



योगवाणी



वर्ष ४७, जून, २०२२

विषयानुक्रम

क्र.सं.		पृष्ठ
१.	दारिद्र्यदहनशिवस्तोत्रम्	: महर्षि वसिष्ठ २
२.	श्रीगोरक्षनाथाष्टकस्तोत्र	: शशि कुमार ५
३.	योगामृत	६
४.	गोरखबाणी	७
५.	योगवाणी	८
६.	ज्योतिष और आयुर्वेद	: योगी आदित्यनाथ ९
७.	यथार्थ योग	: हनुमानप्रसाद पोद्धार ११
८.	श्रीगोरखनाथ के योग का परम तात्पर्य	: अनन्त श्री स्वामी 'पथिक' जी १२
९.	सूफी साधना और नाथयोग	: डॉ. वेदप्रकाश जुनेजा १५
१०.	न भूतो! न भविष्यति!	: प्रो. रामदरश राय २१
११.	श्रीगोरखनाथ मन्दिर का वैशिष्ट्य	: डॉ. फूलचन्द प्रसाद गुप्त २४
१२.	कर्मयोग : सामयिक विश्लेषण	: डॉ. आर्कांक्षा दीक्षित २९
१३.	अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस (२१ जून)	३२
१४.	भारतीय संस्कृति के स्मारकों को सहेजने की आवश्यकता	: हृदयनारायण दीक्षित ३३
१५.	मन का प्रतीक मारीच	: सन्त मैथिलीशरण ३७
१६.	सामाजिक समरसता और श्रीगोरक्षपीठ	४०
१७.	महाराणा प्रताप के जीवन-आदर्श अत्यन्त प्रेरक	: प्रो. उदय प्रताप सिंह ४१
१८.	राष्ट्रीय स्वाभिमान के प्रतीक - महाराणा प्रताप	: प्रो. राजवन्त राव ४२
१९.	प्रार्थना	४४
२०.	करोंदा	: चौथा आवरण

योगवाणी

वर्ष ४७, जून, २०२२

आर.एन.आई. २९०७५/७६

वार्षिक सदस्यता: १२५/-, द्विवार्षिक सदस्यता: २५०/-,

पंचवार्षिक सदस्यता : ६००/-, आजीवन सदस्यता: १२००/-,

एक प्रति का मूल्य: १५/-

॥ ॐ नमो भगवते गोरक्षनाथाय ॥

योगवाणी

(धर्म-संस्कृति, अध्यात्म एवं योग प्रधान पत्रिका)

संस्थापक-सम्पादक

राष्ट्रसन्त ब्रह्मलीन गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त अवेद्यनाथ

प्रधान सम्पादक

गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त योगी आदित्यनाथ

प्रबन्ध सम्पादक

प्रदीप कुमार राव

सम्पादक

फूलचन्द प्रसाद गुप्त

प्रकाशक

श्री गोरखनाथ मन्दिर

गोरखपुर - २७३०१५

web: www.gorakhnathmandir.in

E-mail: gorakhnathmandir@yahoo.com

दूरभाष : (०५५१) २२५५४५३, २२५५४५४

फैक्स : (०५५१) २२५५४५५

दारिद्र्यदहनशिवस्तोत्रम्

महर्षि वसिष्ठ

विश्वेश्वराय नरकार्णवतारणाय
कर्णामृताय शशिशेखरधारणाय।
कर्पूरकान्तिधवलाय जटाधराय
दारिद्र्यदुःखदहनाय नमः शिवाय॥१॥
गौरीप्रियाय रजनीशकलाधराय
कालान्तकाय भुजगाधिपकड़णाय।
गङ्गाधराय गजराजविमर्दनाय
दारिद्र्यदुःखदहनाय नमः शिवाय॥२॥
भक्तिप्रियाय भवरोगभयापहाय
उग्राय दुर्गभवसागरतारणाय।
ज्योतिर्मयाय गुणनामसुनृत्यकाय
दारिद्र्यदुःखदहनाय नमः शिवाय॥३॥

समस्त चराचर विश्व के स्वामिरूप विश्वेश्वर, नरकरूपी संसार-सागर से उद्धार करने वाले, कर्ण से श्रवण करने में अमृत के समान नाम वाले, अपने भाल पर चन्द्रमा को आभूषण रूप में धारण करने वाले, कर्पूर की कान्ति के समान धवल वर्ण वाले, जटाधारी और दरिद्रतारूपी दुःख के विनाशक भगवान् शिव को मेरा नमस्कार है॥१॥

गौरी के अत्यन्त प्रिय, रजनीश्वर (चन्द्र) – की कला को धारण करने वाले, काल के भी अन्तक (यम) – रूप, नागराज को कंकण रूप में धारण करने वाले, अपने मस्तक पर गंगा को धारण करने वाले, गजराज का विमर्दन करनेवाले और दरिद्रता रूपी दुःख के विनाशक भगवान् शिव को मेरा नमस्कार है॥२॥

भक्ति के प्रिय, संसार रूपी रोग एवं भय के विनाशक, संहार के समय उग्ररूपधारी, दुर्गम भवसागर से पार कराने वाले, ज्योतिःस्वरूप, अपने

गुण और नाम के अनुसार सुन्दर नृत्य करने वाले तथा दरिद्रता रूपी दुःख के विनाशक भगवान् शिव को मेरा नमस्कार है॥३॥

चर्माम्बराय शब्दस्मविलेपनाय
भालेक्षणाय मणिकुण्डलमण्डिताय।

मञ्जीरपादयुगलाय जटाधराय
दारिद्र्यदुःखदहनाय नमः शिवाय॥४॥

पञ्चाननाय फणिराजविभूषणाय
हेमांशुकाय भुवनत्रयमण्डिताय।
आनन्दभूमिवरदाय तमोमयाय
दारिद्र्यदुःखदहनाय नमः शिवाय॥५॥

भानुप्रियाय भवसागरतारणाय
कालान्तकाय कमलासनपूजिताय।
नेत्रत्रयाय शुभलक्षणलक्षिताय
दारिद्र्यदुःखदहनाय नमः शिवाय॥६॥

व्याघ्रचर्मधारी, चिताभस्म को लगाने वाले, भाल में तृतीय नेत्रधारी, मणियों के कुण्डल से सुशोभित, अपने चरणों में नूपुर धारण करने वाले जटाधारी और दरिद्रतारूपी दुःख के विनाशक भगवान् शिव को मेरा नमस्कार है॥४॥

पाँच मुख वाले, नागराजरूपी आभूषणों से सुसज्जित, सुवर्ण के समान वस्त्र वाले अथवा सुवर्ण के समान किरण वाले, तीनों लोकों में पूजित, आनन्दभूमि (काशी) को वर प्रदान करने वाले, सृष्टि के संहार के लिए तमोगुणविष्ट होने वाले तथा दरिद्रतारूपी दुःख के विनाशक भगवान् शिव को मेरा नमस्कार है॥५॥

सूर्य को अत्यन्त प्रिय अथवा सूर्य के प्रेमी, भवसागर से उद्धार करने वाले, काल के लिए भी महाकाल स्वरूप, कमलासन (ब्रह्मा) – से सुपूजित, तीन नेत्रों को धारण करने वाले, शुभ लक्षणों से युक्त तथा दरिद्रतारूपी दुःख के विनाशक भगवान् शिव को मेरा नमस्कार है॥६॥

रामप्रियाय रघुनाथवरप्रदाय
 नागप्रियाय नरकार्णवितारणाय।
 पुण्येषु पुण्यभरिताय सुरार्चिताय
 दारिद्र्यदुःखदहनाय नमः शिवाय॥७॥
 मुक्तेश्वराय फलदाय गणेश्वराय
 गीतप्रियाय वृषभेश्वरवाहनाय।
 मातङ्गगचर्मवसाय महेश्वराय
 दारिद्र्यदुःखदहनाय नमः शिवाय॥८॥
 वसिष्ठेन कृतं स्तोत्रं सर्वरोगनिवारणम्।
 सर्वसम्पत्करं शीघ्रं पुत्रपौत्रादिवर्धनम्।
 त्रिसन्ध्यं यः पठेनित्यं स हि स्वर्गमवाप्नुयात्॥९॥

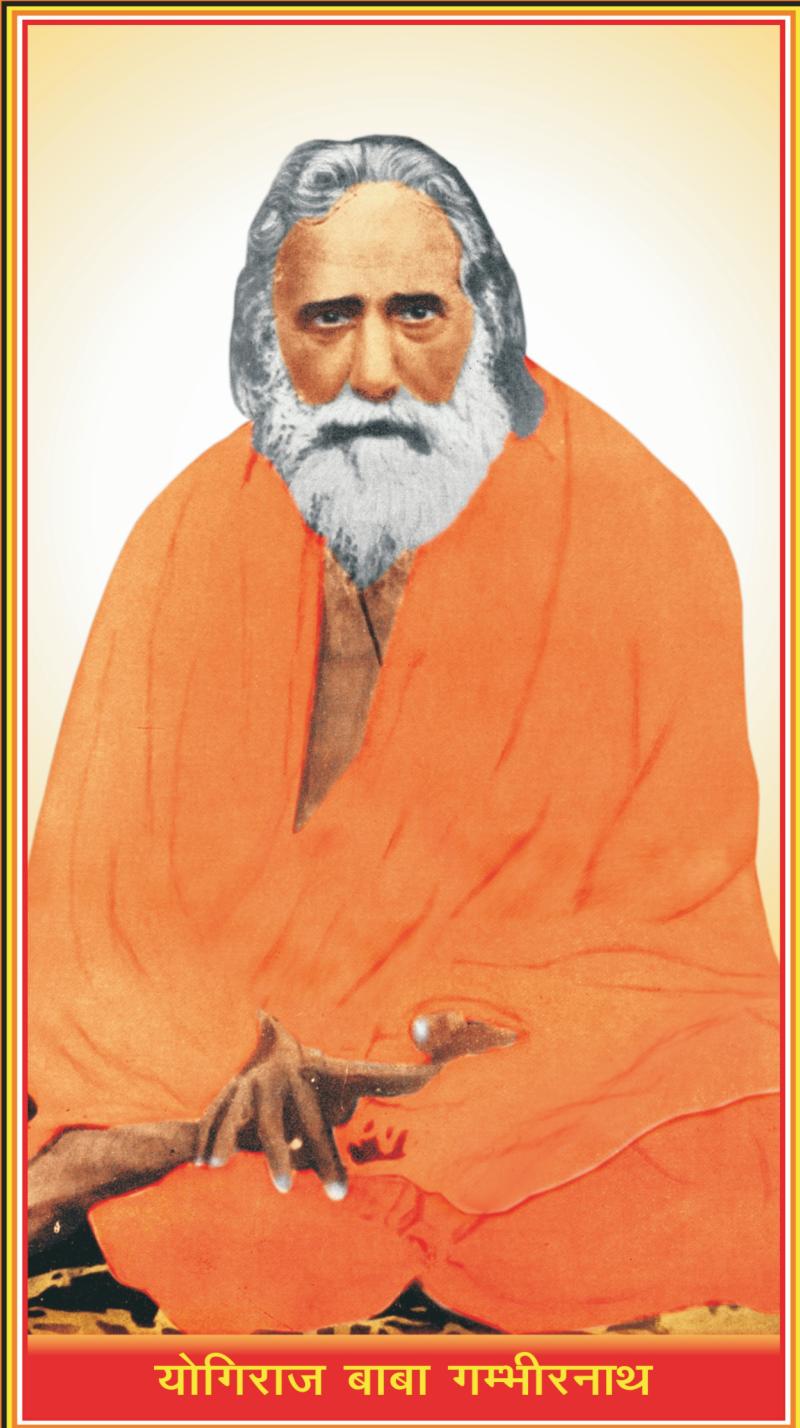
मर्यादापुरुषोत्तम भगवान् राम को अत्यन्त प्रिय अथवा राम से प्रेम करने वाले, रघुनाथ को वर देने वाले, सर्पों के अतिप्रिय, भवसागररूपी नरक से तारने वाले, पुण्यवानों में परिपूर्ण पुण्य वाले, समस्त देवताओं से सुपूजित तथा दरिद्रतारूपी दुःख के विनाशक भगवान् शिव को मेरा नमस्कार है॥७॥

मुक्तजनों के स्वामिरूप, पुरुषार्थचतुष्टयरूप फल को देने वाले, प्रमथादि गणों के स्वामी, स्तुतिप्रिय, नन्दीवाहन, गजचर्म को वस्त्ररूप में धारण करनेवाले, महेश्वर तथा दरिद्रतारूपी दुःख के विनाशक भगवान् शिव को मेरा नमस्कार है॥८॥

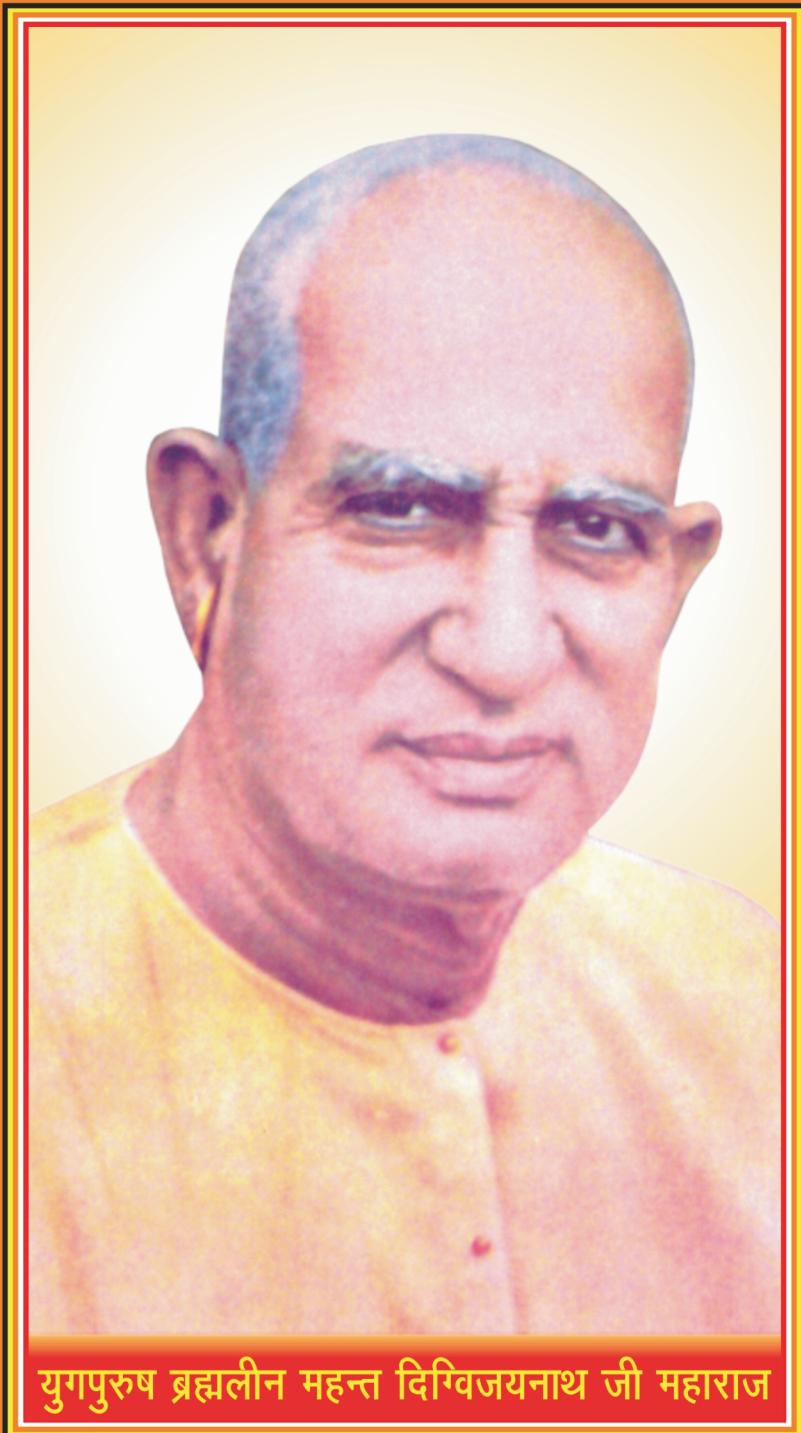
समस्त रोगों के विनाशक तथा शीघ्र ही समस्त सम्पत्तियों को प्रदान करने वाले और पुत्र-पौत्रादि वंश परम्परा को बढ़ाने वाले, वसिष्ठ द्वारा निर्मित इस स्तोत्र का जो भक्त नित्य तीनों कालों में पाठ करता है, उसे निश्चय ही स्वर्गलोककी प्राप्ति होती है॥९॥

