

“ मानव जीवन में साधना का महत्व ”

¹Neeraj Kumar, ²Jaipal Rajput

¹M.A. Yoga, ²Assistant Professor, Department of Yoga, CRSU- Jind (Haryana)

भूमिका:-

आदिकाल से ही साधना मनुष्य की आत्मा के लिए भोजन के रूप में रहा है। जो भी व्यक्ति-विशेष अपने भीतर दिव्य इच्छाएं जगाना-उद्दीपित करना चाहते हैं उन्हें साधना का सहारा लेना ही होता है। प्रभु की स्तुति, स्मरण अथवा साधना की महिमा के बखान से समस्त धर्मों के ग्रंथ भरे पड़े हैं। साधना मानव के जीवन के लिए अनिवार्य अंग होना चाहिए। आत्मबल की उपलब्धि साधना के बगर संभव नहीं हो सकती है। साधना मानव के जीवन का सर्वाधिक सशक्त व सूक्ष्म रूप से ऊर्जा का स्रोत है। मनुष्य अपने जीवन में साधना के माध्यम से अपनी अभिलाषाओं की पूर्ति के लिए ऋषि, ऋषिकाओ आदि ने तीन प्रकार के मार्ग प्रयुक्त किए हैं:-

ISSN : 2348-5612 © URR



1. कर्म
2. चिंतन
3. प्रार्थना।

प्रभु की उपस्थिति का सतत् आभास प्रार्थना में होना चाहिए। साधना के समय चिंतन मनन की दिशा व धारा विधेयात्मक है।

मुख्य-शब्द:- उद्दीपित, आत्मबल, सशक्त, कर्म, चिंतन, प्रार्थना विधेयात्मक

सार:-

मनुष्य का जन्म इस धरा पर जब से हुआ है अर्थात् चिरकाल से ही इस अनादि सता (ब्रह्मा) विश्वास करता आ रहा है। मनुष्य के जीवन में साधना तथा साध्य द्विविध रहा है, मनुष्य जब साधना में साधना का रस लेने लगता है, यही साधना उसके लिए साध्य बन जाता है। साधना साधक को पूर्ण रूप से स्वाधीनता, पवित्रता, एकत्व भावना तथा प्रभु प्राप्ति जैसे मधुर व पावन फल देती है।

महर्षि दयानंद जी कहते हैं, “ जिस प्रकार अग्नि के पास-समीप जाकर शीत की निवृत्ति ओर उष्णता का अनुभव होता है, ठीक उसी प्रकार प्रभु के समीप पहुँचकर दुखों की निवृत्ति तथा आनंद की उपलब्धि हो जाती है।

2. योग साधना के अनुसार साधकों के स्तर:-

1. उत्तम स्तर के साधक:-

पातञ्जल योग सूत्र में उत्तम स्तर के साधक के लिए अभ्यास ओर वैराग्य का वर्णन किया गया है। अभ्यास से आशय है कि वह अभ्यास दीर्घकाल तक निरन्तर सत्कार पूर्वक सेवन किए जाने पर दृढ़ भूमिका वाला होता है (1-14), देखें हुए सुने हुए विषयों की तृष्णा रहित अवस्था वशीकरण नामक वैराग्य हैं। (1-15-पातञ्जल योग सूत्र)

2. मध्यम स्तर के साधक:-

मध्यम स्तर की साधना के लिए क्रिया योग का विस्तार है- यह क्रिया योग से ईश्वर-बोध, यथार्थ ज्ञान एवं आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए एक वैज्ञानिक प्रणाली है।

3. अधम स्तर के साधक:-

जीवन में इस प्रकार की साधना के लिए अष्टांग योग पर चल कर साधना के परम लक्ष्य को प्राप्त किया जाता है इसमें (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा,



ध्यान, समाधि) का वर्णन है। पातञ्जल योग सूत्र, सिद्धसिद्धान्तपद्याति—स्वामी द्वारिका दास शास्त्री।

4. मुख्य शब्द:—

अभ्यास और वैराग्य, बोध, अष्टांग योग।

साधना के सौपान:—

सौरव्यदर्शन के अनुसार मनुष्य में तीन प्रकार के गुण विद्यमान रहते हैं:—

1. सत्व गुण:—

मनुष्य में सत्वगुण शुद्धता, शुचिता, पवित्रता तथा स्वच्छता का प्रतीक होता है। मानव जीवन में सत्वगुण का स्वरूप प्रकाशक, प्रदीप्त एवं लघु है। इसी लघु गुण के कारण वस्तुओं में हल्कापन तथा विषय उर्ध्वगमन रहता है।

2. रजो गुण:—

मनुष्य में रजोगुण उतेजकता, चंचलता और मलीनता का प्रतीक है। यह स्वयं चंचल है, मनुष्य में दुख का भाव उत्पन्न करता है।

