइये। पहले कॉलम में अपने सामर्थ्यों की सूची बनाइये। फिर दूसरे कॉलम में अपनी कमियों और कमजोरियों को लिखिये जो आपके विकास में बाधक लगती हैं। तीसरे कॉलम में अपनी महत्वाकांक्षाओं को लिखिये चाहे वह चाँद तक पहुँचने की ही क्यों न हो। अंत में अपनी तात्कालिक और दीर्घकालीन आवश्यकताओं को सूचीबद्ध कीजिये जो एक संतुष्ट, सम्पूर्ण जीवन बिताने के लिए जरूरी लगती हैं।

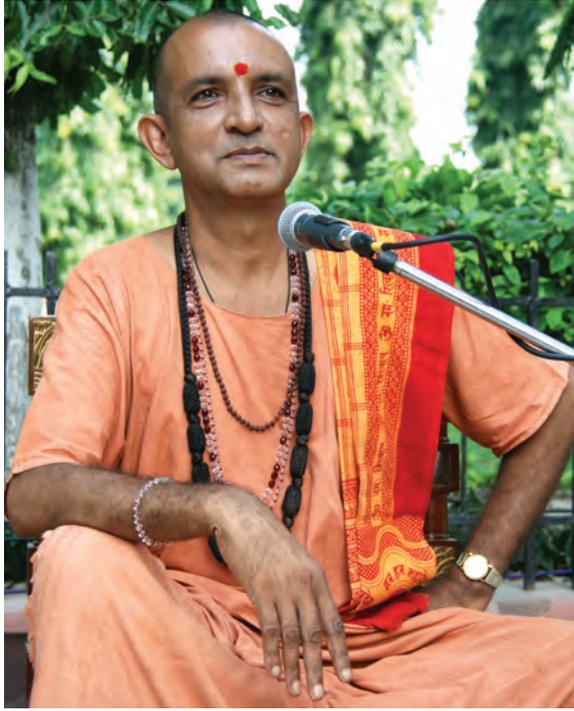
प्रत्येक व्यक्ति में अपने सामर्थ्यों, कमजोरियों, महत्वाकांक्षाओं एवं आवश्यकताओं को पहचानने की क्षमता है। हम अपने सामर्थ्यों के कारण ही जीवन में आगे बढ़ते हैं। कमजोरियाँ भी सभी के जीवन में होती ही हैं। ये सामर्थ्य एवं कमजोरियाँ शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक स्तर पर होती हैं। हमारी आवश्यकताएँ भी होती हैं जो शारीरिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक एवं आध्यात्मिक स्तरों पर अभिव्यक्त होती हैं। हमारी महत्वाकांक्षाएँ व्यक्तिगत हो सकती हैं या परिवार, समाज, नाम, यश, पद आदि के सम्बन्ध में हो सकती हैं। ये आयाम हमारे जीवन की नींव की तरह हैं।

इनको सूचीबद्ध करते समय आपको अपने सामर्थ्यों एवं कमजोरियों के बीच या आवश्यकताओं एवं महत्वाकांक्षाओं के बीच दिग्भ्रमित नहीं होना है। सटीक चिंतन के माध्यम से उनकी वास्तविक पहचान करके उनको सूचीबद्ध करना है।

सामर्थ्यों के अंतर्गत दृढ़ संकल्पशक्ति, स्पष्ट चिंतन, प्रेम और करुणा जैसे वे सभी गुण आते हैं जिन्हें जीवन में सकारात्मक एवं रचनात्मक ढंग से अभिव्यक्त करके स्वयं तथा दूसरों का उत्थान किया जा सके।

कमजोरियाँ भी कई प्रकार की हो सकती हैं, जैसे अल्प संकल्पशक्ति, वैचारिक अस्पष्टता, आत्मविश्वास की कमी, हीन भावना, घबराहट, तनाव या चिंता। ये कमजोरियाँ हमारे सामर्थ्यों पर हावी होकर उन्हें प्रभावहीन कर देती हैं, यह जानते हुए भी हम अपनी कमजोरियों को छिपाने का ही प्रयास करते हैं। वास्तव में जीवन का संघर्ष इन कमजोरियों के विरुद्ध ही है।

हम कमजोर नहीं रहना चाहते, लेकिन साथ ही अपने सामर्थ्यों की सजगता भी नहीं बढ़ाते। हम अपने सामर्थ्यों के प्रति सजग होते भी हैं तो मात्र दार्शनिक



स्तर पर। अपनी कमजोरियों को दूर करने के लिए हम इन्हें वास्तविकता के धरातल पर उतारने का शायद ही कोई प्रयास करते हों। यदा-कदा हम ऐसा प्रयास करते भी हैं तो अपनी कमजोरियों के सही ज्ञान के अभाव में इसका परिणाम आक्रोश या अढ़ियलपन के अलावा कुछ नहीं होता।

तीसरा आयाम महत्वाकांक्षाओं का है। हम सभी के जीवन में अपेक्षाएँ और महत्वाकांक्षाएँ होती हैं। ये कभी-कभी अवास्तविक भी होती हैं। यह सही है कि हमारी महत्वाकांक्षा ही हमारे कर्मों की प्रेरक शक्ति है, परंतु हमारी जीवन की परिस्थितियों की समझ अत्यंत सीमित है, जिस वजह से हम अपनी महत्वाकांक्षाओं के सन्दर्भ में स्पष्टता नहीं ला पाते। इसके अलावा महत्वाकांक्षाएँ नकारात्मक भी हो सकती हैं जिन्हें सकारात्मकता की ओर दिशान्तरित करके हम अपने कर्मों को सुधारने का प्रयास कर सकते हैं।

चौथा आयाम आवश्यकताओं का है। पोषण हेतु शरीर को भोजन की आवश्यकता है। परिवार की कुछ आवश्यकताएँ होती हैं। इसी तरह व्यक्तिगत,

मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक आवश्यकताएँ भी होती हैं, जिन्हें पूरा करने का हम भरसक प्रयास भी करते हैं।