॥ इति महर्षिवसिष्ठविरचितं दारिद्र्यदहनशिवस्तोत्रं सम्पूर्णम् ॥





योगिराज बाबा गम्भीरनाथ



युगपुरुष ब्रह्मलीन महन्त दिग्विजयनाथ जी महाराज

श्रीगोरक्षनाथाष्टकस्तोत्र

शशि कुमार

(गतांक से आगे)

शिष्टस्कीर्तिकरश्च सत्यपुरुषः सिद्धासने स्थितः
धीमान् शक्तिधरः शुचिः सुरवरः यः सत्क्रियः सञ्जनः।
धन्यस्कामपतिः सरोजनयनः श्रेष्ठः परिवाजकः
सिद्धो योगिवरः सदा विजयते गोरक्षनाथो गुरुः॥५॥

सदाचारवान्, कीर्तिप्रदाता, सत्पुरुष, सिद्धासन में स्थित, धीमान्, शक्तिधर,
सुरवर, सत्य, क्रियाशील, कामेश्वर, कमलनयन श्रेष्ठ संन्यासी गोरक्षनाथ महाराज
की जय हो।

निर्द्वन्द्वो द्विजदेवगोहितकरसृष्टाविहीनस्तथा
शूली सिद्ध पतिः सुकोमलभुजो ध्येयश्चलोकेश्वरः।
संन्यासी च शुचिश्रवोऽब्जनयनः सिद्धेश्वरः पावनः
सिद्धो योगिवरः सदा च विजयते गोरक्षनाथो गुरुः॥६॥

निर्द्वन्द्व, गो, ब्राह्मण, देवता के हितकारी, तृष्णाविहीन, त्रिशूलधारी, सिद्धपति,
लोकेश्वर, शुचिश्रव, कमलनयन, पवित्रात्मा, सिद्ध पुरुष योगेश्वर गोरक्षनाथ की जय
हो।

योगीशाय चिदात्मने सुविदुषे विज्ञानिने योगिने
सर्वज्ञाय शिवाय सर्वजगतां दुःखापहाराय ते।
मुक्ताय प्रभवे शुभाय विभवे सद्ब्रह्मणो वादिने
गोरक्षाय नमो नमोऽस्तु गुणिने सिद्धाय संन्यासिने॥७॥

योगेश्वर, चिदात्मा, सर्वज्ञ, शिवावतार, लोकों के दुःख के विमोचक, मुक्त,
परमेश्वर, व्यापक, संन्यासी, ब्रह्मवादी सिद्ध पुरुष योगेश्वर गोरक्षनाथ को बार-बार
नमस्कार है।

हे स्वामिन् जगतां पते यतिपते गोरक्षनाथ प्रभो!
लोकेऽस्मिन् भवसागरे खलु विभो! मग्नं निरालम्बनम्।
अद्यैवेह करोतु मां खलु जगददुःखाद् विमुक्तं सदा
तत्स्तोत्रं रचितं वरज्ञ शशिना त्वत्पाद पद्मर्पितम्॥८॥

हे जगत्पति योगेश्वर गुरु गोरक्षनाथ! इस दुःख सागर लोक में सभी ढूबे हुए
निराश्रित जन हैं। आज ही मुझे भी इस दुःखसागर से मुक्त कीजिए। यह श्रेष्ठ स्तोत्र
आपके ही कमल चरण में समर्पित है।

*श्रीगोरक्षनाथ संस्कृत विद्यापीठ, गोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर

योगामृत

योगी युज्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः॥
शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्॥
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।
उपविश्यासने युज्ञ्याद्योगमात्मविशुद्धये॥
समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थरः।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥
प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः॥
युज्जनेव सदात्मानं योगी नियतमानसः।
शान्तिं निर्वारणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति॥

योगी अकेला एकान्त स्थान में बैठ कर एकाग्र चित्त से आशा और संग्रह (-वृति) का त्याग कर निरन्तर आत्मा को परमात्मा से जोड़े। वह योगी पवित्र स्थान में जो न अति ऊँचा हो, न अति नीचा हो, कुश और उन का आसन बिछा कर उस पर एकाग्र मन से बैठ कर इन्द्रियों और चित्त को वश में कर आत्मशुद्धि के लिए योगाभ्यास करे। सिर, गर्दन और धड़ एक सीध में अचल रख कर इधर-उधर न देखता हुआ नासिका के अग्रभाग में दृष्टि रखे। शान्तचित्त, निर्भय, ब्रह्मचर्यव्रत में स्थित, मन का संयम कर (मुझ) परमात्मा में परायरण होकर योगयुक्त हो जाय। इस तरह निरन्तर अपने आप को योग में लगाये हुए तथा मन को निग्रह किये हुए योगी मुझ (परमात्मा) में स्थित रहने वाली तथा निर्वाण (स्वरूपविश्रान्ति) देने वाली शान्ति को प्राप्त होता है।

(श्रीमद्भगवद्गीता ६।१०-१५)

गोरखबानी

इकट्ठी बिकुटी त्रिकुटी संधि पछिम द्वारे पवनां बंधि।
षूटै तेल न बूझे दीया बोलै नाथ निरन्तरि हूवा॥१८७॥

निरन्तर स्थिति, जीवन्मुक्ति अवस्था की सिद्धि अथवा सिद्धदेह या अमरकायत्व की प्राप्ति का मूलाधार शरीर में प्राण की स्थिरता है, जिसका प्रवाह इड़ा, पिंगला, और सुषुम्ना नाड़ियों की निर्मलता और ग्रहणशीलता के आधारभूत है। इकट्ठी का आशय पहली नाड़ी इड़ा से है, यह नासिका के बायें भाग में स्थित है, दायें भाग में पिंगला है और इन दोनों के बीच में सुषुम्ना नाड़ी स्थित है। इन तीनों का मूल उद्गम, मूलाधार पद्म (चक्र) की कर्णिका के त्रिकोण में है। उनके बायें कोण से इड़ा, दायें कोण से पिंगला और पश्चिम कोण से सुषुम्ना की उत्पत्ति है, ये तीनों नासिका-छिद्रों में प्रवाहित हैं और सुषुम्ना ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश करती है। इन्हीं तीन नाड़ियों से प्राणायाम की साधना कर अमरता की प्राप्ति की जाती है। सुषुम्ना-मार्ग में पवन का निरोध होने पर साधक अमर हो जाता है। उसकी प्राण-ज्योति उसी तरह स्थिर रहती है, जिस तरह दीपक में तेल रहने तक उसकी दीप्ति बनी रहती है। इस तरह प्राण अपान का सुषुम्ना में संगम कर साधक नित्यस्वरूप जीवन्मुक्त होकर अमरकाय हो जाता है।

ज्यू ज्यूं भुयंगम आवै जाइ। सुरही घरि नहीं गरड़ रहाइ।
तब लग सिध दुर्लभ जोग। तोयं अहार बिन व्यापै रोग॥१८८॥

यह श्वास भुजंग के समान है। सुषुम्ना ही इसका संरोध-स्थान है। जिस तरह सर्प को गरुड़ नियन्त्रित करता है, सर्प का प्रभाव समाप्त हो जाता है, उसी तरह सुरही (सुरभी) गाय के घर (सुषम्ना) में प्राण का स्थैर्य ही गरुड़ की विद्यमानता है। बाहर आते-जाते श्वासरूपी भुजंग को सुषुम्ना में संरोध करना ही योगसिद्धि का पथ प्रशस्त करना है। जल के आहार के बिना, वीर्य को ऊर्ध्वगामी या सुरक्षित किये बिना शरीर पुष्ट और नीरोग नहीं होता है। इसलिए ब्रह्मचर्य के द्वारा वीर्य को ऊर्ध्वस्थ करते हुए श्वासभुजंगम को सुषुम्ना में निरुद्ध कर (स्थिर कर) योगसिद्धि की प्राप्ति योगाभ्यासी का लक्ष्य है।

योगवाणी

योग की साधना करने वाले को चाहिए कि वह मन को पीड़ा देने वाली हिंसायुक्त वाणी का प्रयोग न करे।

योग-साधक को चाहिए कि वह ध्यान, वेदाध्ययन, दान, सत्य, लज्जा, सरलता, क्षमा, शौच, आचारशुद्धि और इन्द्रियनिग्रह से परिपूर्ण जीवन-यापन करे, इनके द्वारा तेज की वृद्धि होती है, पापों का नाश होता है।

योग-साधक को चाहिए कि वह सभी प्राणियों में समान भाव रखे। जो कुछ मिले, उसी से जीवन निर्बाह करे, न मिले तो सन्तोष करे। पापों का नाश कर तेजस्वी, मिताहारी और जितेन्द्रिय होकर काम और क्रोध को वश में करके योगी को ब्रह्मपद में रमण करने की इच्छा करनी चाहिए।

योग-साधक को चाहिए कि पाँचों इन्द्रियों को वश में करके उन्हें दृढ़ता-पूर्वक मन में स्थापित करे। जब मन सहित ये इन्द्रियाँ बुद्धि में स्थिर होकर प्रसन्न हो जाती हैं, तब उस योगी को ब्रह्म का साक्षात्कार हो जाता है।

द्रव्य चाहने वाला मनुष्य जिस तरह द्रव्य को सुरक्षित रखता है, उसी तरह योग के साधक को इन्द्रिय समुदाय को वश में रख कर— पूर्ण संयमित कर हृदय-कमल में स्थित नित्य आत्मा का एकाग्रभाव से चिन्तन करना चाहिए।

योग के साधक को मन, वाणी या क्रिया द्वारा भी किसी दूसरे प्राणी में आसक्त नहीं होना चाहिए, उसे सबके प्रति उपेक्षा-उदासीनता का भाव रखकर साधना में तत्पर रहना चाहिए। उसे नियमित भोजन करना चाहिए और लाभ-हानि में समान भाव रखना चाहिए। उसे प्रशंसा और निन्दा में सम रहना चाहिए— सर्वत्र विचरण करते हुए अनिकेत रहना चाहिए।

जो साधक मन को अपने वश में कर लेता है, वही योगी अजन्मा, पुरातन, अजर, सनातन, नित्य, परमात्मा का आत्मा में अनुभव करता है, इसलिए योगी को मन को वश में कर लेना चाहिए।

ज्योतिष और आयुर्वेद

योगी आदित्यनाथ

हमारी भारतीय मनीषा कर्मप्रधान है। कर्म सकारात्मक होगा तो भाग्य प्रबल होगा। आज दुनिया हमारी परा और अपरा विद्या के रूप में भारतीय मनीषा की ज्योतिष-आयुर्वेद आदि विद्याओं के बारे में जानने को उत्सुक है। भारतीय मनीषा ने परा और अपरा विद्या की बात कही है। इसके लिए अध्यात्म को जानने की आवश्यकता है। अध्यात्म के लिए भौतिक ज्ञान की जानकारी आवश्यक है। हमारे चारों वेद, वेदांग, उपनिषद् और पुराण— सभी अपरा विद्या के प्रारूप हैं। ज्योतिष और आयुर्वेद भी इसी अपरा विद्या के अंग हैं। हम इसमें पारंगत होंगे तो अध्यात्म में भी पारंगत होंगे। गुरु श्रीगोरखनाथ इस सम्बन्ध में बहुत सारे ऐसे गूढ़ रहस्यों को सामने लाये। महायोगी गोरखनाथ आयुष विश्वविद्यालय की स्थापना भी इन्हीं उद्देश्यों के साथ की गयी है।

ज्योतिष को हमने भाग्य जानने और आयुर्वेद को औषधि की पुड़िया तक सीमित रखा, जिसके चलते हम पिछड़ते चले गये। ज्योतिष और आयुर्वेद का परस्पर गहरा सम्बन्ध है। दोनों विद्याओं में हमें सकारात्मक रूप से टीम भावना के साथ शोध की परम्परा को आगे बढ़ाना होगा, निश्चित रूप से बेहतर परिणाम सामने आयेंगे। आयुर्वेद और ज्योतिष के क्षेत्र में शोध को बढ़ावा देने के लिए नये संस्थान खोले जा रहे हैं। गोरखपुर में महायोगी गोरखनाथ आयुष विश्वविद्यालय और वाराणसी में वेद विज्ञान केन्द्र की स्थापना इसी की कड़ी का हिस्सा हैं।

हमारी भारतीय मनीषा में वनस्पतियों से औषधि एकत्र करने और औषधियों को रोगी को देने का भी मुहूर्त तय होता है। जब हनुमान जी संजीवनी बूटी लेने गये तो उन्हें भी वैद्य सुषेन ने विशेष मुहूर्त का ज्ञान कराया था।

यूरोप और अमेरिका की तुलना में कमजोर हेल्थ इनफ्रास्ट्रक्चर होने के बावजूद भारत का कोरोना-प्रबन्धन दुनिया के लिए कौतूहल का विषय बना

*गोरक्षपीठाधीश्वर, श्रीगोरक्षपीठ, गोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर; मुख्यमन्त्री-उत्तर प्रदेश

हुआ है। भारत ने न केवल वैश्विक महामारी का सफल नियन्त्रण किया बल्कि महामारी के दौरान किसी भी व्यक्ति को भूख से मरने नहीं दिया। अस्सी करोड़ लोगों के लिए मुफ्त राशन की व्यवस्था की गयी। इस महामारी में आयुर्वेदिक औषधियों ने रोगियों को स्वस्थ होने में सहायता की और सफल सिद्ध हुई।

जब सकारात्मक शक्तियाँ एक साथ मिलकर काम करती हैं तो परिणाम भी सकारात्मक आते हैं। २१ जून को मनाया जाने वाला विश्व योग दिवस इसका उदाहरण है। भारत के प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदी ने योग को हमारे प्राचीन ज्ञान को वैश्विक मंच पर सम्मान दिलाया है। सकारात्मकता के साथ २०१९ में हुआ प्रयागराज-कुम्भ का आयोजन सुरक्षा, स्वच्छता और सुव्यवस्था का पर्याय बना। अमूल्य सांस्कृतिक धरोहर के रूप में इसे यूनेस्को से मान्यता मिली। अपने प्राचीनतम् ज्ञान की थाती को हमें इसी सकारात्मकता के साथ आगे बढ़ाना होगा।

ज्योतिष और आयुर्वेद के दोनों विद्याओं को शोध के माध्यम से आगे बढ़ाना होगा। ज्योतिषाचार्य और आयुर्वेदाचार्य अपने शोध-पत्र को अन्तरराष्ट्रीय पत्रिकाओं में प्रकाशित करायें। राज्य सरकार का रवैया सदा सकारात्मक होगा।

(१६ अप्रैल २०२२, अमर उजाला-गैलेण्ट ज्योतिष-आयुर्वेद महासमागम २०२२ के उद्घाटन अवसर पर, गोरखपुर)

गंगा भारतवर्ष की संस्कृति है। दुनिया की हर संस्कृति का उद्भव और विकास किसी न किसी नदी के तट पर हुआ है। भारतीय संस्कृति के लिए गंगा एक नदी नहीं, दैवीय विभूति है। गंगा के प्रति हमारी आस्था की बजह सिर्फ आध्यात्मिक नहीं है। गंगा ने भारत के बड़े भू-भाग को उर्वर बनाया है। गंगा निर्मल और अविरल बने, इसके लिए भारत के प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 'नमामि गंगे' परियोजना शुरू की।

महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज

१७ अप्रैल २०२२, गंगा समग्र संस्था,
राष्ट्रीय कार्यकर्ता संगम के समापन पर, लखनऊ

यथार्थ योग

हनुमानप्रसाद पोद्धार

योग का यथार्थ अर्थ समझना चाहिए। वह है श्रीभगवान् के साथ युक्त हो जाना, भगवान् को यथार्थ में पा लेना या भगवत्प्रेमस्वरूप अथवा भगवद्रूप हो जाना। यही जीव का परम ध्येय है। जब तक जीव इस स्थिति में नहीं पहुँच जायेगा, तब तक न उसको तृप्ति होगी, न शान्ति मिलेगी, न भटकना बन्द होगा और न किसी पूर्ण, नित्य, सनातन, आनन्दस्वरूप तत्त्व के संयोग की अतृप्ति और प्रच्छन्न आकांक्षा की ही पूर्ति होगी। इस पूर्ण के संयोग का नाम ही योग है, अथवा इसको पाने के लिए जो जीव का विविधरूप सावधान प्रयत्न है, उसका नाम भी योग है। यह पूर्ण की प्राप्ति का प्रयत्न जिस क्रिया के साथ जुड़ता है, वही योग बन जाता है। कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग, सांख्ययोग, राजयोग, लययोग, हठयोग आदि इसी के नाम हैं, परन्तु जो कर्म, ज्ञान, भक्ति, ध्यान, सांख्य, मन्त्र, लय या हठ की क्रिया भगवन्मुखी नहीं है, वह योग नहीं है, कुयोग है और उससे प्रायः पतन ही होता है। ... अतएव इन सब योगों में, जिसमें रुचि हो, उसी को भगवत्प्राप्ति का मार्ग समझ कर, मानकर ग्रहण करना चाहिए। ये सब योग भिन्न भी हैं और इनका परस्पर मेल भी है। यों तो किसी भी योग में ऐसी बात नहीं है कि वह दूसरे की बिल्कुल अपेक्षा न रखता हो, परन्तु प्रधानता-गौणता का अन्तर तो है ही। कुछ योगों का सुन्दर समन्वय भी है। गीता में ऐसा ही समन्वय प्राप्त होता है। केवल शरीर, केवल वाणी, केवल मन, केवल बुद्धि, आदि से जैसे कोई काम ठीक नहीं होता, इसी प्रकार योगों में भी समझना चाहिए।

सच्ची योगसिद्धि अन्तःकरण की वह शुद्ध स्थिति है, जिसमें भगवान् के सिवा दूसरे को स्थान नहीं रह जाता। ऐसी शुद्धान्तःकरणरूप सिद्धि को प्राप्त करके और फिर इसके द्वारा साधन करके जो भगवान् को प्राप्त कर लेते हैं, वे ही परम सिद्ध हैं। यह परम सिद्धि प्राप्त होती है अन्तःकरण की सम्यक् प्रकार से शुद्धि होने पर ही, फिर चाहे वह शुद्धि किसी भी योगरूप उपाय से हुई हो।

(कल्याण-योगांक)

*परमभागवत ब्रह्मलीन, गीतावाटिका, गोरखपुर

श्रीगोरखनाथ के योग का परम तात्पर्य

अनन्त श्री स्वामी 'पथिक' जी

योग के तात्पर्य और स्वरूप पर विवेकपूर्वक विचार करने से पता चला कि महायोगी गोरखनाथ ने सनातन-अविच्छिन्न योग-महाज्ञान के प्रकाश में स्वात्मानुभूति के स्तर पर परमात्म साक्षात्कार की प्रेरणा दी, साधन-विधि बतायी। उन्होंने पिण्ड और ब्रह्माण्डगत परमात्मा-सच्चिदानन्दधन-स्वरूप अलख निरज्जन, महाशून्यस्थ परम पद में विश्रान्ति को अपने योग का सद्ज्ञान-महाज्ञान प्रकाशित अथवा अनुभव किया। उनके योग-महाज्ञान के परिशीलन से पता चलता है कि जिस प्रकार की क्रिया-पद्धति तथा भावना एवं विचार, ज्ञान, प्रेम द्वारा साधक जड़ता से चेतना की ओर, असत् से सत् की ओर, अनित्य से नित्य, देह से आत्मा, स्थूल से सूक्ष्म, कार्य से कारण और दृश्य से अदृश्य की ओर लौटता है, वही योग-साधन है। जब पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ मनसहित आत्मा में स्थिर हो जाती हैं, बुद्धि मौन हो जाती है, तब बुद्धि और मन की शान्तावस्था-स्थिरता में साधक व्यापक परमात्मा के साथ जिस एकता का अनुभव करता है, यह योग, शून्यपद निरज्जन अथवा अलख-निर्गुण-निर्विकार शेष-अशेष से परे, भाव-अभाव से अतीत परमात्मतत्त्व अथवा परमपद में स्वात्मरमण है।

महायोगी गोरखनाथ ने स्वात्मपद में रमण का मूलाधार ब्रह्मचर्य, बिन्दुरक्षा को स्वीकार किया। उनके योग की महिमा, साधना की गरिमा की आधारशिला ब्रह्मचर्य है। उन्होंने यम-नियम से सहज संशिलष्ट आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधिरूप षडंगयोग की सिद्धि के लिए ब्रह्मचर्य की अपरिसीम शक्ति का पक्ष लिया। यह ब्रह्मचर्य ही श्रीगोरखनाथ जी के हठयोग-अमृतयोग का प्राणाधार है। योगसिद्धि के लिए ब्रह्मचर्य की पूर्णता नितान्त आवश्यक है। ब्रह्मचर्य-पालन के बिना शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक, किसी प्रकार की शक्ति संचित नहीं होती। श्रीगोरखनाथ

ने अपने हठयोग के माध्यम से परिलक्षित किया कि केवल बिन्दु-वीर्य-रक्षा मात्र से ही ऊर्ध्वरता की स्थिति से ही ब्रह्मचर्य की पूर्णता नहीं होती, वीर्य-रक्षा के साथ-साथ यौगिक प्रक्रियाओं से उसके संशोधन और उद्बोधन से ब्रह्मचर्य पूर्ण होता है, यही पूर्णता अमृतत्व-प्राप्ति का सम्बल है, यही ब्रह्म अथवा ब्रह्मपद में उत्थान या संस्थान है। जिस प्रकार स्थूल शरीर अन्नमय कोष में बिन्दु की रक्षा आवश्यक है, उसी प्रकार प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय कोष में भी आवश्यक है, एक कोष में सुरक्षित बिन्दु दूसरे कोष के बिन्दु से मिलकर स्थूल से सूक्ष्म, सूक्ष्मतर और सूक्ष्मतम रूप में परिणत होता है। कारण शरीर, आनन्दमय कोष में इसी को अमृत-बिन्दु कहा जाता है। योगसाधक स्थिररेता होने पर ही ऊर्ध्वरेता होता है और सहस्रार में स्थित परमपद में अमृतपान अथवा परमशिव के परमानन्द रूप शून्य, निरञ्जन, अलख, शाश्वत तत्त्व का बोध अनुभव कर सकता है। योग-साधक जब किसी रूप में मुग्ध होता है या शब्द, स्पर्श में सुख मानकर आसक्त होता है, तब उस अवस्था में बिन्दु की अधोगति होती है। इन्द्रियजन्य विषयसुखास्वाद ही कामाचार है, विषय-भेद मिटने पर विषयाकार-वृत्ति के शान्त होने पर ब्रह्माकार वृत्ति ही ब्रह्मचर्य का परिणाम है— यही महान् साधन-बल है, योगबल है, महर्षि घेरण्ड ने कहा— हैनास्ति योगात् परं बलम्। (घेरण्ड संहिता १।४)

इस योग-बल के द्वारा आत्मदर्शन सुलभ होता है। यही अध्यात्मयोग है। योगसाधन मानवमात्र का परमधर्म है। ‘अयं तु परमोर्धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्’ योगीयाज्ञवल्क्य का यह ज्ञापन योगबल का ही निर्देशन है। जीवात्मा-परमात्मा की एकता की अनुभूति ही आत्मदर्शन है, अलख निरंजन का विवेक है। गोरखनाथजी ने इस अलख निरंजन शून्यपरमपद के मार्ग को— आत्मदर्शन को मनोयोग की भूमि पर निरन्तर प्रशस्त रहने पर विशेष बल दिया है। निस्सन्देह समस्त साधन मनोनिग्रह के लिए हैं। मन जब तक देहादिक वस्तुओं तथा विषयसुखों का संयोगी रहता है, तब तक वह भोगासक्त है— भोगी है और जब यही मन अपने से भिन्न के संयोग से अनासक्त होकर

अभिन्न चौतन्यस्वरूप आत्मा में शान्त-समाहित होता है, तभी वह योगानुरक्त योगी होता है। मनोयोग के सम्बन्ध में ही योगी गोरखनाथ ने कहा है—

एतद्विमुक्तसोपानमेतत्कालस्य वञ्चनम्।
यद् व्यावृत्तं मनो भोगादासक्तं परमात्मनि॥

(गोरक्षसंहिता १४)

आशय यह है कि जब योगाभ्यास द्वारा मन विषय-भोगों से परे होकर परमात्मा में लग जाता है, तब योगी काल और मृत्यु पर विजय कर लेता है, यही सत्ययोग, सद्वस्तु में विवेक का कारण है। सत्ययोग के प्रकाश में पता चलता है कि समस्त सृष्टि के भीतर सबका आश्रय परमात्मा है, व्यष्टि-देह में व्यापक तत्त्व आत्मा और समस्त सृष्टि में व्यापक सत्य परमात्मा है। योगमाया से त्रिगुणमयी प्रवृत्ति में चिदंश जीवात्मा है और त्रिगुणातीत योगमाया में निर्विकार, निराकार, शून्यसंज्ञक निरंजन चिन्मात्र सत्ता परमात्मा है। योग की निःसंकल्पावस्था में निर्विकल्प समाधि भूमि-पर सूक्ष्म और निश्चल मन-बुद्धि के द्वारा मोक्षानन्द का अनुभव होता है। नित्य तत्त्व से अभिन्नता हो गोरक्षोपदिष्ट योगमार्ग का परमतात्पर्य है।

महायोगी गोरखनाथ ने पिण्ड में ब्रह्म-साक्षात्कार का योग-विधान प्रस्तुत करते हुए परमात्मा की नित्य अनुभूति में ही समस्त दुःखों और बन्धनों तथा सभी प्रकार के भय का अन्त निरूपित किया है। उन्होंने कहा—“अंजन छाड़ि निरंजन रहै ताकू गोरष जोगी कहै।” (गोरख.बा.स. २३०)

अंजन-माया से अतीत होना ही निरंजन, अचल ब्रह्म का शून्य पद में अभिव्यक्त दर्शन है। शून्य जड़ता नहीं है, विचार की स्थिरता ही शून्य है, इसी में सच्चिदानन्द का बोध होता है, बाहर दृश्य दर्शन है, भीतर शून्य में उतरते ही सच्चिदानन्द का दिव्य अमृत-स्पर्श है। दृष्टि का दर्शन ही यथार्थ योग-सिद्धि है।

(योगवाणी, जनवरी १९७७, गोरख विशेषांक)



सूफी साधना और नाथयोग

डॉ. वेदप्रकाश जुनेजा

सूफी सम्प्रदाय पर भारतीय योग-साधना का प्रभाव प्रायः समस्त विद्वान् स्वीकार करते हैं। महापण्डित राहुलसांकृत्यायन ने इस्लामिक सूफीवाद को नव-अफलातूनी रहस्यवाद तथा भारतीय योग का मिश्रण माना है। भारत में प्रवेश के पश्चात् सूफी कवियों के काव्य में नायक द्वारा अपने अभिमत की प्राप्ति के लिए योगी बन कर निकल पड़ना तथा अनेक यौगिक क्रियाओं तथा स्थितियों से निकलने के पश्चात् अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का वर्णन यही सिद्ध करता है कि सूफी साधना कहीं-न-कहीं नाथयोग से बहुत प्रभावित रही है। डॉ. मोहम्मद इकबाल भी इसी विचारधारा को स्वीकार करते हैं कि सूफी साधना ने नाथयोग की षडंगसाधना तथा कुण्डलिनीयोग को स्वीकार करते हुए इसे अपनी साधना का प्रमुख अंग बना लिया था (डॉ. मोहम्मद इकबाल-डेवलपमेन्ट ऑफ मैटाफिजक्स इन परसिया पृ. ८६)। डॉ. रांगेय राघव भी भारत में सूफी साधना के अन्तर्गत हठयोग का प्रचलन, इस पर नाथयोग का प्रभाव ही मानते हैं। (डॉ. रांगेय राघव, गोरखनाथ और उनका युग पृ. २४४)

नव-नाथों की परम्परा में श्रीगुरुगोरखनाथ अत्यन्त सबल तथा समर्थ व्यक्तित्व के स्वामी थे। इनके प्रभाव के परिणामस्वरूप अनेक भारतीय तथा अभारतीय सम्प्रदाय नाथ-सम्प्रदाय में अन्तर्भुक्त हो गये अथवा नाथ सम्प्रदाय से अत्यन्त प्रभावित हुए। राव-जाफरपीर, दरियापंथी आदि सम्प्रदाय इसी श्रेणी में आते हैं। सूफी-साधना का नाथयोग से प्रभावित होने का प्रमुख कारण नाथों की रहस्यमयी वाणी तथा नाथयोग में यौगिक क्रियाओं का महत्वपूर्ण स्थान माना जाता है। तत्कालीन जनता की नाथयोग के प्रति विश्वास की भावना ने भी सूफी सन्तों को नाथयोग अपनाने के लिये प्रेरित किया। जायसी सूफी परम्परा के प्रमुख कवि माने जाते हैं। इन्होंने पिण्ड में ब्रह्माण्ड, जीव में ब्रह्म की पूर्णता तथा अनन्तता, ब्रह्म और जगत्, नाद, प्राण,

मन्त्रजप और अजपाजप का प्रतिपादन नाथ-सम्प्रदाय की मान्यताओं के अनुसार ही किया है—

सातौ दीप, नवौ खंड, आठौ दिसा जो आहिं।
जो बरम्हंड सो पिंड है, हेरत अंत न जाहि।
चर्ख मँह नियम निहारत दूरी। सब घट मँह रहा भरि पूरी॥

(जायसी-अखरावट ८, १४, ८, ९, ३८, ४७ आदि)

जायसी द्वारा रचित पद्मावत का पूर्वार्थ तो पूर्णरूप से नाथसाधनापद्धति का अनुसरण करता ही प्रतीत होता है (डॉ. भीमसिंह मलिक, जायसी काव्य का सांस्कृतिक अध्ययन पृ. २०८-२१६)। हठयोग साधना को सूफी साधना के अन्तर्गत नाथयोग के आधार पर ही अपनाया गया है। जायसी ने सूर्य-चन्द्र प्रतीकों का प्रयोग पद्मावत में अनेक स्थलों पर किया है। नाथ-मान्यता के अनुसार सूर्य मूलाधार चक्र में विषप्रस्रावक तत्त्व पिंगला तथा चन्द्र आशाचक्र में स्थित अमृतप्रस्रावक तत्त्व अथवा इड़ा है। जायसी इन प्रतीकों को नायक-नायिका के रूप में प्रयुक्त कर उन्हें माधुर्य से परिपूरित करते हुए भी उनके साधनात्मक अर्थों की रक्षा करते हैं।

मिली जाइ ससि की चहुँ पाहां। सूर न चापै पावै छाहां।
चलहिं सूर दिन अथवै जहां। ससि निरमल ते पावसि तहां॥

(जायसी- ‘पद्मावत’, रत्नसेन-पद्मावती-विवाह खंड)

कवि ने सूर्य, चन्द्र प्रतीकों का प्रयोग दाम्पत्यपरक अर्थों के अतिरिक्त प्रति-पक्षियों के अर्थ में भी किया है। ऐसे स्थलों पर अलाउद्दीन सूर्य तथा रत्नसेन चन्द्र है। एक विष तो दूसरा अमृत है। एक उष्ण तथा दूसरा शीतल प्रवाह है और दोनों ही युद्ध-रत हैं। अलाउद्दीन की सेना अग्निज्वालाओं से युक्त तथा रत्नसेन की सेना दधिसागर के समान शीतल और शान्त है (दोनों का युद्ध ‘धरती’ और ‘सरग’ का युद्ध कहा गया है, (जायसी-बादशाह चढाई खंड, राजा बादशाह युद्धखंड) जो योगपक्ष में मूलाधार और सहस्रार की निम्न और उच्च वृत्तियों का संघर्ष कहा जा सकता है। मूलाधारस्थित विषप्रस्रावक सूर्य और सहस्रारस्थित अमृतप्रस्रावक चन्द्र अपने-अपने वर्चस्व की स्थापना के लिए संघर्षरत हैं। वस्तुतः सहजावस्था में पहुँचने के पूर्व

