



Sharad Sangam ²⁰¹²

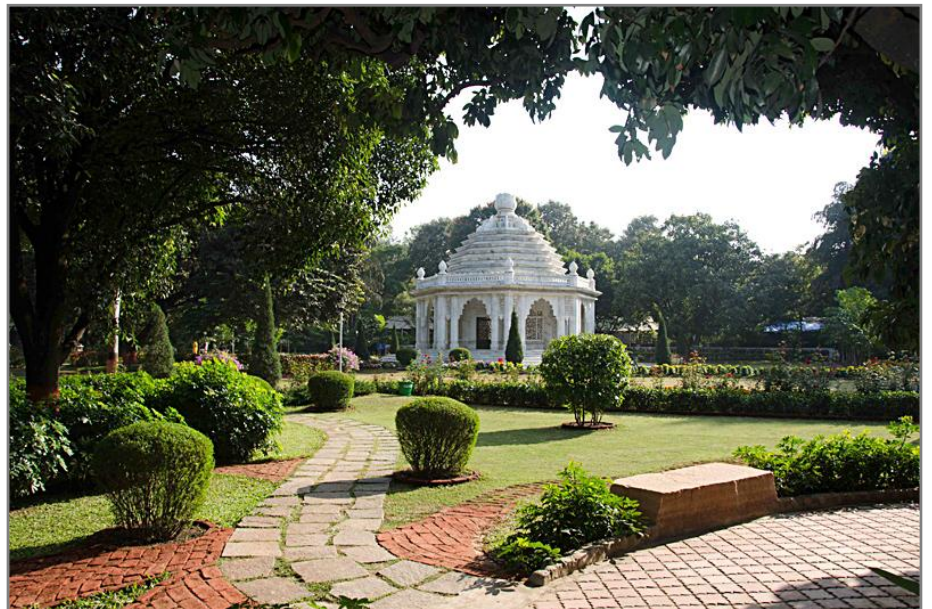
Noida • Igatpuri • Kuppam • Ranchi

YAMA AND NIYAMA: PATHWAY TO INNER PEACE AND STRENGTH

By Sw. Smarananandaji

Yama Niyama are the spiritual dos and don'ts, essential not only for God-realization but also to lead a happy life. The stress and anxiety we often feel are because of violating Yama Niyama. These were given to man by saints out of sympathy. Spiritual life is like a chariot. Its three wheels are Meditation, Right Activity and Good Behaviour. Even if one of the wheels is defected, the progress is hampered. Yama has five principles (Ahimsa, Truthfulness, Non-stealing, and Self-control, Not desiring others' position.) Niyama includes Spiritual study, Devotion to God, Self-Control, Santosh (contentment). Yama is responsibility to the society. Niyama is responsibility to the soul. Buddhism has Eight Fold Path with similar principles, Christianity has the Ten Commandments. The soul wants to cultivate Ahimsa, Joy, Purity, Contentment etc. Those are

natural innate qualities that the soul gets attracted to. We are all basically spiritual in nature having a human form for some time. It is not that we are spiritual for some time. We have so much ego in ourselves that it is the one ruling inside us. There is a tug of war between the ego and soul. Each yama niyama is a portal of joy. Even-mindedness is a quality of God. Our soul wants the purity of body and mind. Ego wants us



to meditate but not follow Yama Niyama. We feel like picking and choosing. To meditate we need concentration. To concentrate we need interiorization. To go inside we need to do Pranayam, to do Pranayam, we need to sit in some asana. If our behaviour is not proper, it is going to haunt us in meditation. Nature is always watching. The cosmic Law of Justice. 'No virtue goes unrewarded, no sin goes unpunished'. We will always be appreciated and rewarded. Sometimes one lifetime is not enough to reap the results of our good deeds. Even to perfect Yama Niyama we need

motivation through meditation. Yama is the power of mental resistance, which helps to neutralize the karmic effects of bad deeds. Getting angry is not bad but the way we react and behave when angry – that matters. We should say to ourselves – this anger is not me, it is the Kaurava in me. This lust, greed and hatred is not me. But when we do good deeds like forgiving easily then say to yourself – that’s me! The role is not important but the spirit is important. By Ahimsa it means the end of desire to kill. Don’t have thoughts about killing. But there is no harm in putting a mosquito coil while meditating as it might be harming you in the performance of your duty. Loss of reputation for a higher purpose. Also, recognize the cause for which you are doing certain things. For thrill? Or for genuine interest? Thrill is not important. One must have that discrimination – when not to tell your secrets in your attempt to be completely honest. Others might make fun of your weaknesses. Non-Violent eg: Aung San Su Chi was very friendly with her guards even when put under house arrest. She was not aggressive from her heart. Otherwise people are so angry – for no reason at all! Lincoln fought determinedly against slavery, he wouldn’t compromise even if meant losing the elections.

