



प्रज्ञायोग साधना प्रोटोकॉल से समग्र आरोग्य : वैश्विक समस्याओं के भारतीय समाधान

वर्षा सिंह¹, गायत्री गुर्वेन्द्र²

¹पी.एच.डी. स्कॉलर, योगविज्ञान एवं मानव चेतना विभाग, देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, शांतिकुंज, हरिद्वार

²असिस्टेंट प्रोफेसर, योगविज्ञान एवं मानव चेतना विभाग, देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, शांतिकुंज, हरिद्वार

सारांश: प्रस्तुत शोध कार्य प्रज्ञायोग साधना प्रोटोकॉल से समग्र आरोग्य के माध्यम से वैश्विक समस्याओं के भारतीय समाधान के सन्दर्भ में किया गया है। प्रज्ञायोग साधना में प्रातः जागरण से लेकर रात्रि शयन तक आदर्श एवं उत्कृष्ट दिनचर्या का पूर्ण समावेश है। साथ ही ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग—तीनों का सार रूप में समावेश है। ज्ञानयोग के अंतर्गत चिंतन परक अभ्यास में प्रातः जागरण के समय आत्मबोध एवं रात्रि शयन के समय तत्वबोध की साधना की जाती है। कर्मयोग के अंतर्गत योगासन परक अभ्यास में सोलह आसनों को रखा गया है। भक्तियोग के अंतर्गत उपासना परक अभ्यास में आत्मशोधन, देवपूजन, गायत्री मंत्र का जप, सविता देवता का ध्यान, सूर्यार्घ्य एवं विसर्जन किया जाता है। इस प्रज्ञायोग साधना प्रोटोकॉल को हर आयु वर्ग के बच्चे, महिलाएँ एवं पुरुष कर सकते हैं। यदि व्यक्ति शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से स्वस्थ हैं तो वह हर समस्या का समाधान निकाल सकता है। व्यक्तियों से ही समाज बनता है, समाज से राष्ट्र और राष्ट्रों से ही विश्व का निर्माण होता है। अतः प्रस्तुत शोध में प्रज्ञायोग साधना प्रोटोकॉल से समग्र आरोग्य के माध्यम से वैश्विक समस्याओं के भारतीय समाधान के सन्दर्भ में अध्ययन किया गया है।

कूटशब्द: प्रज्ञायोग साधना प्रोटोकॉल, समग्र आरोग्य, वैश्विक समस्या, भारतीय समाधान

*CORRESPONDENCE

Department of Yogic science
and Human Consciousness,
Dev Sanskriti Vishwavidyalaya,
Gayatrikunj-Shantikunj,
Haridwar, India
Email:
varsha.singh4679@gmail.com

PUBLISHED BY

Dev Sanskriti Vishwavidyalaya
Gayatrikunj-Shantikunj,
Haridwar, India

OPEN ACCESS

Copyright (c) 2026 Singh &
Gurvendra
Licensed under a Creative
Commons Attribution 4.0
International License