स्वान का व्यावहारिक प्रयोग

इन चारों सूचियों का समय-समय पर अवलोकन कीजिये, इन पर चिंतन कीजिये, आवश्यकतानुसार उनमें विषय-वस्तुओं को घटाते-बढ़ाते रहिये जब तक आपको इस बात की संतुष्टि न हो जाय कि ये सूचियाँ आपके चरित्र एवं व्यक्तित्व को लगभग सही तरीके से दर्शा रही हैं।

तत्पश्चात् अपने किसी एक सामर्थ्य को चुनकर उसे एक महीने तक अधिक-से-अधिक विकसित कीजिये। इसी प्रकार एक माह के लिये अपनी किसी कमजोरी का चुनाव कर उसे दूर करने का प्रयास कीजिये। अपनी किसी महत्वाकांक्षा का विश्लेषण कीजिये, देखिये कि वह महत्वाकांक्षा आपकी किसी प्रबल आंतरिक इच्छा का परिणाम है या नहीं? अपनी आवश्यकताओं का विश्लेषण कीजिये और फिर महत्वाकांक्षा एवं आवश्यकताओं में संतुलन लाने का प्रयास कीजिये।

किसी एक कमजोरी पर विजय प्राप्त कीजिये, एक सामर्थ्य को पुष्ट कीजिये और अपनी महत्वाकांक्षाओं एवं आवश्यकताओं पर ध्यान दीजिए। जब आप एकान्त में हों, स्वान सिद्धांत पर चिंतन कीजिये। इस प्रकार आप दिनभर की अभिव्यक्तियों और प्रतिक्रियाओं के प्रति सजगता विकसित कर पायेंगे। फिर आप आत्म-संयम का एक अच्छा ढाँचा खड़ा कर सकेंगे जिसके दायरे में आप समस्त कार्य अपने सामर्थ्यों का उपयोग करते हुए, अपने व्यक्तित्व की कमजोरियों और दुर्बलताओं के प्रति सजग रहते हुए तथा आवश्यकता एवं महत्वाकांक्षा के अंतर को समझते हुए निष्पादित कर सकेंगे।

एक बार हम अपने व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले सामर्थ्यों, कमजोरियों, महत्वाकांक्षाओं एवं आवश्यकताओं की पहचान कर उन्हें व्यवस्थित करने में सफल हो जाते हैं, तब फिर हम आत्मज्ञान और बाह्य सजगता के बीच सामंजस्य स्थापित कर पायेंगे। यही आशा की यौगिक अवधारणा भी है। यहाँ आशा का तात्पर्य मानसिक स्पष्टता, प्रेरणा, संतोष एवं अपनी क्षमताओं में विश्वास के साथ आगे बढ़ने से है। इस प्रकार जीवन के रहस्यों पर से आवरण हटने लगते हैं और जीवन का सौन्दर्य प्रकट होने लगता है।

अपने अंदर झांकिये

कुछ व्यक्तियों में सामर्थ्य प्रबल होते हैं तो कुछ में कमजोरियाँ। कुछ लोग अपनी महत्वाकांक्षाओं की पूर्ति में ही लगे रहते हैं और कुछ को अपनी शारीरिक, पारिवारिक, सामाजिक एवं व्यावसायिक आवश्यकताओं का ही ख्याल रहता है।

हमारे सामर्थ्यों, कमजोरियों, महत्वाकांक्षाओं और आवश्यकताओं से ही हमारे वर्तमान व्यक्तित्व का निर्माण हुआ है। जब कोई व्यक्ति अपने सामर्थ्य को प्रकट करता है तब हम कहते हैं कि वह व्यक्ति सृजनात्मक, कर्मठ, मिलनसार और करुणाशील है, उसका मन स्पष्ट है, वह दूसरों की सहायता के लिए तत्पर रहता है। उससे सम्पर्क में आने वाले लोग अनायास ही प्रेरणा और मार्गदर्शन प्राप्त करते हैं।

जब कोई अपनी कमजोरियों को प्रकट करता है तब वह हमें अस्पष्ट, दुर्बल, निस्तेज, शक्तिहीन और अनिश्चित दिखलाई पड़ता है। जब कोई स्वयं को अपनी महत्वाकांक्षाओं एवं अभिलाषाओं के माध्यम से अभिव्यक्त करता है तब हम उसे एक निष्ठुर, अहंकारी व्यक्ति के रूप में देखते हैं जो अपनी स्वार्थपूर्ति हेतु दूसरों को हानि पहुँचाने से भी नहीं हिचकता। जब कोई अपनी आवश्यकताओं को प्रकट करता है तब हम उसकी पहचान एक ऐसे आत्मकेंद्रित व्यक्ति के रूप में करते हैं जिसके समस्त प्रयास स्वयं की देखभाल तक ही सीमित हैं और जो दूसरों की खास परवाह नहीं करता।

यौगिक अवधारणा के अनुसार व्यक्तित्व के दो आयाम होते हैं। प्रथम स्वान अर्थात् सामर्थ्य, कमजोरियों, महत्वाकांक्षाओं और आवश्यकताओं के रूप में प्रकट होता है, जबकि दूसरा अप्रकट, सूक्ष्म एवं प्रसुप्त होता है।

मन के मित्र बनिये

स्वान अभ्यास आपको अपने मन का मित्र एवं मार्गदर्शक बनाता है। अपने मन पर शासन करने का प्रयास कभी मत कीजिये, बल्कि अपने मन को स्वीकारना होगा। यही अनुशासन की यौगिक अवधारणा है। अनुशासन स्वयं पर थोपे जाने वाला नियम-कानून नहीं है, यह तो अपने व्यक्तित्व को पहचानने और उससे मित्रता करने का सहज परिणाम है।

