2

यम और नियम

पतंजलि ने अष्टांग योग या योग के आठ चरण दिए हैं जो यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि हैं। पतंजलि द्वारा वर्णित पहले दो चरण मौलिक नैतिक नियम या कोड हैं जिन्हें यम और नियम कहा जाता है। इन्हें सार्वभौमिक नैतिक सिद्धांतों और व्यक्तिगत टिप्पणियों के रूप में भी देखा जा सकता है। यम उचित व्यक्तिगत दृष्टिकोण से सम्बद्ध होते हैं। नियम सामाजिक अनुशासन है कि हम अपने आस–पास के लोगों के साथ कैसे व्यवहार करते हैं। यह सलाह दी जाती है कि हमें बाहरी कर्म के साथ अपने आंतरिक दृष्टिकोण से मेल खाना चाहिए।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे :

- छोटे बच्चों को योग का अनुशासन देने में;
- बच्चों को यम और नियम को अपनाने और अभ्यास करने के लिए प्रेरित करने में; तथा
- कहानियों को बनाकर यम और नियम को अपने शब्दों में संक्षेप में प्रस्तुत करने में।

2.1 यम

यम को पाँच मुख्य विशेषताओं में विभाजित किया गया हैय वे हैं – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य। आइए प्रत्येक यम को एक कहानी के साथ समझते हैं।

I. vfgalk

अहिंसा शब्द का शाब्दिक अर्थ किसी भी प्राणी या किसी भी व्यक्ति को किसी भी तरह से घायल न करना या क्रूरता नहीं दिखाना है। हालांकि, योग के अनुसार अहिंसा का अर्थ 'हिंसा के अभाव' से अधिक है। यह दयालुता, मित्रता और अन्य लोगों और चीजों के बारे में विचार है। यह हमारे कर्तव्यों और जिम्मेदारियों के साथ भी सम्बद्ध है। अहिंसा का अर्थ है कि हर स्थिति में हमें एक विचारशील रवैया अपनाना चाहिए और कोई नुकसान नहीं करना चाहिए। आइए हम अहिंसा को एक कहानी से समझते हैं।

ukjn efu vkj f'kdkjh

एक बार की बात है, महान संत नारद मुनि तीनों पवित्र नदियों गंगा, यमुना और सरस्वती के संगम में स्नान करने के लिए एक जंगल से होकर जा रहे थे। जब वह चल रहे थे, उन्होंने रास्ते में पड़ा एक हिरण देखा। उन्होंने देखा कि जानवर एक तीर से काटा गया था, उसके पैर टूटे हुए थे, और दर्द से परेशान हो रहा था। कुछ ही कदमों की दूरी पर, नारद ने एक सुअर देखा, जिसके अंग भी टूटे हुए थे और वह भी काफी दर्द में था। जब वे आगे गये, तो उन्होंने एक खरगोश को उसी दशा में देखा। इन जानवरों को तीव्र संकट में देखकर संत को दुख हुआ। जैसे ही नारद मुनि आगे बढ़े, उन्होंने एक पेड़ के पीछे एक शिकारी को देखा, जो एक धनुष बाण से सुसज्जित था और अन्य जानवरो को मारने के लिए तैयार था।

शिकारी लाल आँखों से हिंसक दिखाई दे रहा था। जैसे ही नारद ने जंगल का रास्ता छोड़, शिकारी की ओर अपना रास्ता बनाया, सभी पक्षियों और जानवरों ने तुरंत उसे देखा और भाग गए। जानवरों को भागते देखकर शिकारी परेशान हो गया और उसने नारद को मन में कोसना शुरू किया। लेकिन उसने खुद को किसी भी तरह के अपशब्दों के प्रयोग से रोक लिया। स्वयं संयमित करते हुए उन्होंने पूछा, ''हे महान संत! आप रास्ता छोड़ कर मेरी ओर क्यों आए हैं? आपको देखकर, मेरे द्वारा शिकार किए जाने वाले सभी जानवर भाग गए हैं।'' नारद मुनि ने उत्तर दिया, ''मेरे मन में आपके लिए एक संदेह आया है। मैं सोच रहा था कि क्या सुअर और अन्य अधमृत जानवर आपके हैं।'' शिकारी ने जवाब दिया, ''हां, मैंने उन्हें उस हालत में छोड़ दिया है।''

