अपना आसन स्थापित करें

स्वामी अखण्डानन्द द्वारा एक वार्ता

स्वाध्याय अध्ययन-सत्र २

कुछ दिनों पहले यहाँ उत्तरी गोलार्द्ध में पतझड़ का और इस पृथ्वीग्रह के दक्षिणी गोलार्द्ध में वसन्त ऋतु का आरम्भ हुआ है। मैं आशा करता हूँ कि आप उस नवीन ऊर्जा का आनन्द उठा रहे हैं जो मौसम बदलने के साथ आती है।

जिस प्रकार हरेक ऋतु एक नवीन ऊर्जा लेकर आती है, उसी प्रकार, मुझे विश्वास है कि पिछले कुछ सप्ताहों से चल रहा 'स्वाध्याय' का आपका अध्ययन, आपकी साधना को नई ऊर्जा और प्रेरणा से ओत-प्रोत कर रहा है।

पिछले सप्ताह श्री मुक्तानन्द आश्रम में, प्रकृति के रंग विशेषरूप से मनोरम रहे हैं। मैंने ग़ौर किया कि आकाश में नारंगी रंग के सूर्य-प्रकाश में आश्रम-परिसर की जगमगाती घास का चमकीला हरा रंग, ठीक वैसा ही दिखाई देता है जैसा कि सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर 'स्वाध्याय' का हरा और नारंगी रंग का बैनर। प्रकृति के रंगों और इन अध्ययन-सत्रों के लिए वेबसाइट पर दिखने वाले रंगों के बीच की इस समरूपता को देखना अत्यन्त अद्‌भुत है।

सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर, मैंने जो व्याख्या लिखी है, "स्वाध्याय क्या है?," उसमें मैंने समझाया है कि स्वाध्याय यानी आत्मा का अध्ययन करने का एक प्रमुख तरीक़ा है, पावन स्तोत्रों का पाठ करना।

और यही है आज के अध्ययन-सत्र का केन्द्रण : पावन स्तोत्रों का पाठ करना।

प्राचीन काल से, भारत के गुरुकुलों अथवा आश्रमों में उन विद्यार्थियों के लिए स्वाध्याय अनिवार्य रहा है जो प्राचीन शास्त्रों का अध्ययन करना चाहते हैं, मानव-जीवन के महत्त्व को जानना चाहते हैं और अपने सच्चे स्वरूप यानी आत्मा को जानना चाहते हैं। तैत्तिरीय उपनिषद् में, श्रीगुरु द्वारा शिष्य को दिए गए आरम्भिक उपदेशों में से एक है :

स्वाध्यायान्मा प्रमदः।

स्वाध्याय करने में प्रमाद यानी आलस्य मत करो।[१]

इस उपदेश द्वारा श्रीगुरु, नियमित रूप से शास्त्रों का पाठ करने के महत्त्व पर यानी स्वाध्याय के महत्त्व पर बल दे रहे हैं। पवित्र ग्रन्थों व स्तोत्रों का पाठ करना विद्यार्थियों के दैनिक पूजा-पाठ और अनुशासित तपस्या का एक भाग हुआ करता था। ऐसा भी होता कि ये विद्यार्थी अपना दैनिक पाठ किए बिना भोजन ग्रहण नहीं करते थे। उनका यह मानना था कि जिस प्रकार शरीर के लिए भोजन आवश्यक है, उसी प्रकार साधना के लिए स्वाध्याय अत्यावश्यक है।

सिद्धयोग पथ पर, हम स्तोत्रों के पाठ द्वारा स्वाध्याय का अभ्यास करते हैं, जैसे श्रीविष्णुसहस्रनाम, श्रीरुद्रम्, श्रीशिवमहिम्नः स्तोत्रम्, श्रीभगवद्गीता और श्रीगुरुगीता।

स्वाध्याय के इस सत्र में तथा आने वाले अध्ययन-सत्रों में हम श्रीगुरुगीता के पाठ पर केन्द्रण करेंगे।

