

योग और महायोगी गोरक्षनाथ

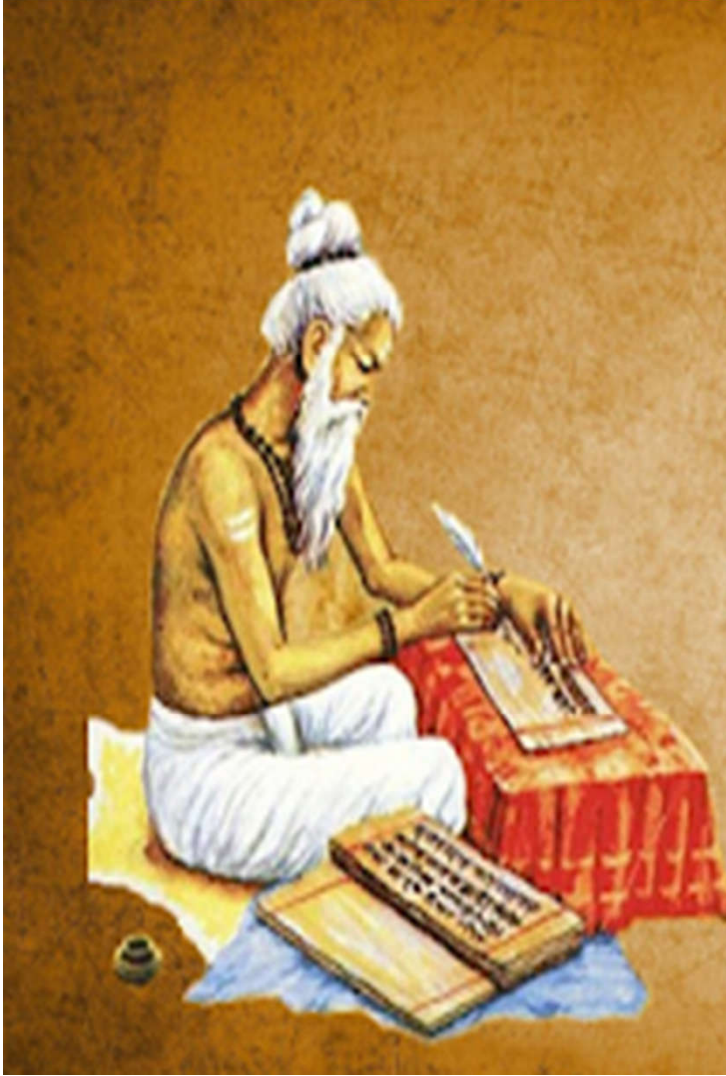
व्याख्यान
अभिविन्यास पाठ्यक्रम
राजनीति विभाग

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर
विश्वविद्यालय, गोरखपुर

मार्गशीर्ष कृष्ण 10
22 नवम्बर, 2019



डॉ० प्रदीप कुमार राव
प्राचार्य
महाराणा प्रताप पी.जी. कालेज,
जंगल धूसड़, गोरखपुर



द्विजसेवितशारवस्य
श्रुतिकल्पतरोः फलम।
शमनं भवतापस्य
योगं भजत सत्तमाः ॥

वेद कल्पतरु है। वेद रूपी कल्पतरु का फल योग है। योग संसार के अधिदैहिक अधिभौतिक और अधिदैविक ताप का समन कर देता है।

गोरक्षशतक-६

योगमार्गकृते तुभ्यं
महायोगेश्वराय ते ।
नमस्तेपरिपूर्णायं
जगदानन्दहेतवे ॥

योगबीज, 3

योगमार्ग के प्रवर्तक,
महायोगेश्वर, परात्पर
परिपूर्णा, समस्त जगत्
में आनन्दरूप में
अभिव्यक्ति—जगदानन्द
कारण, परमेश्वर ।
आपको नमस्कार है ।

इमं विवस्वते योगं प्रोक्तावानहमव्ययम् ।
विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत् ॥ 1 ॥

एवं परम्पराप्राप्तमिमं राजर्षयो विदुः ।
स कालेनेह महता योगो नष्टः परन्तप ॥ 2 ॥

स एवायं मया तेऽद्य योगः प्रोक्तः पुरातनः ।
भक्तोऽसि मे सखा चेति रहस्यं ह्येतदुत्तमम् ॥ 3 ॥

योग और महायोगी गोरक्षनाथ



योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

resanskrit.com

Who gave Yoga for serenity
and sanctity of mind,
grammar for clarity and purity
of speech, and medicine for
perfection of health,
Let us bow before
the noblest of sages, Patanjali.

Patanjali Invocation Shloka

जिन्होंने मन की शांति और
पवित्रता के लिए योग दिया,
भाषण की स्पष्टता और
शुद्धता के लिए व्याकरण दिया,
और स्वास्थ्य की पूर्णता के लिए औषधि,
आइए हम महान ऋषि पतंजलि को नमन करें।

योग और महायोगी गोरक्षनाथ

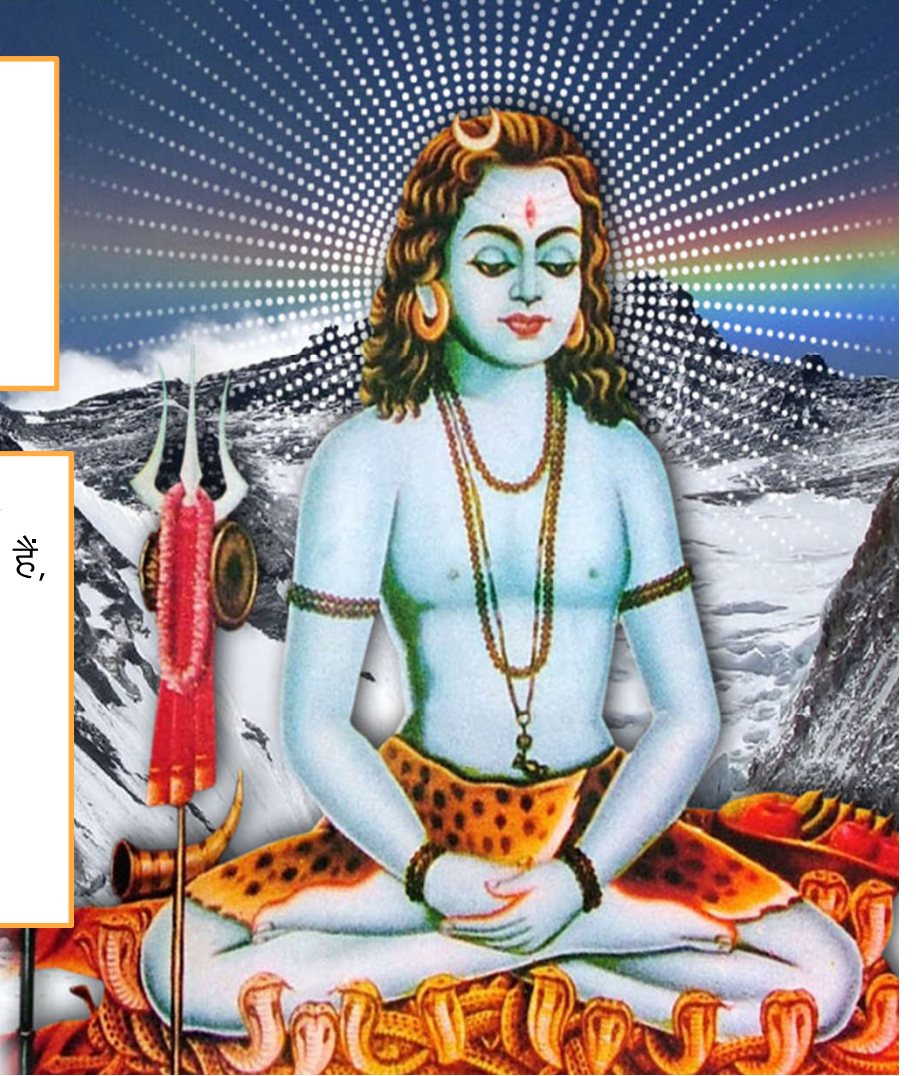


योगाचार्यवरं विशुद्धमनसं गोरक्षनाथं गुरुं
ज्ञानानन्दमहोदधिं सुविदितं पूर्णं दयासागरम्।
भक्तानामभयप्रदं करुणया कैवल्यमोक्षप्रदं
वन्द्र देवमनामयं रविनिभं मोहान्धकारापहम् ॥

जो योगाचार्यों में श्रेष्ठ हैं, विशुद्ध हृदय वाले हैं,
ज्ञान और आनन्द के महासागर हैं, लोक में प्रसिद्ध हैं, पूर्ण हैं,
दयानिधि हैं, करुणापूर्वक अपने आप ही कैवल्यमोक्ष प्रदान
करने वाले हैं, भक्तों को अभय देते हैं, मैं उन
सच्चिदानन्दस्वरूप निर्मल, स्वयं ज्योति गुरु गोरखनाथ की
वन्दना करता हूँ।