नारद मुनि ने उससे पूछा कि वह पूरी तरह से जानवरों को क्यों नहीं मार रहा है। शिकारी ने उत्तर दिया, ''मेरा नाम मृगारी है अर्थात जो जानवरों का शत्रु है। मेरे पिता ने मुझे उन्हें इस तरह से मारना सिखाया था। जब मैं आध ो मारे गए जानवरों को पीड़ित देखता हूं, तो मुझे बहुत खुशी होती है।'' तब नारद मुनि ने शिकारी से कहा कि मुझे आपसे कुछ भीख मांगनी है। शिकारी ने यह सोचकर कि संत जानवरों में से एक चाहते हैं कहा, ''मेरे पास बहुत सारी खालें हैं यदि आप उन्हें पसंद करेंगे। मैं आपको हिरण या बाघ की खाल दूंगा।'' नारद ने उत्तर दिया, ष्मुझे आपसे कोई खाल नहीं चाहिए। मैं बस यह चाहता हूं कि आप मुझे एक वचन दें। कृपया इस दिन से, जानवरों को आधा मरा न छोड़ें, बल्कि उन्हें पूरी तरह से मार दें।'' शिकारी ने उलझन में दिखा, और पूछताछ की, ''लेकिन आधे मरे हुए जानवरों के साथ क्या गलत है?'' नारद ने जवाब दिया, ''यदि आप जानवरों को आधा मरा छोड़ देते हैं, तो आप जान–बूझकर उन्हें दर्द दे रहे हैं। इसलिए, आप भविष्य में भी यही दर्द सहेंगे। एक शिकारी होने के नाते, आपका व्यवसाय जानवरों को मारना है। यह पहले से ही एक मामूली अपराध है, लेकिन उन्हें जान–बूझकर

और अधिक दर्द देना एक महान पाप है।" नारद ने कहा, ''आपके आगामी जीवन में, आपके द्वारा मारे गए सभी जानवर आपको मार देंगे, एक के बाद एक।" शिकारी सोच में पड़ गया। नारद ने जारी रखा, वह अपनी गतिविधियों के पापी स्वभाव के बारे में कुछ जागरूक हो गया और अपने अपराधों के लिए डर गया। उन्होंने कहा, ''मुझे यह व्यवसाय बचपन से ही सिखाया गया है। मेरे द्वारा किए गए पापों से मुक्त होने के लिए अब मैं क्या कर सकता हूं? कृपया मेरी मदद करें, हे महान संत।"

नारद मुनि ने सहायता के लिए शिकारी को आश्वासन दिया, और उनसे अपने सरल निर्देशों का पालन करने के लिए कहा, जो शिकारी के उद्धार का आधार होंगे।'' नारद ने निर्देश दिया "सबसे पहले अपने धनुष को तोड़ें और फिर मैं आपको बताऊंगा कि क्या करना है।'' ''अगर मैं अपना धनुष तोड़ता हूं, तो मैं खुद को कैसे जीवित रखूंगा?'' मृगारी ने पूछा। नारद ने उसे सांत्वना दी, ''चिंता मत करो, मैं हर रोज तुम्हारे भोजन की आपूर्ति करूंगा।'' नारद के तर्कों से सहमत होकर, मृगारी ने तुरंत अपने धनुषको दो टुकड़ों में तोड़कर एक तरफ फेंक दिया। वह समर्पण के रूप में संत के चरणों में गिर गया। तब नारद ने शिकारी को सलाह दी कि वह घर वापस आ जाए और जो भी धन उसके पास था उसे शुद्ध ब्राह्मणों और अन्य पवित्र लोगों को वितरित करें। उन्होंने उससे कहा कि वह बाद में अपनी पत्नी के साथ घर छोड़ने के लिए केवल कुछ कपड़े लेकर जाए। नारद मुनि ने कहा, ''घर छोड़ो और नदी पर जाओ। वहां आपको एक छोटी सी कुटिया का निर्माण करना चाहिए। झोपड़ी के सामने, आपको एक उठाए हुए मंच पर तुलसी का पौधा उगाना चाहिए।"