प्रस्तावना

वर्तमान समय में पूरे विश्व में युद्ध की विभीषिकाएँ, जलवायु संकट, महामारियाँ आदि अनेक प्रकार की विविध समस्याएँ सम्पूर्ण मानव जाति एवं प्राणी मात्र को विनाश की ओर ले जाने को तत्पर दिखाई दे रही हैं। इसका मूल कारण मनुष्य का स्वार्थपरायण होना है। व्यक्तिगत हित ने समस्त विश्व को अशांति में डाल दिया है। इसका समाधान यौगिक जीवन को अपनाने से ही सम्भव होगा। हमारे प्राचीन ऋषियों ने यौगिक जीवन के सूत्रों को वेद, उपनिषदों आदि ग्रंथों में लिपिबद्ध किया था। वैश्विक समस्याओं के भारतीय समाधान के लिए यजुर्वेद में एक मंत्र आता है—“द्वौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषध्यः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिरिश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि।” अर्थात्—स्वर्गलोक, अंतरिक्षलोक तथा पृथ्वीलोक हमें शांति प्रदान करें। जल शांतिदायक हो, औषधियाँ तथा वनस्पतियाँ शांति प्रदान करने वाली हों। सभी देवगण शांति प्रदान करें। सर्वव्यापी परमात्मा सम्पूर्ण जगत में शांति स्थापित करें। शांति भी हमें परम शांति प्रदान करे [1]। इसे शांति और कल्याण का मंत्र कहा जाता है। इसी प्रकार वेदों तथा उपनिषदों में एक अन्य मंत्र आता है—“सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।” अर्थात्—सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े। इसी प्रकार महोपनिषद में एक श्लोक है—“उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्” अर्थात्—उदार चरित्र वालों के लिए पूरी दुनिया ही एक परिवार है [2]। उदार चरित्र का निर्माण यौगिक जीवनशैली से ही सम्भव है। योग “मैं” से “हम” की यात्रा है। योग हमें पशु, पक्षी, जीव-जंतु, परिवार, समाज और समस्त संसार के साथ जुड़ने की भावना का अनुभव कराता है। योग शरीर, मन और बुद्धि को संतुलित कर व्यक्ति के अंतर्द्वन्द्व तथा तनाव को समाप्त करता है और आनन्द व शांति प्रदान करता है। जिन लोगों के मन में शांति होती है, वे दूसरों को भी शांति देते हैं। इस प्रकार के लोग सौहार्दपूर्ण राष्ट्र का निर्माण करते हैं और ऐसे राष्ट्र सौहार्द से परिपूर्ण विश्व का निर्माण करते हैं। पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने सत्संकल्प में कहा है—“हम बदलेंगे युग बदलेगा — हम सुधरेंगे युग सुधरेगा।” इस तथ्य पर हमारा पूर्ण विश्वास है [3]। वैश्विक समस्याओं के भारतीय समाधान के लिए योग की कई धाराएँ—भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, हठयोग आदि—ऋषियों द्वारा दी गई हैं। लेकिन वर्तमान समय के अनुसार पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा प्रतिपादित प्रज्ञायोग साधना में इन सभी धाराओं का सार रूप में समावेश है।

प्रज्ञायोग साधना

प्रज्ञायोग साधना में शरीर को तपाने, मन को साधने तथा अंतःकरण को बंधनमुक्त कर विराट के साथ तादात्म्य स्थापित करने योग्य व्यापक बनाया जाता है। इसे स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर का समन्वित उत्कर्ष उपक्रम भी कह सकते हैं। प्रज्ञायोग साधना शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक अभ्यासों का एक सुव्यवस्थित अनुक्रम है, जिसमें आत्मबोध साधना से दिन का प्रारम्भ कर अन्त में तत्त्वबोध साधना करते हुए इस उपासना को पूर्ण किया जाता है। प्रातः आत्मबोध, सोते समय तत्त्वबोध तथा नित्यकर्म से निवृत्त होकर आसन, जप और ध्यान की प्रक्रिया—यही त्रिविधि सोपान वाला प्रज्ञायोग है [4]।

उपासना के प्रथम चरण में जहाँ कृत्यों के साथ जुड़े भावनात्मक संकल्पों की प्रधान भूमिका है, वहीं ज्ञानयोग में आत्मबोध-तत्त्वबोध

की साधना के साथ चिन्तन-मनन की प्रधानता है। साथ ही शारीरिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए वर्ष 1982 में ही ‘प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम’ नामक पुस्तक का प्रकाशन आचार्य श्री द्वारा किया गया। प्रज्ञायोग इस युग की सर्वसुलभ एवं सर्वोत्तम साधना विधि है [5]। इन दोनों को संयुक्त कर प्रज्ञायोग साधना प्रोटोकॉल बनाया गया है।

प्रज्ञायोग साधना इस युग की सर्वसुलभ एवं सर्वोत्तम साधना विधि है। कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग—इन तीनों योगों का सम्मिश्रण ही प्रज्ञायोग साधना है। प्रज्ञायोग ऋषि चिंतन से उभरा हुआ एक व्यापक आन्दोलन है, जिसमें स्वस्थ शरीर, स्वच्छ मन और सभ्य समाज की परिकल्पना सन्त्रिहित है। आचार्य श्री के शब्दों में ‘प्रज्ञायोग साधना’ पहले की हठयोग, राजयोग आदि प्रणालियों से भिन्न तो अवश्य है, लेकिन इसकी समग्रता में इन सभी के सार तत्वों का समावेश है।

योगासन परक अभ्यास कर्मयोग

1. प्रार्थना

गायत्री महामंत्र—ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सितुवरिण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। भावार्थ—उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपनी अन्तरात्मा में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग की ओर प्रेरित करे।

2. गतियोग

इससे शरीर की जकड़न तथा सुस्ती दूर होती है और मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं। गतियोग में पंजों के बल दौड़ लगाते हैं, धीरे-धीरे गति बढ़ाते हैं। श्वास-प्रश्वास की गति सामान्य रखते हैं। दूसरे क्रम में अपने स्थान पर कूदते हैं। यह क्रम 3 से 5 बार दोहराएँ।