गोरक्षस्तुतिमन्जरी

योग और महायोगी गोरक्षनाथ

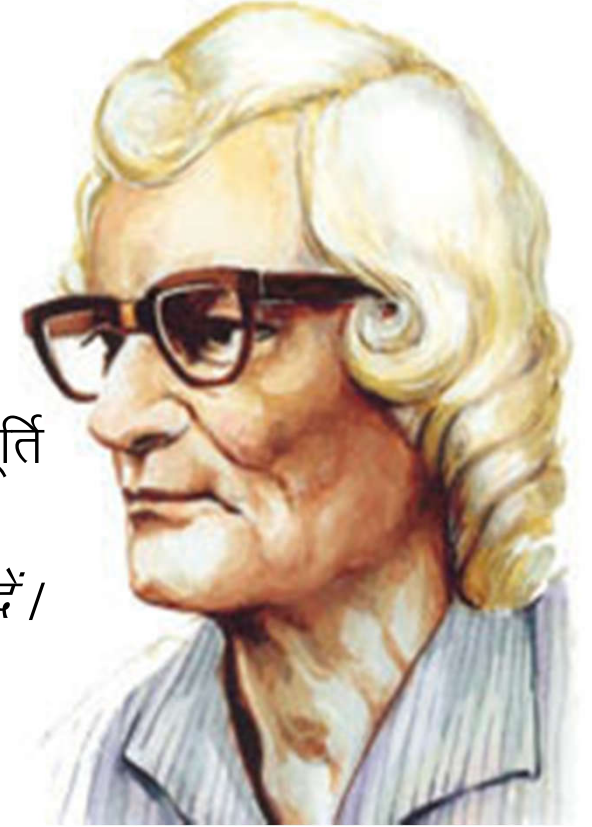


महाकवि सुमित्रानंदन पन्त – भारत के धर्मकाश में बारह प्रमुख धर्माचार्य कौन हैं?

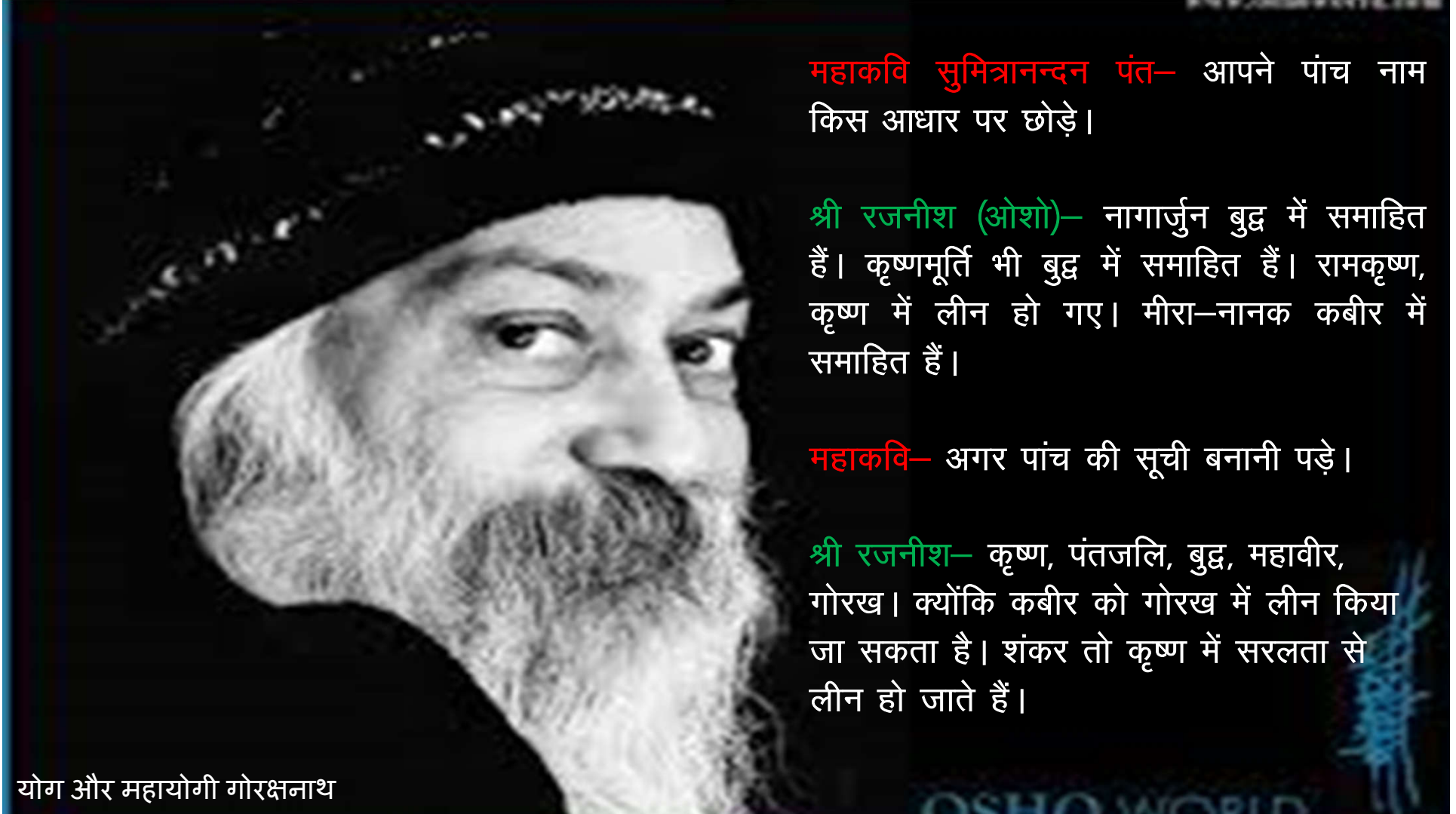
श्री रजनीश (ओशो) – भारत का धर्मकाश में चमकते, 12 सितारें हैं— कृष्ण, पतंजलि, बुद्ध, महावीर, नागार्जुन, शंकर, गोरख, कबीर, नानक, मीरा, रामकृष्ण, कृष्णमूर्ति

महाकवि सुमित्रानंदन पन्त – तो फिर ऐसा करें, सात नाम मुझे दें।

श्री रजनीश (ओशो) – कृष्ण, पतंजलि, बुद्ध, महावीर, शंकर, गोरख, कबीर।



योग और महायोगी गोरक्षनाथ



महाकवि सुमित्रानन्दन पंत— आपने पांच नाम किस आधार पर छोड़े।

श्री रजनीश (ओशो)— नागार्जुन बुद्ध में समाहित हैं। कृष्णमूर्ति भी बुद्ध में समाहित हैं। रामकृष्ण, कृष्ण में लीन हो गए। मीरा—नानक कबीर में समाहित हैं।

महाकवि— अगर पांच की सूची बनानी पड़े।

श्री रजनीश— कृष्ण, पंतजलि, बुद्ध, महावीर, गोरख। क्योंकि कबीर को गोरख में लीन किया जा सकता है। शंकर तो कृष्ण में सरलता से लीन हो जाते हैं।



महाकवि सुमित्रानन्दन पंत— अगर चार ही रखने हों?

श्री रजनीश (ओशो)— कृष्ण, पतंजलि, बुद्ध, गोरख । महावीर बुद्ध से बहुत भिन्न नहीं है ।

महाकवि सुमित्रानन्दन पंत— बस एक बार और..... । आप तीन व्यक्ति चुने ।

श्री रजनीश (ओशो)— अब असंभव है ।

योग और महायोगी गोरक्षनाथ

- ❖ महावीर छोड़े जा सकते हैं। गोरख को नहीं छोड़ा जा सकता।
- ❖ गोरख से इस देश में एक नया ही सूत्रपात हुआ।
- ❖ गोरख एक श्रृंखला की पहली कड़ी हैं। उनसे एक नए प्रकार के धर्म का जन्म हुआ।
- ❖ भारत की सारी सन्त परम्परा गोरख की ऋणी है।
- ❖ गोरख सबसे बड़े आविष्कारक हैं।
- ❖ गोरख के पास अपूर्व व्यक्तित्व था, जैसे आइंस्टीन के पास व्यक्तित्व था।

योग और महायोगी गोरक्षनाथ

विश्व के विविध प्रपंचों में उलझा हुआ मानव सुख-शान्ति की खोज में निरन्तर प्रयत्नशील रहा है। सुख-शान्ति की प्राप्ति के लिये ही उसने ज्ञान-विज्ञान के क्षेत्र में अनेक अनुसन्धान किये, धर्म एवं दर्शन के बहुविध सिद्धान्त -चिन्तन एवं प्रकाश में अनेक पंथ-सम्प्रदाय और उनकी साधना-पद्धतियों का आविर्भाव हुआ। अनुसन्धान की यह प्रक्रिया सृष्टि के आदिकाल से आज तक चली आ रही है। महत्व की इस शोध-प्रक्रिया में ही योग-परम्परा के दार्शनिक एवं प्रायोगिक-दोनों के पक्षों का अनुसन्धान हुआ।