अपने घर के सामने तुलसी का पेड़ लगाने के बाद, आपको प्रतिदिन पौधे की परिक्रमा करनी चाहिए और उसे पानी और अन्य शुभ वस्तुओं जैसे धूप और फूल अर्पित करके उसकी सेवा करनी चाहिए। आपको हरे कृष्ण मंत्र का

लगातार जाप करना चाहिए। हर दिन, मैं आपको और आपकी पत्नी दोनों के लिए पर्याप्त भोजन भेजूंगा। आप जितना चाहें उतना भोजन ले सकते हैं।"

मृगारी को निर्देश देने के बाद, नारद तीन आधे मारे गए जानवरों को वापस जीवन में ले आए। मृगारी को आश्चर्य हुआ। तब नारद अपनी तीर्थ यात्रा पूरी करने के लिए निकल गये।

मृगारी घर लौट आया और ईमानदारी से ऋषि के निर्देशों का पालन करने लगा। एक शिकारी के महान संत बनने की खबर जल्द ही पूरे गाँव और उससे भी आगे फैल गई। शिकारी बने संत के दर्शन लेने के लिए लोग जाने लगे। प्रथा के रूप में, वे अपने साथ एक उपहार, अक्सर भोजन का वहन करते थे। परिणामस्वरूप, मृगारी और उनकी पत्नी को दस या बीस लोगों को खिलाने के लिए पर्याप्त भोजन मिलने लगा। फिर भी, वे सावधान थे कि वे ज्यादा न खाएं और केवल उतना ही स्वीकार करें जितना उन्हें जरूरत थी। एक दिन, अपने मित्र, पर्वत मुनि से बात करते हुए, नारद ने उनसे शिकारी को देखने के लिए उनके साथ आने का अनुरोध किया। पर्वत मुनि ने सहर्ष निमंत्रण स्वीकार कर लिया। जब वे पहुंचे, तो मृगारी ने दोनों संतों को दूर से देखा। बड़ी उत्सुकता के साथ, वह उनकी ओर दौड़ने लगा, लेकिन नीचे गिरने और आदर करने में हिचकिचाने लगा क्योंकि चींटियाँ गुरु के पैरों के पास दौड़ रही थीं। उसने अपने शॉल को हटाया और सावधानी से चीटियों को कपड़े से दूर फेंक दिया। केवल यह सुनिश्चित करने के बाद कि जमीन साफ थी, वह उनके सम्मान में दण्डवत् नीचे गिर गया।

नारद मुनि ने कहा, "मेरे प्रिय शिकारी, ऐसा व्यवहार आश्चर्यजनक नहीं है। भगवान की सेवा में एक व्यक्ति स्वतः ही अहिंसक होता है। वह सज्जनों में सबसे अच्छा होता है।" शिकारी ने दोनों संतों का घर के आंगन में स्वागत

किया। उसने उनके बैठने के लिए एक पुआल चटाई बिछा दी और बड़ी भक्ति के साथ उसने उन्हें बैठने के लिए निवेदन किया। मृगारी पानी लेकर आया और ऋषियों के पैर धोए। उनकी महान भक्ति को देखकर, उन्होंने उन्हें आशीर्वाद देते हुए कहा, ष्आप वास्तव में भाग्यशाली हैं।'' उन्होंने फिर उस जगह को छोड़ दिया, और निकल गये जहां जाने के लिए प्रभु उन्हें ले गए थे।

नारद मुनि और शिकारी की उपरोक्त कहानी से, हम समझ गए कि अहिंसा (अहिंसा) ने कैसे शिकारी को क्रूर से बुद्धिमान में बदल दिया। हम सभी को अहिंसा का पालन करना चाहिए। अहिंसा हमें सदाचार के मार्ग पर ले जाती है।