स्वान और मानसिक शांति

जब हम अपने मन के विषय में बात करते हैं, अपने विचार, दृष्टिकोण एवं स्वभाव में परिवर्तन लाने की बात करते हैं, तब हम अपने स्वभाव के विरुद्ध अस्वाभाविक प्रक्रियाओं, विधियों या नियमों को लागू करने की भूल करते हैं और फिर एक समय ऐसा आता है जब मन विद्रोह करता है। यदि हम अपने मन की संरचना को तुरंत बदलने का प्रयास करेंगे तो यह काम नहीं करेगा।

यदि आप किसी मानसिक समस्या से ग्रसित हैं तो इसके उपचार हेतु प्रथम आवश्यकता आत्म चिंतन और अवलोकन की है, क्योंकि किसी भी मानसिक समस्या की प्रारम्भिक जानकारी आपको उसके बाह्य लक्षणों के आधार पर ही होती है। चाहे वह अनिद्रा हो, स्मरणशक्ति की कमी हो, या कोई मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक या नैतिक समस्या हो, उसके मूल कारण को आप नहीं जानते। मूल कारण की पहचान हेतु ही चिंतन और ध्यान की सर्वप्रथम आवश्यकता होती है।

स्वान के एक घटक से दूसरे की ओर हम इतनी तीव्रता से जाते हैं कि हम अपने सामर्थ्यों और कमजोरियों, अपनी महत्वाकांक्षाओं और आवश्यकताओं में कुछ भेद ही नहीं कर पाते। वे एक-दूसरे में घुल-मिल जाते हैं। अक्सर हमारी महत्वाकांक्षा जाने-अनजाने आवश्यकता बन जाती है और यही हमारे सांसारिक क्रिया-कलापों को निर्देशित करने लगती है।

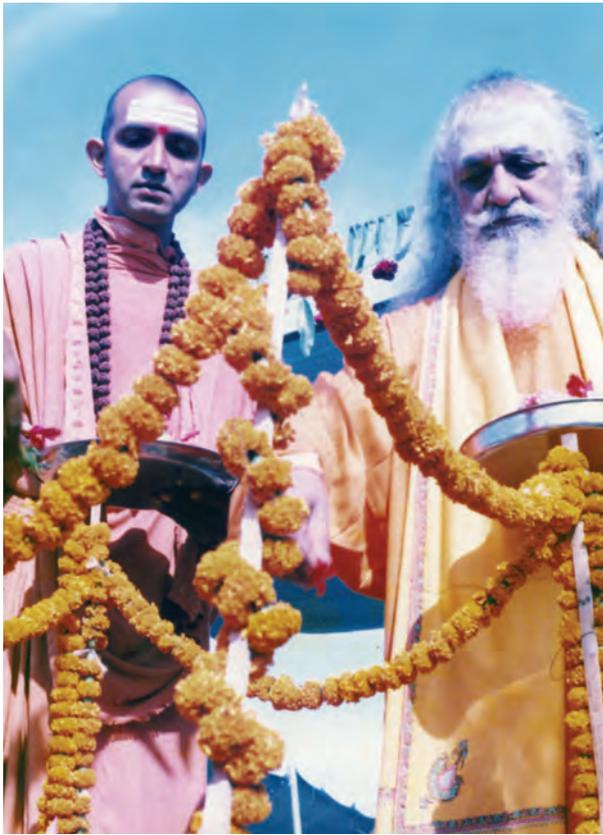
इसलिए यह समझना कठिन हो जाता है कि आखिर हमारे व्यक्तित्व की गहराइयों में वास्तविक रूप से क्या घटित हो रहा है। इसी समय द्वन्द्व होने लगते हैं, हमारी मानसिक स्पष्टता समाप्त हो जाती है। विचारों एवं भावनाओं की बहुलता के कारण नर्वस ब्रेकडाउन भी हो जाता है।

स्वयं को एवं दूसरों को स्वीकार कीजिये

चाहे आप पाश्चात्य जगत् के हों या प्राच्य जगत् के, योग मे माध्यम से आपको अपने सामर्थ्यों, कमजोरियों, महत्वाकांक्षाओं और आवश्यकताओं की सही समझ विकसित करनी होगी। इसके अभाव में आप स्वयं पर नियंत्रण नहीं कर पायेंगे। यदि आप अपने व्यक्तित्व की सूक्ष्म अभिव्यक्तियों को नियंत्रित और निर्देशित करना चाहते हैं तो आपको इन चारों क्षेत्रों के प्रति अपनी सजगता और समझ को बढ़ाना होगा। सामान्य योगाभ्यासों के साथ-साथ

आपको एक अन्य दृष्टिकोण भी विकसित करना होगा, जो ध्यानात्मक विधि द्वारा सम्भव है। आपको अपनी शारीरिक एवं सामाजिक आवश्यकताओं के अनुरूप काम करना है। योगविद्या व्यक्ति को अपना खयाल करने से नहीं रोकती। यह विरक्ति का मार्ग नहीं है, बल्कि स्वयं को स्वीकारने, समझने और बदलने का मार्ग है। आप जैसे भी हैं, स्वयं को स्वीकार कीजिये और फिर अपने ज्ञान का प्रयोग करते हुए परिवर्तन और विकास कीजिये। यही योग के मुख्य सिद्धांत और अभ्यास हैं।

आपकी स्वान सूची व्यक्तिगत है, इसे किसी भी व्यक्ति को दिखाने की जरूरत नहीं। तीन-चार माह के पश्चात् जैसे-जैसे आपकी समझ और सजगता विकसित होगी, वैसे-वैसे यह सूची छोटी या बड़ी होती जायेगी। जैसे-जैसे



विभिन्न मानसिक स्थितियों को सम्भालने की क्षमता का विकास होगा आप पायेंगे कि मानसिक प्रबन्धन की प्रक्रिया सरल है। इसके लिये आपको किसी मनोचिकित्सक की आवश्यकता नहीं। इससे आपको व्यक्तिगत संतोष और उपलब्धि का अनुभव होगा। आत्मावलोकन और ध्यान पहला कदम है अपने सामर्थ्यों, कमजोरियों, महत्वाकांक्षाओं और आवश्यकताओं की सही पहचान हेतु, और फिर दूसरा कदम उन्हें सूचीबद्ध कर उनपर चिंतन करना है।