Gandhiji’s principle was non-violence. We could’ve won freedom earlier but his principle and truth were important to Gandhiji. He said mind is a slave to our will . We can train our system to follow Yama Niyama. Tapas (self-discipline) – Gandhiji continued to practice spiritual and physical



exercises to balance the complexities of political turmoil. He decided to lead cheerfully and never left fasting, praying, chanting, maun vratas etc. Also Nelson Mandela would jog at one place when in jail – this takes tremendous will power. We must have right understanding too; doing for self, not for others. If you find fault with other, you will also not

progress. Self-discipline involves compassion for others – to think and understand why they can’t meditate/exercise. One has to follow truth, not simply find it. Scriptures are like sign-posts leading us towards one direction. We have to travel and follow what is read and written. The sermons are for you to follow. Not to convince others and inflate your own ego. Your life should reflect what you have read and others will automatically appreciate.

To know God means to be transformed by what one knows! There is no point in reading, but not getting transformed! The scriptures are for me, not for others (even if some lines are applicable to others!) Self-control : without it, we won’t even realize we are making mistakes. Abraham Lincoln was very angry at someone so he wrote a letter to vent out all his anger and frustration. But he never posted that letter! Not letting the other person know that he is wrong. That means to be practicing self-control. It is very important to be silent and to turn towards yourself. Let other distractions be a trigger serving from God to check yourself. Eg. During group meditations, if someone coughs, don’t be angry or irritated. Instead check your posture and eyes at the Kutastha. Santosh (contentment): Let us make it a habit to count our blessings. The world

will not teach morals, it will not guide us. We are all travelers of this life, we must analyze all our possessions. Do we have an item for its utility? Or for display? To show the world...

Ambition: eg. Warron Buffet donated around 3 billion dollars for charity yet has a small house for himself. He is very contented in simply watching TV with popcorn and he is the second richest man in the World!

Sanjay is Daily introspection – Intuition speaks through our conscience. Especially when we become spiritual our whole body tells us when we are doing something wrong. Listen to your inner voice while overeating, talking too much etc. Don't ignore it! The conscience is implanted in all of us- be sensitive towards it! Love keeps no record of wrongs. Have the faith – forget the bad event, learn the lessons and move ahead. Gurujī has already forgiven us, even before we ask! Watch your thoughts, they become words. Watch your words, they become actions watch your actions, they can become habits. Watch your habits, these become your character. Watch your character, it can become your destiny.



यम और नियम: आंतरिक शांति और शक्ति का मार्ग

द्वारा - स्वामी कृष्णानन्द जी

जब कभी हमारे जीवन में संशय आते हैं, निर्णय के क्षण आते हैं उनमें शास्त्र ही मदद करते हैं। भगवत् गीता हमें राह दिखती है। गीता के सोलहवें अध्याय में लिखा है कि जो शस्त्रों में कहा गया है जो उसके विपरीत कर्म करता है, उसे शांति नहीं प्राप्त होती।

गीता के दूसरे अध्याय में अनेक श्लोक हैं जिस में स्थित प्रज्ञ की परिभाषा बताई गई है।

बारहवें अध्याय में भगवान ने कहा है कि किस प्रकार का भक्त उन्हें प्रिय है।

तेरहवें अध्याय में बताया गया है कि ज्ञान क्या है।

चौदहवें अध्याय में बताया गया है कि हमें कैसे रहना है, कैसे जीना है।

योग सूत्र और गीता से हमें जीने की राह मिलती है।

यम = विरोध करने की शक्ति। यम, नियम का पालन करने से जीवन की कठिनाइयां कम होती हैं। यम, नियम आध्यात्मिक नियमों की नींव है।

पातंजलि योग दर्शन में साधनपाद (दूसरा अध्याय) में कहा है- तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान अत्यंत आवश्यक है।

निष्काम भाव से उसका पालन करने से मनुष्य का जीवन शुद्ध और सात्विक होता है। भगवान ने गीता में कहा है- कर्म क्या है, अकर्म क्या है- इसके ज्ञान में बुद्धिमान पुरुष भी मोहित हो जाते हैं।