यह अनुसन्धान सर्वप्रथम कब, कहाँ और किसके द्वारा आरम्भ हुआ, यह कहना कठिन होगा, किन्तु इतना सुनिश्चित है कि महर्षि पतंजलि से पूर्व योग-परम्परा ने प्रायोगिक एवं दार्शनिक – दोनों दिशाओं में एक व्यवस्थित रूप प्राप्त कर लिया था। इतना ही नहीं, इस समय तक हठयोग, तंत्र-योग, ध्यानयोग, राजयोग आदि इसकी अनेक शाखाएं भी पर्याप्त मात्रा में सुदृढ़ स्वरूप धारण कर चुकी थीं। वैदिक वाङ्मय से लेकर देश-विदेश की प्रायः प्रत्येक भाषाओं में उपासना व साधना-प्रणालियों में सर्वत्र सभी क्षेत्रों में योग-विद्या के महत्व को स्वीकार किया गया है।

मानव-मन स्वभावतः प्रयोग के आधार पर ही किसी निष्कर्ष को अंगीकार करना चाहता है। योग-साधना एक क्रियात्मक प्रणाली है। आत्मज्ञान-प्राप्ति की दिशा में पूर्णतः तर्कसिद्ध एवं वैज्ञानिक है। इसकी व्यापक परिधि में सम्पूर्ण मानवसमाज का भेदभाव रहित समाहार है। सभी नर-नारी बाल-वृद्ध, अमीर-गरीब योगाभ्यास के अधिकारी हैं, और सच तो यह है कि योग हमारे देश की अमूल्य धरोहर एवं विशुद्ध रूप से भारतीय संस्कृति की देन है।

योगमत के अनुसार सम्पूर्ण दृश्यमान् जगत् अन्तर्जगत् या सूक्ष्मजगत् का ही स्थूल विकास है। श्यमान् जगत् कार्य है और अन्तर्जगत् उसका कारण है। विज्ञान सूक्ष्म परीक्षण बाह्य जगत् में करता है, योगी साधक उन परीक्षाओं को अन्तर्जगत् में करते हैं। अन्तर्जगत् की शक्तियों को अभिव्यक्त कर उन्हें अनुशासित करना योगाभ्यास है। यह मानी हुई बात है कि किसी भी ज्ञान-विज्ञान की उपलब्धि एक निर्दिष्ट प्रणाली के अनुसरण और उसके सम्यक अभ्यास से ही सम्भव है।

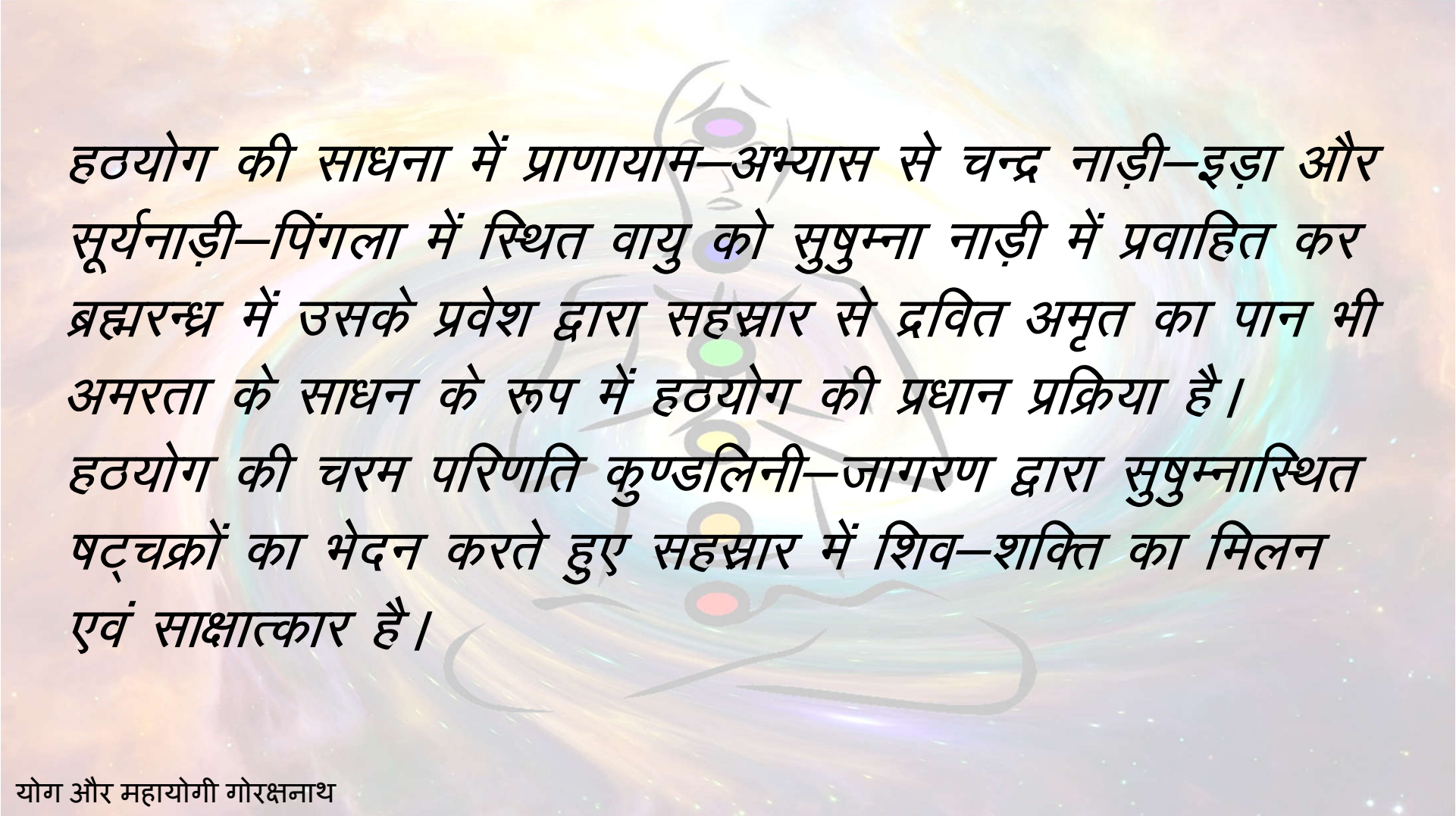
बाह्य जगत के व्यापारों का परीक्षण करने के लिये आज हजारों यंत्र निर्मित हैं, किन्तु अन्तर्जगत्के व्यापार को समझने में मदद करने वाला यंत्र एक साथ योगसाधना ही है। चरम-सत्य की उपलब्धि को साधक जब तक अपने अनुभव का विषय नहीं बना लेता, तब तक किसी सिद्धान्त व विचार मात्र के अनुमोदन से सन्तुष्ट नहीं होता। वह अपने भीतर अन्तर्तम में उस विशिष्ट यथार्थ सत्य का साक्षात्कार कर लेने पर ही संशयरहित होता है। इस आन्तरिक पर्यवेक्षण का एक मात्र यंत्र, जो मनुष्य को उपलब्ध है, वह है उसका मन। सच क्या है?

यह आत्मा और पांचभौतिक शरीर के बीच रहने वाली एक विलक्षण वस्तु है, जो विकारी है। इसका कार्य संकल्प और विकल्प करना है बन्धन और मोक्ष इसी के अंधीन हैं। मन या चित्त की वृत्तियां स्वभावतः बहिर्जगत में लीन रहती हैं। वहां से उसे निवृत्त करना ही जीव को ब्रह्म में लय करना है। चित्तवृत्ति जो बार-बार दीपक के पतंग की तरह बाह्यजगत् की ओर खिंच जाती है, उसे निरुद्ध करने के लिये योग-साधना के अन्तर्गत कुछ शारीरिक एवं मानसिक क्रियाओं के अभ्यास का निर्देश है।