3. संधि संचालन

शरीर के विभिन्न जोड़ों तथा संधियों से दूषित पदार्थों को निष्कासित कर अंग-अवयवों को सक्रिय बनाया जाता है। साथ ही वात, पित्त, कफ को संतुलित किया जाता है। इसके अंतर्गत निम्न संधि संचालन अभ्यास किये जाते हैं—

1) पाद अंगुलिनमन—श्वास छोड़ते हुए दोनों पैरों की अंगुलियों को आगे की ओर दबाएँ, श्वास लेते हुए ऊपर की ओर तानें। यह क्रिया 2 से 3 बार दोहराएँ।

2) गुल्फनमन—पैर के दोनों तलवों को श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर तानें, श्वास लेते हुए पीछे की ओर तानें। यह क्रिया 2 से 3 बार दोहराएँ।

3) गुल्फचक्र—दाएँ से बाएँ एवं बाएँ से दाएँ दोनों पंजों को एक साथ 2 से 3 बार गोल घुमाएँ।

4) जानुनमन—श्वास लेते हुए दाहिने पैर को दोनों हाथों से जांध के नीचे से पकड़ते हुए ऊपर उठाएँ, श्वास छोड़ते हुए पैर को घुटने से मोड़कर एड़ी निंतंब से लगाएँ। यह अभ्यास 3 से 5 बार दोहराएँ।

5) जानुचक्र—बाएँ पैर को घुटने से मोड़कर जांध को दोनों हाथों से पकड़ें। पैर को घुटने से वृत्ताकार बाएँ से दाएँ तथा दाएँ से बाएँ 3 से 5 बार घुमाएँ।

6) हस्त अंगुलिनमन—दोनों हाथों को कंधों के समानान्तर उठाकर श्वास छोड़ते हुए मुट्ठी बन्द करें, श्वास भरते हुए ताकत से अंगुलियों को फैलाएँ। यह क्रिया 3 से 5 बार करें।

7) मणिबंध नमन—दोनों हाथों को कंधों के समानान्तर रखते हुए श्वास छोड़ते हुए हथेलियों को कलाइयों से नीचे की ओर मोड़ें एवं श्वास

भरते हुए हथेलियों को कलाइयों से ऊपर की ओर उठाएँ। इस क्रम को 3 से 5 बार दोहराएँ।

8) मुष्ठिका चक्र—दोनों हाथों को कंधों के समानान्तर रखते हुए अंगूठों को अन्दर करके मुट्ठी बन्द करें, इसके पश्चात बाएँ से दाएँ और दाएँ से बाएँ घुमाएँ। इस क्रम को 3 से 5 आवृत्तियाँ करें।

9) कोहनी नमन—दोनों हाथों को कंधों के समानान्तर रखें, हथेलियाँ ऊपर आसमान की तरफ रखें। अब श्वास छोड़ते हुए कोहनी से हाथों को अपनी ओर मोड़कर अँगुलियों के अग्रभाग को कंधों पर रखें, श्वास भरते हुए दोनों हाथों को सीधा करें। यह क्रम 3 से 5 बार दोहराएँ।

10) स्कंथ चक्र—दोनों हाथों को कोहनी से मोड़कर अँगुलियों को दोनों कंधों पर रखें। अब दोनों कोहनियों को श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर ले जाएँ, तत्पश्चात् श्वास भरते हुए दोनों कोहनियों को पीछे की ओर जितना ले जा सकते हैं ले जाएँ। यह क्रिया 4 से 5 बार करें। इसी क्रिया को विपरीत क्रम में भी करें।

11) ग्रीवा चालन—सिर को नीचे इस प्रकार झुकाएँ कि ठोड़ी कंठकूप से लगे, पुनः पीछे की ओर ले जाएँ। 3 से 5 बार यह क्रिया करें। तत्पश्चात् बाएँ से दाएँ एवं दाएँ से बाएँ चक्राकार घुमाएँ। इन सभी अभ्यासों को 3 से 5 बार करें।

12) मुख चालन—मुँह को ऊपर-नीचे जितना फैला सकते हैं फैलाएँ। कुछ देर रुककर मुँह बन्द करें। ऐसा 2 से 3 बार करें। अब जबड़े को बाएँ से दाएँ एवं दाएँ से बाएँ गोल घुमाएँ। ऐसा 2 से 3 बार करें।