अंतःकरण का निग्रह करना, मन और इंद्रियों को सरल रखना, ईश्वर में पूर्ण भक्ति रखना आध्यात्मिक व्यक्ति के गुण हैं।

ध्यान में मन नहीं लगता तो ध्यान से उठ नहीं जाना चाहिए। ध्यान से उठ जाना तो युद्ध से भाग जाना है। ध्यान में दिमाग इधर-उधर भागता है तो भी हमें मन को नियंत्रित करने का लगातार प्रयास करना चाहिए। यही महाभारत का युद्ध है। हमें विजयी बनना है। प्रयास करते रहना है।

स्वाध्याय क्या है- जिससे अपने कर्तव्य-अकर्तव्य का ज्ञान हो वह स्वाध्याय है। गीता का पाठ करना, गुरु जी के लेसन (पाठ माला) गुरु जी की लिखी किताबें योगी कथामृत और अन्य, पढ़ने और उससे प्रेरणा लेने को स्वाध्याय कहते हैं। स्व अध्याय = अपने गुण-दोषों को परखना। मैं पुस्तकें और गुरु जी की पाठमाला हमारे गुण-दोषों को बताती है। हमें आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ने का उपाय बताती है।

यम-नियम से हमें आंतरिक शांति और शक्ति मिलती है।

साधनपाद के 29वें श्लोक में यम-नियम यम-चोरी न करना (अस्तेय) अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य अपरिग्रह आदि। अहिंसा ही सब यम-नियमों का मूल है। जब व्यक्ति माया के प्रभाव में होता है तो अहम भाव जागृत होता है। मैं, मेरा परिवार। मेरी देह बस इन्हीं सब बातों में आसक्ति हो जाती है।

लेकिन जब हमारी चेतना का विस्तार होता है तो सारे संसार में प्रेम ही प्रेम दिखता है। स्वामी रामतीर्थ एक बार अनजाने में बाघ की गुफा में चले गए। वहां बाघ के बच्चे उनके साथ खेलने लगे। तभी गुफा के द्वार पर उसकी माँ आ गई जो बाहर गई थी। स्वामी तीर्थ ने अपनी मृगछाल उठाई और गुफा से निकलने लगे। बाघिन पीछे हट गई और उन्हें बाहर जाने दिया। फिर वह चुपचाप गुफा के भीतर अपने बच्चों के पास चली गई। स्वामी रामतीर्थ अपने रास्ते चले गए। यह होती है अहिंसा। वे हिंसक प्राणियों को भी अहिंसक बना देते हैं।

नियम-शौच (पवित्रता), स्वाध्याय, संतोष और ईश्वर प्राणिधान को कहते हैं। हमें इनका पालन करना चाहिए।

श्रद्धा: ईश्वर के प्रति हृदय के स्वाभाविक प्रेम का विकास कैसे करें

द्वारा - स्वामी ईश्वरानन्द जी

श्रद्धा: क्या है, इसे समझने के लिए सृष्टि के बारे में समझना होगा। सृष्टि के लिए ईश्वर ने खुद को दो भागों में बांटा। एक तो स्वयं ईश्वर। दूसरा भाग है- अपरा प्रकृति। अपरा प्रकृति का काम है ईश्वर से मनुष्य को दूर रखना।

लेकिन तब भी भगवान ने हमारे भीतर ऐसा तत्व छोड़ रखा है जिसके कारण हम ईश्वर से ज्यादा दूर नहीं रह सकते। वह तत्व है प्रेम। यही प्रेम- चुंबकीय शक्ति है। इसी से हम ईश्वर के प्रति आकर्षित होते हैं। प्रेम जब गहन होता है तो वह श्रद्धा में रूपांतरित होता है। श्रद्धा हमारी साधना में अत्यंत आवश्यक तत्व है। इसे बढ़ाते जाने से हमारा आध्यात्मिक विकास होगा।

गुरुजी ने कहा है- हमारा शरीर कुरुक्षेत्र है। हमारे अच्छे गुण- पांडव हैं और बुरे गुण- कौरव। हमारे भीतर रोज पांडवों और कौरवों के बीच युद्ध चलता रहता है।

श्रद्धा हमारे भीतर के दुर्गुणों को दूर करने में सहायक होती है। हम तभी बदलते हैं जब हमारे भीतर श्रद्धा उत्पन्न हो जाती है। आध्यात्मिक मार्ग पर बने रहने की शक्ति श्रद्धा से ही मिलती है।