साधक को इस संघर्षावस्था से निकलना ही होता है। (डॉ. रामचन्द्र बिल्लौर-जायसी की प्रेम-साधना पृ. १६३) जायसी ने पद्मावत में अनेक स्थलों पर नवनाथों को अत्यन्त श्रद्धापूर्वक स्मरण किया है। गुरुगोरखनाथ के विषय में कवि ने अनेक स्थलों पर उल्लेख किया है—

कथा पहिरि डंड कर गहा। सिद्धि होइ कहैं गोरख कहा॥
गोरख सिद्धि दीन्हि तोहि हाथू। तारे गुरु मछिन्दर नाथू॥
आइ पेम-रस कहा संदेसू। गोरख मिला, मिला उपदेसू॥
(जायसी-'पद्मावत'-पद्मावती-सुआ-भेट-खण्ड)

इनके अतिरिक्त गोपीचन्द, भर्तृहरि, मत्स्येन्द्रनाथ आदि नाथों का भी जायसी ने सिद्धि-प्राप्ति के आदर्श के रूप में अनेक स्थलों पर स्मरण किया है—

गोपीचन्द तूँ जीता जोगाँ। ओ भरथरी न पूज वियोगाँ॥
(जायसी-पद्मावत १६०।२-३)

यह सब सूफी-साधना-पद्धति पर नाथयोग का प्रभाव माना जा सकता है। जहाँ तक हठयोग की साधना-पद्धति को सूफी साधकों द्वारा अपनाने का प्रश्न है, वे पूर्णरूप से नाथयोग की साधना-पद्धति से प्रभावित हैं। उदाहरणार्थ परमतत्त्व के लिए 'आदि', 'एक' शब्द का प्रयोग करते हुए जायसी ने उसे जगत्कर्ता भी माना है—

सुमिरौ आदि एक करतारू। जेहि जिऊ दीन्ह कीन्ह संसारू॥
(जायसी-'पद्मावत' १-१)

इसके साथ ही परमात्मा को उन्होंने 'आपु अलख' तथा 'अलख अकेल' भी कहा है। जायसी की मान्यता है कि वही परमात्मा वन है, पक्षी है, शिकारी है, पुष्प है और पुष्प की सुगन्ध से मस्त भँवर भी वही है। वह स्वयं फल है, स्वयं उसका रक्षक और स्वयं ही उसका भक्षक भी है। वह स्वयं कागज, स्याही, अक्षर और पण्डित भी स्वयं ही है।

आपु अलख पहिले हुत जहाँ (जायसी अखरावट १-१)

अलख अकेल सबद नहि भांती (जायसी अखरावट १-३)

आपुहि बन औ आपु पखेरू
आपुहि कागद आपु मसि-आपुहि पण्डित अपार॥

(जायसी अखरावट १७-१८)

जायसी के इन उद्गारों की समता गोरखनाथ की इन पंक्तियों से की जा सकती है—

आपण ही मछ कछ अपण ही जाल,
आपण ही धीवर आपण ही काल।
आपण ही सिंध बाघ आपण हीं गाझ,
आपण ही मारीला आपण ही खाझ॥
आपण ही टाटी फड़िका, आपण ही बंध,
आपण ही मृतग आपण ही कंध॥

(गोरखबानी पद सं. ४१)

‘गोरखउपनिषद्’ में कहा गया है कि शक्ति सृष्टि करती है, शिव पालन करते हैं तथा काल संहार करते हैं, किन्तु मुक्ति केवल नाथ प्रदान करते हैं। नाथ ही एक मात्र शुद्ध आत्मा हैं, शेष सभी बद्ध जीव हैं, ब्रह्मा, विष्णु और शिव भी। (डॉ. हजारी प्रसाद द्विवेदी नाथसम्प्रदाय पृ. १३६) इस सन्दर्भ में जायसी का कथन है—

सरग न, धरति न खंभमय, बरम्ह न बिसुन महेस।
बजर बीज बोरौ अस, ओहि न रंग न भेस॥

(अखरावट-२)

अर्थात् संसार में जब धरती, स्वर्ग, ब्रह्मा, विष्णु, महेश कोई न था, तब भी रूप-रंगरहित परमात्मा विद्यमान था। संसार में सभी कुछ उसी के द्वारा निर्मित है। वहाँ भी जायसी पूर्णरूपेण नाथ-योग-मार्ग का अनुसरण करते ही प्रतीत होते हैं। इसी प्रकार गोरखनाथ ने मानव देह को कायागढ़ की उपमा देते हुए इसी में देवता, मन्दिर, काशी आदि का वास माना है तथा इस गढ़ पर विजय प्राप्त करने से ही अविनाशी ब्रह्म से मिलन सम्भव माना है। (गोरखबानी पद- २७) जायसी ने भी पद्मावत के ‘पार्वती-महेश-खण्ड’ के अन्तर्गत ‘गढ़-वर्णन’ में शरीर का रूपक प्रस्तुत करके वस्तुतः काया-साधन

अर्थात् योग का मार्ग ही प्रशस्त किया है ।

गढ़ तस बाँक जैसि तोरि काया नौ पौरि तेहि गढ़ मझियारा।

इसमें शरीर में नौ चक्रों, पाँच विषयों, ब्रह्मरन्ध्र, षट्चक्रभेदन, मूलाधार से ब्रह्माण्ड तक कुण्डलिनी को पहुँचाने वाली सुषुम्ना नाड़ी तथा वंकनाल का योगपरक वर्णन प्राप्त होता है।

जायसी ने अपने काव्य में नाथयोग में प्रचलित शब्दावली का प्रयोग भी प्रायः उसी अर्थ में किया है, जैसा नाथ योगी करते हैं। नाथयोगी सहस्रार में शिवशक्ति का मिलन अपनी साधना का अन्तिम सोपान मानते हैं, क्योंकि वे सहस्रार को कैलास का नाम देते हैं, जो पाँच महाभूतों से ऊपर महाशून्य अथवा महासुख का स्थान है। जायसी भी—

सात खण्ड ऊपरा कविलासू। जहाँ सोव नारि सेज सुखवासू।

तिन्ह पावा उत्तम कविलासू। जहाँ न मीचु सदा सुखवासू॥

—कहकर नाथयोगियों की मान्यता का ही समर्थन करते हैं।

मेखला, शृंगी, सेली, गूदरी, खप्पर, कर्णमुद्रा आदि चिह्नों से युक्त योगी को नामयोगी माना जाता है। पद्मावत के ‘जोगी खण्ड’ में जायसी ने रत्नसेन को राजसिंहासन त्यागकर योगी-वेश में चित्रित किया है। उसका यह वर्णन एक नाथयोगी का ही है। ‘पार्वती-महेश खण्ड’ के अन्तर्गत भी जायसी ने आदिनाथ शिव के वेश का वर्णन करते हुए शरीर पर कथरी, अस्थिमाला, रुण्डमाल, हाथ में चँवर, घण्टा, डमरू के अतिरिक्त नाथ-योगियों में प्रचलित अन्य उपकरणों का भी उल्लेख किया है। वसन्तपञ्चमी के दिन शिवपूजन का आयोजन भी कवि पर नाथपरम्परा का ही प्रभाव है। पार्वती द्वारा रत्नसेन की परीक्षा की प्रेरणा भी सम्भवतः पार्वती द्वारा भुवनमोहिनी का रूप धारण कर मीनाथ, गोरखनाथ आदि की योगसाधना की दृढ़ता की परीक्षा लेने से मिली प्रतीत होती है। सिंहलदीप को सिद्धपीठ तथा कदलीवन को सिद्धवन भी जायसी ने नाथयोग से प्रभावित होकर ही कहा है।

नाथयोग में साधना के लिए गुरु को बहुत महत्व प्रदान किया है। इस सम्बन्ध में गोरखनाथ का कथन है—

गगन मँडल में ऊँधा कूबा तहां अमृत का बासा।
सगुरा होइ सुं भरि भरि पीवै निगुरा जाइ पियासा॥

(गोरखबाणी सबदी २३)

जायसी इन्हीं का अनुसरण करते हुए गुरु को शिष्य के लिए नव-जन्म देने वाला मानते हुए उसके बिना सिद्धि असम्भव मानते हैं—

बिनु गुरु पंथ न पाइय भूले सोइ जो मेंट।
जोगी सिद्ध होइ तब जब गोरख सो भेंट।

(पद्मावत २१२८-९)

इस प्रकार सूफी साधना के अन्तर्गत नाथयोग में प्रचलित प्रमुख तत्त्वों कायारूपक, कायासाधना में प्राणनिरोध, नाड़ी-शुद्धि, आदि विभिन्न प्रतीकों के माध्यम से हठयोग की अभिव्यक्ति, युगनद्धभाव, गुरु की महिमा आदि को पूर्ण-रूप से अपनाया गया है। जायसी काय-साधन की अपेक्षा मन-साधन पर अधिक बल देते हैं तथा कठोर कायिक साधना के स्थान पर सहज साधना में ही नाथयोग को समन्वित कर देते हैं।

(योगवाणी जनवरी १९८६)



श्रीनाथ तेज की वन्दना

वन्दे तनाथतेजो भुवनतिमिरहरं भानुतेजस्करं वा
सत्कर्तृ व्यापकं वा पवनगतिकरं व्योमवन्िर्भरं वा।
मुद्रानादत्रिशूलैर्विमलरुचिधरं खर्परं भस्ममिश्रं
द्वैतं वाऽद्वैतरूपं द्वयत उत परं योगिनं शंकरं वा॥

जो संसार के अन्धकार का नाश करने के लिए साक्षात् सूर्य के प्रकाश के समान हैं, जो समस्त सत्कर्मा में परिव्याप्त हैं, जो प्राण-वायु के संचालक हैं, जो आकाश के समान निर्भर हैं, जो मुद्रानादत्रिशूल से परिशोभित हैं, जो भस्मयुक्त खप्पर धारण करते हैं, जो द्वैत (सकल) और अद्वैत (निष्कल) हैं अथवा द्वैत और अद्वैत दोनों से परे महायोगी शंकर हैं, मैं उस श्रीनाथतेज (स्वरूप) की वन्दना करता हूँ।

(महायोगी जालन्धरनाथ : 'सिद्धान्तवाक्य')

न भूतो! न भविष्यति !

प्रो. रामदरश राय

(गतांक से आगे)

मुख्यमन्त्री योगी जी के प्रभाव में उत्तर प्रदेश का बहुत-सा परिदृश्य दुरुस्त हुआ है। मीडिया और साहित्य की प्रकृति भी बदली है क्योंकि योगी पत्र-सम्पादक और साहित्यकार दोनों हैं। लेखन और चिन्तन से बराबर जुड़े रहे हैं। आकाशवाणी और दूरदर्शन तो केन्द्र के अधीन हैं। मगर प्रदेश के इन केन्द्रों ने अपनी उदास और आलस्यभरी छवि निखारने की आत्मचिन्ता की है। दोनों ही वाणी-प्रसार संस्थानों को अपनी लोकछवि वापस लेने की गम्भीर चिन्ता करनी चाहिए।

२०१४ के लोकसभा चुनाव के बाद से योगी जी को अब तक बराबर सुना और गुना जा रहा है। प्रदेश के प्रत्येक नगर को फोरलेन से जोड़कर जनयात्रा सुगम बनाने वाले योगी जी नगरों पर उपरिगामी सेतु बनाकर नगरवासियों को भीड़ से मुक्ति दे रहे हैं। प्रधानमन्त्री जी के ‘स्वच्छ भारत’ मिशन को उत्तर प्रदेश में इस सलीके से लागू किया कि कोई घर शौचालय की सुविधा से वंचित नहीं रहा।

धर्मस्थलों, जीर्णमन्दिरों, तीर्थस्थलों और ऐतिहासिक शिलामूर्तियों का उद्धार, पुनर्निर्माण और नवनिर्माण योगी जी के पुराणबोध और संस्कृतिबोध के साक्ष्य देते हैं। जल संरक्षण हेतु पोखरों की नयी खुदाई और पुराने की गहराई पर ध्यान देना जनहित में एक बड़ा कार्य है। बाँधों को ऊँचाई देकर और जीर्ण-शीर्ण को मरम्मत देकर बाढ़ के दर्द को दूर किया गया। विद्युत की आँख-मिचौनी दूर करना और चौबीस घण्टे उपलब्धता सुनिश्चित करना योगी जी की छोटी उपलब्धि नहीं मानी जायेगी।

अचिरावती (राप्ती) का सुनसान-डरावना शमशानी मौन अब सुन्दर आकर्षक स्नान घाट बनकर मोक्ष-धाम की तरह दिखता है। नदी के बाएँ तट पर दूर तक बनी लाल पत्थर की सीढ़ियाँ-चबूतरे और मुक्ति-मन्दिर

*अनद्यतन आचार्य-हिन्दी विभाग, दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

नदी को नया सौन्दर्य सौंप रहे हैं। धार्मिक स्नान और धार्मिक पर्यटन की दृष्टि से एक योगी मुख्यमन्त्री द्वारा गोरखपुर को दिया गया एक नायाब तोहफा है। मरघट को पर्यटन और पार्क का सौन्दर्य देकर योगी जी ने नदी अचिरावती और गोरखपुर दोनों को मान दिया है। नदी से थोड़ी दूरी पर बेसहारा पशुओं के लिए नवनिर्मित 'कान्हा उपवन' योगी जी की पशुओं के प्रति प्रस्फुटित करुणा का दृष्टान्त है। स्वयं अपने गोरक्ष-मठ में पाँच सौ गोवंश का प्रतिपालन और उनके दैवी आशीष को योगी जी अपना शक्ति सौभाग्य मानते हैं।

पूर्वांचल में नवजात शिशु-संहारक 'इन्सेफेलाइटिस' पर विजय पाकर योगी जी ने विश्वमहामारी 'कोरोना' को रोकने और जीतने के लिए बढ़-चढ़ कर अभियान चलाया। प्रधानमन्त्री जी के महत्वपूर्ण आरोग्य-मिशन 'लॉकडाउन' के नैरन्तर्य में भारी दिलचस्पी दिखायी। यही कारण था कि सबसे बड़ी और घनी आबादी वाले प्रदेश उत्तर प्रदेश में कोरोना अपना विनाशकारी पैर नहीं पसार सका। योगी जी की लोकमंगल-भावना ने उन्हें इतना संवेदनशील और करुणावान् बना दिया कि उन्होंने कोरोना पर विजय प्राप्त करने के लिए प्रतिदिन की समीक्षा बैठक में उपस्थित रहना उचित समझा, कैलासवासी पिता की अन्त्येष्टि में सम्मिलित होना स्थगित कर दिया। इसे कहते हैं 'वसुधैव कुटुम्बकम्' का भारतीय भाव। वसुधा को कुटुम्ब मानकर लोकसेवा में आमने योगी आर्यभूमि की ऋषि-मनीषा में स्वतन्त्र अध्याय के रूप में याद किये जाएँगे।

मुख्यमन्त्री योगी आदित्यनाथ जी की कार्यशैली और अवदान-उपलब्धि सिर्फ पने पर दर्ज करने का विषय नहीं है, इतिहास के अध्यायों में रखने का प्रमुख पाठ है। योगी के रूप में, पीठाधीश्वर के रूप में, सांसद के रूप में, मनस्वी-ओजस्वी वक्ता के रूप में, लेखक के रूप में, पत्र-सम्पादक के रूप में, शिक्षा-मनीषी के रूप में और मुख्यमन्त्री के रूप में आदित्यनाथ जी पर हजार-हजार पृष्ठ की एक-एक किताब सम्भव है। मगर अभी वे आत्मजीवन के पूर्वाह्न में खड़े हैं। सम्पूर्ण रचनात्मक उत्तरजीवन पड़ा है। आने वाला समय समीक्षण-परीक्षण करेगा।

सचमुच, योगी एक शक्तिमात्र नहीं, प्रत्युत शक्तिपुंज हैं। योगी आदित्यनाथ जी में श्रीराम-सी मर्यादा है तो श्रीकृष्ण-सा कर्मकौशल। शिवा-सा शौर्य है तो महाराणा की प्रतापी जिजीविषा। विवेकानन्द-सा आर्षवक्तृत्व है तो दिग्विजयनाथ जी और अवेद्यनाथ जी की तरह अपूर्व हिन्दुत्व का सांस्कृतिक ज्वार। उनमें कबीर-रैदास और नानक की अविचल-उदात्त भक्ति है तो महायोगी गुरु गोरखनाथ की नरोपकारी योगदृष्टि। ऋषि जनक और महर्षि विश्वामित्र का प्रतिबिम्ब भी उनमें झलकता है। ऋषिराज और राजऋषि की युगलमूर्ति एक साथ। यदि साहित्य की भाषा में उन्हें पकड़ना चाहें तो योगी आदित्यनाथ ‘गीता’ और ‘रामायण’ के समेकित सारांश-निहितार्थ हैं।