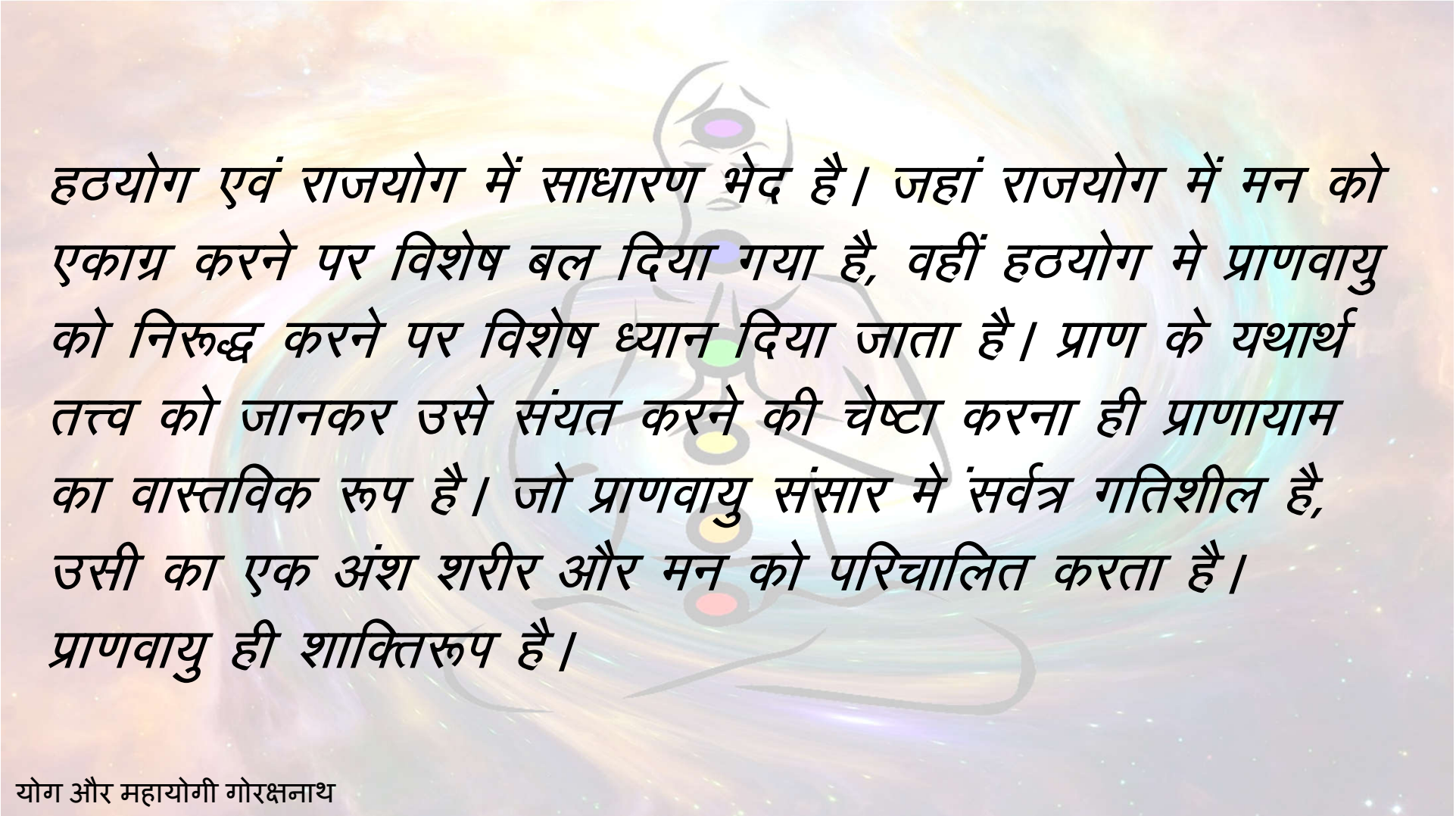
महर्षि पतंजलि ने 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' कह कर चित्तवृत्तियों के सर्वतोभावेन निरोध को योग की संज्ञा दी। चित्तवृत्तियों का यह पूर्ण निरोध केवल असम्प्रज्ञात समाधि की स्थिति में हुआ करता है, जब ध्याता, ध्यान और ध्येय में पृथक्त्व-बोध नहीं रह जाता—अर्थात् स्वरूप स्थिति—जैसी अवस्था आ जाती है। इस अवस्थाविशेष की प्राप्ति के लिये पतंजलि ने योग के आठ अंगों का उल्लेख किया है। इस योग को अष्टांग योग कहा गया है।

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारिधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावडानि ॥

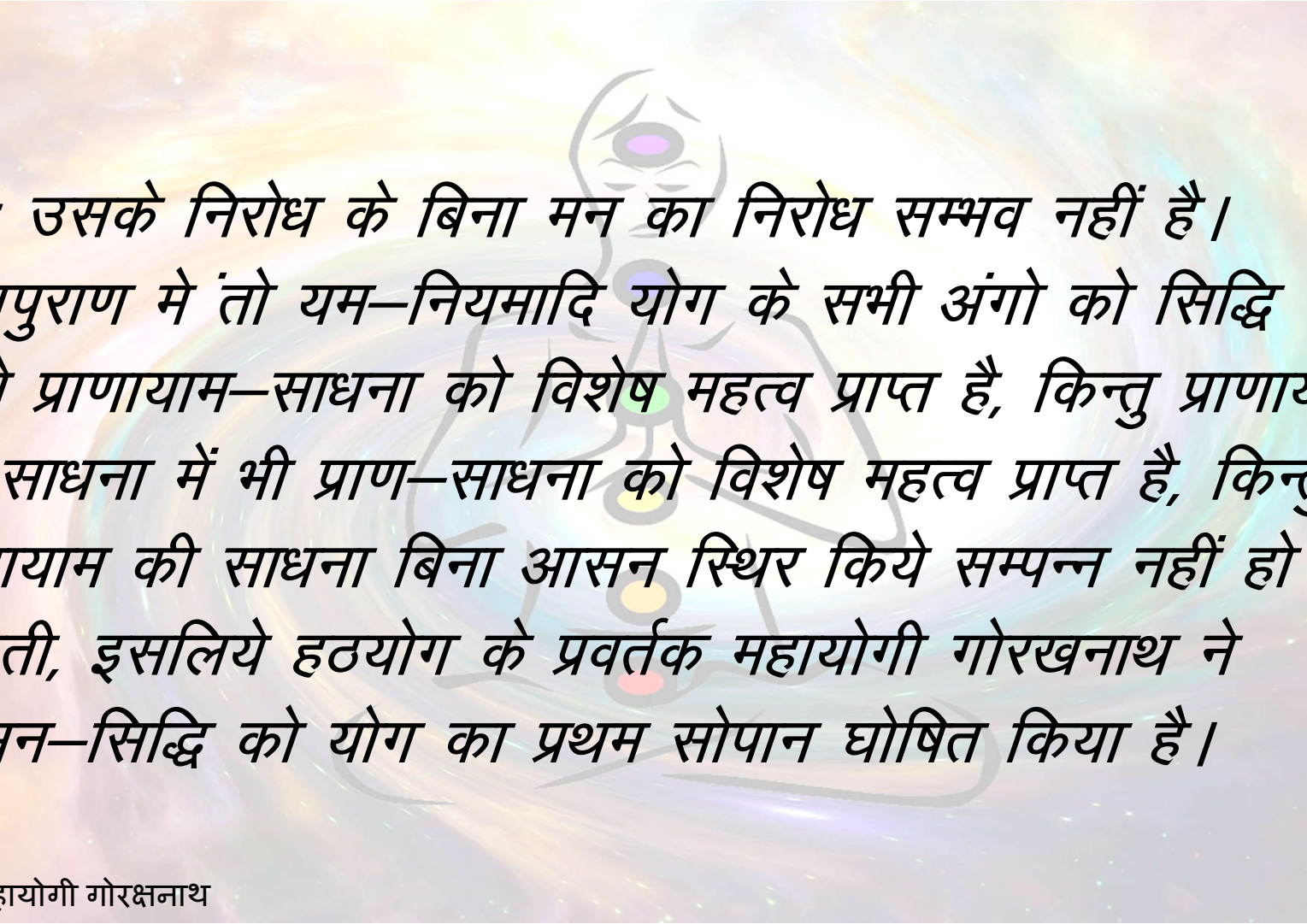
महायोगी गोरक्षनाथ ने अपनी हठयोग-साधना के अन्तर्गत अष्टांगयोग के प्रथम दो अंगों यम और नियम को चरित्र-निर्माण का साधन मानकर सर्वसामान्य के लिये ग्राह्य बताया, इसलिये नाथ-सम्प्रदाय का हठयोग षडंगयोग के नाम से भी सम्बोधित किया जाता है। हठयोग में आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के साथ-ही-साथ कुण्डलिनी-जागरण, मुद्राबन्ध आदि अभ्यास, षट्चक्रभेदन, नादानुसन्धान तथा अमृतपान आदि पर विशेष बल दिया गया है।



हठयोग की साधना में प्राणायाम—अभ्यास से चन्द्र नाड़ी—इड़ा और सूर्यनाड़ी—पिंगला में स्थित वायु को सुषुम्ना नाड़ी में प्रवाहित कर ब्रह्मरन्ध्र में उसके प्रवेश द्वारा सहस्रार से द्रवित अमृत का पान भी अमरता के साधन के रूप में हठयोग की प्रधान प्रक्रिया है।
हठयोग की चरम परिणति कुण्डलिनी—जागरण द्वारा सुषुम्नास्थित षट्चक्रों का भेदन करते हुए सहस्रार में शिव—शक्ति का मिलन एवं साक्षात्कार है।



हठयोग एवं राजयोग में साधारण भेद है। जहां राजयोग में मन को एकाग्र करने पर विशेष बल दिया गया है, वहीं हठयोग में प्राणवायु को निरुद्ध करने पर विशेष ध्यान दिया जाता है। प्राण के यथार्थ तत्त्व को जानकर उसे संयत करने की चेष्टा करना ही प्राणायाम का वास्तविक रूप है। जो प्राणवायु संसार में सर्वत्र गतिशील है, उसी का एक अंश शरीर और मन को परिचालित करता है। प्राणवायु ही शक्तिरूप है।