दृष्टिकोण में परिवर्तन

स्वान अभ्यास के साथ मंत्र साधना, जैसे कि कैप्सूल साधना में तीन मंत्रों के अभ्यास का समावेश भी किया जा सकता है। ये मानसिक एवं भावनात्मक असंतुलन को दूर करने के लिए एक शक्तिशाली यौगिक मनोचिकित्सक विधियाँ सिद्ध हो सकती हैं। जब इन विधियों को सजगतापूर्वक अपनी दिनचर्या में शामिल कर लिया जाता है तब आप आनंददायक जीवन जीना शुरू करते हैं। आप हमेशा अपनी परिस्थितियों में परिवर्तन तो नहीं ला सकते, लेकिन अपनी अवधारणा और दृष्टिकोण में परिवर्तन अवश्य कर सकते हैं।

एक बार एक व्यक्ति मेरे पास आकर कहने लगे, 'स्वामीजी, मैं उच्च रक्तचाप से पीड़ित हूँ।' मैंने उनसे पूछा कि वे इसके लिये क्या कर रहे हैं? उन्होंने उत्तर दिया, 'मैं इसके लिये सामान्य दवा तो ले रहा हूँ, पर बहुत मानसिक पीड़ा और अशांति भी है।' जब मैंने पूछा, 'क्यों?' तो उन्होंने कहा, 'मेरी बहू ने मुझे क्रोधवश कुत्ता कह दिया और तब से मैंने खुद को एक कमजोर, बीमार, सड़कछाप कुत्ता मान लिया। यह छवि मेरे मन में ऐसे बैठ गई है कि इसे अपने मन से बाहर ही नहीं कर पा रहा हूँ। यह विचार मुझे बार-बार आता है कि उसने मुझे कुत्ता क्यों समझा? यह मेरी एक बड़ी समस्या बन गई है और मुझे यकीन है कि मेरे उच्च रक्तचाप का कारण यही है।'

मैंने उन्हें इसका समाधान बताया, 'खुद को एक सड़कछाप कुत्ता मानने की बजाय यह क्यों नहीं सोचते कि आप किसी रईस के कुत्ते हैं, जो वातानुकूलित गाड़ी में घूमता है, सुंदर गद्देदार बिस्तर पर सोता है और जिसकी दिनभर देखभाल की जाती है।' ये व्यक्ति भौंचक्के रह गये, और बोले, 'स्वामीजी, मैं आपसे समस्या का समाधान चाहता था, और आपने तो मुझे सड़कछाप कुत्ते के स्थान पर मेमसाहिब का कुत्ता बना दिया।' 'जी हाँ,' मैंने उत्तर दिया।

जब मैं उनसे एक महीने बाद दुबारा मिला तो उन्होंने कहा, 'मैं अब उच्च रक्तचाप के लिए कोई दवा नहीं ले रहा हूँ, मैं बिल्कुल ठीक हो गया हूँ।' 'ऐसा कैसे हुआ?' 'पहले मैं खुद को सड़कछाप कुत्ते की पीड़ा और कष्ट भोगते हुये अनुभव करता था, लेकिन अब उसी सुख का अनुभव कर रहा हूँ जो करोड़पति का कुत्ता करता है, और अब मुझे कोई मानसिक समस्या नहीं है।'

परिस्थितियाँ नहीं बदलीं, केवल दृष्टिकोण में परिवर्तन हो गया। मैंने उनसे यह नहीं कहा, 'नहीं, आप कुत्ता नहीं हैं।' मैंने सरल-सा सुझाव दिया, 'अगर आप खुद को कुत्ता समझते ही हैं तो फिर एक सुखी कुत्ता बन जाइये।' यदि कोई व्यक्ति मुझे कुत्ता या गधा कहता है और मैं स्वयं को कुत्ता या गधा समझने लग जाऊँ तो इसका अर्थ यही हुआ कि मैं दूसरों की बातों पर ही अधिक विश्वास करता हूँ और मेरा अपना कोई ठोस मत नहीं है। हम में इतना आत्मबल होना चाहिये कि हम कह सकें, 'आप मुझे हजार बार कुत्ता या गधा कहें, मुझे कोई फर्क नहीं पड़ने वाला है, क्योंकि मैं जानता हूँ कि मैं क्या हूँ।'

सामंजस्य की अभिव्यक्ति

हम आखिर कमजोर क्यों बनें? हम जीवन में जिस नकारात्मकता या सकारात्मकता का सामना करते हैं, उससे प्रभावित हो जाते हैं और हमारी प्रतिक्रियाएँ उसी के अनुरूप होती हैं। हम अपनी वास्तविक स्थिति के प्रति सजग नहीं रहते। हमारी स्वाभाविक प्रकृति क्या है? यदि हम स्वयं का आकलन दूसरों के मतानुसार करते हैं, तब ध्यान की विधि इसे ठीक कर सकती है। यह हमें अपनी स्व-प्रकृति की पहचान कराकर अपने व्यक्तित्व के दोषों को दूर करने तथा आंतरिक विकास का अनुभव करने में मदद करती है।

हमें मालूम होना चाहिए कि हम उन परिस्थितियों को कैसे सम्भाल सकते हैं जो हमारी आत्मछवि को बदलती हैं। इसके लिये तीन प्रक्रियाएँ हैं –

1. आत्मावलोकन एवं ध्यान के माध्यम से अपने सामर्थ्यों, कमजोरियों, महत्वाकांक्षाओं और आवश्यकताओं का अन्वेषण।
2. स्वान सिद्धांत द्वारा उनकी सटीक पहचान।
3. मंत्रों के माध्यम से आंतरिक स्तर पर सामंजस्य।

इन प्रक्रियाओं से सजगता का विकास एवं जीवन में सामंजस्यपूर्ण व्यवहार होने लगता है। आप एक संतुलित व्यक्ति के रूप में जाने जायेंगे।