II. lR;

सत्य का अर्थ है 'सत्य बोलना', फिर भी सभी अवसरों पर हमेशा सत्य बोलना वांछनीय नहीं है, क्योंकि यह किसी को अनावश्यक रूप से नुकसान पहुंचा सकता है। हमें इस पर विचार करना होगा कि हम क्या कहते हैं, हम इसे कैसे कहते हैं और यह किस तरह से दूसरों को प्रभावित कर सकता है। अगर सच बोलने के दूसरे के लिए नकारात्मक परिणाम हैं, तो बेहतर है कि कुछ भी न कहें।

सत्य को अहिंसा के साथ व्यवहार करने के लिए, हमारे प्रयासों के साथ संघर्ष में कभी नहीं आना चाहिए। यह पूर्वधारणा इस समझ पर आधारित है कि ईमानदार संवाद और कार्य, किसी भी स्वस्थ रिश्ते, समुदाय या सरकार का आधार बनाती है और जानबूझकर धोखा, अतिशयोक्ति और अविश्वास दूसरों को नुकसान पहुंचातेहैं। आइये एक कहानी द्वारा सत्य को समझते हैं।

i.;dkfV xk; vkj vHkkr flag dh dgkuh

एक बार कर्नाटक के एक छोटे से गाँव में, गायों का एक झुंड रहता था। हर सुबह अपने छोटे बछड़ों को गाँव की सुरक्षा में पीछे छोड़ते हुए, गायें अपने चरवाहे कलिंग का पालन करते हुए वहाँ उगने वाली ताजी हरी घास को चरने के लिए पहाड़ी पर चढ़ती थीं। और हर शाम अपनी गायें पेट भरकर खाने के बाद पुनः गाँव और अपने बछड़ों के पास लौट जाती थी। घास के मैदान के करीब, जहां गायेंचरती थीं, एक घना जंगल था। एक दिन जब गायें धूप में सुस्ता रही थी, तो अर्भुत नामक बाघ ने उन्हें देखा। कभी ताकतवर और बहादुर होने वाला यह बाघ अब बूढ़ा और कमजोर हो गया था। वह हफ्तों तक किसी भी शिकार को पकड़ने में असमर्थ था और बहुत भूखा था। इसलिए जब उसने घास के मैदान में गायों के झुंड को शांति से चरते देखा, तो वह बहुत खुश हुआ। ''मुझे यकीन है कि मैं अपने खाने के लिए उन मोटी गायों में से एक को पकड़ सकता हूं,'' उसने सोचा और एक चट्टान के पीछे छिपकर उसने अपने मौके का इंतजार किया।

शाम होते ही कलिंग ने गायों को एक साथ इकट्ठा किया और झुंड घर के लिए रवाना हो गया। बाघ उछलने के लिए तैयार हो गया और जैसे ही गाय उस चट्टान के पास से गुजरी जिसके पीछे वह छिपा था और उसने जोर से दहाड़ लगाई। गाय डरकर भाग गईं और वापस अपने गाँव चली गईं। लेकिन एक गाय थी जो बाकी की तुलना में धीमी थी। वह पुण्यकोटि कहलाती थी और झुंड में सभी गायों में सबसे सुंदर थी।

बाघ ने पुण्यकोटि पर हमला किया और उसे पकड़ लिया। वह उसे अपने शक्तिशाली जबड़े से मारने ही वाला था, कि पुण्यकोटि बोली। ''टाइगर सर, मुझे अभी मत मारो,'' गाय ने कहा। ''गाँव में मेरा एक बछड़ा है, जो मेरी प्रतीक्षा कर रहा है। उसे भूख लगी होगी और उसको शाम के भोजन की आवश्यकता है।''

"कृपया मुझे आज रात मेरे बछड़े के पास वापस जाने दें, और एक बार मैंने उसे खिला दिया तो मैंने वादा किया कि मैं आपके पास लौट आऊंगी। तब तुम मुझे खा सकते हो।"

बाघ आश्चर्य में वापस बैठ गया। उन्होंने अपने लंबे जीवन में कई जानवरों को मारा था और जबकि उनमें से कई ने अपने जीवन के लिए उनसे विनती की थी, किसी ने भी वापस आने का वादा नहीं किया था। "क्या आप मुझे मूर्ख समझती हैं?" वह दहाडा, नाराज हो गया। "अगर मैंने तुम्हें जाने दिया, तो तुम कभी नहीं लौटोगे। नहीं, मैं तुम्हें मारकर अभी खा लूंगा।" "सर, मैं आपसे यह एहसान माँगती हूँ, मेरे लिए नहीं, बल्कि मेरे भूखे बछड़े के लिए।