13) नेत्र चालन—दाहिने हाथ को ऊपर उठाएँ, दृष्टि के सामने मुट्ठी बाँधकर रखें, अंगूठा बाहर ऊपर की ओर एवं सीधा रखें। अब अंगूठे के नाखून पर दृष्टि टिकाएँ। धीरे-धीरे दृष्टि को अंगूठे के नाखून के साथ दाएँ, बाएँ, ऊपर, नीचे ले जाएँ, तत्पश्चात् बाएँ से दाएँ एवं दाएँ से बाएँ चक्राकार घुमाएँ। इसके पश्चात् आँखें बन्द करें। दोनों हथेलियों को आपस में मलकर गर्म कर आँखों की सिकाई करें।

14) कर्ण चालन—दोनों हाथों की तर्जनी एवं अंगूठे से दोनों कान को नीचे, ऊपर, आगे एवं पीछे खींचें और छोड़ दें। अन्त में दोनों हथेलियों से दोनों कानों की मालिश करें।

4. प्रज्ञायोग आसन

इसमें 16 प्रकार के आसनों का एक चक्र होता है। यह ऋषि चिंतन से उभरा हुआ एक दिव्य आसन समूह है, जिसमें निम्न क्रम आते हैं—

1) शारीरिक स्थिति — आसनों के अनुसार शारीरिक स्थिति होती है।

2) श्वास-प्रश्वास — आसनों के अनुसार श्वास और प्रश्वास का क्रम क्रिया जाता है।

3) मंत्राक्षर — गायत्री मंत्र के अक्षरों का प्रयोग अलग-अलग आसनों में क्रिया जाता है।

4) सजकता — अलग-अलग आसनों में अलग-अलग चक्रों पर सजकता रखी जाती है।

5) शिथिलीकरण — शरीर और मन को शिथिल करने की क्रिया शिथिलीकरण कहलाती है। इसके अंतर्गत शवासन एवं प्राणधारण की क्रिया आती है।

प्रज्ञायोग का आसन समूह यौगिक ग्रंथों में वर्णित चौरासी लाख आसनों में से चुनकर बनाया गया एक ऐसा गुलदस्ता है जो शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में परिपूर्ण है। इसके अंतर्गत ताड़ासन, पादहस्तासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, योगमुद्रा, अर्धताड़ासन, शशांकासन, भूजंगासन, तिर्यक भूजंगासन (बायीं ओर), तिर्यक भूजंगासन (दायीं ओर), शशांकासन, अर्धताड़ासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, ता-

डासन, शक्तिसंवर्धनासन (ॐ उच्चारण) सम्मिलित हैं। इसे बाल-वृद्ध, नर-नारी सभी प्रसन्नतापूर्वक कर सकते हैं। इसमें सभी प्रमुख अंगों का व्यायाम संतुलित रूप में होता है। फलतः अंगों की जकड़न, दुर्बलता दूर होकर उनमें लोच और शक्ति का संचार होता है। इस पद्धति में आसनों, उप-आसनों, मुद्राओं, श्वास-प्रश्वास क्रम तथा शरीर सचालन की लोम-विलोम क्रियाओं का सुन्दर समन्वय है। हर आसन के साथ गायत्री मंत्र के शब्दों और व्याहृतियों को जोड़ देने से शरीर के व्यायाम के साथ मन की एकाग्रता और भावनात्मक पवित्रता का भी अभ्यास साथ-साथ होता रहता है [6]।

आसनों के नाम, मंत्राक्षर, श्वास-प्रश्वास, चक्रों पर सजकता क्रम से निम्न हैं—

1. आसन—ताड़ासन, मंत्राक्षर—ॐ भूः, श्वास क्रम—श्वास लेते हुए, सजकता—प्रारम्भिक स्थिति में मूलाधार चक्र पर तथा अन्तिम अवस्था में आज्ञाचक्र पर।

2. आसन—पादहस्तासन, मंत्राक्षर—ॐ भूवः, श्वास क्रम—श्वास छोड़ते हुए, सजकता—स्वाधिष्ठान चक्र पर।

3. आसन—वज्रासन, मंत्राक्षर—ॐ स्वः, श्वास क्रम—श्वास-प्रश्वास सामान्य, सजकता—प्रारम्भिक स्थिति में मूलाधार चक्र पर तथा अन्तिम अवस्था में आज्ञाचक्र पर।

