विकेन (नीदरलैण्ड)
जुलाई १६, १९९९

सन्देश संख्या ११

अष्टांग योग

तपः स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधानानि क्रिया योगः (पतंजलि)। क्रियायोग स्वाध्याय (आत्म केन्द्रित गतिविधियों के अनुशीलन) से तापस (क्रिया–अभ्यास) के माध्यम से ईश्वर प्रणिधान (पूर्णत्व के प्रत्यक्ष बोध) तक की यात्रा है। क्रियायोगी सहजावस्था में स्थित होने के कारण मनगढ़ंत कथाओं, कल्पनाओं, शरारतों एवं विकारों के गलाघोंटू बंधन से मुक्त रहता है। इस प्रकार क्रियायोग अष्टांग योग का ही स्वतः स्फुर्त स्वरूप है।

अष्टांग योग

अष्टांग का अर्थ है आठ आयाम। योग का अभिप्राय है समन्वय। अष्टांग योग का आशय संतुलित जीवन के उन आठ आयामों से है जिनमें मन (विभेदकारी चित्तवृत्ति) के अन्तर्विरोधी आपाधापी की समाप्ति हो जाती है।

१. यम – जो संख्या में पाँच हैं :–
   (क) दो मुख के :– १. झूठ न बोलना
   २. नशा न करना
   (ख) दो हाथ के :– १. चोरी न करना
   २. हिंसा न करना
   (ग) उस स्थान का :– १. यौन दुराचरण न करना

२. नियम – जो संख्या में पाँच हैं :–
   (१) शौच (स्वच्छता)
   (२) संतोष (संतुष्टि)
   (३) दम (सादगी/आडम्बरहीनता)
   (४) दान (उदारता/आकांक्षा रहित कार्य)
   (५) दया (करुणा)

३. आसन :– मूल अर्थ है :–बैठने का उपादान/स्थिर होकर तथा एकान्त में बैठना।

४. प्राणायाम :– श्वास/मन का नियमन।
   प्राणायाम की परिणति : विचारों का विलय अर्थात् अन्तर्दृष्टि का उदय।

५. प्रत्याहार (१२ x१) :–आदतों एवं मनोवृत्तियों का अभाव अर्थात् पूर्ण एवं स्वस्थ जीवन का आविर्भाव।

६. धारणा (१२ x१२=१४४) :–चित्तवृत्ति की विभेदकारी गतिविधियों में कभी – कभी रूकाव की प्रक्रिया का आरम्भ।

७. ध्यान (१२ x १२ x१२=१७२८) :– विकल्प रहित सचेतनता अर्थात् ध्याता के बिना ध्यान।

८. समाधि (१२ x १२ x १२ x १२=२०७३६) :– मूल अर्थ है समभाव में अधिष्ठित। सविकल्प (कभी–कभी), निर्विकल्प (नित्य)।

गूढ़ार्थ :

समाधि का गहनतर संकेत है– अस्तित्व (अनुभव नहीं) के उस आयाम की गहराई में गोते लगाना जहाँ उद्दीपन और अनुक्रिया का एकात्मक लय बन जाता है।

अस्तित्व (सत्) के रहस्य का प्रबोध अकस्मात् होता है। इस प्रकार यह समय के बोझ और बंधन से परे है तथापि यह चिंतन में प्रांजलता, मनोभाव में दानशीलता एवं व्यवहार में पवित्रता के साथ काल–क्रम में क्रिया विधि के चरमोत्कर्ष के रूप में घटित होता है। प्रबोध में विस्फोट योग प्रक्रिया के कारण नहीं बल्कि इसकी सीमाबद्धता के बावजूद हो जाता है। विस्फोट, जो कि कार्य–कारण के चक्र से परे है, उसके लिए योग ही शायद अत्यधिक अनुकूल है।

यह तो महान् कृपा है।

''जय लाहिड़ी महाशय''