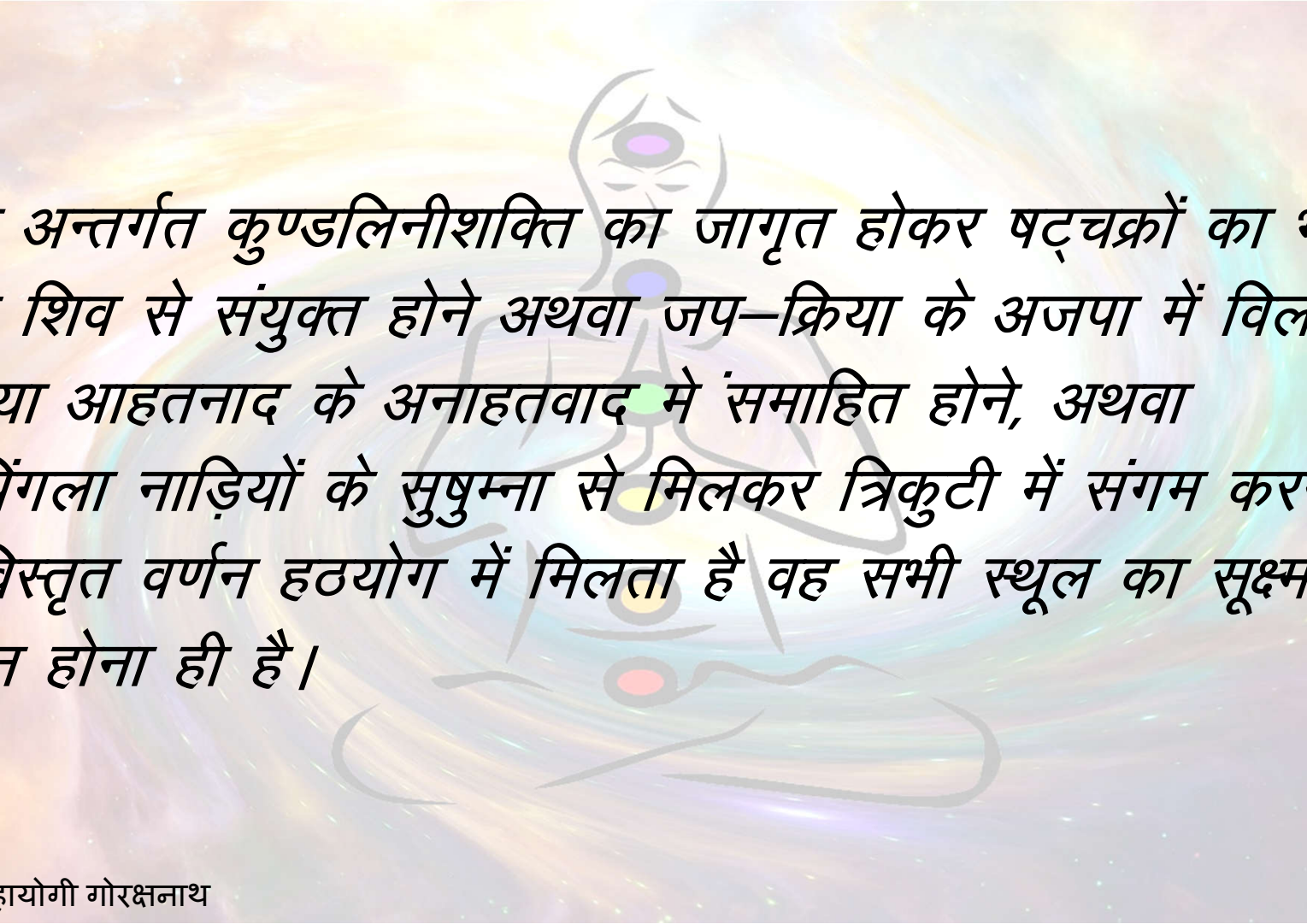
अतः उसके निरोध के बिना मन का निरोध सम्भव नहीं है।
लिंगपुराण में तो यम-नियमादि योग के सभी अंगों को सिद्धि के
लिये प्राणायाम-साधना को विशेष महत्व प्राप्त है, किन्तु प्राणायाम
की साधना में भी प्राण-साधना को विशेष महत्व प्राप्त है, किन्तु
प्राणायाम की साधना बिना आसन स्थिर किये सम्पन्न नहीं हो
सकती, इसलिये हठयोग के प्रवर्तक महायोगी गोरक्षनाथ ने
आसन-सिद्धि को योग का प्रथम सोपान घोषित किया है।

शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से योगासनों का महत्व तो है ही, साधना की दशा में भी जब तक साधक को उच्च अवस्था की प्राप्ति नहीं हो जाती, तब तक प्रतिदिन नियमानुसार कुछ शारीरिक मानसिक क्रियायें उसे करनी पड़ती हैं। इसके लिये दीर्घ काल तक स्थिर बैठा जा सके, एक ऐसे आसन का अभ्यास आवश्यक है, जिसमें मेरुदण्ड सीधा एवं सहज भाव से स्थिर हो, क्योंकि साधना के क्रम में स्नायविक गति-प्रवाह बदलने से शरीर में कम्पन आदि क्रियायें होती हैं, जिनका अधिकांश मेरुदण्ड के भीतर हो जाता है।

आसन-प्राणायाम की सिद्धि होते ही साधक प्रत्याहार की साधना से इन्द्रियों पर नियंत्रण कर लेता है। आसन से लेकर प्रत्याहार तक की साधना को बहिरंग साधना कहा गया है। यद्यपि इनकी साधना से इन्द्रियां संयमित होती हैं, मन पर नियंत्रण होता है, प्राणशाक्ति का निरोध होता है, तथापि जब तक आत्मतत्व के परिशीलन में साधक की दृष्टि नहीं होती, उसे परमतत्व की अनुभूति नहीं हो पाती है। आभ्यन्तरिक अनुशीलन के लिये मुद्रा एवं बन्धों के सम्यक अभ्यास से धारण, ध्यान के लक्ष्य तक पहुंचने का मार्ग बताया गया है।

धारणा में बाह्य और अन्तस् के एक मात्र निज तत्त्वस्वरूप का अन्तःकरण में साधन किया जाता है। ध्यान का भाव परमाद्वैत है। इस स्थिति में साधक की व्यक्तिगत चेतना पूर्ण प्रकाशित ऊर्ध्व चेतन-स्थिति तक तब उठ जाती है और उस समय द्वैत भाव मिट जाता है। यही स्थिति समाधि कहलाती है, जो गहन ध्यानावस्था की ही पूर्णांता है। यहाँ ध्याता ध्येयाकार हो जाता है। मुक्ति के लिये समाधि दशा की सिद्धि आवश्यक है। योगाभ्यास के दृढ़ होने के साथ ही जगत के प्रसार में संकोच होने लगता है और क्रमशः क्षिति का अप् में, अप् का तेज का वायु में और वायु का आकाश में लय हो जाता है।

इसी क्रम में गन्ध का रस में, रस का रूप में, रूप का स्पर्श और स्पर्श का शब्द में लय हो जाता है। साधना की गहन स्थिति में आकाश और शब्द का भी लय अहंकार में होता है और अहंकार का बुद्धि में लय हो जाता है। इस तरह हठयोग की साधना पूर्ण होने पर निर्विकल्प समाधि लग जाती है। बुद्धि की क्रिया भी समाप्त हो जाती है। योगी ज्योतिर्मय ब्रह्म में लीन हो जाता है। उसके चित्त पर पड़ें हुए अविद्या के सारे आवरण हट जाते हैं। इस प्रकार हठयोग में क्रमशः स्थूल से सूक्ष्म की ओर क्रमबद्ध विकास प्रक्रिया को अपनाया गया है।