4. आसन—उष्ट्रासन, मंत्राक्षर—तत्, श्वास क्रम—श्वास भरते हुए, सजकता—प्रारम्भिक स्थिति में अनाहत चक्र पर तथा अन्तिम स्थिति में विशुद्धि चक्र पर।

5. आसन—योगमुद्रा, मंत्राक्षर—सवितुः, श्वास क्रम—श्वास छोड़ते हुए, सजकता—प्रथम स्थिति में मूलाधार चक्र पर तथा अन्तिम अवस्था में मणिपुर चक्र पर।

6. आसन—अर्धताड़ासन, मंत्राक्षर—वरेण्यं, श्वास क्रम—श्वास भरते हुए, सजकता—प्रथम स्थिति में मूलाधार चक्र पर तथा अन्तिम स्थिति में आज्ञाचक्र पर।

7. आसन—शशांकासन, मंत्राक्षर—भर्गो, श्वास क्रम—श्वास छोड़ते हुए, सजकता—क्रमशः मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि एवं आज्ञाचक्र पर।

8. आसन—भुजंगासन, मंत्राक्षर—देवस्य, श्वास क्रम—श्वास भरते हुए, सजकता—प्रथम स्थिति में स्वाधिष्ठान चक्र पर तत्पश्चात् विशुद्धि चक्र तथा अन्तिम अवस्था में आज्ञाचक्र पर।

9. आसन—तिर्यक भुजंगासन (बाएँ), मंत्राक्षर—धीमहि, श्वास क्रम—श्वास छोड़ते हुए, सजकता—प्रथम स्थिति में स्वाधिष्ठान चक्र पर तथा अन्तिम अवस्था में विशुद्धि चक्र पर।

10. आसन—तिर्यक भुजंगासन (दाएँ), मंत्राक्षर—धियो, श्वास क्रम—श्वास छोड़ते हुए, सजकता—प्रथम स्थिति में स्वाधिष्ठान चक्र पर तथा अन्तिम अवस्था में विशुद्धि चक्र पर।

11. आसन—शशांकासन, मंत्राक्षर—यो नः, श्वास क्रम—श्वास छोड़ते हुए, सजकता—क्रमशः मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि एवं आज्ञाचक्र पर।

12. आसन—अर्धताड़ासन, मंत्राक्षर—प्रचोदयात्, श्वास क्रम—श्वास लेते हुए, सजकता—प्रथम स्थिति में मूलाधार चक्र पर तथा अन्तिम अवस्था में आज्ञाचक्र पर।

13. आसन—उत्कटासन, मंत्राक्षर—ॐ भूः, श्वास क्रम—श्वास-प्रश्वास सामान्य, सजकता—प्रथम स्थिति में स्वाधिष्ठान चक्र पर तथा अन्तिम अवस्था में अनाहत चक्र पर।

14. आसन—पादहस्तासन, मंत्राक्षर—ॐ भूवः, श्वास क्रम—श्वास छोड़ते हुए, सजकता—स्वाधिष्ठान चक्र पर।

15. आसन—ताड़ासन, मंत्राक्षर—ॐ स्वः, श्वास क्रम—श्वास भरते हुए, सजकता—प्रारम्भिक स्थिति में मूलाधार चक्र पर तथा

अन्तिम अवस्था में आज्ञाचक्र पर।

16. आसन—शक्तिसंवर्धनासन, मंत्राक्षर—ॐ, श्वास क्रम—श्वास छोड़ते हुए, सजकता—सहस्रार चक्र पर।

5. शिथिलीकरण क्रिया

शवासन की स्थिति में चित लेट जाएँ। शरीर को क्रमशः पैरों के अँगूठे से शुरू कर पिंडली, जंघा, कमर, पेट, पीठ की मांसपेशियों को ढीला छोड़ें, तत्पश्चात् हाथों के अँगूठे से प्रारम्भ कर कलाई, कोहनी, कंधे,