द्रोणाचार्य प्रतीक हैं- हमारे संस्कारों के। इसीलिए द्रोणाचार्य से सात्यकी की लड़ाई होते हैं। हमारी आत्मा को अहम ने ढंक दिया है। इसी अहम से हमारी तमाम इच्छाएं पैदा होती हैं। अहम से प्रेरित कर्म ही हमें बंधन में डालते हैं।

यह समझना बहुत आवश्यक है कि श्रद्धा हमारे आध्यात्मिक जीवन में कितनी महत्वपूर्ण है।

हमारी चेतना में ईश्वर के प्रति आकर्षक तभी आता है जब हमारे भीतर श्रद्धा होती है। श्रद्धा हमारे भीतर की चंचलता और क्षोभ-विक्षोभ को समाप्त कर देती है।

इसीलिए हम जब किसी महापुरुष से मिलते हैं तो स्वतः ही हमारे भीतर शांति आ जाती है। हम आनंद का अनुभव करते हैं।

गुरुजी ने लिखा है- श्रद्धापूर्वक गुरु के सामने झुकने से हमारे भीतर सूक्ष्म रूप से शांति और आनंद उपस्थित हो जाता है। मैं जैसे ही अपने गुरु के चरण छूता था, अपने भीतर एक अपूर्व शांति का अनुभव करता था।

जब आप कठिन परिस्थितियों में हों तो कूटस्थ में गुरु का स्मरण कीजिए। उनसे प्रार्थना कीजिए।

गुरु के प्रति श्रद्धा से शारीरिक रोग भी ठीक हो जाते हैं।

गुरु जी ने दया माता का रोग ठीक कर दिया। उसके बाद उन्हें वह बीमारी कभी हुई ही नहीं।

स्वामी ईश्वरानंद ने स्वामी श्री युक्तेश्वर जी की लिखी पुस्तक- 'कैवल्य दर्शनम' के अंश पढ़े जिनमें श्रद्धा के महत्व को रेखांकित किया गया है।

एक नास्तिक व्यक्ति को शराब की लत थी। वह शराब छोड़ना चाहता था। उसने एक आध्यात्मिक व्यक्ति से कहा कि मैं शराब छोड़ना चाहता हूँ। आध्यात्मिक व्यक्ति ने कहा कि तुम शराब छोड़ सकते हो लेकिन इसके लिए तुम्हें ईश्वर से गहन प्रार्थना करनी होगी। उस शराबी ने कहा- नहीं। यह मेरे लिए संभव नहीं है।

वह शराब पीता था और लोगों से झगड़ता था। फिर एक दिन उसे लगा कि शराब की यह लत छोड़नी बहुत जरूरी है। उसने गहरी प्रार्थना की- हे ईश्वर अब तुम्ही कुछ करो जिससे शराब की यह मेरी आदत छूट जाए।

जब उसका मन श्रद्धा से परिपूर्ण हो गया तो उसके सामने प्रकाश दिखाई दिया। उसके बाद से ही उसकी शराब की आदत हमेशा के लिए छूट गई।

यह होती है- श्रद्धा।

यह सन् 1934 की घटना है। उसी व्यक्ति ने एक संस्था बनाई- अल्कोलिक्स एनोनिमस।

स्वामी श्री युक्तेश्वर जी ने कहा है कि श्रद्धा के बिना मोक्ष प्राप्ति की दिशा में एक कदम भी बढ़ाना असंभव है।

श्रद्धा का गुण है- ग्रहणशीलता, तत्परता और आत्मनियंत्रण। हमेशा ध्यान को महत्व दें। ध्यान हमारे जीवन में अत्यंत आवश्यक है।

भगवतगीता में भगवान कृष्ण ने कहा है- श्रद्धावान लभते ज्ञानम्। श्रद्धा से ही ज्ञान का प्रकाश मिलता है। ऋषि पातंजलि ने कहा है- श्रद्धा का अर्थ है- स्वाध्याय और गुरु के आदेशों का पालना, ईश्वर प्राणिधान।

सकारात्मक विचारों की शक्ति का प्रयोग कैसे करें

द्वारा - स्वामी हितेषानन्द जी

मनुष्य जैसे सोचता है, वैसा बनता है। आदमी का विचार रूप लेता है। एक मेज बनानी है तो पहले मेज के स्वरूप का चिंतन करेंगे फिर लकड़ी को आकार देंगे। अब मेज आपकी सोच के अनुसार तैयार हो गया। तो पहले विचार आया। आपके विचार में प्रेम होना चाहिए ताकि दूसरे को लाभ हो।