वह सोच रहा होगा कि उसकी माँ कहाँ है। मुझे उसके पास वापस जाने दो, उसे एक आखिरी बार खिला दूँ और उसे अलविदा कह दूँ। मैंने वादा किया है कि मैं वापस आऊंगी," ऐसा पूण्यकोटि ने फिर कहा।

स्वयं की भूख बावजूद, अर्भुत को गाय की याचना के द्वारा झकझोर दिया गया था। "ठीक है, अपने बछड़े के पास जाओ और मेरे पास वापस आओ," उन्होंने कहा। "मैं तुम्हारे लिए यहाँ इंतजार करूँगा।"

पुण्यकोटि गाँव की तरफ जितनी तेजी से भाग सकती थी, उतनी तेजी से वापस गाँव में पहुँच गई जहाँ उसकी बछड़ा इंतजार कर रहा था। बछड़ा भयभीत था और भूखा था – उसकी माँ को छोड़कर बाकी सभी गाय घर आ गई थीं। वह दौड़ा, डर से कांपता हुआ अपनी माँ के पास गया। पुण्यकोटि ने उसे पुचकारा और उसे चाटा और उसे खिलाया। जब छोटे बछड़े ने वह सारा दूध पी लिया था, तो उसने जंगल में होने की घटना और बाघ से अपने वादे के बारे में बताया। "वापस मत जाओ, माँ, कृपया मेरे साथ रहो," छोटे बछड़े ने कहा।

''मुझे वापस जाना चाहिए, मेरे बच्चे'', पुण्यकोटि ने धीरे से समझाया। ''मैंने अपना वचन दे दिया हैऔर तुम नहीं चाहोगे कि तुम्हारी माँ एक वादा तोड़ दे, क्या तुम ऐसा चाहोगे?''

छोटा बछड़ा दुखी था, लेकिन अपनी मां को क्या कहना है अथवा अपनी मान को बाघ से कैसे बचाया जाये, नहीं जानता था।

पुण्यकोटि ने तब अन्य सभी गायों को एक साथ इकट्ठा किया और समझाते हुए कि वह कहाँ जा रही थी, उन्हें अपने बछड़े की देखभाल करने के लिए कहा। दूसरी गायों ने भी उससे रहने के लिए विनती की, लेकिन पुण्यकोटि ने केवल इतना कहा, ''मैंने एक वादा किया है और मुझे इसे निभाना चाहिए।'' और अपने छोटे बछड़े को अंतिम अलविदा कहा, और वह चली गयी। इस बीच, अर्भुत बाघ और अधिक भूखा हो गया था। वह खुद को एक मूर्ख के लिए कोस रहा था कि उसने अपना खाना खाने जाने दिया, जब उसने पुण्यकोटि को पहाड़ी की ओर चलते देखा। उसे विश्वास नहीं हो रहा था ''मैं यहाँ हूँ, जैसा कि मैंने वादा किया था'' गाय ने कहा। ''मैंने आखिरी बार अपने बछड़े को खिलाया और उसे अलविदा कहा। अन्य गायों ने उसकी देखभाल करने का वादा किया है। इसलिए अब तुम मुझे मारकर खा सकते हो।'' बाघ पुण्यकोटि के साहस और ईमानदारी से हिल गए, अर्भुत ने अपना भारी सिर हिला दिया। ''मैं तुम्हें खा नहीं सकता,'' उन्होंने कहा। ''तुम्हारे जैसे अच्छे सच्चे को खाने की बजाय अच्छा होगा कि मैं भूख से मर जाऊं।'' और ऐसा कहते हुएवह जंगल में चला गया। पुण्यकोटि अपने छोटे बछड़े के पास लौट आयी, जिसे देखकर उसे बहुत खुशी हुई और दोनों खुशी–खुशी साथ रहे। अर्भुत बाघ चला गया और उन्हें फिर कभी परेशान नहीं किया। उपरोक्त कहानी से हम समझ गए कि सत्य का अनुसरण करके पुण्यकोटि ने अर्भुत से कैसे मुक्ति पाई। हमें सत्य का पालन करना चाहिए।