छाती, गर्दन तथा सिर की मांसपेशियों को ढीला छोड़ें। इससे सम्पूर्ण शरीर शान्त एवं शिथिल हो जाता है। अब धीरे से हाथों एवं पैरों की अँगूलियों को हिलाकर शरीर को जागृत करें। हाथों को सिर के ऊपर ले जाते हुए अंगड़ाई लेते हुए बायीं करवट लेकर धीरे से अपने स्थान पर बैठ जाएँ। तत्पश्चात् दोनों हाथों को आपस में रगड़कर मुखमंडल पर लगाएँ तथा प्रज्ञायोग के अभ्यास से प्राप्त प्राण ऊर्जा को आत्मसात करें।

| | |
|------------------------------|---|
| योगासन परक अभ्यास (कर्मयोग) | प्रार्थना (30 सेकण्ड), गतियोग (3 मिनट), संधि संचालन (9 मिनट), प्रज्ञायोग आसन (10 मिनट - 5 राउंड), शिथिलीकरण (2:30 मिनट) |
| उपासना परक अभ्यास (भक्तियोग) | आत्मशोधन (5 मिनट), देवपूजन, गायत्री मंत्र जप/ध्यान (10 मिनट), विसर्जन (10 मिनट) |
| चिंतन परक अभ्यास (ज्ञानयोग) | आत्मबोध साधना (5 मिनट), तत्त्वबोध साधना (5 मिनट) |
| | कुल समय (60 मिनट) |

तालिका 1: प्रज्ञायोग साधना प्रोटोकॉल का त्रि-आयामी यौगिक अभ्यास

उपासना परक अभ्यास (भक्तियोग)

प्रज्ञायोग के उपासना परक अभ्यास के पाँच प्रमुख अंग हैं — आत्मशोधन, देवपूजन, जप, ध्यान, विसर्जन। इन पाँचों को चिन्हपूजा की तरह नहीं निपटाना चाहिए; वरन् समग्र श्रद्धा, विश्वास भी उनमें जुड़ा रहना चाहिए।

1. आत्मशोधन

परमात्मा को शुद्धता, पवित्रता प्रिय है। हमारा सम्पूर्ण जीवनक्रम शुद्ध हो, इसके लिए आत्मशोधन करना पड़ता है। इसके अंतर्गत निम्न क्रियाएँ सम्मिलित हैं—

1) पवित्रीकरण — बाएँ हाथ में जल लेकर दाएँ हाथ से ढकते हैं, फिर मंत्रोच्चार के साथ अभिमंत्रित जल को सम्पूर्ण शरीर पर छिड़ते हैं, लेते हैं। भावना की जाती है कि हमारे तीनों शरीर पवित्र हो रहे हैं।

2) आचमन — मंत्रोच्चार के साथ दाहिने हाथ से क्रमशः तीन आचमन जल पीते हैं। भावना करते हैं कि तीनों शरीरों में शांति, शीतलता एवं सात्त्विकता का समावेश हो रहा है।

3) शिखा वन्दन — दाहिने हाथ की पाँचों अँगुलियों को गीला करके मंत्रोच्चार के साथ शिखामूल का स्पर्श करते हैं। भावना करते हैं कि हमारे मस्तिष्क में श्रेष्ठ विचार ही प्रवेश करने पाएँ।

4) प्राणायाम — ध्यान मुद्रा में बैठकर मंत्रोच्चार के साथ लम्बी गहरी श्वास लेते हैं, थोड़ी देर अन्तः कुम्भक करते हैं, फिर छोड़ते हैं, थोड़ी देर बाह्य कुम्भक करते हैं। प्राणायाम के साथ भावना करते हैं कि हम दिव्य प्राण ऊर्जा को धारण कर रहे हैं। इसे प्राणाकर्षण प्राणायाम कहते हैं। इस प्रकार तीन बार करते हैं। [7]

5) न्यास — बाएँ हाथ में जल लेकर दाहिने हाथ की अँगुलियों को भिंगोकर मंत्रोच्चार के साथ मुख, नाक, अँख, कान, भुजा, जांघ

को बाएँ से दाएँ स्पर्श करते हैं। भावना करते हैं कि इन पाँचों इन्द्रियों का प्रयोग सदैव श्रेष्ठता की दिशा में करेंगे।

2. देवपूजन

माँ गायत्री के चित्र का पंचोपचार पूजन मंत्रोच्चार के साथ जल, अक्षत, धूप-दीप, पुष्प, नैवेद्य से किया जाता है। जिसमें निम्न प्रेरणाएँ निहित हैं—

- 1) जल के समान सरस, पवित्र जीवन जीना
- 2) अक्षत समर्पित करना अर्थात् अपनी कमाई का एक अंश श्रेष्ठ कार्यों में लगाना
- 3) धूप-दीप के समान प्रकाशित एवं सुगन्धित जीवन जीना
- 4) फूल जैसा हँसता-खिलखिलाता जीवन जीना
- 5) नैवेद्य जैसा मीठा-मधुर व्यवहार होना