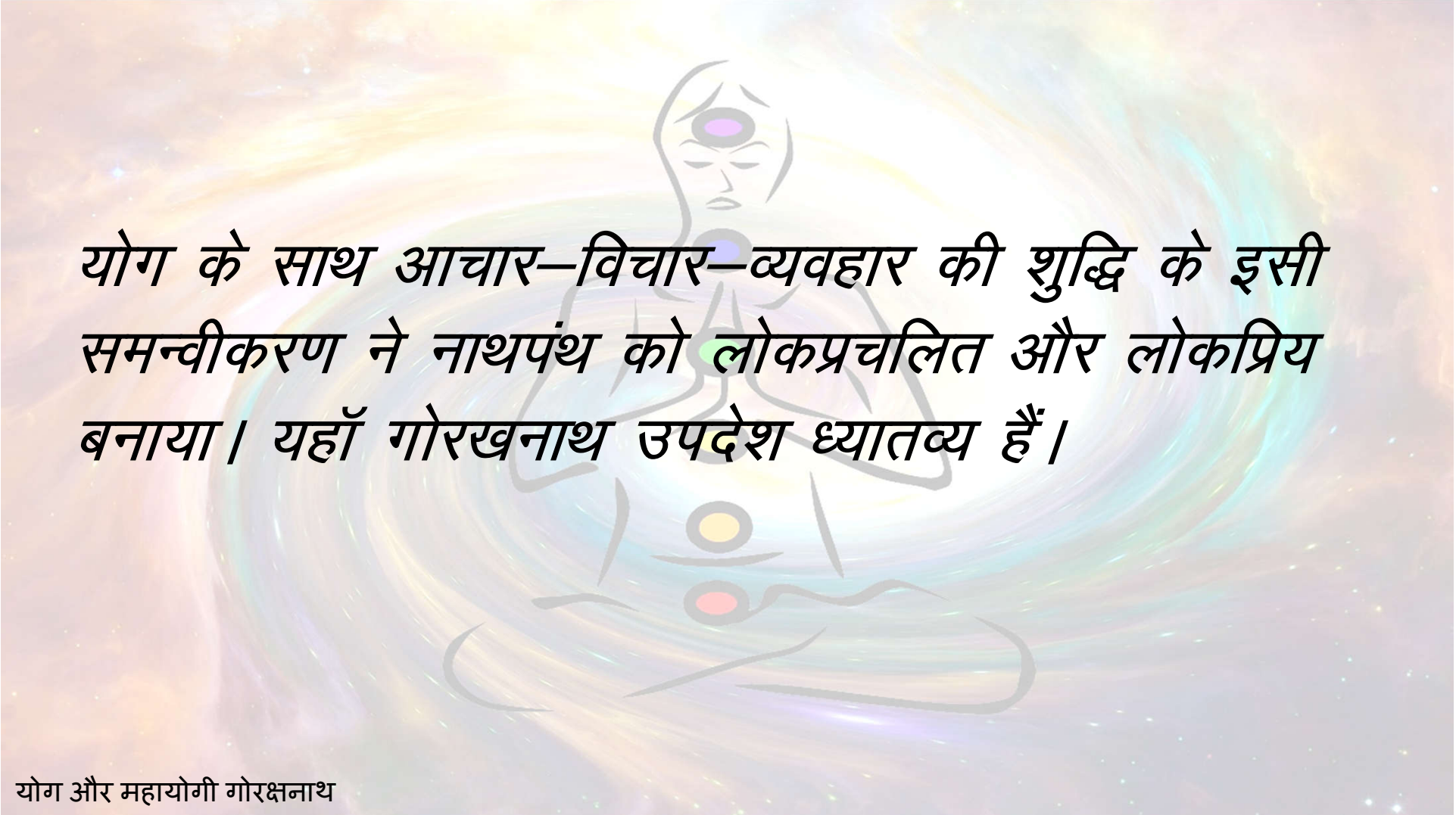


इसके अन्तर्गत कुण्डलिनीशक्ति का जागृत होकर षट्चक्रों का भेदन करके शिव से संयुक्त होने अथवा जप-क्रिया के अजपा में विलीन होते या आहतनाद के अनाहतवाद में समाहित होने, अथवा इड़ापिंगला नाड़ियों के सुषुम्ना से मिलकर त्रिकुटी में संगम करने का जो विस्तृत वर्णन हठयोग में मिलता है वह सभी स्थूल का सूक्ष्म में विलीन होना ही है।

नाथ-सम्प्रदाय में हठयोग के संदर्भ में ही राजयोग की समाधि, उन्मनी अवस्था, अमृतत्व की सिद्धि, अमनस्कता, जीवन्मुक्ति, सहजावस्था एवं तुरीयावस्था आदि नामों से परिचित कराया गया है। शिव-संहिता में हठयोग और राजयोग को परस्पर पूरक बताया गया है- 'हठं बिना राजयोगो, राजयोगं बिना हठः।' वस्तुतः पातंजल द्वारा निर्दिष्ट चित्तवृत्तिनिरोध स्वरूप योग मन और प्राण के संयम के ही अधीन है।

यही हठयोग का राजयोग समन्वित स्वरूप है।

नाथ सम्प्रदाय की योग-साधना की एक प्रमुख विशेषता यह भी है कि उसमें सामाजिक पक्ष भलीभांति अन्तर्भूत है। कथनी – करनी की एकता, कनक-कामिनी के त्याग, ज्ञान-निष्ठा वाक्-संयम, ब्रह्मचर्य, मनो-शरीरशुद्धि, बाह्यचार की सारहीनता, काम-क्रोध आदि रहित जीवन इन्द्रियसंयम, संग्रह की प्रवृत्ति की उपेक्षा, क्षमा, दया, दान के प्रति आग्रह आदि अनेक ऐसे तत्व हैं, जो किसी भी समाज के लिये अनुकरणीय आदर्श है –

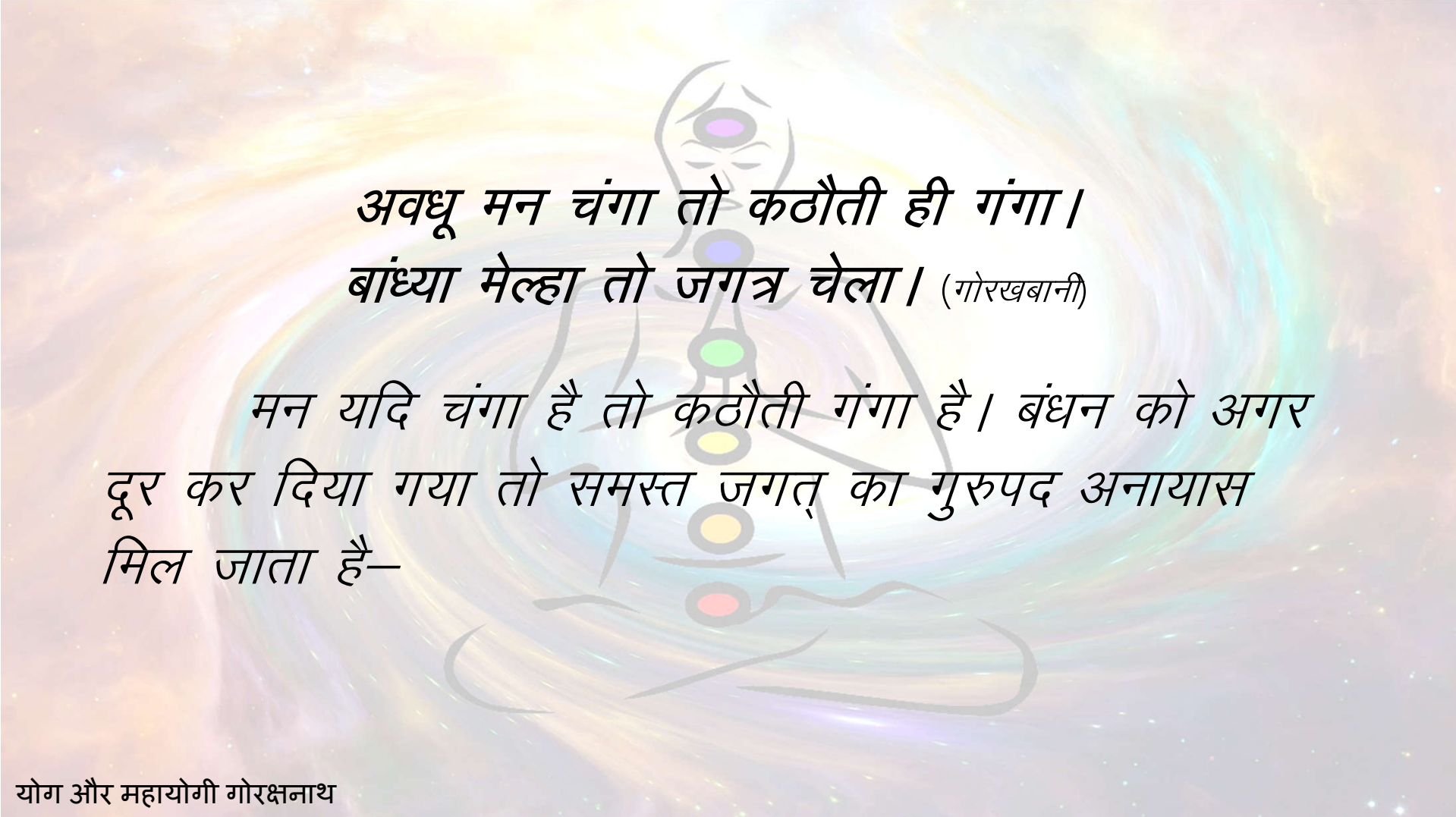


योग के साथ आचार–विचार–व्यवहार की शुद्धि के इसी समन्वीकरण ने नाथपंथ को लोकप्रचलित और लोकप्रिय बनाया। यहाँ गोरखनाथ उपदेश ध्यातव्य हैं।

पंथि चले चलि पवनां तूटै नाद बिंद अरु वाई ।

घट ही भीतरि अठसठ तीरथ कहाँ भ्रमै रे भाई ॥ (गोरखबानी)