हो सकता है आप सोच रहे हों कि पाठ करना इतना महत्त्वपूर्ण क्यों है। इसके लिए हमें यह समझना आवश्यक है कि पावन स्तोत्रों के शब्दों को मन्त्र माना जाता है। मन्त्र के माध्यम से दिव्य शक्ति का सम्प्रेषण होता है। इसलिए, पावन स्तोत्रों का पाठ उच्चारण सहित या सस्वर करने से हम उन मन्त्रों में निहित शक्ति का आवाहन करते हैं। मन्त्रों को नियमित रूप से और पूर्ण केन्द्रण के साथ दोहराने से, उन मन्त्रों में निहित शक्ति बढ़ जाती है, वह और भी प्रबल हो जाती है; तथा हमारी सत्ता में प्रकट होकर वह हमें अन्तर्ज्ञान के प्रति ग्रहणशील बनाती है।

स्वाध्याय एक ऐसा अभ्यास है जिसमें आप अपनी सम्पूर्ण सत्ता—अपने आसन, श्वास-प्रश्वास, वाणी, दृष्टि, श्रवणेन्द्रिय और मन—को संलग्न कर उसे आत्मा पर केन्द्रित करते हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो आप परम आत्मा का अभिज्ञान करने के लिए, उसे पहचानने के लिए स्वयं अपनी आत्मा की समस्त शक्तियों को उसी में लगा देते हैं। यह अभिज्ञान ही स्वाध्याय का लक्ष्य है।

इतना ही नहीं, उच्च स्वर में किए गए इन स्तोत्रपाठों के लाभ केवल हम तक सीमित नहीं रहते। जब हम इन मन्त्रों का पाठ करते हैं तो इससे उत्पन्न होने वाले सकारात्मक स्पन्दन दूसरों तक पहुँचते हैं और हमारे आस-पास के संसार में भी प्रसरित होते हैं।

***

स्वाध्याय को स्पष्टरूप से परिभाषित करने वाला एक प्रमुख गुण है, दैनिक अनुशासन। किसी स्तोत्र का नियमित पाठ करने से ही आप उस अभ्यास की रूपान्तरणकारी शक्ति को अनावृत करते हैं तथा उसका अनुभव करते हैं।

जैसा कि आपमें से कई लोग अपने अनुभव द्वारा जानते हैं कि स्वाध्याय के अनेक लाभ हैं। हर बार जब आप श्रीगुरुगीता का पाठ करते हैं, तो आप अपने मन को आत्मा के ज्ञान में निमग्न कर रहे होते हैं जिसे भगवान शिव ने देवी पार्वती के साथ अपने संवाद में उद्‌घाटित किया था। आप महसूस कर सकते हैं कि मन्त्र की शक्ति आपकी सत्ता में स्पन्दायमान हो रही है, संकुचित विचारों व भावनाओं को विलीन कर रही है, नई अन्तर्दृष्टियों को उजागर कर रही है और आत्मा के गुणों को प्रकट कर रही है।

अब मैं आपको बताना चाहता हूँ कि कैसे यह शुद्धिकरण आपकी सत्ता में सूक्ष्म स्तर पर—आपके सूक्ष्म शरीर में घटित होता है।

यह स्वाध्याय का वह पहलू है जिसके प्रति शायद आप सजग न हों क्योंकि इसका अनुभव न तो इन्द्रियों द्वारा सम्भव है और न ही इसे मन के द्वारा समझा जा सकता है। यद्यपि यह सूक्ष्म है, तथापि शुद्धिकरण की यह प्रक्रिया आत्मा के साक्षात्कार के लिए अनिवार्य है।

सूक्ष्म शरीर, प्राण-शक्ति से बना है जिसका अस्तित्व भौतिक शरीर में सूक्ष्मतर स्पन्दनशील स्तरों पर होता है। हमारे विचारों, भावनाओं और कर्मों—हमारी सफलताओं-असफलताओं, सुख-दुःख, पसन्द-नापसन्द—की स्मृतियाँ या हमारे संस्कार यहीं संचित होते है।