स्वान और भावनात्मक शांति

हृदय हमारी भावनाओं का प्रतीक है। भावनाओं का अक्सर बुद्धि से कोई सम्बंध नहीं रहता। भय को लीजिये, इसका बुद्धि से कोई सम्बंध नहीं है। भय के वशीभूत होकर हम ठीक से सोच नहीं सकते। क्रोध का भी आपकी बुद्धि और समझ से कोई लेना-देना नहीं है, यह ऊर्जा का शक्तिशाली विस्फोट मात्र है। भावनाएँ ऊर्जा के अनियंत्रित, अपरिष्कृत स्वरूप को ही प्रकट करती हैं।

शक्तिशाली रूप से प्रकट होने वाली कुछ भावनाएँ हमारे अहंकार एवं स्वार्थ से प्रेरित होती हैं। कुछ भावनाएँ कोमल प्रकृति की होकर भी स्वार्थ से जुड़ी होती हैं। भावनाओं से अहंकार को दूर करना होगा, क्योंकि अहंकार हमारी अभिव्यक्ति को एक निश्चित दिशा की ओर ले जाता है। भावनाओं से अहंकार के हटते ही ये फिर शुद्ध हो जाती हैं।

इसको एक अलग दृष्टिकोण से भी देख सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति में सामर्थ्य एवं क्षमताएँ होती हैं और साथ ही कमजोरियाँ भी होती हैं। हम में कामनाएँ एवं महत्त्वाकांक्षाएँ होती हैं, और साथ ही हमारे जीवन में कुछ आवश्यकताएँ भी होती हैं। जब हमारे सामर्थ्यों पर हमारी कमजोरियाँ हावी हो जाती हैं तब फिर हमारा कार्य-सम्पादन बिल्कुल अच्छा नहीं होता। हम



स्वयं को सीमित कर लेते हैं। हम अन्य लोगों से अच्छा सम्बंध नहीं बना पाते। हम मात्र अपनी कमजोरियों को देखते हैं और जीवन के नकारात्मक पक्ष की ओर ही हमारा झुकाव हो जाता है। हमारे जीवन में अहंकार की अभिव्यक्ति अधिक आत्मकेंद्रित और स्वार्थपूर्ण हो जाती है जिसके परिणामस्वरूप हमारी भावनाएँ एवं सामर्थ्य उपेक्षित ही रह जाते हैं।

महत्वाकांक्षाएँ वास्तविक या काल्पनिक हो सकती हैं। आवश्यकताएँ व्यक्तिगत, शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक या आर्थिक हो सकती हैं, और हम एक से दूसरे की ओर बढ़ते जाते हैं। कई बार महत्वाकांक्षा हमारी आवश्यकताओं को निर्देशित करती है। कई बार आवश्यकताएँ हमारी कमजोरियाँ बन जाती हैं। उस स्थिति में हम और अधिक आत्मकेंद्रित एवं अहंकारी होते जाते हैं। नकारात्मक प्रवृत्तियाँ जीवन में उभर आती हैं और कभी ईर्ष्या तो कभी घृणा, क्रोध या कुंठा के रूप में विघ्न उत्पन्न करती हैं।

हृदय की शुद्धि का तात्पर्य है कि हमें हर परिस्थिति में अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के प्रति सजग होना है और फिर इन्हें नकारात्मक से सकारात्मक की ओर, स्वार्थ से परमार्थ की ओर परिवर्तित करना है। ध्यान के अभ्यास से इसकी प्राप्ति संभव है। महर्षि पतंजलि के योग सूत्रों में कहा गया है कि योग के माध्यम से अपने व्यक्तित्व के सूक्ष्म आयामों में सामंजस्य एवं अनुशासन स्थापित किया जा सकता है, जिसके परिणामस्वरूप आप अपनी चित्तवृत्तियों पर नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं।

अहंकार की भूमिका को समझना

जब हम अपने सूक्ष्म व्यक्तित्व के प्रति सजग होने की बात करते हैं तब हमें यह जान लेना चाहिये कि व्यक्ति का यह सूक्ष्म आयाम अहंकार ही है। हमको इसी संसार में रहना है, इसलिए हम अपने जीवन से अहंकार को पूरी तरह हटाने का प्रयास नहीं कर रहे हैं, बल्कि इसकी अभिव्यक्ति को सकारात्मकता की ओर दिशांतरित करने का प्रयास कर रहे हैं, जिससे अहंकार की शक्ति हमारी उन्नति में सहायक हो जाय। उन्नति की इस प्रक्रिया में हम अपने मन और इंद्रियों के स्वभाव एवं अभिव्यक्ति पर नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं।

हम अहंकार के स्वभाव का अवलोकन कैसे कर सकते हैं? अहंकार पहले दिल में उत्पन्न होता है और फिर दिमाग में अभिव्यक्त होता है। हृदय

में इसकी नकारात्मक अभिव्यक्ति घृणा, क्रोध, कुंठा, ईर्ष्या एवं असुरक्षा जैसी भावनाओं के रूप में होती है। ये भाव हमारे विवेक को एवं तत्पश्चात् हमारे कार्य-निष्पादन को प्रभावित करते हैं। अहंकार के नकारात्मक प्रभावों के अवलोकन हेतु हमें ध्यान का क्रमबद्ध अभ्यास करना होगा। हृदय में अहंकार के सकारात्मक पक्ष की अभिव्यक्ति सहानुभूति, प्रसन्नता और करुणा जैसी कोमल भावनाओं के रूप में होती है। यह संसार से पलायन की प्रक्रिया नहीं, बल्कि अपनी आंतरिक प्रकृति को पुनः खोजने की प्रक्रिया है।