योगी के लिए मन की शुद्धता और दृढ़ता आवश्यक है। उसे रात-दिन चलते रहने की और नाना तीर्थों में भटकते फिरने की एकदम जरूरत नहीं है। क्योंकि पंथ चलने से पवन की साधना रुक जाती है और नाद, बिन्दु और वायु की साधना शिथिल हो जाती है। फिर जिसका विश्वास है कि सम्पूर्ण तीर्थ घट के भीतर ही है वह भला कहाँ भ्रमाता फिरेगा?—



अवधू मन चंगा तो कठौती ही गंगा ।
बांध्या मेल्हा तो जगत्र चेला । (गोरखबानी)

मन यदि चंगा है तो कठौती गंगा है । बंधन को अगर
दूर कर दिया गया तो समस्त जगत् का गुरुपद अनायास
मिल जाता है—

हसिबा षेलिबा रहिबा रंग । कांम क्रोध न करिबा संग ॥
हसिबा षेलिबा गाइबा गीत । दिढ करि राषि आपना चीत ॥
हसिबा षेलिबा धरिबा ध्यांन । अहनिसि कथिबा ब्रह्म गियांन ॥
हसै षेलै न करे मन भंग । ते निहचल सदा नाथ के संग ॥

(गोरखबानी)

हँसना-खेलना कोई निषिद्ध कार्य नहीं है। मूल बात है चित्त की दृढ़ता। मनुष्य को इस मूल तथ्य को नहीं भूलना चाहिए। फिर तो हँसने-खेलने में कोई बुराई नहीं है। काम और क्रोध में मन न आसक्त हो, चित्त की शिथिलता उसे बहकने न दे तो हँसने-खेलने और गाने-बजाने वाले आदमी से नाथजी प्रसन्न ही होते हैं—

योग और महायोगी गोरक्षनाथ

हबकि न बोलिबा ठबकि न चलिबा, धीरे धरिबा पावं।

गरबं न करिबा सहज रहिबा, भणत गोरष रावं।। (गोरखबानी)

योगी जल्दबाजी करके सिद्धि नहीं पा सकता। उसे सोच-समझ कर बोलना चाहिए, फूँक-फूँक कर चलना चाहिए, धीर भाव से एक-एक पग धरना चाहिए। गर्व करना उसके लिए बहुत बुरी बात है। उसका व्यवहार सहज होना चाहिए। यह नहीं कि जहाँ-तहाँ फटफटा कर बोल उठे, धड़-धड़ाकर चला जाय और उचकता कूदता निकल जाय। धैर्य उसकी सबसे बड़ी साधना है।

सहज शील का धरै सरीर ।
सो गिरती गंगा का नीर ॥ (गोरखबानी)

योगी का आचरण ही वस्तुतः प्रधान वस्तु है, कथनी नहीं। बड़ी-बड़ी बातें बघारना उचित नहीं है। गोरखनाथ के नाम पर चलने वाले अनेक पदों में शील की महिमा बताई गई है। केवल योगी ही नहीं, शीलवान गृही भी पवित्र बताया गया है।

धाये न षाड्बा भूषे न मरिबा, अहनिसि लेबा ब्रह्म अगनिं का भेवं।

हक न करिबा षड्या न रहिबा, यूं बोल्या गोरष देवं।। (गोरखबानी)

गुरु ने मध्यम वर्ग को उपदेश दिया। खाने पर टूट न पड़ना, बिन खाए भी न रहना, दिन-रात अन्तर की ब्रह्म-अग्नि का रहस्य चिन्तन करना, किसी बात पर आग्रह न रखना एकदम निकम्मा भी न हो जाना— ऐसा ही गोरखनाथ कह गए हैं—

सबदहिं ताला सबदहिं कूँची, सबदहि सबद जगाया ।

सबदहिं सबद सूं परचा हूआ सबदहिं सबद समाया ।। (गोरखबानी)

योगाभ्यास में शब्द-साधना का पर्याप्त महत्व है। योग-साधना की दृष्टि से शब्द ही ताला हैं क्योंकि यह परमात्मा तत्व को गुप्त रखता है। शब्द कुंजी भी है। इसके द्वारा परमात्मारहस्य अभिव्यक्त होता है। नादानुसन्धान के फलस्वरूप अनाहत ध्वनि सुनायी पड़ती है, स्थूल शब्द को सूक्ष्म शब्द में यही लय है, प्राणवायु के सुषुम्ना-पथ से ब्रह्मरन्ध्र में स्थिर होने पर क्षुद्रघण्टिका, वंशीवीणा भ्रंमरादि के नाद की तरह सूक्ष्मतर नाद सुनायी पड़ते हैं। उपाधिरहित शब्द-तत्व के रूप में ओंकार, प्रणव अथवा ब्रह्म का प्रकाश होने पर जीवात्मा परमात्मा में अभेद हो उठता है ॥

मरौ वे जोगी मरौ, मरण है मीठा ।

तिस मरणी मरौ, जिस मरणी गोरष मरि दीठा ॥ (गोरखबानी)

हे योगी । मरो, जीवन्मुवित अवस्था में स्थित होकर अमृतपर प्राप्त कर लो, इस तरह जीते जी संसार की दृष्टि में मर कर अमृतपद में प्रतिष्ठित हो जाना बड़ा ही मधुर है, मीठा है, इस मधुरामृत का वर्णन हो ही नहीं सकता । हे योगी । उस मृत्यु, अमरता का वरण करो, जिसके द्वारा मैंने (गोरखनाथ ने) अमृतपद प्राप्त कर, जीवन्मुक्त होकर परब्रह्म परमात्मा, परमाशिव का अपने दिव्य चक्षु, आत्मविवेक से दर्शन अथवा साक्षात्कार कर लिया, यह मरण सामान्य मरण नहीं है, इस मरण द्वारा योगी पार्थिव तत्व का, भौतिक शरीर का दिव्यीकरण, परमात्मीकरण कर अमृतरस का निरन्तर पान कर अगर हो जाता है ।

थोड़ा बोलै थोड़ा षाड़ तिस घटि पवनां रहै समाड़ ।

गगन मंडल मैं अनहद बाजै प्यंड पड़ै तो सतगुर लाजै ॥

(गोरखबानी)

योगी को अल्पाहार करना चाहिए, अल्पाहार के साथ-ही-साथ उसके लिये मितभाषी भी होना परमावश्यक है। जिस योगी की वाक्-शक्ति संयमित और आहार अल्प होता है, वही प्राण और अपान वायु का सन्तुलन का सुषुम्ना आदि नाड़ियों का शोधन करते हुए ब्रह्मरन्ध्र से झरते चन्द्रामृत का मान कर अमृतत्व-लाभ करता है।

अवधू अहार तोड़ो निद्रा मोड़ो कबहुँ न होइया रोगी ।

छठै छमारौ काया पलटिबा ज्युँ को को बिरला बिजोगी ॥

(गोरखबानी)

हे अवधूत । योगाभ्यास में लीन रहने वाले योगी । तुम युक्त आहार-बिहार का अभ्यास करो । अधिक मात्रा में भोजन करने से योग साधना में विघ्न पड़ता है । इसी तरह रात में अधिक सोने से साधना खंडित होती है । आत्मचिन्तन तथा परमात्मा-चिन्तन में विक्षेप आ जाता है । साथ-ही साथ वर्ष में कम-से-कम छः-छः माह के अन्तर से आयुर्वेद के निर्देशानुसार कायाकल्प करने से शरीर आरोग्य लाभ करता है, उसमें नयी प्राण-शक्ति और दीप्ति तथा स्फूर्ति आती है ।

योगमार्गकृते तुभ्यं महायोगेश्वराय ते ।

नमस्तेपरिपूर्णायं जगदानन्दहेतवे ॥ (योगबीज, 3)

योगमार्ग के प्रवर्तक, महायोगेश्वर, परात्पर (अखण्डबोधस्वरूप)
परिपूर्णा, समस्त जगत् में आनन्दरूप में अभिव्यक्त—जगदानन्दकारण,
परमेश्वर । आपको नमस्कार है ।