वर्चितों और दुर्बलों के रक्षक तथा राष्ट्रभक्ति के प्रतिमान योगी आदित्यनाथ जी यदि मुख्यमन्त्री न होते तो ‘कोई’ होता। वह कोई बहुत कुछ होता, मगर आदित्यनाथ न होता। योगी जी अभी अल्पविराम पर खड़े हैं, अर्द्धविराम पर पहुँचने के लिए कर्मयोग में निरत हैं। पूर्णविराम की रेखा पर पहुँचकर उनके द्वारा प्रकृष्ट पड़ाव बनाना लोक की आकँक्षा है। योगी को ‘न भूतो’ के प्रतिरूप में देख रहा लोकमानस उन्हें ‘न भविष्यति’ के स्वरूप में देखने का अभिलाषी है।



इतिहास सिख समाज के बिना अधूरा है। विपरीत परिस्थितियों के बावजूद सिख गुरुओं ने धर्म की रक्षा कर समाज को सन्देश दिया। गुरु तेग बहादुर और माता गुजरी का बलिदान कश्मीरी पण्डितों के लिए था। उनका बलिदान हिन्दुस्तान याद रखेगा। सिख गुरुओं ने भक्ति के साथ शक्ति का प्रयोग कर धर्म की रक्षा की। महाराजा रणजीत सिंह ने ढाई मन सोने से काशी को स्वर्ण मण्डित किया था।

महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज
(२३ अप्रैल २०२२, सिख सभ्याचार मेला, लखनऊ)

श्रीगोरखनाथ मन्दिर का वैशिष्ट्य

डॉ. फूलचन्द प्रसाद गुप्त

(गतांक से आगे)

किसी भी समाज को राष्ट्र की मुख्य धारा से जोड़ने का कार्य शिक्षा और स्वास्थ्य का है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है। पूर्वाचल हमेशा से अपने स्वास्थ्य कारणों से चर्चा में रहा है। मलेंरिया और इन्सेफेलाइटिस जैसी बीमारियों ने पूर्वाचल को काफी प्रभावित किया है। पूर्वाचल की आर्थिक दशा भी कमज़ोर रही है। ऐसे में श्रीगोरखनाथ मन्दिर पूर्वाचल के स्वास्थ्य के लिए सदैव चिन्तित रहा है। यहाँ के लोगों को सस्ती और समुचित चिकित्सा व्यवस्था के लिए कृत संकल्पित मन्दिर ने अपने परिसर में ही ‘गुरु गोरक्षनाथ चिकित्सालय’ की स्थापना की जहाँ लोग गम्भीर बीमारियों की चिकित्सा प्राप्त कर रहे हैं। मन्दिर परिसर स्थित महन्त दिग्गिजयनाथ धर्मार्थ आयुर्वेदिक चिकित्सालय अपनी सेवाओं से लोगों को आरोग्य प्रदान कर रहा है।

परतन्त्रता काल में पूर्वाचल अशिक्षा के अन्यकार में डूबा हुआ था, अशिक्षा के कारण अनेक प्रकार की सामाजिक विसंगतियों ने अपनी जड़ें जमा ली थीं, ऐसे समय में श्रीगोरखनाथ मन्दिर के तत्कालीन महन्त दिग्गिजयनाथ जी महाराज ने सन् १९३२ में महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् की स्थापना की। उन्होंने भूमि-भवन दान देकर गोरखपुर विश्वविद्यालय की स्थापना में अपना अमूल्य योगदान किया। महन्त दिग्गिजयनाथ जी ने शिक्षा परिषद् के अन्तर्गत चार संस्थाएँ स्थापित कीं। उनके ब्रह्मलीन होने के उपरान्त उनके शिष्य महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज ने शिक्षा परिषद् को पल्लवित पुष्टि करते हुए शिक्षण, प्रशिक्षण, तकनीकी, चिकित्सा की लगभग ३६ संस्थाएँ स्थापित कर पूर्वाचल के युवाओं को प्रतिभा सम्पन्न बनाने का सफल और सार्थक प्रयास किया। इसके बाद उनके ब्रह्मलीन होने पर सम्प्रति गोरक्षपीठाधीश्वर ने शिक्षा परिषद् का विस्तार करते हुए चार

*प्रवक्ता-हिन्दी, महाराणा प्रताप इण्टर कॉलेज, गोरखपुर

संस्थाएँ और स्थापित कीं। श्रीगोरखनाथ मन्दिर ने शिक्षा के क्षेत्र में बहुमूल्य योगदान देकर पूर्वाचल को मानसिक, बौद्धिक, शारीरिक और आध्यात्मिक रूप से मजबूत किया है।

श्रीगोरखनाथ मन्दिर द्वारा स्थापित महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय, सोनबरसा-बालापार रोड, गोरखपुर सभी मानकों पर खरा उत्तरा है। लगभग दो सौ एकड़ के परिसर और अत्याधुनिक सुविधा से युक्त यह विश्वविद्यालय अन्तर्राष्ट्रीय मानकों के अनुसार चिकित्सा, प्रौद्योगिकी, कृषि, वाणिज्य, कला सहित ज्ञान की विभिन्न शाखाओं में उत्कृष्ट शिक्षा अध्ययन और शोध का केन्द्र बना। निजी विश्वविद्यालय के मानक पर सारी व्यवस्था पूर्ण हो चुकी है।

श्रीगोरखनाथ मन्दिर परिसर स्थित धर्मशालाएँ दर्शनार्थीयों के लिए सुलभ हैं। देश एवं विदेश से आने वाले दर्शनार्थी इन धर्मशालाओं में ठहरते हैं। आधुनिक सुविधा से युक्त कमरे दर्शनार्थीयों को सहजता से प्राप्त हो जाते हैं। ये धर्मशालाएँ पूर्वाचल के निर्धन आय वर्ग के श्रद्धालुओं के लिए वरदान हैं। बहुत कम शुल्क में ही इनके मांगलिक कार्य यहाँ सम्पन्न हो जाते हैं। यहाँ मांगलिक कार्यक्रमों के लिए आवश्यक वस्तुएँ भी सुलभ हैं।

भारतीय लोकतन्त्र में श्रीगोरखनाथ मन्दिर राजनीतिक शुचिता के लिए विश्व विख्यात है। यहाँ के लिए राजनीति शुद्ध रूप से सेवा का माध्यम है। इस मन्दिर की तीन पीढ़ियाँ राजनीतिक क्षेत्र में पचास से अधिक वर्षों से गोरखपुर का प्रतिनिधित्व कर रही हैं। जन-सरोकारों से सम्बद्ध श्रीगोरखनाथ मन्दिर के महन्त दिग्विजयनाथ जी महाराज ने गोरखपुर का प्रतिनिधित्व किया। उनके शिष्य महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज चार बार गोरखपुर संसदीय क्षेत्र से सांसद चुने गये और पाँच बार मानीराम विधानसभा क्षेत्र से विधायक निर्वाचित हुए थे। महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज के शिष्य महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज सन् १९९८ से लगातार पाँच बार गोरखपुर संसदीय क्षेत्र से सांसद रहे। अब मार्च २०१७ से आप उत्तर प्रदेश के मुख्यमन्त्री हैं। श्रीगोरखनाथ मन्दिर के यशस्वी महन्त जन-सरोकारों के प्रति कितने संवेदनशील हैं, इस बात का प्रमाण है उनका लगातार यहाँ की जनता

का प्रतिनिधित्व।

श्रीगोरक्षपीठ में नियमित रूप से जनता की समस्याएँ गोरक्षपीठाधीश्वर द्वारा सुनी जाती हैं और उनका निस्तारण भी किया जाता है। जनता के बीच श्रीगोरक्षपीठाधीश्वर स्वयं पहुँचकर जन-पीड़ा से अवगत होते हैं और समस्याओं के निराकरण हेतु सम्बन्धित व्यक्ति को निर्देशित भी करते हैं। इसी कारण गोरक्षपीठाधीश्वर जनता में श्रद्धेय और समादृत हैं।

अयोध्या में श्रीरामजन्मभूमि पर श्रीराम के भव्य मन्दिर निर्माण का भूमि पूजन एवं शिलापूजन भारत के प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने ५ अगस्त २०२० को किया। जन्मभूमि पर श्रीराम मन्दिर निर्माण को लेकर लगभग ५०० वर्ष तक आन्दोलन चला। श्रीगोरखनाथ मन्दिर की तीन पीढ़ियों ने जिसके लिए अनवरत संघर्ष किया, उस श्रीराम मन्दिर का सपना गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज के मुख्यमन्त्री रहते साकार हो रहा है। श्रीराम मन्दिर और श्रीगोरक्षपीठ का नाता कई दशकों का है। श्रीराम मन्दिर निर्माण से जुड़े हर आन्दोलन का नेतृत्व श्रीगोरक्षपीठ के महन्तों ने की। सन् १९४९ में जब विवादित ढाँचे में श्रीरामलला का प्रकटीकरण हुआ, उस समय श्रीगोरक्षपीठ के महन्त दिग्विजयनाथ जी महाराज साधु-सन्तों के साथ वहाँ संकीर्तन कर रहे थे। सन् १९८४ में देश के सभी शैव-वैष्णव धर्मचार्यों को एक मंच पर लाकर महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज ने श्रीरामजन्मभूमि मुक्ति यज्ञ समिति का गठन किया, जिसके बे आजीवन अध्यक्ष रहे। महन्त जी की अध्यक्षता में हुए आन्दोलनों में श्रीराम मन्दिर निर्माण का मार्ग सरल होता रहा पर, संघर्ष कठिन था। महन्त जी ने इस आन्दोलन से पूर्वाचल सहित पूरे देश के लोगों को जोड़ा। सन् १९८६ में जब श्रीराम मन्दिर का ताला खोलने का आदेश हुआ, उस समय महन्त जी वहाँ उपस्थित थे। महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज के बहलीन होने के बाद उनके शिष्य महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज ने अपने गुरु के संकल्प को पूरा करने का बीड़ा उठाया। योगी जी ने श्रीरामलला के दर्शन से लेकर तीन भव्य दीपोत्सव अयोध्या में आयोजित कराया और अयोध्या के गौरव को पुनर्स्थापित करने का सफल प्रयास किया।

नाथपन्थ में आदिनाथ शिव हैं। शिवरूप ही गोरखनाथ जी हैं। शिव को दीन प्रिय हैं। उसी नाथ परम्परा में पूज्य योगी जी शिव अर्थात् कल्याणमय रूप में अपनी दिव्य उपस्थिति से दीनहित सतत संलग्न हैं। बनटाँगियों के जीवन में पूज्य योगी जी शिवरूप से ही प्रकट हैं। स्वतन्त्रता के बाद बनटाँगिया गाँवों में विकास बिल्कुल नहीं था। शिक्षा, स्वास्थ्य, पानी, बिजली सब कुछ का अभाव था। ये गाँव बुनियादी सुविधाओं से वर्चित थे। इन गाँवों में बुनियादी सुविधाओं के लिए पूज्य योगी जी ने पहल की। सांसद रहते हुए ही वे अपनी दीपावली बनटाँगिया गाँवों में मनाते रहे। मुख्यमन्त्री बनने के बाद जो सुविधाएँ उन्होंने बनटाँगियों को दिलायी कि आज वे नगरवासियों के साथ कदम मिलाकर चल रहे हैं। आज इन गाँवों में पानी, बिजली, सड़क, विद्यालय, स्वास्थ्य केन्द्र, मकान सब कुछ हैं। बनटाँगिये पूज्य योगी जी को भगवान् मानते हैं।

नायपन्थ की सर्वोच्च पीठ श्रीगोरक्षपीठ के महन्तों की गौरवशाली और यशस्वी परम्परा है। इस परम्परा के महन्त अद्भुत शक्ति-सम्पन्न हुए हैं। यहाँ के महन्त योग-ज्ञान-आधा-सम्पन्न और धर्म-अध्यात्म के मर्मज्ञ रहे हैं। डॉ. प्रदीप कुमार राव की पुस्तक ‘नाथपन्थ’ के अनुसार इस मन्दिर के प्रारम्भिक श्रीमहन्तों की जानकारी उपलब्ध नहीं है पर, सन् १७५८ से अब तक के श्रीमहन्तों की जानकारी उपलब्ध है। सन् १७५८ से सन् १७८६ तक इस मन्दिर के महन्त बाबा बालकनाथ जी रहे। इसके बाद महन्त मनसानाथ (१७८६ से १८११ ई.), महन्त सन्तोषनाथ (१८११-१८३१ ई.), महन्त महरनाथ (१८३१-१८५५ ई.), महन्त गोपालनाथ (१८५५-१८८० ई.), महन्त बलभद्रनाथ (१८८०-१८८९ ई.), महन्त दिलवरनाथ जी (१८८९-१८९६ ई.), महन्त सुन्दरनाथ (१८९६-१९२४ ई.), महन्त ब्रह्मनाथ (१९२४-१९३५ ई.), महन्त दिग्विजयनाथ (१९३५-१९६९ ई.), महन्त अवेधनाथ (१९६९-२०१४ ई.) श्री गोरक्षपीठ के पीठाधीश्वर हुए। सन् २०१४ से महन्त योगी आदित्यनाथ जी इस पीठ के पीठाधीश्वर हैं। श्रीगोरक्षपीठ की महन्त परम्परा में योगिराज बाबा गम्भीरनाथ का नाम स्मरणीय एवं आदरणीय है जो महन्त पद पर अभिषिक्त न होते हुए भी इस परम्परा में पूजनीय हैं।

सन् १८९६ में महन्त दिलवरनाथ जी के बह्लीन होने पर योगिराज बाबा गम्भीरनाथ जी ने महन्त पद पर स्वयं अभिषिक्त न होकर सुन्दरनाथ जी को महन्त पद पर आसीन किया और ब्रह्मलीन होने तक स्वयं श्रीगोरक्षपीठ का संरक्षण करते रहे।

शिव कल्याणमय हैं। लोक-कल्याण के कारण ही शिव आदरणीय एवं पूजनीय हैं। शिव ही गोरक्ष के रूप में योग के प्रचार और लोक-कल्याण के लिए चारों युग में इस धरती पर अवतरित हुए। गोरखपुर को उनकी तपःस्थली होने का गौरव प्राप्त हुआ। उनकी तपःस्थली पर बना उनका भव्य मन्दिर जन-श्रद्धा का केन्द्र है। यह मन्दिर योग और आध्यात्मिक आभा से सम्पन्न है। योग और अध्यात्म के साथ ही धर्म, दर्शन, संस्कृति, समाज, राजनीति के क्षेत्र में भी इसका प्रदेय उल्लेखनीय है। यह मन्दिर जन-सरोकारों से सम्बद्ध है। इस मन्दिर के नेतृत्व की जन-स्वीकार्यता असाधारण है।

प्रथम स्वाधीनता संग्राम में क्रान्ति की ज्वाला प्रज्वलित करने में मेरठ ने अग्रणी भूमिका का निर्वहन किया था। आजादी के नब्बे वर्ष पहले मेरठ ने जो क्रान्ति की मशाल जलायी थी, वह देशभर में आग की भाँति फैली, जिसे मेरठ में कोतवाल धन सिंह गुर्जर तो देश के अन्य हिस्सों में मंगत पाण्डेय, झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई, नाना साहेब और क्रान्तिकारी नेतृत्व दे रहे थे, जिसमें पूरा देश समस्त भेदभाव से ऊपर उठकर रोटी और झण्डे के लिए लड़ा था। अंग्रेज इसे सामान्य विद्रोह मान रहे थे लेकिन यह जवानों, किसानों, माता-बहनों समेत सभी वर्गों का सामूहिक प्रयास था।

महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज
(१० मई २०२२, क्रान्ति दिवस, विक्टोरिया पार्क, मेरठ)