ये पूर्वसंस्कार इस विषय में हमारी समझ को संकुचित कर देते हैं कि हम कौन हैं और हम अपनी क्षमता के बारे में क्या सोचते है। ये संस्कार हमारे मन में इन्हीं संकुचित विचारों और भावनाओं को बार-बार उत्पन्न करते रहते हैं जिसके परिणामस्वरूप ये परम आत्मारूपी हमारे सच्चे स्वरूप को ढक देते हैं। अपने सच्चे स्वरूप में अवस्थित होने के लिए इन संस्कारों का शुद्धीकरण होकर इनका विलीन होना आवश्यक है।

ऐसा शुद्धिकरण साध्य करने के सर्वाधिक प्रभावशाली उपायों में से एक है, स्वाध्याय।

सिद्धयोग पथ पर जो पावन स्तोत्रपाठ किए जाते हैं, वे मन्त्र श्रीगुरुमाई की कृपा से अनुप्राणित हैं। जब हम इन मन्त्रों का पाठ करते हैं तो इन मन्त्रों के सूक्ष्म ध्वनि-स्पन्दन हमारे सूक्ष्म शरीर में पहुँचकर हमारे पूर्वसंस्कारों का शुद्धिकरण करते हैं।

मैं आपको आगे समझाता हूँ कि यह शुद्धिकरण कैसे होता है।

सूक्ष्म शरीर में छः मुख्य शक्ति-केन्द्र हैं जिन्हें चक्र कहा जाता है। संस्कृत शब्द "चक्र" का अर्थ है "पहिया" जो शक्ति के इन्हीं केन्द्रों के स्वरूप को दर्शाता है। स्वाध्याय से इन शक्ति-केन्द्रों की शुद्धि करने में सहायता होती है।

ये चक्र, सूक्ष्म शरीर में रीढ़ की हड्डी [मेरुदण्ड] की सीध में विद्यमान होते हैं और मध्य नाड़ी यानी 'सुषुम्ना नाड़ी' से जुड़े होते हैं जिसका विस्तार मेरुदण्ड के मूल से लेकर सिर के ऊपरी भाग तक है।

प्रथम चक्र को 'मूलाधार चक्र' कहते हैं। मूल का अर्थ है "जड़ या बुनियाद" और आधार का अर्थ है "सम्बल या सहारा।" मूलाधार चक्र मेरुदण्ड के मूल में स्थित होता है जहाँ कुण्डलिनी शक्ति सुप्तावस्था में रहती है। श्रीगुरु से शक्तिपात दीक्षा प्राप्त होने पर आपकी कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होती है और सुषुम्ना नाड़ी से होकर ऊर्ध्वगमन करती हुई प्रत्येक चक्र का शुद्धिकरण करती है।

मूलाधार चक्र के प्रतीकात्मक चित्र में, इसके चार दल यानी पंखुड़ियाँ हैं और उनका रंग गहरा लाल है।

प्रत्येक चक्र किसी एक विशिष्ट तत्त्व से जुड़ा होता है और मूलाधार चक्र पृथ्वी तत्त्व से जुड़ा है। इस तत्त्व को बीजमन्त्र द्वारा दर्शाया जाता है, जो है 'लं'। बीजमन्त्र को हाथी पर आरूढ़ दर्शाया गया है।

हाथी बल व घनता या ठोसपन [दृढ़ता] जैसे गुणों का प्रतीक है जो कि पृथ्वी तत्त्व के गुण हैं। बीजमन्त्र 'लं' स्थिरता यानी "दृढ़ता से टिके रहने या स्थापित रहने" के गुणों से भी सम्बन्धित है।