आंतरिक गुणों की अभिव्यक्ति

मनुष्यों ने समुचित रूप से कर्म करना नहीं सीखा है, लेकिन प्रतिक्रिया करना जरूर सीखा है। समुचित कर्म और व्यवहार के लिए दिल, दिमाग और हाथों के बीच सामंजस्य आवश्यक है। इसीलिये योग में हमारा उद्देश्य भावना एवं बुद्धि के मध्य सामंजस्य स्थापित करने का होना चाहिये और जब यह घटित होता है तब हमारा समस्त व्यक्तित्व ही रूपांतरित हो जाता है। जीवन अब संघर्ष न होकर सहज प्रवाह का रूप ले लेता है। यदि हम प्रवाह के साथ बह सकें तो हम आसानी से दूसरे किनारे तक पहुँच सकते हैं, और अगर हम नाव से नदी पार करना चाहते हैं तो फिर नाव का लंगर खोलना होगा।

एक बार मुंगेर में एक रोचक घटना घटी। आधीरात के समय कुछ लोग शराब के नशे में धुत्त होकर नाव की सवारी करने गंगा तट पर पहुँचे। वे एक नाव में बैठे और पतवार चलाना प्रारम्भ किया। उनमें से हर कोई बारी-बारी से दो-दो घंटे पतवार चलाता रहा। सुबह होने पर उनमें से एक ने कहा, 'यहाँ तो सब कुछ मुंगेर जैसा ही दिखलाई दे रहा है। इन घरों को देखो, ये तो मुंगेर जैसे ही घर हैं, और मुझे याद है एक ऐसा ही आश्रम मुंगेर में भी है। घाट पर नहाने वाली जनता भी वैसी ही दिखाई दे रही है।'

नाव के लंगर को खोले बिना वे लोग रातभर एक ही स्थान पर नाव चलाते रहे। यही हमारे जीवन की भी कहानी है। हमारे जीवन का लंगर हमारा अहंकार एवं आसक्ति है, हमारी इच्छाएँ एवं महत्वाकांक्षाएँ हैं। सबसे पहले आपको इस लंगर के प्रति सजग होना होगा जिसने आपको जकड़कर रखा है। उसके बाद आपको अपने अहंकार और महत्वाकांक्षा रूपी लंगर को तल से उठाकर नाव में रखना होगा। आप उन्हें समाप्त नहीं कर रहे हैं,

आप केवल उन्हें हस्तांतरित कर रहे हैं। जिस गहराई में आपका नियंत्रण नहीं है, वहाँ से उठाकर नाव तक ला रहे हैं जहाँ वे आपके निरीक्षण में रहेंगे। फिर आप कहीं भी जायें, कोई फर्क नहीं पड़ता।

यही विचारधारा अब मेरा मार्गदर्शन करती है। मुझे लगता है कि अपने व्यक्तित्व में सामंजस्य लाने की नितांत आवश्यकता है। शारीरिक स्वास्थ्य, बौद्धिक विकास और मानसिक शांति हेतु योगाभ्यास अपनी जगह ठीक है, परंतु साथ ही हमें योग के प्रति उच्च दृष्टिकोण का भी विकास करना होगा। सभी उपलब्धियाँ और प्रतिभाएँ आंतरिक हैं, बाह्य नहीं। यदि आप भीतर से शांत हैं तब फिर आप संसार में कहीं भी हों, शांत ही रहेंगे, लेकिन अगर भीतर से अशांत हैं तो पर्वतों के एकांत में भी शांति का अनुभव नहीं होगा।

हमें अपनी आंतरिक प्रकृति का अन्वेषण करना है और साथ ही दूसरों के उत्थान एवं विकास के लिए सहायता करनी है। हमें योग के व्यक्तिगत एवं सार्वभौमिक, इन दोनों आयामों की सजगता एक साथ विकसित करनी होगी। इसके बाद ही हम जान पायेंगे कि जीवन पथ पर काँटें नहीं, पुष्प ही पुष्प हैं।

स्वान एवं वास्तविक शिक्षा

मुझे लगता है कि समाज के हर वर्ग को, विशेष रूप से शिक्षकों को इस स्वान सिद्धांत के प्रति सजग होना ही चाहिये। केवल शिक्षकों को ही नहीं, बल्कि उन विद्यार्थियों को भी, जिनमें कुछ सीखने की ललक है और जो उत्तरोत्तर विकास के आकांक्षी हैं, स्वान सिद्धांत की जानकारी होनी चाहिये।

सृजनात्मक शिक्षा में समझने और स्वीकार करने की भूमिका

स्वान (SWAN) सिद्धांत के चारों अक्षर हमारे व्यक्तित्व के एक विशिष्ट आयाम को दर्शाते हैं। 'एस' सामर्थ्य के लिये है। हम सबके अपने-अपने सामर्थ्य होते हैं। किसी का सामर्थ्य उनकी संकल्पशक्ति होती है तो किसी के लिए सृजनशील मन, परिस्थितियों की गहरी समझ या जीवन के प्रति सकारात्मक भाव सामर्थ्य होता है। कुछ लोगों की अच्छी स्मरणशक्ति होती है तो कुछ का लोगों से मधुर सम्बंध होता है और यही उनका सामर्थ्य होता है।

परिस्थितियों के अनुसार सामर्थ्य भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। एक चार साल का बालक या तीस वर्ष का व्यस्क या अस्सी साल का बुजुर्ग अपने

सामर्थ्य को भिन्न-भिन्न तरीकों से अभिव्यक्त करेंगे। किसी व्यक्ति का सावधानीपूर्वक निरीक्षण करने पर हम यह जान सकते हैं कि उसके सामर्थ्य क्या है। हम यह जान सकते हैं कि कब एक व्यक्ति भ्रम की स्थिति में है और स्वयं को सृजनात्मक तरीके से अभिव्यक्त नहीं कर पा रहा है। हम इसका अनुभव कर सकते हैं, इसे जान सकते हैं। किसी की मानसिकता स्पष्ट है तो इसे भी हम जान सकते हैं। विभिन्न परिस्थितियों और विभिन्न वातावरणों में सामर्थ्य की अभिव्यक्ति भी भिन्न-भिन्न तरीकों से होती है।