कर्मयोग : सामयिक विश्लेषण

डॉ. आकांक्षा दीक्षित

स्वामी हरिदास निम्बार्क सम्प्रदाय के भक्त थे। स्वामी जी उच्चकोटि के संगीतज्ञ भी थे। महाराज ग्वालियर के अनुरोध पर वे उनके यहाँ भी कुछ समय रहे। स्वामी जी रामतनु पाण्डेय के गुरु भी थे। रामतनु जिन्हें शेख मोहम्मद गौस की सूफी परम्परा ने भी प्रभावित किया था को, ग्वालियर महाराज मानसिंह के यहाँ तानसेन नाम मिला। कालान्तर में तानसेन बादशाह अकबर के दरबार के रैल बन गये। एक दिन अकबर ने जिज्ञासा वश तानसेन से पूछा कि तुमसे बेहतर कौन है? तब उन्होंने अपने गुरु स्वामी हरिदास जी का नाम लिया और कहा कि अगर आप मुझे श्रेष्ठ मानते हैं तो वे शुद्ध हैं। अकबर ने स्वामी जी को बुलाने की इच्छा प्रकट की। इस पर तानसेन ने बताया कि वे केवल अपने आराध्य भगवान् श्रीकृष्ण के लिए गाते हैं और वो भी तब जब राधारानी कहती हैं। अकबर को इस बात का क्षोभ भी था और आश्चर्य भी कि भक्त कविसूरदास, तुलसीदास को भी उसके दरबार में आने में कोई रुचि नहीं थी। कहते हैं तानसेन ने ही बादशाह को समझाया कि ये सब अपने आराध्य के सेवक हैं, इनको किसी पुरस्कार की न लालच है, न दण्ड का भय, न सम्मान की लालसा है, न ज्ञान का अभिमान। न कुछ प्राप्त करने की अभिलाषा है न कुछ खोने का डर। ये सब निर्भय कर्मयोगी हैं।

“तुलसी भरोसे राम के, निर्भय हो के सोया।
अनहोनी होनी नहीं, होनी हो होय॥”

बादशाह अकबर इस तथ्य का स्वयं अनुभव करना चाहता था। उसने शक्ति को और सत्ता को सर्वोच्च माना था संभवतः उसको भी हम सभी की तरह आन्तरिक शान्ति की खोज थी। तानसेन और बादशाह वृद्धावन पहुँचे। कई दिन बीत गये पर स्वामी जी ने कुछ नहीं गाया। कहते हैं एक दिन तानसेन ने स्वामी जी से सुनने और बादशाह की इच्छा पूर्ति के लिए

*जिला समाज कल्याण अधिकारी, २/४२९ सेक्टर-एल, एल.डी.ए, कालोनी, कानपुर रोड, लखनऊ

गाते हुए गलती कर दी। स्वामी जी ने राधारानी के आदेश से गाना शुरू किया और बाद में कहा भी कि बादशाह को लाये हो इसलिए मुझे सुनाने की गलती कर रहे थे। बादशाह जो सामान्य वेष में थे, सामने आ गये। अब उनको स्वामी जी की आध्यात्मिकता का आभास ही नहीं प्रत्यक्ष अनुभव हो चुका था।

अकबर फिर भी असमंजस में था। उसने तानसेन से फिर जानना चाहा कि वह सर्वश्रेष्ठ है पर हरिदास क्यों नहीं है? तब तानसेन ने जो बताया वह ही निष्काम कर्म योग का आधार है। तानसेन ने बादशाह को समझाया कि, ‘उन्होंने जो दिव्य अनुभव किया उसका सम्बन्ध गायकी से नहीं भावनाओं की गहराई और पवित्रता से है। वे मेरी तरह बादशाह को खुश करने को नहीं गाते, उन्हें मूल्यांकन का, अपयश का, असफलता का कोई भी भय नहीं है, वे निर्मल भाव से निर्भय हो गाते हैं। मैंने जो पाया है वो छिन जाने का भय है पर, गुरुदेव इससे परे हैं। वे सब कार्य ईश्वर का काम समझ करते हैं। उनकी अवस्था अब वो है जहाँ व्यक्ति और उसका कर्म एक हो जाते हैं। इसलिए जो कर्म सर्वोच्च को समर्पित हो, जो बिना अहंकार और निःस्वार्थ भाव से किया जाता है, कर्म योग कहलाता है। कर्तव्य करते समय ऐसा कर्म जो ईश्वर को समर्पित किया जाता है वह ईश्वरार्पण बुद्धि और फल प्राप्त करते समय प्रसाद बुद्धि को ही कर्मयोग कहते हैं।’

प्रसाद बुद्धि यानी जीवन में जो कुछ भी प्राप्त होता है उसे ईश्वर का प्रसाद मानकर सहर्ष स्वीकार करना ताकि सफलता-असफलता, मान-अपमान, हानि-लाभ आदि सभी परिस्थितियों में समता बनी रहे। यही सन्देश श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण जी ने भी दिया है—

‘सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्यसि॥’

सामान्य अर्थ है कि “कर्म में कुशलता ही योग है”।

इसको ऐसे समझना चाहिए। कोई भी कर्म करने से पूर्व योगस्थ होना चाहिए जिससे कार्य की कुशलता में सन्देह नहीं रह जाता है। योगपूर्वक किये गये कर्मों के फल के परिणाम की भी चिन्ता नहीं करनी चाहिए

क्योंकि वे निष्काम होते हैं।

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन

संत रैदास/रविदास भी प्रख्यात निष्काम कर्मयोगी कहे जा सकते हैं जो राग-विराग, हानिलाभ से परे अपने काम में प्रवृत्त रहते थे। कहते हैं एक बार रविदास के शिष्यों में से एक ने उनसे भी गंगा स्नान के लिए चलने का आग्रह किया। उन्होंने उत्तर दिया— ‘गंगा स्नान के लिए मैं अवश्य चलता किन्तु एक व्यक्ति को जूते बनाकर आज ही देने का वचन मैंने दे रखा है। यदि मैं उसे आज जूते नहीं दे सका तो मेरा वचन भंग होगा। ऐसे में गंगा स्नान के लिए जाने पर मन यहाँ लगा रहेगा तो पुण्य कैसे प्राप्त होगा? मन जो काम करने के लिए अन्तःकरण से तैयार हो, वही काम करना उचित है। अगर मन सही है तो इस कठौते के जल में ही गंगा स्नान का पुण्य प्राप्त हो सकता है।’ माना जाता है कि इस प्रकार के उनके व्यवहार के बाद से ही यह कहावत प्रचलित हो गई कि— ‘मन चंगा तो कठौती में गंगा।’

‘योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।

सिद्ध्यसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥’

भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुन की ज्ञानपिपासा की तृप्ति हेतु कर्मयोग का मर्म उद्बोध करते हैं कि: हे धनञ्जय, आसक्ति का त्याग करते हुए, सफलता एवं असफलता में समान भाव से कर्म करने से योग की प्राप्ति होती है। यह जो समता का भाव है, वह निष्काम होना चाहिए। सफलता मिलने पर प्रसन्नता एवं असफलता मिलने पर नैराश्य का भाव नहीं होने पर ही समता उत्पन्न होती है एवं यही समता योग कहलाती है।

कर्मयोगी जो भी कर्म करने का निश्चय करता है उसमें सफलता और उत्कृष्टता प्राप्त करता है।

‘बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।

तस्माद्योगाय युज्यस्व योगःकर्मसु कौशलम्॥’

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस (२१ जून)

संस्कृत के शब्द रूप युज् से योग शब्द बना है। सबसे पहले इस शब्द का प्रयोग ऋग्वेद में हुआ। युज् का अर्थ है— जोड़ना, एकीकरण करना, बाँधना। योग का अर्थ है— मन और शरीर का एकीकरण। भारतीय मान्यता है कि योग सिर्फ शरीर और मस्तिष्क में सनुलन लाने की क्रिया का नाम नहीं है, यह एक गहरी आध्यात्मिक क्रिया है जिसमें मनुष्य अपनी ही आत्मा के अनेक रहस्यों को जान सकता है। योग-साधना के माध्यम से कोई सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड की असीमित ऊर्जा को अपने अन्दर समाहित करके अपने शरीर और मन को ऊर्जावान बना सकता है।

मानव सभ्यता के प्रारम्भ से ही योग का उदय माना जाता है। योग विज्ञान आज से हजारों वर्ष पहले अस्तित्व में आ गया था। भारतीय मान्यता के अनुसार भगवान् शिव ने योग का ज्ञान सप्तर्षियों को दिया, जिन्होंने उसका प्रचार-प्रसार सारी दुनिया में किया। इसा पूर्व दूसरी सदी में भारतीय महर्षि पतंजलि ने ‘पतंजलि योग सूत्र’ नामक पुस्तक लिखी। यह आधुनिक योग विज्ञान की महत्वपूर्ण रचना मानी जाती है।

नाथपन्थ में आदिनाथ शिव हैं। भगवान् शिव ने योगी मत्स्येन्द्रनाथ को महायोग का ज्ञान दिया। बाद में स्वयं भगवान् शिव ने गोरक्षावतार में अपने गुरु से महायोग का ज्ञान प्राप्त कर जनसामान्य के लिए सुलभ कराया, जिसे हम ‘हठयोग’ के नाम से जानते हैं। यह क्रियात्मक साधना है जो योग्य गुरु के सानिध्य में साधक योगपथ पर अग्रसर होता है। महायोगी गोरखनाथ द्वारा विश्व को प्रदत्त महाप्रसाद है ‘हठयोग’।

भारत के प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदी ने सत्ता सँभालने के बाद २७ सितम्बर २०१४ को संयुक्त राष्ट्र महासभा में दिये पहले ही सम्बोधन में अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का सुझाव दिया। इसके लिए उन्होंने २८ जून की तारीख सुझायी। संयुक्त राष्ट्र ने ११ दिसम्बर २०१४ को २१ जून को अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाये जाने की घोषणा की। इसके

लिए विश्व के १९३ देशों ने स्वीकृति दी।

प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने २१ जून के दिन को योग दिवस मनाने के पीछे संयुक्त राष्ट्र के बहुत तार्किक और प्राकृतिक कारण बताया था। वास्तव में उत्तरी गोलार्द्ध में २१ जून सबसे लम्बा दिन होता है। अतः दुनिया के अधिकांश देशों में इस दिन का विशेष महत्व है। आध्यात्मिक कार्यों के लिए भी यह दिन अत्यन्त लाभकारी है। भारतीय मान्यता के अनुसार आदि योगी शिव ने इसी दिन मनुष्य जाति को योग विज्ञान की शिक्षा देनी शुरू की थी। इसके बाद ही वे आदि गुरु बने।



सदाशिव-चरण कमल मन लाग।

मोह निशा के सोवनि हारे, भोर भयो उठि जाग॥

पछी गण सब बोलन लागे, मनहुँ भैरवी राग।

मलय अनिल की मीठी थपकनि, निद्रा तंद्रा भाग॥

कोकिल पंचम तान सुहावनि, डाल रसालन बाग।

अरुण किरण भरि विश्व विमोहनि, पूरब दिशा सुहाग॥

गेह देह सब नेह निहोरो, झूठ विषय भ्रम त्याग।

चिदानन्द सन्दोह सरोवर, अवगाहन अनुराग॥

क्षण-क्षण नित्य मनोहर सुन्दर, रस समुद्र में पाग।

शीतल मधुर महेश्वर मंजुल, विश्वेश्वर करु याग।

(भजनावली—ब्रह्मलीन स्वामी श्रीमहेश्वरानन्दजी सरस्वती)

भारतीय संस्कृति के स्मारकों को सहेजने की आवश्यकता

हृदयनारायण दीक्षित

प्रकृति सदा से है। आनन्द सभी प्राणियों की आदिम अभिलाषा है। चार्ल्स डार्विन ने 'दि ओरीजिन ऑफ द स्पेशीज एण्ड दि रिजेंट्सेंट' में लिखा 'प्राणियों को भावोत्तेजन में आनन्द आता है।' भावोत्तेजन के उपकरण प्रकृति में हैं। यहाँ रूप, रस, गन्ध, शब्द और स्पर्श का अविनाशी कोष है। भाव का केन्द्र मनुष्य का अन्तःकरण है। भारत ने यही सब देखते, सुनते, समझते आनन्दमग्न लोकमंगल अभीप्सु जीवन दृष्टि का विकास किया। इसी का नाम भारतीय संस्कृति है। वैदिक काल और उसके पहले के पूर्वजों ने देखे गये दृश्यों व सुने गये शब्दों को स्मृति में सँजोया। उन्हें एक पीढ़ी ने दूसरी पीढ़ी को सुनाया। जानना और सुनाना, सुने गये को याद करना उपनिषदों में 'व्रत' कहा गया। 'श्रुति और स्मृति' के दो महान् उपकरणों के कारण भारतीय संस्कृति का प्रवाह अविच्छिन्न है। स्थापत्य आदि भौतिक उपायों से इसे स्मृति योग्य बनाए रखने का नाम 'स्मारक' है। 'स्मारक' सांस्कृतिक स्मृति के पुत्र हैं, लेकिन भारत में अन्तरराष्ट्रीय प्रतिष्ठा वाले स्मारकों को भी बचाये रखने की चुनौती है। सांस्कृतिक और ऐतिहासिक महत्त्व के अनेक स्मारक लापता हैं। स्मारकों का संरक्षण सारी दुनिया में राष्ट्रीय कर्तव्य है। भारत में स्मारकों का लापता होना स्वाभाविक ही राष्ट्रीय बेचैनी है। २००९ में लापता स्मारकों की संख्या ३५ थी। २०१८ में भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण एजेंसी यानी एएसआई के अनुसार १४ स्मारक नगरीकरण की भेंट चढ़ गये। १२ स्मारक बाँध निर्माण की चपेट में आये। २४ का पता नहीं कि क्या हुआ? हम भारत के लोग संस्कृति की भारी चर्चा करते हैं। संस्कृति को राष्ट्रजीवन की मुख्यधारा बताते हैं। संस्कृति राष्ट्रीय अखण्डता और एकता का मुख्य सूत्र है भी, लेकिन संस्कृति को श्रुति और स्मृति में बनाये रखने के लिए हम सामान्य सजग भी नहीं हैं। स्मारक नष्ट हो रहे हैं।

इतिहासकार अल बर्ननी ने भारत के लोगों पर इतिहास को क्रमबद्ध न सँजोने का आरोप लगाया था। सांस्कृतिक महत्त्व के स्मारकों को संरक्षित

*पूर्व अध्यक्ष, विधान सभा, उत्तर प्रदेश

न करने का आरोप ताजा है। संस्कृति और इतिहास बहुत भिन्न नहीं हैं। इतिहास अतीत का यथातथ्य विवरण होता है। इसमें हर्ष, विषाद और प्रसाद मिले जुले होते हैं। इतिहास इसीलिए मार्गदर्शक होता है। संस्कृति इसी इतिहास का प्रसाद भाग है। इतिहास का 'मधुमय मधुरस' प्रवाह संस्कृति है। यह इतिहास का समग्र अनुकरणीय हिस्सा है। हम भारतवासी वास्तविक इतिहास बोध से भी दूर हैं। पुरातत्त्व में काफी सामग्री है। इसका विश्लेषण भी यूरोपीय दृष्टि से किया जाता रहा है। हड़प्पा खुदाई से आर्य आक्रमण के भ्रामक नतीजे निकाले गये थे। ऋग्वेद की सभ्यता को हड़प्पा से भिन्न और परवर्ती बताया गया। भारत के प्राचीन अभिजन पूर्वज आर्य विदेशी आक्रमणकारी कहे गये। हड़प्पा सभ्यता प्राचीन सिद्ध की गयी। ऋग्वैदिककालीन सभ्यता को अविकसित पिछड़ी सभ्यता भी कहा गया। भाषा विज्ञानी क्रूरता भी अपनायी गयी। संस्कृत को कल्पित भारोपीय भाषा का विस्तार बताया गया। भारोपीय भाषा का आज तक पता नहीं। बोलने वालों का भी नहीं, लेकिन संस्कृत विस्थापित हो गयी।

