



अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

सिद्धार्थ विश्वविद्यालय, कपिलवस्तु,
सिद्धार्थनगर-272202

सुशील कुमार तिवारी
आचार्य एवं विशेष कार्याधिकारी
अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

मो0नं0: 9140318839,
9415245707
ईमेल: skt_gpu@yahoo.com

पत्रांक:मेमो / अ0बौ0के0 / 06 / 2020

दिनांक 20.04.2020

दिनांक 16.04.2020 के न्यूरो साइंस न्यूज लेटर (न्यूरो साइंस न्यूज डाट काम) में फीनिक्स विश्वविद्यालय के आचार्य हैरिश पोल द्वारा कोविड-19 वैश्विक महामारी का अमेरिकी वयस्कों पर प्रभाव के अध्ययन को प्रकाशित किया गया है, जिसके अनुसार अधिकांश वयस्कों के मानसिक स्वास्थ्य पर इसका दुष्परिणाम दिखाई दिया है क्योंकि 41 प्रतिशत लोगों का मानना है कि इससे उनकी चिन्ता (anxiety) में काफी वृद्धि हुई है, 33 प्रतिशत वयस्क जहां अपने बिलों के भुगतान न कर पाने के कारण तनाव में हैं वहीं क्रमशः 26 प्रतिशत एवं 22 प्रतिशत वयस्क अपने घटे हुए वेतन अथवा नवीन रोजगार न पाने के कारण चिन्तित हैं।

सर्वाधिक दुःखद निष्कर्ष यह है कि 68 प्रतिशत वयस्क ये मानते हैं कि स्थिति अब नियन्त्रण के बाहर हो चुकी है तथा 56 प्रतिशत का यह मानना है कि जीवन में जैसा समायोजन (adjustment) उन्हें अब करना पड़ रहा है वैसा उन्होंने कभी नहीं किया था और इसे लेकर वे तनाव में हैं। सुखद एवं वेहतर भविष्य के प्रति मात्र 38 प्रतिशत वयस्क आशान्वित थे और 30 प्रतिशत का ये मानना था कि वे अभी से महामारी के बाद की योजना बना रहे हैं।

दीर्घ अवधि के क्वारंटाइन जन्य मानसिक स्वास्थ्य के दुष्परिणामों के प्रति अधिकांश अमेरिकी बहुत चिन्तित हैं क्योंकि 84 प्रतिशत से अधिक अमेरिकी वयस्कों का मानना है कि यदि सामाजिक अन्तराल और आगे चलता रहता है तो इसका सर्वाधिक दुष्प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ेगा।

उसी विश्वविद्यालय के काउन्सिलिंग विभाग के डॉ0 डीन एसलिनिया ने मानसिक तनाव से बचने हेतु फोन से पाठ्य संदेश भेजने (texting) या ईमेल करने के स्थान पर अधिक सार्थक संबंध स्थापित करने हेतु फोन या वीडियो काल करने का सुझाव देने के साथ-साथ **जीवन के लिए नये अर्थ, लक्ष्य एवं उद्देश्यों को निर्धारित करने की आवश्यकता पर बल दिया है।**



अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

सिद्धार्थ विश्वविद्यालय, कपिलवस्तु,
सिद्धार्थनगर-272202

सुशील कुमार तिवारी
आचार्य एवं विशेष कार्याधिकारी
अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

मो0नं0: 9140318839,
9415245707
ईमेल: skt_gpu@yahoo.com

स्पष्ट है कि ये महामारी एक वैश्विक निराशा का वातावरण के निर्माण में सहायक हो रही है और इसी स्थिति में हमें पतंजलि प्रणीत 'योग' की सर्वाधिक आवश्यकता है जो हमें न केवल शारीरिक दृष्टि से अपितु मानसिक दृष्टि से भी स्वस्थ रख सकती है।

स्पष्ट है कि योग मनुष्यों के लिए है और मनुष्य कौन है? उसका स्वरूप क्या है? इसकी विवेचना हम अपने पूर्व प्रबोधनों, विशेष रूप से विरोचन तथा इन्द्र की कथा के माध्यम से कर चुके हैं।

योग व्यक्ति (वास्तविक) को व्यक्ति से (उसकी वास्तविकता से) मिलाने का विज्ञान है।

योग में हम कैसे प्रविष्ट हो सकते हैं?

अर्थात् इसका प्रवेश द्वार क्या है?