‘डब्ल्यू’ कमजोरी को दर्शाता है। कमजोरी का अर्थ भी अलग-अलग व्यक्तियों के लिये अलग-अलग होता है। आत्मविश्वास या संकल्पशक्ति या समझ की कमी इसके उदाहरण हैं। सामर्थ्य एवं कमजोरियाँ एक-दूसरे के सम्पूरक होते हैं, परंतु कई बार हमारा ध्यान कमजोरी की ओर अधिक होता है और हमें अपने सामर्थ्य के उपयोग का विस्मरण हो जाता है।

यदि शिक्षक एवं विद्यार्थी अपने एवं अन्य व्यक्तियों के सामर्थ्यों एवं कमजोरियों के प्रति सजग हों तो शिक्षा की प्रक्रिया का अर्थ बदल जायेगा। अब शिक्षा मात्र ब्लैकबोर्ड पर कुछ लिखने और विभिन्न ग्रंथों का अध्ययन करने तक सिमटकर नहीं रहेगी, बल्कि अब एक-दूसरे की मानसिक स्थिति की बेहतर समझ होगी। आपसी व्यवहार और वार्तालाप भी दूसरे के सामर्थ्यों एवं कमजोरियों को ध्यान में रखकर होगा। मुझे जब मालूम होगा कि आपका सामर्थ्य और कमजोरी क्या है तब मैं उस अनुरूप आपकी सहायता करने का प्रयास करूँगा। इसी तरह आप भी मेरी कमजोरियों एवं सामर्थ्यों को जानकर मेरी आलोचना करने की बजाय मुझे स्वीकार करेंगे। शिक्षकों और विद्यार्थियों के बीच प्राथमिक स्तर से इसी प्रकार का संबंध स्थापित होना चाहिये।

जब हम बड़े होते हैं तब हमारा सामना स्वान के तीसरे अक्षर ‘ए’ अर्थात् महत्वाकांक्षाओं से होता है, जो जीवन में हमारी अभिलाषाओं, प्रेरणाओं एवं व्यवहारों के निर्णायक घटक होती हैं। यदि विद्यार्थी महत्वाकांक्षी है और शिक्षक को इस बात का ज्ञान है तो फिर वह उसका सही दिशा में मार्गदर्शन कर सकता है। विद्यार्थी की महत्वाकांक्षा और रुझान का ज्ञान शिक्षक को अगर नहीं होगा तो फिर द्वन्द्व की स्थिति ही निर्मित होगी और तब शिक्षा सृजनात्मक शिक्षा का रूप नहीं ले सकेगी।

अंतिम अक्षर 'एन' आवश्यकता को दर्शाता है। हम सभी की अपनी आवश्यकताएँ होती हैं। आवश्यकताएँ शारीरिक, भावनात्मक या फिर सामाजिक हो सकती हैं। परिवार चलाने के लिये धन की आवश्यकता होती है। समाज में रहने के लिये संरक्षण जैसी कुछ आवश्यकताएँ होती हैं। शरीर के लिये भोजन की आवश्यकता होती है। अपने स्वभाव को समझना और जीवन के उद्देश्य को जानना भी एक आंतरिक आवश्यकता होती है। हमें अपनी ऐसी सभी आवश्यकताओं की पहचान करनी है।

मेरे दृष्टिकोण में शिक्षा दो प्रकार की होती है, व्यावसायिक शिक्षा और सृजनात्मक शिक्षा। हम व्यावसायिक शिक्षा को तो जानते हैं, परंतु अभी तक हम सृजनात्मक शिक्षा से अवगत नहीं हुए हैं। हम इसके विषय में विचार और संभाषण तो कर सकते हैं, परंतु इसको हमने अपने जीवन में अपनाया नहीं है।

हमने सृजनात्मक शिक्षा प्रणाली को अभी तक जीवन में अभिव्यक्त नहीं किया है क्योंकि हमारे जीवन में ऐसे मौलिक संस्कारों की न तो नींव रखी गयी है, न हमारे जीवन में इसके लिए आवश्यक अनुशासन है और न ही हमारे जीवन का कोई वास्तविक उद्देश्य ही है। हमारे लिये तो शिक्षा का उद्देश्य मात्र पद, प्रतिष्ठा एवं सुरक्षा प्राप्त करना है। हमारे लिये इसका प्रयोजन विवेक और समझ को प्राप्त कर उसे जीवन की परिस्थितियों में प्रयोग करना



नहीं है। अब हम जरूर शिक्षा प्रणाली को वर्तमान धारणाओं से दिशांतरित करना प्रारम्भ कर रहे हैं, परंतु इसमें काफी मेहनत और समय लगेगा।

स्वान की समझ

यदि हमारे सामर्थ्यो, कमजोरियों, महत्त्वाकांक्षाओं एवं आवश्यकताओं में सामंजस्य स्थापित नहीं हुआ और उनकी अनदेखी की गई तो जीवन में तनाव रहेगा ही। मुझे वह समय याद है जब विद्यार्थी पाठशाला में खाली हाथ जाते थे, कॉपी-कलम की जरूरत नहीं पड़ती थी और शिक्षा का हस्तांतरण मानसिक स्तर पर ही होता था। आज जब मैं विद्यार्थियों को देखता हूँ तो उनकी पुस्तकों का भार उनके वजन से ज्यादा प्रतीत होता है। मानसिक हस्तांतरण अब पीछे छूट चुका है। अब यह मात्र लिखित चीजों का हस्तांतरण होकर रह गया है और यह आज की शिक्षा प्रणाली में एक बड़ा असंतुलन है।