किसी भी बीज से पेड़ तैयार होता है। उसी तरह हमारे विचारों से परिस्थितियां बनती हैं। विचार आया। उसे कार्य का रूप दिया। उसका जो फल आया उसमें सुख मिला। लेकिन दुःख भी मिला। दोनों मिलता है।

गुरु जी समुद्री जहाज से श्रीलंका जा रहे थे तो बीमार पड़ गए उन्होंने सोचा कि बीमार पड़ने पर तो श्रीलंका जाने का आनंद ही नहीं मिलेगा। फर उन्होंने दृढ़ता से कहा मैं बीमार नहीं होने वाला। और अपनी दृढ़ इच्छा शक्ति से वे पूरी तरह स्वस्थ हो गए। यह है सकारात्मक विचार की शक्ति।

शास्त्रों में कहा है कि मनुष्य ईश्वर का अंश है। यदि हम नकारात्मक बातें सोचेंगे तो हमारे साथ नकारात्मक घटनाएं होंगी।

हमारी सोच से क्या जुड़ा है? प्राण। प्राणशक्ति प्रभावित होती है।

मानस-हमारे चिंतन पैटर्न को प्रभावित करता है, इगो यानी अहं-मैं और मैंपन

प्राण-प्राण के बिना हम सोच नहीं सकते।

मन के बिना सोच नहीं सकते। बुद्धि के बिना विश्लेषण नहीं कर सकते।

ईश्वर ने कहा- एको अहं बहुस्यामि। मैं एक से अनेक बना हूं।

ईश्वर ने अपनी चेतना से ईश्वर बनाया, फिर उसे और घनीभूत किया तो वायु बना। फिर वायु को घनीभूत कर अग्नि बनाया। अग्नि को घनीभूत कर जल बनाया। उस जल को घनीभूत कर ईश्वर ने पृथ्वी बनायी। जल से ही सारी ठोस चीजें बनाईं। यह ईश्वर की सोच है। उसी सोच से उन्होंने समूची सृष्टि की रचना की। योग हमारे जीवन जीने का तरीका है।

पातंजलि ने कहा- चित्त वृत्ति निरोध ही योग है यानी चित्त में वृत्तियां ही नहीं उठ रही हैं। यानी आपके भीतर शांति है। जब मन में तरंगे नहीं उठेंगी तो हमारा ईश्वर से संपर्क का रास्ता खुल जाएगा। वहीं पर आप ओम से साक्षात्कार करेंगे। ओम में आपका लय होगा। तब जीवन के सारे रहस्य खुलने लगेंगे।

आप सुबह से शाम तक किन विचारों में रहते हैं? जब आप तय कर लेते हैं कि अच्छी बातें सोचना है तो आप आध्यात्मिक जीवन पर चलेंगे। प्रेम, दया, प्रसन्नता, विनम्रता, सेवा, दान, सच बोलना आदि ऐसे गुण हैं जो हमें अच्छे विचार की ओर ले जाते हैं। ईश्वर के करीब ले जाते हैं। जब तक हम जागते रहते हैं तब तक हमें सतर्क रह कर अच्छे विचारों का पोषण करना चाहिए।

प्रेम ही सकारात्मक विचारों को जन्म देता है। जिसमें दूसरों के प्रति प्रेम नहीं होगा, जो दूसरों के दुःख को अपने दुःख की तरह नहीं मानता वह दुःखी ही रहेगा। लेकिन जो प्रेमपूर्व विचारों वाला है, वह सुःखी रहेगा, आनंदमय रहेगा। लोग भूत या भविष्य के बारे में सोचते हैं। लेकिन न भूत हमारे साथ में हैं। योगी को सिर्फ वर्तमान में रहना चाहिए। सकारात्मक विचारों के साथ रहना चाहिए। इससे हमारा भविष्य सुधर जाएगा।

हमारे भीतर ईश्वर ने सारी सकारात्मक शक्तियां दी हैं। बस उन्हें जागृत कर सामने लाने की जरूरत है। ध्यान करने से सकारात्मक विचार आते हैं। जब आप मौन की अवस्था में जाएंगे तो आपको शांति मिलेगी।

गुरुजी ने कहा है- खुद को बदलिए। आप हजारों लोगों को बदल देंगे।