3. तमोगुण:—

तामस गुण अन्धकार — अज्ञान से परिपूर्ण है। यह प्रकाश और क्रिया का तथा सुख और दूख का अवरोध करता है तमोगुण कृष्णवर्णीय अर्थात् काले रंग का है।

अर्थात् जब मनुष्य में जब सत्व गुण की प्रधानता रहेगी तब वह साधना के परम लक्ष्य को प्राप्त करेगा।

मुख्य शब्द:—

शुचिता, उर्ध्वगमन, मलीनता, कृष्णवर्णीय।

साधना में कर्म:—

कुर्वन्नेवेह कर्माणि— यजुर्वेद—4.2

श्रेष्ठतम कर्मणे— यजुर्वेद—1.1

अर्थात्:—

शुभ कर्मों का फल मनुष्य के जीवन में शुभ ही होता है। यदि हम जीवन में कुछ अच्छा चाहते हैं तो कर्म भी अच्छे करने चाहिए। प्रकृति और पुरुष के स्वरूप का बोध भी मंगल चरण है।

साधना में गुरु का महत्व:—

सिद्धसिद्धान्त पद्धति में बतलाया गया है कि गुरु वह है जो शिष्य के जीवन में अज्ञान, अविधा रूपी अन्धकार नष्ट कर उसे कल्याण प्रदान करते हैं। जीवन में चेतन स्वरूप में प्रतिष्ठित होने तथा परम पद में स्थित होने का सदुपदेश देते हैं, गुरु का आशीष मिल जोन से अखण्डता, अनन्तता, अलख, निरंजन, परमशिव का साक्षात्कार हो जाता है। (U2) पंचम उपदेश ।

मुख्य-शब्द:-

अखण्डता, निरंजन, सदुपदेश आदि।

साधना में साधक के लिए बाधक तत्व:-

तो यदि मनुष्य साधना के लक्ष्य को प्राप्त करना चाहता है लेकिन साधना में बाधक तत्वों के रूप में पंच क्लेश (प्रमाण, विकल्प, विपर्यय, निद्रा, स्मृति) है तथा बाधाएं जो कि नो प्रकार की है। (सत्यान, संशय प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, दर्शन, उपलब्ध भूमिकत्व, अनवस्तित्व) आदि। यह समस्त साधना में बाधाएं है। जिनसे एक साधक को बचना चाहिए। - साधनापाद(51), स्वामी विवेकानन्द, पातंजल योग सूत्र।

साधना की आवश्यकता:-

साधना में अभ्यासों को ऊपरी तौर पर देखने से यह भ्रान्ति होती है कि यह सब कुछ कहीं बाहर से मॉगने-पाने का उपक्रम है, पर वस्तुतः बात ऐसी नहीं है। पात्रता का संवर्द्धन ही साधना है इसके लिए जीवन के बहिरंग को व्यवस्थित और अंतरंग को परिष्कृत को योग एवं व्यवस्थित को तप कहते है। साधना की प्रक्रिया अनगढ़ एवं अव्यवस्थित जीवन सम्पदा को सुव्यवस्थित और समुन्नत बनाने के लिए करनी पड़ती है। साधना के समस्त उपचार इसी महान उद्देश्य के लिए बनाए गए है। - गायत्री परिवार

[www. Literature. Awgp.org](http://www.Literature.Awgp.org)

साधना का निष्कर्ष:-

जो व्यक्ति इंद्रिय को विषय से तोड़ता है वह विषय और इंद्रिय के बीच स्पर्श को, संस्पर्श को तोड़ता है वही इंद्रियां बंधन को निर्मित करती है। जहाँ-2 इंद्रियां स्पर्श नहीं करती वहाँ-2 बंधन निर्मित नहीं होता।
रजनीष-ओशो

अतः निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है साधना के मार्ग पर जितनी बाधाएं आएँ उनसे दूर हटना चाहिए।

और कैवल्य ईष्ट की प्राप्ति के लिए ऋषि-मुनियों द्वारा बताए गए श्रेष्ठ मार्ग पर चलना चाहिए।

सन्दर्भ-सूची:-

1. सिद्धसिद्धान्त पद्धति- चौखम्बा विद्याभवन वाराणसी
2. हठप्रदीपिका-स्वात्माम-कैवल्य धाम श्री मन्माधव योग-मन्दिर-लोनावाला
3. घेरण्ड-संहिता-स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर-बिहार
4. संख्यकारिका- चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी
5. योग-दर्शन-गीता प्रेस गोरखपुर
6. राज-योग - स्वामी विवेकानन्द
7. www.wikipedia.com (गायत्री परिवार)
8. [www. Literature. Awgp.org](http://www.Literature.Awgp.org) (रजनीष ओशो)

पातंजल योग सूत्र, गीता

“ऋतम्भरा प्रज्ञा”

ऋतम्भरा “द्वारा मानव उत्कर्ष”

सप्तदा प्राण

“ ऋतम्भरा प्रज्ञा द्वारा मानव उत्कर्ष