संस्कृति मन्त्रालय से उत्साहवर्द्धक खबर आयी है। मन्त्रालय से सम्बन्धित सिन्धु सभ्यता की अध्ययन समिति ने हरियाणा के भिराना व राखी गढ़ी की खुदाई के अध्ययन को महत्त्व दिया है। यहाँ के पुरातात्त्विक क्षेत्र में 'कार्बन डेटिंग' के अनुसार ईसा पूर्व ७०००-६००० वर्ष की सभ्यता' का अनुमान है। समिति ने नौ हजार साल पीछे की इस अवधि को वैदिक काल की सभ्यता से जोड़कर समझने के प्रयास पर बल दिया है। समिति के अध्यक्ष के.एन. दीक्षित एएसआइ से जुड़े रहे हैं। दीक्षित जी ने संस्तुति की है कि कार्बन डेटिंग अध्ययन के इन परिणामों को ऋग्वेद, रामायण व महाभारत के समय से जोड़कर समझा जाना चाहिए। पुरातत्त्वविद् आर.एस. बिष्ट व डॉ. भगवान सिंह ने हड़प्पा व ऋग्वेद की सभ्यता में समानता बतायी थी। दीक्षित ने इस पहलू को भी गम्भीर महत्त्व दिया है। हड़प्पा और ऋग्वेद की सभ्यता में जीवनयापन की अनेक समानताएँ हैं। ऋग्वेद की सभ्यता को परवर्ती और हड़प्पा से भिन्न बताने वालों के तर्क दयनीय हैं। वे हड़प्पा को नगरीय व ऋग्वैदिक सभ्यता को ग्रामीण बताते हैं। ऋग्वेद की सभ्यता में नगर थे। यहाँ नगर के लिए शब्द 'पुर' आया है और नगर प्रमुख के लिए 'पौर'। वैदिक सभ्यता में ग्राम भी हैं। ग्राम का मुखिया 'ग्रामणी' है।

भारत को कई संस्कृतियों का देश बताने वाले विद्वान् अब विलुप्त प्राय प्रजाति हो रहे हैं। वे हड़प्पा को प्राचीन कहते हैं। वे सुमेरी सभ्यता को हड़प्पा से भी प्राचीन बताते हैं। हड़प्पा को सुमेरी सभ्यता की छाया मानते हैं। वे प्रवाहमान जलभरी सरस्वती और सूखी सरस्वती के मध्य समय विभाजन नहीं देखते। ऋग्वेद के समय की सरस्वती जलभरी है। यह तथ्य हड़प्पा से प्राचीन है। भारत सुमेर और मिस्र के सम्बन्धों को ऋग्वेद के आलोक में देखा जाना चाहिए। ऐसे ही हरियाणा से प्राप्त पुरातात्त्विक निष्कर्षों को भी ऋग्वेद के कथनों और उल्लेखों में जाँचे जाने की जरूरत है। सुमेरी, मिनोवन, मितनी और हिती सभ्यताएँ ऋग्वेद के बाद की हैं और हड़प्पा के बाद की भी। आधुनिक इतिहासकारों के अपने आग्रह हैं। वे ऋग्वेद के काव्य को साक्ष्य नहीं मानते। वे पुरातत्त्व का अर्थ ईट, घर, मूर्ति आदि स्थापत्य मानते हैं। पुरातत्त्व का अर्थ ‘प्राचीन तत्त्व’ है। यह प्राचीनता शब्द में भी हो सकती है और ईट, घर, मूर्ति आदि शिल्प में भी। यूनेस्को ने ऋग्वेद को विश्व विरासत इसीलिए घोषित किया है कि यह विश्व मानवता का प्राचीनतम शब्द साक्ष्य पुरातत्त्व है।

स्मारक सभ्यता और संस्कृति के पुरातत्त्व हैं। भारत सांस्कृतिक सम्पदा में अग्रणी राष्ट्र है। यहाँ विश्व धरोहरों की सूची में अब ३५ स्थल हैं। यूरोपीय पुनर्जागरण के केन्द्र इटली में ५१ हैं। भारत ने ४६ और स्थलों को विश्व की सूची में शामिल कराने का आग्रह किया है। कुम्भ को हाल में विश्व विरासत सूची में सम्मिलित किया है। भारत का स्थापत्य भी अति प्राचीन है। यहाँ लाखों मन्दिर, किले और सुन्दर भवन, सभागार थे। महाभारत व रामायण में बड़े सभागारों व भवनों के उल्लेख हैं। पाटलिपुत्र, काशी, मथुरा, उज्जयिनी संसार के प्राचीन नगर थे और अयोध्या भी। मध्यकाल में यहाँ विदेशी हमलावरों ने लाखों मन्दिर ध्वस्त किये। सम्प्रति एएसआई के जिम्मे ३६८६ स्मारकों की जिम्मेदारी है। अनियोजित नगरीकरण व विकास ऐतिहासिक व सांस्कृतिक महत्त्व के स्मारकों को लील रहा है। भारत को इन्हें हर हाल में बचाना चाहिए। सांस्कृतिक महत्त्व के अन्य स्मृति स्थलों की खोजबीन भी जारी रहनी चाहिए। आखिरकार समूचा भारत स्वयं भी एक महत्त्वपूर्ण विश्व विरासत है।

मन का प्रतीक मारीच

सन्त मैथिलीशरण

तुलसीकृत श्रीरामचरितमानस में मारीच हमारे मन का प्रतीक पात्र है। उसका भावनात्मक सम्बन्ध तो भगवान् श्रीराम से था, पर व्यावहारिक सम्बन्ध रावण से भी था। सुकेतु राजा की पुत्री ताड़का के दो पुत्र थे, एक सुबाहु और दूसरे मारीच। तोनों मिलकर वन में रहने वाले ऋषि-मुनियों को खा जाते थे। रावण दस सिर वाला वह पात्र है, जो अपनी दसों इन्द्रियों का दुरुपयोग करता है। साथ में ग्यारहवें मन-मारीच को भी दूषित किये हुए हैं। रावण में एकादश विकृतियाँ आ चुकी हैं, इसीलिए वह निरन्तर बुराइयों का ही अनुष्ठान करता रहा।

गाधि राजा के पुत्र राजर्षि विश्वामित्र जब समाज कल्याण के लिए अपने आश्रम में यज्ञादि करते थे तो मारीच, सुबाहु और ताड़का मिलकर उनके यज्ञों का ध्वंस कर देते थे। विश्वामित्र क्षत्रिय तेज के कारण रजोगुणी स्वभाव के तपस्वी महात्मा थे। वे इस मिथ्या मानस रोग से ग्रस्त थे कि मैं अपने बाहुबल से ही राक्षसों का वध करके यज्ञों को सम्पन्न कर लूँगा। जब तक विश्वामित्र जी ने यह अनुभव नहीं कर लिया कि भगवान् के सहयोग के बिना हम किसी भी सामाजिक बुराई पर विजय प्राप्त नहीं कर सकते, तब तक ये मारीच, ताड़का व सुबाहु से आक्रान्त रहे।

गोस्वामी तुलसीदास जी ने मानस में ताड़का, मारीच और सुबाहु का आध्यात्मिक स्वरूप बताया है:

सहित दोष दुख दास दुरासा।
दलड़ नाम जिमि रवि निसि नासा॥

ताड़का जीवन की वह दुराशा है, जो हमें दूसरों पर आश्रित रखती है और आशा की पूर्ति न होने पर दूसरे को खा जाने को तत्पर हो जाती है। भगवान् श्रीराम ने एक ही बाण में उसका वध कर दिया। दोष रूप सुबाहु को भी भगवान् ने मार गिराया। दुख रूप मारीच को ऐसा बाण मारा, जिससे

यह मरा तो नहीं, पर वहाँ से सौ योजन दूर दण्डकारण्य में जाकर गिरा। तब मारीच भगवान् और उनके बाण के प्रभाव को जान सका। रावण ने जब सीता जी के हरण की योजना में मारीच से सहयोग माँगा, तो उसने रावण को समझाया कि जीवित रहने की इच्छा है, तो राम से विरोध मत लो। वे साधारण मनुष्य नहीं, साक्षात् ईश्वर हैं। इस पर रावण ने अपना समर्थन न करने के अपराध में उसे मार डालने की धमकी दी। उस समय मनरूपी मारीच ने सोचा कि यदि मरने का समय आ ही चुका है, तो यह भगवान् की इच्छा के बगैर तो सम्भव होगा नहीं। अचानक उसके हृदय में भक्ति के संस्कार जाग्रत हो जाते हैं। फिर मारीच भाव-राज्य में भगवान् के हाथों मारे जाने की कल्पना करके आनन्दमग्न होने लगा।

सीता जी को तो सबसे अधिक रुचिर भगवान् ही लगते हैं, पर चूँकि मारीच भगवान् के ध्यान और प्रेम में झूबा था, इसलिए सीता जी ने सोचा कि उसे दोबारा रावण की सेवा में न जाना पड़े, इसलिए उन्होंने कष्ट उठाकर भी मारीच पर परम करुणामयी कृपा कर दी। भगवान् ने भी उसके अन्तर्मन के भाव को देखकर उस परम गति दे दी। मारीच ने जब भाव किया तो श्रीराम का उसने नाम रखा, परम प्रीतम! मारीच भगवान् के चरणों में अभंग प्रेम करता हुआ चला :

चला राम पद प्रेम अभंगा।

भगवान् का क्रोध मुक्ति का कारण इसलिए बनता है, क्योंकि भगवान् को किसी से राग द्वेष नहीं होता। ये तो हृदय का प्रेम देखते हैं, वही मारीच में आ गया।

निज परम प्रीतम देखि लोचन सुफल करि सुख पाइहौं,
श्रीसहित अनुज समेत कृपानिकेत पद मन लाइहौं।
निर्बान दायक क्रोध जाकर भगति अबसहिं बसकरी,
निज पानि सर संधानि सो मोहि बधिहि सुख सागर हरी॥

मन जब भगवान् का यन्त्र बन गया तो मारीच को जीवन में तो धन्यता मिली ही, पर के बाद भी मृत्यु भगवान् श्रीराम लंका के सुबेल शैल नाम शिखर पर मारीच के उसी रक्तरहित (विरक्त) चर्म को अपना आसन

बनाकर विराजमान हुए। मन का संसार के रसों से विरक्त होना ही भगवान् का आश्रय बन जाना है। यही मन की विरक्ति है। मन मरता नहीं है। मन को भगवान् के चरणों में लगाना ही जीवन की सार्थकता है। । मारीच का चर्म भगवान् का आसन बन गया तो उसे भगवान् के सिंहासन तक पहुँचने का सौभाग्य मिला, क्योंकि सीता जी ने कहा था : पाइ पालिवे जोग, मारेड ऐ मंजुल मृगछाला।

मन जीवित रह जाये तो हनुमान जी की तरह भगवान् की सेवा करे, नहीं तो विरक्त होकर भगवान के विराजमान होने का आसन बन जाये। लंका में उसी आसन पर भगवान् ने विभीषण से मन्त्रणा करके रावण की मृत्यु की योजना भी बनायी। रावण जब दसों इन्द्रियों का दुरुपयोग करके सीता जी को भोग की सामग्री बनाकर मन को उसमें लगाने लगा, तब भगवान् ने मन-मारीच को तो आसन बना लिया और रूप विनाशी इन्द्रियों सहित रावण का अन्त कर दिया।

भगवान् से हमें यही प्रार्थना करनी है कि हे प्रभु! मेरा मन तो मारीच है, जो रावण रूपी मोह की आज्ञा से अब तक चलता रहा है। कृपाकर आप इसको अपने कृपा-बाण से मार कर अपना आश्रय-आसन बना लीजिए, ताकि जीवन धन्य हो जाये।

(दैनिक जागरण से साभार)

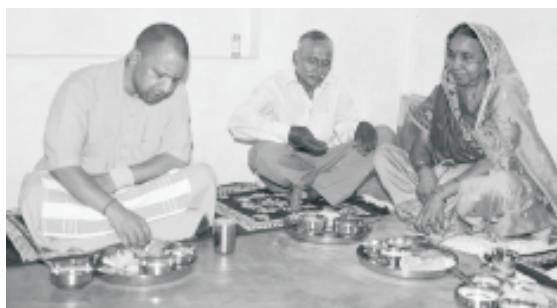
रंग-रूप, भाषा, बोली, रहन-सहन की विविधताओं के बावजूद उत्तर से लेकर दक्षिण तक, पूरब से लेकर पश्चिम तक पूरा भारत एक है। इसका आधार भारत की परिवार-दृष्टि है। भारत की पूँजी संयुक्त परिवारों की परम्परा है। परिवार के सम्बन्ध में पाश्चात्य दृष्टि खण्डित है। ‘माता भूमि पुत्रोऽहंपृथिव्या’ की उक्ति भारतीय स्त्री-दृष्टि को पूरी तरह से स्पष्ट करती है।

महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज

(२३ अप्रैल २०२२, दृष्टि स्त्री अध्ययन प्रबोधन केन्द्र, पुणे की पुस्तक ‘नारीत्व की भारतीय अवधारणा’ के विमोचन अवसर पर, लखनऊ)

सामाजिक समरसता और श्रीगोरक्षपीठ

श्रीगोरक्षपीठ की यशस्वी महन्त परम्परा ने सदैव समतामूलक समाज के निर्माण में अपना सर्वश्रेष्ठ योगदान किया है। इस परम्परा ने सामाजिक समरसता के लिए अभियान चलाया। ब्रह्मलीन महन्त दिग्विजनाथ जी महाराज एवं ब्रह्मलीन महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज ने सामाजिक एकता के लिए सदैव अभियान चलाया। ब्रह्मलीन महन्तद्वय साधु-सन्तों के साथ समाज के उस व्यक्ति के घर सहभोज आयोजित कराते थे, जिसे सामाजिक कुरीतियों के चलते अछूत माना जाता था। ब्रह्मलीन महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज ने तो काशी के डोमराजा के घर सहभोज का ऐतिहासिक आयोजन कराया और यह सन्देश दिया कि समाज में सभी मनुष्य एक समान हैं, जाति के आधार पर भेदभाव हमारी दूषित मानसिकता का सूचक है। अपने गुरुजनों के इसी परम्परा को गोरक्षपीठाधीश्वर पूज्य योगी आदित्यनाथ जी महाराज आगे बढ़ा रहे हैं। अनुसूचित और पिछड़ी जातियों के घर सहभोज में सम्मिलित होकर सामाजिक समरसता का सन्देश देना आपके स्वभाव में है। उत्तर प्रदेश के मुख्यमन्त्री बनने के बाद भी यह अभियान जारी है। १४ जनवरी २०२२ को गोरखपुर में उन्होंने श्री अमृतलाल भारती के घर पर आयोजित सहभोज में हिस्सा लिया था। इसी क्रम में ६ मई २०२२ को अयोध्या में छोटी देवकाली मुहल्ले में दलित श्री मनीराम के घर भोजन किया।



६ मई २०२२, अयोध्या में छोटी देवकाली मुहल्ले में श्री मनीराम के घर भोजन करते हुए पूज्य गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज



राष्ट्रसन्त ब्रह्मलीन महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज



गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज

महाराणा प्रताप के जीवन-आदर्श अत्यन्त प्रेरक

प्रो. उदय प्रताप सिंह

राष्ट्रनायक, राष्ट्रीयता के प्रतीक, देशभक्ति के पर्याय हिन्दुआ सूर्य महाराणा प्रताप के जीवन-आदर्शों से प्रेरित होकर ही तत्कालीन गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त दिग्विजयनाथ जी महाराज ने सन् १९३२ में महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् की स्थापना की और महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज ने परिषद् का विस्तार किया। पूज्य गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज परिषद् की दीप-ज्योति को और ज्योतित कर रहे हैं। हमारे आचार्यों की सदिच्छा थी कि परिषद् की संस्थाओं में देशभक्त नागरिकों का निर्माण हो, हमारा दायित्व है कि हम अपने आचार्यों के मनोनुकूल देशभक्त और संस्कृतिनिष्ठ छात्रों की निर्मिति में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदान करें।