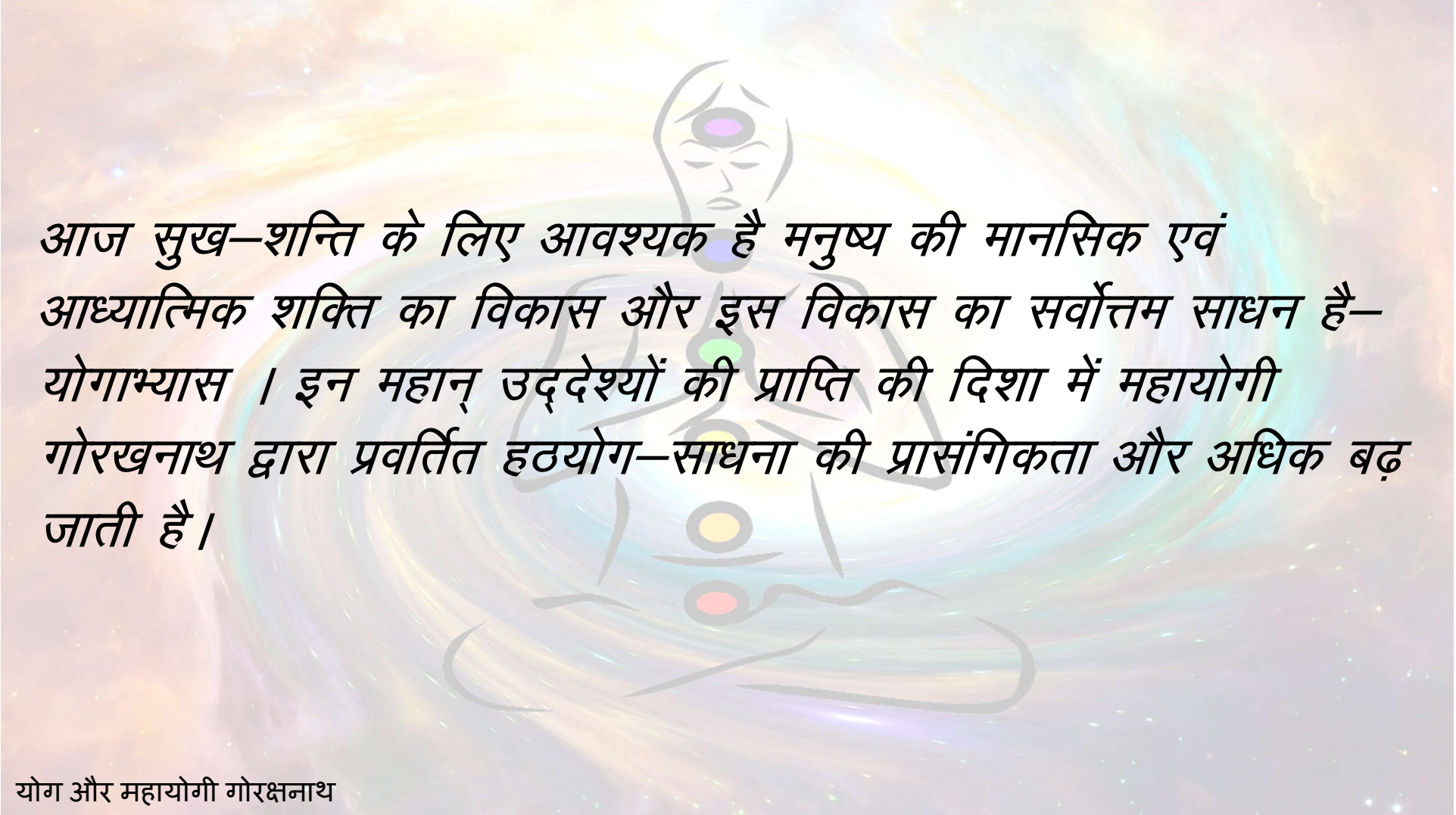
स्वर्ग–नरक और मुक्ति

यत्सुखं तत्स्वर्गं, यद्दुःखं तन्नरकं, यत्कर्म तद्बन्धनं,
यन्निविकल्पं तन्मुक्तिः स्वरूपदशायां निद्रादौ स्वात्मजागरः
शान्तिर्भवति । एवं सर्वदेहेषु विश्वरूप परमेश्वरः परमात्माखण्डस्वभावेन
घटेघटे चित्स्वरूपोतिष्ठति । एवं पिण्डसंवित्तिर्भवति ।

युक्ताहारविहारयुक्त संयमित जीवन ही शरीर का सुख है, यही स्वर्ग है। असंयमित तथा आहार-विहार-व्यतिक्रमजन्य रोगाक्रान्त अवस्था ही दुःख है, यही नरक है। अपने संकल्प की पूर्ति के रूप में फलप्राप्ति की भावना से किये गये कर्म ही बन्धन हैं और संकल्प शून्य इच्छारहित सहज-स्वाभाविक अवस्था ही निर्विकल्पता है, यही मुक्ति अथवा स्वरूपस्थिति एवं कैवल्य है। यद्यपि अज्ञानी की दृष्टि से निद्रादिरूपता ही स्वरूपस्थिति कही गयी है, तथापि यह शुद्ध-बुद्ध आत्मबोधरूपप्रपंचातीत अवस्था ही आत्मजागृति है, इससे शान्ति प्राप्त होती है, यही जीवन्मुक्ति है। इस तरह सभी देहों में विश्वरूपपरमात्मा-परमेश्वर अखण्डस्वरूपघट-घट में चिद्रूप व्याप्त है, ऐसा जानने वाला ही पिण्डसंवित्ति योगी होता है।

कहना न होगा कि इन्हीं आदर्शों के अभाव में मानवसमाज उत्तरोत्तर अधोगति की ओर अग्रसर है। विश्व के अधिकतम समृद्ध एवं विकसित देश सभी प्रकार की भौतिक सुख-सुविधाओं को प्राप्त करके भी शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से स्वतः को पीड़ित एवं तनावग्रस्त अनुभव कर रहे हैं। स्वस्थ शरीर एवं मन के अभाव में कोई समाज वास्तविक सुख-शान्ति का अनुभव नहीं कर सकता है और वस्तुतः यह सुख-शान्ति अपने भीतर की वस्तु है। बाह्य पदार्थों में ही जब तक हम अपनी सारी शक्ति लगाकर इसकी तलाश करते रहेंगे, तब तक हम अपने लक्ष्य से दूर बने रहेंगे।

यह सन्तोष की बात है कि आज विश्व का तमाम जन-मानसयोग की शक्ति को पहचानने लगा है। भौतिक दृष्टि से ही नहीं, अनेक असाध्य रोगों से मुक्ति पाने के लिये बड़ी तेजी के साथ योग-प्रशिक्षण केन्द्र खोले जा रहे। दुनिया द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योगदिवस का मनाया जाना योग की वैश्विक स्वीकृति का प्रत्यक्ष उदाहरण है फिर भी इन सब के बावजूद समाज को सुसंयमित एवं सुव्यवस्थित स्वरूप देने के लिये योग-साधना की जितनी उपादेयता है, हम उसका बहुत कम लाभ उठा पा रहे हैं



आज सुख-शान्ति के लिए आवश्यक है मनुष्य की मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति का विकास और इस विकास का सर्वोत्तम साधन है—योगाभ्यास । इन महान् उद्देश्यों की प्राप्ति की दिशा में महायोगी गोरखनाथ द्वारा प्रवर्तित हठयोग-साधना की प्रासंगिकता और अधिक बढ़ जाती है ।

भक्तियोग—

संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मानो
जीवात्मा – परमात्मा का संयोग ही योग है।

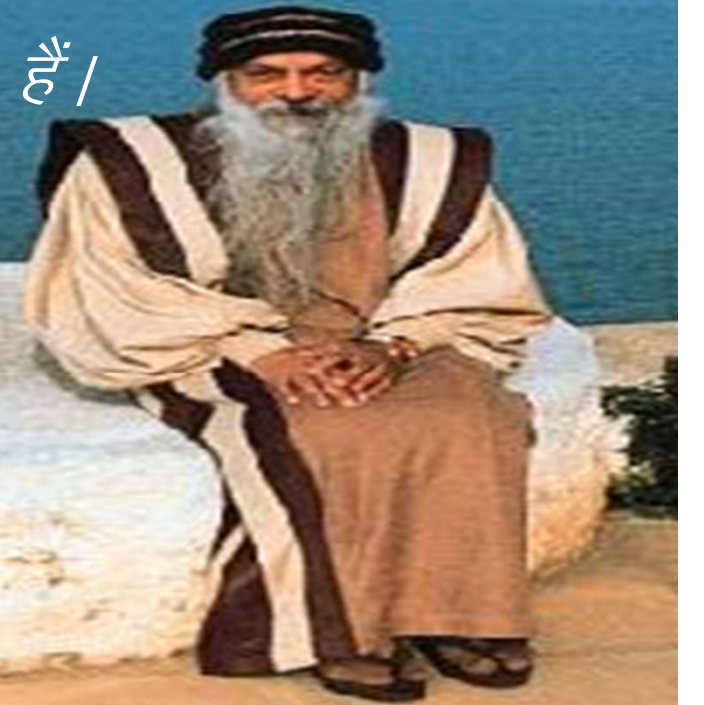
ज्ञानयोग—

योगः चित्तवृत्ति निरोधः
चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

कर्मयोग—

योगः कर्मसुकौशलमः
कर्मों में कुशलता योग है?

“गोरख के सूत्र मानव जीवन को मधुशाला बना सकते हैं।.....
गोरख जैसे व्यक्ति जब बोलते हैं तो यह रणभेरी की आवाज है।
यह एक अन्तरयुद्ध के किए पुकार है।
गोरख के सूत्र जीवन की अन्तरयात्रा के सूत्र हैं।



योग और महायोगी गोरक्षनाथ