यह असंतुलन हमारे नियंत्रण में नहीं है, ऐसी स्थिति में हम क्या करें? अब शिक्षकों को स्वयं को शिक्षित करना होगा, उस विषय में नहीं जिसकी शिक्षा विद्यार्थियों को दे रहे हैं, बल्कि स्वान सिद्धांत के उन चारों पक्षों की पहचान को विकसित करना होगा जो मानव व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं। यदि शिक्षकों में इस विधि की समझ विकसित हो जाय तो एक दशक के अंदर शिक्षा प्रणाली का आमूल परिवर्तन निश्चित रूप से हो जाएगा। शिक्षा का क्षेत्र भी बदल जायेगा। तब शिक्षा मात्र कक्षाओं तक सिमटी नहीं रहेगी, बल्कि हमारा सम्पूर्ण जीवन ही सीखने की एक प्रक्रिया के रूप में दिखेगा।

साथ ही विद्यार्थियों को अपने मन को समझने की व्यावहारिक शिक्षा दी जानी चाहिए। उन्हें अपने सामर्थ्यों के प्रति सजग बनाया जाना चाहिए, जिससे वे उनका उपयोग अपने जीवन में सृजनात्मकता, सजगता, समझ एवं विश्रान्ति को विकसित करने हेतु कर सकें। इस प्रकार वे अपनी कमजोरियों को अच्छे तरीके से सम्भाल सकेंगे। एक बार हम स्वान के चारों पक्षों में संतुलन लाने में सफल हो जाते हैं तब हम अपनी आंतरिक प्रतिभा और बाह्य संसार में सामंजस्य की स्थिति निर्मित कर सकेंगे।

हमारे संस्कार आंतरिक और बाह्य संसार के बीच के द्वार हैं, लेकिन इन्हें खोलने का प्रयास तो हमें स्वयं करना है। हमें यह देखने का प्रयास

करना है कि बाहर क्या है, और अंदर क्या है, ताकि हम उनमें सामंजस्य ला सकें। अपने व्यक्तित्व के सूक्ष्म आयाम को जानना एवं नियन्त्रित करना ही अनुशासन है। यह शांति और मौन की अवधारणा से जुड़ा सिद्धान्त है। अपने व्यक्तित्व की जानकारी के अभाव में शांति नहीं हो सकती।

आत्मज्ञान एवं अंतर्मौन

मेरे गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने मुझसे एक सुंदर बात कही थी, 'हिमालय में शांति नहीं है और संसार में कोलाहल नहीं है, दोनों तुम्हारे अंदर हैं।' अगर आप अपने अंदर शांति खोज सकते हो तो भीड़-भाड़ में भी बिल्कुल शांत रहोगे, लेकिन आंतरिक शांति के अभाव में आप दुनिया के सबसे सुंदर स्थान में भी शांति, सामंजस्य और सुंदरता का अनुभव नहीं कर सकते।

अनुशासन की इस अवधारणा का तात्पर्य अपने आंतरिक व्यक्तित्व में सामंजस्य स्थापित करने से है, ताकि शांति एवं संतुलन के अनुभव के साथ-साथ जीवन की हर परिस्थिति को सजगता के साथ स्वीकार कर सकें। यह तभी प्राप्त होता है जब हम जीवन की विषम से विषम परिस्थितियों में भी बिना किसी प्रतिक्रिया के विश्रान्ति की अवस्था में रह सकें। यह कला सामंजस्यपूर्ण व्यवहार से आती है जिसमें हमारे शरीर, मन, हृदय एवं आध्यात्मिक पक्ष के बीच एकत्व स्थापित हो जाता है।

आश्रम व्यवस्था का प्रथम अनुशासन मौन का अभ्यास है, जिसका तात्पर्य वाणी-संयम से है। इसका मतलब यह नहीं कि हम बातचीत करना ही छोड़ दें, बल्कि इसका तात्पर्य यह है कि हम जिन विचारों को वाणी के माध्यम से अभिव्यक्त कर रहे हैं, उनके महत्त्व एवं उपयोगिता को देखकर यह जान लें कि यह अभिव्यक्ति हमारे व्यक्तित्व में सामंजस्य लायेगी अथवा नहीं।

मौन का द्वितीय स्तर अंतर्मौन है, जहाँ हम विचारों पर नियंत्रण का अभ्यास करते हैं। इसमें हम विचारों का अवलोकन प्रारम्भ करते हैं। वास्तव में यह ध्यान का एक अभ्यास है। अब हम एक विचार को लेकर, उसके स्रोत तक जाकर यह देखते हैं कि यह विचार हमारे अहंकार, स्वार्थ, सीमित मानसिकता, सृजनात्मकता और उदारता आदि से किस प्रकार प्रभावित है। अब विचार के विभिन्न घटकों का अन्वेषण करके यह देखते हैं कि विचार का कौन-सा घटक इच्छाओं से, कौन-सा घटक आवश्यकताओं से और

कौन-सा भाग श्रेष्ठता की भावना से प्रभावित है। फिर हम इसको मर्यादित एवं वश में करना सीखते हैं।

आप मौन का अर्थ बाह्य वातावरण से स्वयं को अलग करने से लगा सकते हैं, परंतु संस्कृत के शब्द 'मौन' का अर्थ मर्यादित क्रियाकलाप है। यह अनियन्त्रित क्रियाकलाप नहीं है। यौगिक परम्परा में मौन की अवधारणा का तात्पर्य अपनी अभिव्यक्तियों के प्रति उच्च स्तरीय सजगता से है। आप अपनी अभिव्यक्तियों के नियंता और स्वामी हैं।

व्यक्तित्व के रूपान्तरण में साधकों की आकांक्षा ही सबसे महत्वपूर्ण है। आज के दौर में जागृति की परिस्थिति तैयार हुई है जिसने कुछ प्रश्नों को उभारा है, जैसे कि शांति एवं प्रसन्नता को कैसे प्राप्त किया जाय। अब लोग उन आध्यात्मिक परम्पराओं में खोजबीन करने लगे हैं जो मानवता की वास्तविक धरोहर हैं। हम आशा करते हैं कि इस खोज के परिणामस्वरूप मानव जाति एवं जगत् के आपसी सम्बंधों की एक गहरी समझ विकसित होगी।

हरिः ॐ तत्सत्





योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा प्रकाशित
© बिहार योग विद्यालय 2022