कल मातृदिवस था। हमारी संस्कृति में माँ का स्थान बहुत ऊँचा है। हमारी संस्कृति की विशेषता है कि गंगा मात्र नहीं, माँ है। धरती माँ है। गाय पशु नहीं, माँ है। भारत मात्र भूखण्ड नहीं, माँ है। इसी भाव से संस्कृति की रक्षा के लिए महाराणा प्रताप ने सतत् संघर्ष किया। अकबर के अत्याचारों के विरुद्ध जब महाराणा प्रताप संघर्ष कर रहे थे उसी समय गोस्वामी तुलसीदास जी भी अपने आध्यात्मिक और श्रीराम कथा के माध्यम से जनजागरण कर रहे थे। आगरा में गोस्वामी जी ने श्रीराम कथा का आयोजन किया था। इस कथा में श्रद्धालु उमड़ने लगे थे। एक दिन जब गोस्वामी जी को पता चला कि इस कथा में मान सिंह आने वाले हैं तो उन्होंने श्रीराम के राज्याभिषेक की कथा सुनायी। श्रीराम के राज्याभिषेक में विभीषण, सुग्रीव और हनुमान भी सम्मिलित हुए थे। अयोध्या में सर्वत्र उल्लास का वातावरण था। मंगलगीत गाये जा रहे थे, पूरे महल को सजाया गया था। ऐसे में जब सर्वत्र उत्सव का वातावरण था तो विभीषण एक कोने में रो रहे थे। किसी ने जब इसका कारण पूछा तो विभीषण ने कहा कि श्रीराम के भाइयों का परस्पर प्रेम देखकर मैं रो रहा हूँ। ऐसा यदि मेरे साथ भी होता। ऐसी भातृभक्ति अन्यत्र कहाँ। इस कथा से मानसिंह का हृदय परिवर्तित हो गया। मानसिंह ने कहा कि विभीषण का भाई तो आसुरी प्रवृत्ति

*अध्यक्ष, महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद्, गोरखपुर

का था पर मेरा भाई तो देशभक्त है, उनके प्रति मेरा आचरण अत्यन्त निन्दनीय है।

महाराणा प्रताप ने अकबर की अधीनता स्वीकार नहीं की, उनका पूरा परिवार अनेक संकटों का सामना किया। वन-वन भटकते हुए उनके परिवारीजनों ने सदैव महाराणा प्रताप का साथ और सहयोग देते हुए राष्ट्रज्ञ में अपनी आहुति दी।

महाराणा प्रताप ने वनवासियों और भीलों को एक साथ जोड़कर संघर्ष को गति प्रदान की। वे सामाजिक समरसता के प्रबल पक्षधर थे। अपने अदम्य साहस, वीरता, धीरता और राष्ट्रभक्ति से महाराणा प्रताप भारतीय जनमानस में राष्ट्रप्रेम का जागरण कराते हैं। महाराणा प्रताप के जीवन-मूल्य, आदर्श हमारी थाती हैं। महाराणा प्रताप के नाम-स्मरण से राष्ट्रभक्ति के भाव का जागरण होने लगता है।

महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् की स्थापना और नामकरण के उद्देश्य को ध्यान में रखकर हमें ऐसे विद्यार्थियों को निर्मिति करनी है जिनमें आदम्य उत्साह, भारतमाता के प्रति समर्पण और राष्ट्रनिष्ठा का भाव हो। इस महत् सेवा-यज्ञ में अपने सत्कर्मों की आहुति देकर हम राष्ट्र के ऋण से उऋण हो सकते हैं। श्रीगोरक्षरपीठ के आचार्यों के प्रति राष्ट्रनिर्माण में अपनी अमूल्य सेवा के माध्यम से हम श्रद्धांजलि अर्पित कर सकते हैं।



९ मई २०२२ को महाराणा प्रताप सीनियर सेकेण्ड्री स्कूल, मंगला देवी मन्दिर, बेतियाहाता, गोरखपुर में महाराणा प्रताप जयन्ती समारोह में सभा को सम्बोधित करते हुए महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् के अध्यक्ष प्रो. उदय प्रताप सिंह

राष्ट्रीय स्वाभिमान के प्रतीक - महाराणा प्रताप

प्रो. राजवन्त राव

इतिहास मात्र अतीत की घटनाओं की जानकारी नहीं, बल्कि ऐतिहासिक गौरव-गाथाओं को अगली पीढ़ी तक सम्प्रेषित करने की प्रमुख विधा भी है। अतीत की गौरव गाथाओं और वर्तमान की सृजनशीलता से ही सभ्यताओं का मार्ग प्रशस्त होता है। महाराणा प्रताप भारत-भूमि के एक ऐसे महानायक हैं, जिनके त्याग एवं तपस्या के मूल्य हम सभी को सतत पाठेय प्रदान करते रहेंगे। साम्राज्यवादी मुगलों की संकल्पना को साकार करने के विचार को रोकने के लिए महाराणा प्रताप ने जो अथक प्रयास किया, यह उन्हें भारत का प्रथम स्वतन्त्रता संग्राम-सेनानी होने का गौरव प्रदान करता है।

महाराणा प्रताप ने कभी भी अपने स्वाभिमान से समझौता नहीं किया और मुगलों द्वारा थोपी गयी पराधीनता की कुप्रथाओं यथा झरोखा दर्शन, दबावपूर्ण वैवाहिक सम्बन्ध आदि को कभी भी स्वीकार नहीं किया। बलिदान और शौर्य के मूल्य में वे इतने प्रबल थे कि शत्रु भी उनकी प्रशंसा किये बिना नहीं रह सकता था। इतिहास में बिरला ही दिखायी देता है कि सामान्य जन ने अपने आप को प्रताप के स्वाभिमान के साथ जोड़कर देखा और उनकी शौर्य गाथाओं को आगामी पीढ़ियों के लिए सुरक्षित कर दिया। महाराणा प्रताप यश, शौर्य और राष्ट्र-स्वाभिमान के साक्षात् प्रखर रूप हैं। इतिहास के पन्नों में उनका नाम अमिट रहेगा।

कालान्तर में साम्राज्यवादी और साम्यवादी मानसिकता एवं पाश्चात्य प्रभाव के अन्तर्गत होने वाले इतिहास लेखन के कारण भारतीय इतिहास में उन्हें वही स्थान नहीं मिल पाया जो उन्हें मिलना चाहिए था। महाराणा प्रताप के जीवन की गौरवगाथा को जानबूझकर स्थान नहीं दिया गया। महाराणा प्रताप भारतीय संस्कृति के प्रतीक, राष्ट्रीय स्वाभिमान पर मर-मिटने वालों के प्रतिमान हैं। उनका उज्ज्वल और निर्मल चरित्र भारतीय इतिहास की अमूल्य निधि एवं थाती है। महाराणा प्रताप उस परम्परा के वाहक हैं जिसमें यह अमर सन्देश दिया गया कि कैसे राष्ट्र के लिए अपने परिवार सहित सर्वस्व की आहुति दी जा सकती है और देश की आन-बान-शान को

*पूर्व अध्यक्ष एवं आचार्य, प्राचीन इतिहास, पुरातत्त्व एवं संस्कृति विभाग, दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

विपरीत से विपरीत परिस्थितियों में भी देश के दुश्मनों के आगे नहीं झुकना है। महाराणा प्रताप द्वारा लड़ा गया हल्दी घाटी का युद्ध भारतीय इतिहास के पन्नों के साथ-साथ भारत-भूमि के स्वाभिमानी धर्मनियों में समय के अन्त तक प्रवाहित होता रहेगा।

(९ मई २०२२, महाराणा प्रताप स्नातकोत्तर महाविद्यालय, जंगल धूसड़, गोरखपुर में महाराणा प्रताप जयन्ती के अवसर पर दिये गये उद्बोधन का सार)

प्रार्थना

परम सिद्ध सन्त रामदास जी जब प्रार्थना करते थे तो कभी उनके होंठ नहीं हिलते थे!

शिष्यों ने पूछा - “हम प्रार्थना करते हैं, तो होंठ हिलते हैं। आपके होंठ नहीं हिलते? आप परथर की मूर्ति की तरह खड़े हो जाते हैं। आप कहते क्या हैं अन्दर से? क्योंकि अगर आप अन्दर से भी कुछ कहेंगे, तो होंठों पर थोड़ा कम्पन आ ही जाता है। चहरे पर बोलने का भाव आ जाता है। लेकिन वह भाव भी नहीं आता!”

सन्त रामदास जी ने कहा - “मैं एक बार राजधानी से गुजरा और राजमहल के सामने द्वार पर मैंने समाट को खड़े देखा और एक भिखारी को भी खड़े देखा। वह भिखारी बस खड़ा था। फटे-चीथड़े थे शरीर पर। जीर्ण-जर्जर देह थी, जैसे बहुत दिनों से भोजन न मिला हो। शरीर सूख कर काँटा हो गया। बस आँखें ही दीयों की तरह जगमगा रही थी। बाकी जीवन जैसे सब तरफ से विलीन हो गया हो। वह कैसे खड़ा था यह भी आश्चर्य था। लगता था अब गिरा-तब गिरा।”

समाट उससे बोला - “बोलो क्या चाहते हो?”

उस भिखारी ने कहा - “अगर मेरे आपके द्वार पर खड़े होने से, मेरी माँग का पता नहीं चलता, तो कहने की कोई जरूरत नहीं! क्या कहना है और? मैं द्वार पर खड़ा हूँ, मुझे देख लो। मेरा होना ही मेरी प्रार्थना है।”

सन्त रामदास जी ने कहा - “उसी दिन से मैंने प्रार्थना बन्द कर दी। मैं परमात्मा के द्वार पर खड़ा हूँ। वह देख लेंगे। मैं क्या कहूँ? अगर मेरी स्थिति कुछ नहीं कह सकती, तो मेरे शब्द क्या कह सकेंगे? अगर वह मेरी स्थिति नहीं समझ सकते, तो मेरे शब्दों को क्या समझेंगे?”

अतः भाव व दृढ़ विश्वास ही सच्ची परमात्मा की याद के लक्षण हैं। यहाँ कुछ माँगना शेष नहीं रहता। आपका प्रार्थना में होना ही पर्याप्त है।

श्री गोरखनाथ मन्दिर के प्रकाशन

1. गोरखदर्शन	आचार्य अक्षय कुमार बनर्जी	150.00
2. महन्त दिव्विजयनाथ स्मृति ग्रन्थ	डॉ. भगवती प्रसाद सिंह	80.00
3. नाथ योग	आचार्य अक्षय कुमार बनर्जी	10.00
4. आदर्श योगी	रघुनाथ शुक्ल	40.00
5. महायोगी गुरु गोरखनाथ एवं उनकी तपस्थली	रामलाल श्रीवास्तव	15.00
6. गोरखबानी	रामलाल श्रीवास्तव	110.00
7. गोरक्षसिद्धान्त संग्रह	रामलाल श्रीवास्तव	30.00
8. श्री गोरक्ष वैदिक पूजा पद्धति	वेदाचार्य रामानुज त्रिपाठी	8.00
9. अमनस्क योग	रामलाल श्रीवास्तव	15.00
10. गोरक्ष पद्धति	रामलाल श्रीवास्तव	60.00
11. विवेक मर्तण्ड		7.00
12. महारथ मंजरी		6.00
13. गोरखचारित्र	रामलाल श्रीवास्तव	30.00
14. हठयोग प्रदीपिका	रामलाल श्रीवास्तव	30.00
15. सिद्धसिद्धान्तपद्धति	रामलाल श्रीवास्तव	25.00
16. योग रहस्य	आचार्य अक्षय कुमार बनर्जी	25.00
17. योग बीज	रामलाल श्रीवास्तव	6.00
18. शाबर चिंतामणि	नित्यनाथ सिद्ध मत्स्येन्द्रनाथ	7.00
19. योगी सम्प्रदाय (नित्कर्म संचय)		90.00
20. गोरख चालीसा		2.00
21. नाथसिद्ध चरितामृत	रामलाल श्रीवास्तव	70.00
22. नाथ पंथ गढ़वाल के परिप्रेक्ष्य में	विष्णुरुत्त कुररेती	30.00
23. अमरकाया महायोगी गोरखनाथ	श्रीमती माया देवी	10.00
24. युगपूरुष महन्त दिव्विजयनाथ ने कहा था	महन्त योगी आदित्यनाथ	12.00
25. गोरखनाथ और नाथसिद्ध	डॉ. अनुज प्रताप सिंह	130.00
26. गोरक्षदर्शन	विजय पाल सिंह	40.00
27. तन प्रकाश	श्री श्री 108 बाबा चुनीनाथ जी	20.00
28. हठयोग स्वरूप एवं साधना	महन्त योगी आदित्यनाथ	100.00
29. योगिक प्रक्रम	महन्त योगी आदित्यनाथ	21.00
30. नाथ सिद्धों का तात्त्विक विवेचन	अनुज प्रताप सिंह	70.00
31. गोरखमहिमा	महेन्द्र नाथ गोस्वामी	30.00
32. सुभाषित त्रिशती	रामलाल श्रीवास्तव	60.00
33. राष्ट्रीयता के अनन्य साधक महन्त अवेद्यनाथ (3 खण्ड)	प्रो. सदानन्दप्रसाद गुप्त	1100.00
34. राजयोग स्वरूप एवं साधना	महन्त योगी आदित्यनाथ	100.00
35. Philosophy of Gorakhnath	A.K. Banerjee	175.00
36. The Nath-Yogi Sampradaya and The Gorakhnath Temple		3.50
37. An Introduction to Nath-Yoga	A.K. Banerjee	15.00
38. महन्त अवेद्यनाथ स्मृति ग्रन्थ	प्रो. सदानन्दप्रसाद गुप्त	600.00
39. योगिराज बाबा गम्भीरनाथ	महन्त योगी आदित्यनाथ	500.00
40. योग एवं महायोगी गोरखनाथ	महन्त योगी आदित्यनाथ	175.00
41. महायोगी गुरु श्रीगोरखनाथ		40.00
42. श्रीगोरखनाथ मन्दिर एवं गोरखपुर का इतिहास		40.00
43. योगिराज बाबा गम्भीरनाथ		40.00
44. युगद्रष्टा महन्त दिव्विजयनाथ		50.00
45. राष्ट्रसन्त महन्त अवेद्यनाथ		50.00

करौंदा

करौंदा स्वाद के साथ ही स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। विटामिन-सी से भरपूर इस फल का सेवन अनेक रोगों से मुक्ति दिलाता है। करौंदा अचार, चटनी और मुरब्बे के रूप में प्रयुक्त होता है। इसमें ढेर सारे पोषक तत्व पाये जाते हैं। करौंदा में विटामिन-सी प्रचुर मात्रा में होने के साथ ही एण्टीऑक्सीडेन्ट भी होते हैं जो अन्य फलों और सब्जियों की तुलना में कहीं अधिक होते हैं। किसी भी तरह से करौंदा का सेवन इम्यूनिटी को मजबूत बनाता है। करौंदा में विटामिन-सी के साथ ही आयरन, जिंक आदि भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

करौंदा के रस का प्रतिदिन सेवन करने से काफी हद तक स्तन कैंसर का खतरा कम किया जा सकता है। इसमें कम कैलोरी होने के कारण यह बजन कम करने में भी सहायक है और स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली का निर्माण कर हमें रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। यह रक्तचाप को ठीक करने के साथ ही चेहरे की झुर्रियों को कम करके त्वचा को चमकदार बनाता है। करौंदा भूख बढ़ाता है और पित्त को शान्त करता है। अधिक प्यास लगने की स्थिति में यह प्यास से निजात दिलाता है।

करौंदा का रस मसूदों के लिए बहुत फायदेमन्द है। इसके रस का सेवन करने से मसूदों की समस्याएँ दूर होती हैं। जिन लोगों में साँस में दुर्गंध की समस्या होती है या पायरिया का संक्रमण होता है, उनके लिए इसका किसी रूप में नियमित प्रयोग बहुत लाभ पहुँचाता है। करौंदा का जूस हृदय की बीमारियों में भी बहुत लाभप्रद है। इसके नियमित सेवन से कोलेस्ट्रॉल का स्तर सन्तुलित रहता है और हृदयाधात्र की सम्भावना काफी हद तक कम हो जाती है। इसमें उपस्थित पॉलीफेनॉल्स हमारे शरीर को बीमारियों से बचाने वाले सिस्टम को मजबूत बनाने में सहायता करते हैं। करौंदा का रस पाचन समस्याओं के साथ मूत्र-रोग में भी बहुत उपयोगी है। इसके रस में सेलीसायलिक एसिड पाया जाता है जो ब्लैडर की वॉल पर बैक्टीरिया और कोशिकाओं को मिलने से रोकता है। इसके साथ ही यह मूत्र के मार्ग से गन्दे बैक्टीरिया को बाहर निकालने का काम करता है।



प्रकाशक :

गोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर-२७३०१५

web: www.gorakhnathmandir.in | E-mail: gorakhnathmandir@yahoo.com

दूरभाष: (०५५१) २२५५४५३, २२५५४५४, फैक्स: ०५५१-२२५५४५५