वैश्विक निराशा के वातावरण के वातावरण में योग ही वह नौका है जो हमें इससे उबार सकती है। इस नौका की पतवार 'गुरु' के हाथों में होती है जो पार कराने हेतु दक्षिणा या अन्य कुछ की अपेक्षा नहीं करता बल्कि सीधे हमारे 'सिर' की माँग करता है।

“सीस उतारे भुइ धरे तब पैठे घर माहि”

घर में प्रवेश – अपने स्व से मिलन – परम योग (unio mystica) तभी सम्भव है जब हम अपने सिर को उतार देते हैं। कबीर भी कहते हैं कि “जो घर फूँके आपना चले हमारे साथ।”

आज एक तरह विज्ञान ने ऐसी – ऐसी उपलब्धियाँ हासिल कर ली है कि लगता है सब कुछ हमारी मुट्ठी पकड़ में है लेकिन इसी के साथ व्यक्ति को ऐसा भी प्रतीत होता है कि उसके पकड़ में कुछ भी नहीं है। सब कुछ न केवल फिसलता जा रहा है बल्कि काफी सीमा तक फिसल भी गया है। जितना हमने वाह्य प्रगति की है उसी सीमा तक हमारी आन्तरिक अवनति भी हुई है। हमारा क्षैतिज विकास तो हो गया लेकिन उर्ध्वाधर गहराई नहीं आयी है। इसी से यह सम्भावना विवेकशील मनुष्यों को लगातार पीड़ित कर रही है कि कहीं ऐसा न हो कि सभ्यता का जो विशाल भवन



अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

सिद्धार्थ विश्वविद्यालय, कपिलवस्तु,
सिद्धार्थनगर-272202

सुशील कुमार तिवारी
आचार्य एवं विशेष कार्याधिकारी
अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

मो0नं0: 9140318839,
9415245707
ईमेल: skt_gpu@yahoo.com

हमने शताब्दियों के श्रम से खड़ा किया है कहीं कमजोर अधिष्ठान के कारण धराशाही न हो जाय?

आज के व्यक्ति के सामने दो ही विकल्प उपलब्ध दिखायी देते हैं—

- (1) यह तो युद्ध / संघर्ष के द्वारा हम अधिकाधिक संसाधनों पर प्रभुत्व, कब्जा जमाते जाय जिससे हमारी प्रगति (क्षैतिज प्रगति) अक्षुण्ण बनी रहे।
- (2) अन्यथा हम पलायन कर जाय और किसी भी दुःख को न भोगें।

पतंजलि वस्तुतः 'युद्ध' एवं 'पलायन' के उपलब्ध विकल्पों के बीच तीसरा विकल्प प्रस्तुत करते हैं और वह है जागरूकता

किसके प्रति – अपने 'स्व' के प्रति

पतंजलि किस प्रकार हमें 'जागरूकता' से परिचित कराते हैं?

हम सभी गहरी भ्रांति में जीते हैं – आशा की भ्रांति, आने वाले कल, भविष्य की भ्रांति में। हम जैसे है वैसे हम आत्म – वंचनाओं के साथ जीते हैं। नीत्से ने कहा है कि आदमी सत्य के साथ जी ही नहीं सकता है। उसे चाहिए कुछ न कुछ सपने, भ्रांतियाँ, झूठ, जिनके सहारे वह जी सके। इसी स्थिति की तरफ संकेत करते हुए सार्त्र ने इसे 'दुरास्था' कहा है। **Bad faith** या दुरास्था से आज का मनुष्य ग्रस्त है वह अपने को बाहर से एक वस्तु या व्यक्ति के रूप में देखने का प्रयास करके अपनी चिन्ता से मुक्त होना चाहता है। दूसरे शब्दों में हम अपनी अपनी वास्तविक स्थिति को स्वीकार नहीं करना चाहते क्योंकि वह हमारे लिए सुखद या अनुकूल नहीं होती। हम स्थिति के लिए कारणों की तलाश करते हैं मानों वह किसी अन्य के द्वारा उत्पन्न की गयी स्थिति हों। यह भी होता है कि हम स्थिति की वास्तविकता की अनदेखी करना चाहते हों जानबूझ कर उसके वास्तविक अर्थ को न ग्रहण करके उसे अन्य रूप देना चाहते हैं। ऐसी ही 'आत्म प्रवंचना' सार्त्र के शब्दों में "आत्मा में निहित झूठ" के सहारे हम अपना जीवन जीते रहते हैं।

आत्म प्रवंचना / दुरास्था एक ऐसा झूठ है जो जानबूझकर हम दूसरे से न बोल कर स्वयं से बोलते हैं। दुरास्था मात्र अपनी ही स्वतंत्रता को निषेधित करना नहीं



अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

सिद्धार्थ विश्वविद्यालय, कपिलवस्तु,
सिद्धार्थनगर-272202

सुशील कुमार तिवारी
आचार्य एवं विशेष कार्याधिकारी
अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