शास्त्रों में विस्तारपूर्वक उन सभी प्रकार के सुखों या आनन्द का वर्णन किया गया है जिनका अनुभव एक मनुष्य को हो सकता है। मूलाधार चक्र का हर दल, इस चक्र में निहित चार[२] प्रकार के आनन्द को दर्शाता है। वे हैं, परमानन्द अर्थात् परमोच्च आनन्द; सहजानन्द अर्थात् स्वाभाविक या अन्तर्जात आनन्द; वीरानन्द अर्थात् वीरता का आनन्द [इन्द्रियों व कामनाओं को नियन्त्रित करने से प्राप्त आनन्द]; और योगानन्द [गहरे ध्यान द्वारा प्राप्त आनन्द]। स्वाध्याय का अभ्यास करते हुए, जब आप कुण्डलिनी शक्ति का आवाहन करते हैं—जो चक्रों को शुद्ध करती है और उनमें निहित दिव्य ऊर्जाओं का विस्तार करती है—तब मूलाधार में निहित आनन्द प्रस्फुटित होता है। इसके परिणामस्वरूप आप आत्मा के असीम आनन्द की अनुभूति करते हैं।

***

स्वाध्याय के अपने अभ्यास को विकसित करने के लिए आप स्वाध्याय के मुख्य पहलुओं के बारे में सीखेंगे जिससे कि आप पाठ करने में और अधिक कुशल हो सकें। हर अध्ययन-सत्र का केन्द्रण स्वाध्याय के किसी एक विशिष्ट पहलू पर होगा जिसे आप अपने श्रीगुरुगीता के पाठ में लागू करेंगे।

आज के अध्ययन-सत्र में हम जिस तत्त्व पर केन्द्रण करेंगे वह है, आसन।

ऋषि पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र में "आसन" वह शारीरिक मुद्रा है जो स्थिर व सुखद है। स्वाध्याय के अभ्यास के लिए यह सीखना आवश्यक है कि लम्बे समय तक एक स्थिर व आरामदायक आसन को कैसे बनाए रखा जाए।

ऐसा कर पाने के लिए, आपका आसन आपके जोड़ों, आपकी मांसपेशियों और शारीरिक संरचना की सर्वोत्तम स्थिति के अनुकूल होना चाहिए और साथ ही यह गुरुत्वाकर्षण के साथ सन्तुलित भी हो।

जब आप ऐसा आसन स्थापित कर लेते हैं जो स्थिर हो, जिसमें खुलापन हो और जो सहज हो तो इससे आपका श्वास-प्रश्वास पूरे शरीर में मुक्त रूप से प्रवाहित होता है। जब श्वास-प्रश्वास स्थिरता से व मुक्त रूप से प्रवाहित होता है, तब आपका मन भी स्थिर, शान्त व स्पष्ट हो जाता है। और एक

स्थिर, शान्त मन के साथ आप अधिक पूर्णता के साथ पाठ पर केन्द्रण कर पाते हैं और उस पाठ में प्रतिपादित ज्ञान को आत्मसात् कर पाते हैं।

स्वाध्याय के लिए आसन के सबसे महत्त्वपूर्ण होने का एक और कारण भी है। आपका पूरा शरीर—और साथ ही आपके स्वर-तन्त्र [वोकल कॉर्ड्स]—एक उपकरण है जिनका उपयोग आप मन्त्रों का उच्चारण करने के लिए और उनके शक्तिशाली स्पन्दनों का अनुभव करने के लिए करते हैं।

जिस तरह आप एक वॉयलिन या तम्बूरे के तारों को उचित रीति से खींचकर उसके स्वरों को मिलाते हैं ताकि उसे बजाते समय उसमें से सबसे लयबद्ध और मधुर स्वर निकलें, उसी तरह श्रीगुरुगीता या किसी अन्य स्तोत्र का पाठ करते समय आपको अपने शारीरिक आसन को सीध में यानी सुव्यवस्थित रखना होता है और उसमें सामंजस्य स्थापित करना होता है। इसका अर्थ यह है कि एक सुव्यवस्थित आसन में बैठकर पाठ को *आरम्भ करना* और पूरे पाठ के दौरान उस आसन को *बनाए रखना।*