3. जप-ध्यान

यजुर्वेद एवं ऋग्वेद दोनों में गायत्री मंत्र आता है—“ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्विरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि दियो यो नः प्रचोदयात्” [8]। गायत्री मंत्र की तीन माला का जप स्वर्णिम सविता (उदीयमान सूर्य) देवता का ध्यान करते हुए किया जाता है। भावना करते हैं कि सूर्य की किरणें हमारे शरीर, मन एवं अंतःकरण में प्रवेश कर रही हैं, जो शरीर में श्रेष्ठ कार्य, मन में श्रेष्ठ विचार और अंतःकरण में श्रेष्ठ भावनाओं का विकास कर रही हैं। गायत्री उपासना उस प्रज्ञा को आकर्षित करने और धारण करने की अनुभूत प्रक्रिया है, जो परब्रह्म की विशिष्ट अनुकम्पा, दूरदर्शी विवेकशीलता और सन्मार्ग अपनाने की प्रखरता के रूप में साधक को प्राप्त होती है। प्रकाश के रूप में इस्टदेव की शक्ति से अपने रोम-रोम के प्रभावित होने का ध्यान जप के साथ भी चल सकता है [9]।

4. सूर्यार्थदान विसर्जन

पूजा में रखे कलश के जल को मंत्र के साथ पूर्व दिशा में सूर्य देवता को अर्घ्य चढ़ाते हैं, भावना करते हैं कि अपने जीवन को भगवान को समर्पित कर रहे हैं।

चिंतन परक अभ्यास (ज्ञानयोग)

आत्मबोध – तत्त्वबोध की साधना

“हर दिन नया जन्म, हर रात नई मौत” का सूत्र आत्मबोध और तत्त्वबोध की साधनाओं का प्रयोजन पूरा करता है। [10]

आत्मबोध की साधना के अंतर्गत प्रातः नींद खुलते ही आलस्य त्यागकर बिस्तर पर बैठकर यह चिंतन करते हैं कि आज का एक दिन पूरे जीवन की तरह है, इसका श्रेष्ठ सदुपयोग करेंगे, एक क्षण भी व्यर्थ कार्यों में नहीं लगाएँगे।

तत्त्वबोध की साधना रात्रिकालीन साधना है जिसमें दिन भर के कार्यों की समीक्षा की जाती है तथा एक दिन का जीवन समाप्त हुआ ऐसा मनन करते हुए मृत्यु रूपी निद्रा देवी की गोद में शान्तिपूर्वक सो जाते हैं।

विवेचना

वर्तमान समय में मनुष्य शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रोगों से ग्रस्त हो रहा है। ऐसे में ऐसी साधना पद्धति की आवश्यकता थी जो इन समस्याओं का निवारण कर सके। इसके तीन आयाम हैं—योगासन परक, उपासना परक एवं चिंतन परक। इनके नियमित अभ्यास से व्यक्तित्व के सभी आयामों का समग्र विकास एवं समग्र आरोग्य सम्भव है। त्रिपाठी मनोरंजन (2018) ने अपने शोध कार्य में बताया कि प्रज्ञायोग व्यायाम गायत्री मंत्र के साथ करने से किशोरों के तनाव स्तर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है [11]। वर्मा शुधान्शु (2016) ने अपने शोध कार्य में बताया कि यौगिक पैकेज का शहरी क्षेत्र के कॉलेज छात्रों पर सामाजिक समायोजन का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है [12]। शर्मा इंदू (2021) ने अपने शोध कार्य में बताया कि गायत्री साधना का आत्महीनता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है [13]। दास चिरंजीव (2018) ने अपने शोध कार्य में बताया कि यौगिक क्रियाओं का आध्यात्मिक मूल्यों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है [14]। उपरोक्त शोध केवल किसी एक आयाम पर ही आधारित हैं, लेकिन प्रज्ञायोग साधना प्रोटोकॉल में तीनों आयामों का समावेश है।