मो0नं0: 9140318839,
9415245707
ईमेल: skt_gpu@yahoo.com

है बल्कि अपनी किसी भी वास्तविकता, कायरता, कामवासना, नृशंस व्यवहार, हिंसक मनोवृत्ति आदि का निषेध / अस्वीकृति है।

इसको समझाने हेतु सार्त्र, (1) तथ्यता, (2) अतिक्रमणता का उल्लेख करते हैं और कहते हैं कि मनुष्य अपने व्यवहार में तथ्यता और अतिक्रमणता के मध्य डावाडोल होता रहता है और अपने वास्तविक स्वरूप को अपने से छिपाता रहता है।

हमें मनुष्य की स्थिति को समझने के लिए उसके 'मन' को समझना होगा।

मन क्या है?

हमारा मन भविष्य पर सपनों पर पलता है। सपना एक तरह की स्वचालित रचना है। सपने केवल नींद में ही नहीं चलते बल्कि जागे हुए होने पर भी सपने चलते रहते हैं। इस स्थिति में यदि हम कुछ कर भी रहे होते हैं तो उस समय वहाँ एक प्रकार से अनुपस्थित रहते हैं।

हमारा मन स्वप्न एवं स्वप्नरहित स्थितियों के मध्य डोलता रहता है। हमारा – वर्तमान इसीलिए एक नरक के समान रहता है। हम इसीलिए जी पाते हैं क्योंकि हमने कुछ आशाएं पाल रखी हैं कि वे भविष्य में पूरी होंगी।

हम भविष्य के भरोसे / आशा के भरोसे जीते जाते हैं।

हम आशा करते जाते हैं कि कल कुछ न कुछ अच्छा, घटित होगा। किसी न किसी स्वर्ग के द्वार खुलेंगे। क्योंकि हमारा आज, वर्तमान हमें कभी भी सुखद प्रतिकार नहीं लगता। लेकिन विडम्बना तो यही है कि भविष्य जब भी आता है वर्तमान के रूप में ही आता है। इसलिए हम 'आज से' यथार्थ से एकात्म नहीं हो पाते और दुरास्था के शिकार हो जाते हैं।

भविष्य को कई नाम हम देते हैं – स्वर्ग, मार्ग, पद, धन प्राप्ति इत्यादि।

हम अतीत में भी जी सकते हैं क्योंकि वह स्वप्नवत होता है। उन स्मृतियों के सहारे जो अब नहीं होती और इससे भी हमारा वर्तमान आज नष्ट हो जाता है।



अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

सिद्धार्थ विश्वविद्यालय, कपिलवस्तु,
सिद्धार्थनगर-272202

सुशील कुमार तिवारी
आचार्य एवं विशेष कार्याधिकारी
अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

मो0नं0: 9140318839,
9415245707
ईमेल: skt_gpu@yahoo.com

ऐसा मन ही योग में प्रवेश कर सकता, जो थक गया हो, पूर्णतः निराश हो चुका हो, वही मन योग के पथ का यात्री हो सकता है। योग में प्रवेश हेतु समग्र पराजय का भाव चाहिए। कोरोना ने आज हमारे समक्ष यह अवसर उपस्थित किया है कि हम अत्यन्त सहजता से योग में प्रविष्ट हो सकते हैं।

क्योंकि मन एक नशा है – जो है उसके विरुद्ध मन होता है।

कई लोग योग में उत्सुक हो सकते हैं लेकिन बहुत कम लोग योग में प्रवेश कर पाते हैं।

हम इस आशा से भी योग से जुड़ सकते हैं कि इसमें हम योगी हो जायेंगे, स्वस्थ, आनन्दित हो जायेंगे – एक सम्पूर्ण योगी हो जायेंगे।

और यदि हम उपर्युक्त उद्देश्यों से ही योग से जुड़ते हैं तो हमारा मिलन उस पथ से हो ही नहीं सकता जिसे हम योग कहते हैं।

परिपूर्ण – समग्र निराशा को ही 'बुद्ध' ने दुःख कहा और यही वह निराशा थी जिसने 'बुद्ध' को योग से जोड़ा और वे बुद्धत्व, अर्हत्व को उपलब्ध हो सके।

योगासन योग नहीं है क्योंकि यह बाहर से सम्बद्ध है।

योग न तो हिन्दू है न मुसलमान। यह तो शुद्ध विज्ञान है। गणित, भौतिक विज्ञान या रसायन शास्त्र की तरह। भले ही विज्ञान के नियमों की खोज ईसाईयों ने किया फिर भी विज्ञान ईसाई नहीं है ठीक उसी प्रकार हिन्दुओं के द्वारा खोजे जाने के कारण योग हिन्दू नहीं है।