मैं आपको पाँच चरणों में समझाऊँगा कि स्वाध्याय के लिए एक स्थिर व आरामदायक आसन कैसे स्थापित करें। आप चाहे ज़मीन पर बैठते हों या कुर्सी पर, इन चरणों का उपयोग कर सकते हैं। आप भले ही इन चरणों से भलीभाँति परिचित हों, फिर भी आपने जो समझा है और जो लागू किया है, उसे परिष्कृत करते रहना हमेशा ही लाभदायक होता है। जब मैं आसन के बारे में निर्देश दूँ तो आप साथ-साथ उन्हें करते जा सकते हैं। क्या आप तैयार हैं? आइए शुरू करें!

प्रथम चरण : एक दृढ़ आधार स्थापित करें

- आप चाहे कुर्सी पर बैठे हों या ज़मीन पर, ध्यान दें कि आपके घुटने आपकी कमर के बराबर या उससे निचले स्तर पर हों। यदि ऐसा नहीं है तो आप एक कम्बल को मोड़कर या एक कुशन पर बैठ सकते हैं जिससे कमर थोड़े ऊँचे स्तर पर हो।
- यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो इस बात पर ध्यान दें कि आपके पैर समानान्तर हों और ज़मीन पर समतल हों और आपके घुटनों के ठीक नीचे हों।
- फिर, ध्यान दें कि आपकी पीठ के निचले हिस्से में अन्दर की ओर एक स्वाभाविक घुमाव हो। जो कुर्सी पर बैठे हैं, वे अपनी पीठ के निचले भाग के पीछे मुड़ा हुआ कम्बल, शॉल या छोटा-सा कुशन या तकिया रख सकते हैं जिससे इस स्वाभाविक घुमाव को बनाए रखने में मदद हो।
- इसके बाद, एक ऐसे आसन में बैठें जिससे आपको महसूस हो कि आपकी रीढ़ की हड्डी अपने आधार पर सहजता से सन्तुलित है। सन्तुलन के इस बिन्दु को खोजने का एक तरीक़ा यह है

कि आप अपने बैठने की हड्डियों के आधार पर धीरे-से थोड़ा आगे झुकें और फिर पीछे की ओर, और ग़ौर करें कि किस स्थिति में आपको सन्तुलन का भाव महसूस होता है—एक ऐसी स्थिति जिसमें आप न तो आगे की ओर झुके हैं और न ही पीछे की ओर। अभी इसे करके देखें, अपनी बैठने की हड्डियों के आधार पर कुछ बार आगे और पीछे की ओर हिलें।

- और फिर उस बिन्दु पर रुक जाएँ जहाँ आपको सन्तुलित महसूस हो।
- अपनी बैठने की हड्डियों को, अपने नीचे की सतह की ओर जाने दें।

चरण दो : अपने हाथों व बाहों को इस तरह रखें ताकि वे सहज हों

- अपने हाथों को इस तरह रखें कि आपकी बाहों का ऊपरी भाग, आपके कन्धों से लेकर कोहनी तक का भाग आराम से टिका रहे।
- स्वाध्याय करने के लिए, आप अपने एक हाथ में स्वाध्याय सुधा की पुस्तक को पकड़ेंगे; पुस्तक को इस प्रकार पकड़ें जिससे वह आपकी दृष्टि के थोड़े नीचे के स्तर पर हो।
- आप जिस हाथ में पुस्तक पकड़ें, उस कन्धे को सहज व तनावरहित रखें और उस हथेली को भी खुला व तनावरहित रखें। आप अपने दूसरे हाथ को चिन्मुद्रा में रख सकते हैं, यानी अँगूठा और तर्जनी एक-दूसरे को स्पर्श कर रहे हों और हथेली नीचे की ओर हो, जँघा पर सहजता से रखी हो।
- स्वाध्याय करते समय, आप आवश्यकतानुसार पुस्तक को एक हाथ से दूसरे हाथ में पकड़ सकते हैं जिससे कि बाहों व कन्धों की माँसपेशियों का सन्तुलन बना रहे, और वे सहज बने रहें।