उपसंहार

निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि प्रज्ञायोग साधना प्रोटोकॉल को अपनाकर वर्तमान समय की अस्त-व्यस्त जीवनशैली में परिवर्तन करके सम्पूर्ण जीवन को सरल, सहज और सुगम बनाया जा सकता है। इसमें कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग का एक सर्वोत्तम संगम है। इसमें शारीरिक लाभ हेतु आसनों का भी एक अद्वितीय संयोजन है, साथ ही मानसिक एवं आत्मिक विकास के भी कृत्य सम्मिलित हैं। इसे स्त्री-पुरुष, बाल-वृद्ध सभी कर सकते हैं। यह प्रज्ञायोग साधना प्रोटोकॉल मानव को महामानव बनाने की संजीवनी है, साथ ही यह समग्र आरोग्य को भी बनाए रखने में समर्थ है। यह साधना व्यक्ति को “मैं” से “हम” की ओर ले जाने में समर्थ है। वैश्विक समस्याओं के भारतीय समाधान में निश्चित ही यह साधना उपयोगी सिद्ध होगी, क्योंकि व्यक्ति के जीवन में समग्र आरोग्यता आएगी तो समाज में भी समग्र आरोग्यता का विकास होगा, समाज से राष्ट्र में और अन्त में विश्व में समग्र आरोग्यता का भाव जागृत होगा, जिससे स्वास्थ्यगत वैश्विक समस्याओं का भारतीय समाधान सम्भव हो सकता है।

Acknowledgements: There is no acknowledgement.

Compliance: Not required.

Conflict of Interest: None.

संदर्भ

- [1] शर्मा श्री. यजुर्वेद संहिता. पुनरावृत्ति 2024. अध्याय 36, मंत्र 17; पृ. 36.2. मथुरा: युग निर्माण विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि.
- [2] शर्मा श्री. 108 उपनिषद् साधनाखण्ड. 2010. अध्याय 6, मंत्र 72. मथुरा: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि.
- [3] शर्मा श्री. इक्कीसवीं सदी का संविधान. पुनरावृत्ति 2013. पृ. 97. मथुरा: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि.
- [4] शर्मा भ. दे. युग पुरुष पूज्य गुरुदेव. अखण्डज्योति पत्रिका. 1994 अप्रैल; पृ. 49. मथुरा: अखण्डज्योति संस्थान, घियामण्डी.
- [5] ब्रह्मवर्चस. प्रज्ञायोग साधना. 2022. पृ. 18. हरिद्वार: श्रीवेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज.
- [6] ब्रह्मवर्चस. प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम. 2008. पृ. 13. मथुरा: युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि.
- [7] शर्मा श्री. वीर, बलिष्ठ, पराक्रमी और तेजस्वी बनाने वाला प्राणायाम. अखण्डज्योति पत्रिका. 1961 अक्टूबर; पृ. 12. मथुरा: अखण्डज्योति संस्थान, घियामण्डी.
- [8] शर्मा श्री. यजुर्वेद संहिता. पुनरावृत्ति 2024. अध्याय 36, मंत्र 3; पृ. 36.1. मथुरा: युग निर्माण विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि.
- [9] शर्मा श्री. गायत्री की रहस्यमयी प्राणविद्या. अखण्डज्योति पत्रिका. 1961 जुलाई; पृ. 7. मथुरा: अखण्डज्योति संस्थान, घियामण्डी.
- [10] शर्मा श्री. प्रज्ञायोग की आत्मबोध, तत्त्वबोध प्रक्रिया. अखण्डज्योति पत्रिका. 1982 नवम्बर; पृ. 26. मथुरा: अखण्डज्योति संस्थान, घियामण्डी.
- [11] त्रिपाठी एम. गायत्री मंत्र-जप सहित प्रज्ञायोग के माध्यम से पुरुष किशोरों में आक्रामकता स्तर का अध्ययन. एलिसियम जर्नल ॲफ इंजीनियरिंग रिसर्च एंड मैनेजमेंट. 2018;5(1):1--7.
- [12] वर्मा एस., गुरवेन्द्र ए. शहरी क्षेत्र के महाविद्यालयीन छात्रों में सामूहिक यौगिक अभ्यासों का सामाजिक समायोजन पर प्रभाव: एक अध्ययन. इंटरनेशनल जर्नल ॲफ साइंस एंड कॉ-शासनेस. 2016;2(1):36--40.
- [13] शर्मा आई. गायत्री साधना का आत्महीनता पर प्रभाव. देव संस्कृति इंटरडिसिप्लिनरी इंटरनेशनल जर्नल. 2021;18:34--39. [\[Link\]](#)
- [14] दास सी. यौगिक गतिविधियों का आध्यात्मिक मूल्यों पर प्रभाव: एक प्रायोगिक विश्लेषण. 2018.
- [15] शांतिकुंज वीडियो, गायत्री परिवार. अमृतवाणी: प्रज्ञायोग का स्वरूप — पं. श्रीराम शर्मा आचार्य. यूट्यूब वीडियो. 21 नवम्बर 2011. उपलब्ध: [\[Link\]](#)