योग धर्म भी नहीं है शुद्ध विज्ञान है।

और पतंजलि इस क्षेत्र के सबसे बड़े नाम हैं।

योग विश्वास भी नहीं है। जैसे विज्ञान कहता है कि प्रयोग करो ठीक वैसे ही योग कहता है अनुभव करो।

प्रयोग बाहर होता है, किया जाता है



अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

सिद्धार्थ विश्वविद्यालय, कपिलवस्तु,
सिद्धार्थनगर-272202

सुशील कुमार तिवारी
आचार्य एवं विशेष कार्याधिकारी
अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

मो0नं0: 9140318839,
9415245707
ईमेल: skt_gpu@yahoo.com

अनुभव अन्तर होता है, अनुभूत किया जाता है।

योग अस्तित्वगत, अनुभवजन्य है प्रायोगिक है। बुद्ध ने भी यही कहा, 'यहिपस्सिको' आओ और देखो। विश्वास कपड़ों की भांति होता है, जो सत्य को आवृत्त किये रहता है।

योग अस्तित्वगत प्रयोग है।

योग न तो दर्शन शास्त्र है और न धर्म।

योग हमारे अस्तित्व जड़ों से सम्बन्धित है।

पतंजलि प्रबुद्ध है किसी बुद्ध, महावीर, जीसस, कृष्ण, मोहम्मद, जरथुस्स आदि के समान लेकिन जहाँ वे सभी धार्मिक काव्यमय हैं पतंजलि वैज्ञानिक है।

क्योंकि वे फार्मूले के समान बात करते हैं।

'अथ' → समग्र निराशा की स्थिति

योग अनुशासन → भीतर एक व्यवस्था निर्मित करना

गुरजियफ बहुत सीमा तक पतंजलि के समान है क्योंकि उन्होंने भी धर्म को विज्ञान बनाने का उपक्रम किया। गुरजियफ कहते हैं कि "तुम एक नहीं हो बल्कि भीड़ हो" हम यदि स्वयं को देखें तो पाते हैं कि हम एक अव्यवस्था भीड़ ही है।

अनुशासन की बात जब योग करता है तो वह हमारे भीतर एक 'संकेद्रण' एकजुट केन्द्र (crystalized centre) को निर्मित करने की बात करता है क्योंकि अभी तक हम एक अव्यवस्था, भीड़ की तरह जीते रहे हैं योग हमें उससे बाहर लाकर लयवद्ध, सुसंगत 'एक' बनाता है।

एकजुटता, केन्द्रीकरण ही योग में अनुशासन है।

अनुशासन – Discipline – disciple – शिष्य से आता है। शिष्य वही होता है जो सीखता है।



अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

सिद्धार्थ विश्वविद्यालय, कपिलवस्तु,
सिद्धार्थनगर-272202

सुशील कुमार तिवारी
आचार्य एवं विशेष कार्याधिकारी
अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

मो0नं0: 9140318839,
9415245707
ईमेल: skt_gpu@yahoo.com

इसलिए योग में अनुशासन है – सीखने, अनुभव करने की क्षमता

लेकिन प्रश्न है कि पहले हम हो तो ही कुछ अनुभव कर सकते हैं। हम आत्मस्थ न हो कंपित ज्वरग्रस्त अवस्था में होते हैं इसलिए सत्य प्रतिबिम्बित नहीं होता है। इसीलिए योग चित्तवृत्तियों के निरोध की आवश्यकता का आग्रही है।

“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः”

चित्त – अहंकार

मन वस्तुतः कोई वस्तु न हो क्रिया है इसलिए इसे minding कहना अधिक उचित है।

तदाद्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्

तब साथी स्वयं में स्थापित हो जात है।

“वृत्तिसारूप्यमितरत्र”

अन्य अवस्थाओं में मन की वृत्तियों में तादात्म्य हो जाता है।

कोरोना जन्य निराशा से हम अत्यन्त सहजता से योग में प्रविष्ट हो सकते हैं क्योंकि इसने हमें अनजाने में ही ‘बाहर से अन्दर’ आने के अवसर साथ-साथ अपने साक्षी स्वरूप को भी जानने का अवसर प्रदान किया है और इसी स्थिति में हम निराशा के वातावरण का अतिक्रमण कर सकते हैं।

सुशील कुमार तिवारी

(विशेष कार्याधिकारी)

अन्तरराष्ट्रीय बौद्ध केन्द्र

सिद्धार्थ विश्वविद्यालय, कपिलवस्तु,

सिद्धार्थनगर।