चरण तीन : कल्पना करें कि शक्ति कुण्डलाकार में, कोमलता से ऊपर की ओर उठ रही है

- जब आप अपने बैठने की हड्डियों को अपने नीचे की सतह की ओर जाता हुआ महसूस कर रहे हों, उस समय यह कल्पना करें कि शक्ति, आपकी रीढ़ की हड्डी के निचले भाग से, आपके सिर के ऊपरी भाग की ओर, कुण्डलाकार में, कोमलता से ऊपर की ओर उठ रही है। आपको शारीरिक रूप से कुछ करना नहीं है। केवल कल्पना करें कि इस शक्ति के कोमलता से कुण्डलाकार में ऊपर की ओर उठने से आपकी रीढ़ की हड्डी तनावमुक्त रहते हुए ऊपर की ओर विस्तृत हो रही है।
- आपकी रीढ़ की हड्डी कोमल व लचीली है : ग़ौर करें कि कैसे आपकी रीढ़ की हड्डी आपके श्वास-प्रश्वास के साथ गतिमान हो रही है। श्वास-प्रश्वास को मृदुलता से बहने दें।

- जब आपका आसन आपके शरीर की स्वाभाविक संरचना के अनुरूप ढल जाएगा, तब हो सकता है आप अपने आसन में प्रवाहित हो रही एक अतिसूक्ष्म शक्ति को महसूस करें जो स्थिरता, हल्केपन और सहजता के भाव को जगाती है।

चरण चार : अपनी गर्दन को कोमल व तनावमुक्त रखें

- अपने जबड़ों को सहज रखें, अपनी गर्दन के पीछे की मांसपेशियों को तनावरहित होने दें और अपनी गर्दन को धीरे-से लम्बा होने दें जैसे कि आप अपने सिर को आगे की ओर हल्के से झुका रहे हों।
- आपके चेहरे की माँसपेशियाँ कोमल हैं और आपकी दृष्टि सौम्य है।
- आपकी जिह्वा आपके मुँह के निचले भाग में विश्राम कर रही है।

चरण पाँच : मुक्तरूप से व नैसर्गिक रीति से श्वास लें

- आपका सीना खुला है और हल्का-सा उठा हुआ है।
- श्वास अन्दर लेने से पसलियाँ बाहर की ओर खुलती हैं—सामने, दाँए-बाँए और पीछे की ओर—और प्रश्वास बाहर छोड़ते समय सामान्य स्थिति में वापस आ जाती हैं।
- मुक्तरूप से व नैसर्गिक रीति से श्वास लें।

अब पुनरावलोकन करें। एक सहज, स्थिर व आरामदायक आसन स्थापित करने के लिए ये पाँच चरण हैं :

१. एक दृढ़ आधार स्थापित करना
२. अपने हाथों व बाहों को सहजता से रखना
३. कल्पना करना कि शक्ति कुण्डलाकार में, आपकी रीढ़ की हड्डी के निचले भाग से, आपके सिर के ऊपरी भाग की ओर कोमलता से ऊपर की ओर उठ रही है
४. अपनी गर्दन को कोमल व तनावमुक्त रखना
५. मुक्तरूप से व नैसर्गिक रीति से श्वास लेना

अब मैं कुछ तरीक़ों के बारे में बताता हूँ जो स्वाध्याय *के दौरान* आसन को बनाए रखने में आपको सम्बल प्रदान करेंगे।

मुख्य बात है, अपने आसन को बार-बार ठीक करते रहना। इससे मेरा तात्पर्य यह है कि मैंने आपको जो चरण अभी-अभी बताए हैं, आप मानसिक रूप से बार-बार उनकी ओर ध्यान देते रहें : यह

देखते रहें कि आप अपनी बैठने की हड्डियों पर सन्तुलित रूप से बैठे हैं, आपकी पीठ के निचले हिस्से में स्वाभाविक घुमाव है, आदि।

इसके साथ, यह याद रखें कि आप अपने शरीर को सहजता से और धीरे-से हिलने दें, इसे सहज बना रहने दें। एक सुव्यवस्थित आसन कड़ा या तनावपूर्ण नहीं होता—वह स्फूर्तिवान व लचीला होता है।

यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो ये कुछ चीज़ें हैं जिन्हें करने से आप अपने आसन को सम्बल प्रदान कर सकते हैं :

- अपनी कुर्सी या उसके हत्थे को पड़कर, धीरे-धीरे एक ओर से दूसरी ओर मुड़ें।
- अपनी पीठ के निचले हिस्से के स्वाभाविक घुमाव को बनाए रखते हुए, कुछ देर के लिए अपनी कुर्सी पर बिना उसके पिछले हिस्से का सहारा लिए हुए बैठें।
- स्मरण रहे, यदि आपको पीठ के लिए अधिक सहारे कि आवश्यकता है, तो आप कुर्सी पर थोड़ा पीछे होकर बैठ सकते हैं और पीठ के निचले भाग व कुर्सी के बीच की जगह में गोलाकार में मोड़ा हुआ कम्बल, शॉल या छोटा-सा तकिया अथवा कुशन रखें।

यदि आप ज़मीन पर पालथी मारकर सुखासन में बैठे हैं तो आवश्यकतानुसार अपने पैरों की स्थिति को बदलते रहें ताकि आपकी कमर और घुटनों का खिंचाव सन्तुलित बना रहे और उनमें सहजता हो।

स्वाध्याय के दैनिक अनुशासन का एक लाभ यह है कि यह लम्बे समय तक सहजता से बैठने की आपकी क्षमता को बढ़ाता है।

एक दृढ़ व सुव्यवस्थित आसन आपकी सम्पूर्ण सत्ता को यह संकेत देता है कि, “मैं यहाँ मौजूद हूँ, आत्मा की आराधना करने के लिए और स्वाध्याय का अभ्यास करने के लिए।”

***

प्रतिभागियों ने स्वामी जी से आसन के सम्बन्ध में अभी-अभी जो सीखा, उसका अभ्यास करते हुए श्रीगुरुगीता *के प्रथम इकत्तीस श्लोकों का पाठ किया।*

स्वामी जी ने इन शब्दों के साथ अध्ययन-सत्र का समापन किया :

इन अध्ययन-सत्रों में आप सीख रहे हैं कि कैसे स्वाध्याय के अनुशासित अभ्यास द्वारा आप अपने अन्दर प्रज्ञान को खोज सकते हैं और उसे अपने से बाहर प्रसरित कर सकते हैं।

मैं आपको प्रोत्साहित करता हूँ कि आपने आसन के बारे में जो व्यावहारिक ज्ञान सीखा है, आप उसे आने वाले सप्ताह में अपने श्रीगुरुगीता के पाठ में लागू करें।

मेरा सुझाव है कि आप सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध रिकॉर्डिंग के साथ यह पाठ करें।

मैं शीघ्र ही अगले अध्ययन-सत्र के विषय में जानकारी के साथ आपसे पुनः सम्पर्क करूँगा; यह सत्र शनिवार, ३ अक्टूबर को आयोजित होगा।

आप सभी, सुरक्षित रहें!

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[१] तैत्तिरीय उपनिषद, शिक्षावली १.११.३; अंग्रेज़ी भाषान्तर © एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन २०२०।
[२] श्याम सुन्दर गोस्वामी, *Layayoga – The Definitive Guide to the Chakras and Kundalini* [रोचेस्टर, वी.टी : *Inner Traditions*, १९९९] पृ. १८५ से उद्धृत।

एन्जिला ट्रिन्का द्वारा मूलाधार चक्र का चित्रण, यह छवि *The Sacred Power: A Seeker's Guide to Kundalini* स्वामी कृपानन्द [साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, १९९५] से ली गई है।