III. vLrs;

स्तेय का अर्थ है 'चोरी करना', अस्तेय इसके विपरीत है–कुछ भी नहीं लेना जो हमारा नहीं है। इसका मतलब यह भी है कि अगर हम किसी ऐसी स्थिति में हैं जहाँ कोई हम पर भरोसा करता है या हमें बताता है, तो हम उसका फायदा नहीं उठाते। अस्तेय में न केवल अनुमति के बिना दूसरे का संबंध रखना शामिल है, बल्कि किसीवस्तु का उद्देश्य के विपरीत एक अलग उद्देश्य के लिए उपयोग करना, अथवा उसके मालिक द्वारा अनुमत समय से परे उपयोग करना भी शामिल है। अस्तेय का अभिप्राय है कि ऐसी कोई भी वस्तु न लेना जो स्वतंत्र रूप से न दी गई हो।

आइए हम एक कहानी द्वारा अस्तेय को समझते हैं।

pkj vkj 0;kikjh

एक हीरे का चोर जो केवल सुंदर रत्न चुराया करता था, उसने एक प्रसिद्ध हीरा व्यापारी को सबसे सुंदर हीरा खरीदते हुए देखा और उसने उसे चुराने का फैसला किया। उसने व्यापारी को ट्रेन पकड़ते हुए पीछा करना शुरू किया और तीन दिनों के लिए उसके साथ एक डिब्बे को साझा किया। उन्होंने अपना पूरा समय हीरे को खोजने की कोशिश में लगाया, लेकिन अपने सभी प्रयासों के बावजूद वह इसे खोजने में असफल रहा। जब ट्रेन अपने गंतव्य तक पहुँची तो चोर अपनी अक्षमता में बेचौन हो गया, खुद को रोक नहीं पाया और उसने व्यापारी को सच्चाई बता दी, ''सर, मैं पिछले तीन दिनों से आपके द्वारा खरीदे गये दुर्लभ रत्न को खोजने की कोशिश कर रहा हूं। लेकिन मेरी निराशा कि उस तक मेरे हाथ नहीं पहुँच पाए।''

''कृपया मुझे बताएं कि आपने इसे कहां छिपाया था और मुझे अपने दुख से बाहर कीजिये!'' व्यापारी ने कहा : ''जब मैंने पहली बार आपको देखा था, तो मुझे शक था कि आप एक जेबकतरे हो और इसलिए उस मणि को ऐसी

जगह छिपा दिया जहां मैंने सोचा था कि आप कभी अपनी जेब नहीं देखेंगे" और ऐसा कहते हुए व्यापारी नें चोर की जेब में हाथ डालकर वह रत्न बाहर निकाला

चोर और व्यापारी की उपरोक्त कहानी से पता चलता है कि हम जो भी चोरी करना और जो पाना चाहते हैं वह हमारी अपनी पहुँच में होता है। बस हमें उसको देखना होता है!

IV. vifjxg

अपरिग्रह का अर्थ 'केवल वही लेना है जो आवश्यक है', और किसी स्थिति का लाभ उठाने या लालची होने का नहीं। हमें केवल वही लेना चाहिए जो हमने अर्जित किया हैय यदि हम अधिक लेते हैं, तो हम किसी और का शोषण कर रहे हैं।

योगी पुरुष को लगता है कि चीजों का संग्रह या जमाखोरी अपने सौभाग्य के लिए ईश्वर और अपने आप में विश्वास की कमी का कारण बनता है। अपरिग्रह का तात्पर्य चीजों से हमारे लगाव को छोड़ देना है और यह समझना भी कि अनित्यता और परिवर्तन एकमात्र सच्चाई है।

आइए एक कहानी द्वारा अपरिग्रह को समझते हैं।

ykyph ckã.kk dk ,d lcd

तेनाली राम की बुद्धिमत्ता के बारे में एक और बेहतरीन कहानी है। राजा, कृ ष्णदेवराय (विजयनगर साम्राज्य) की माँ एक बहुत ही पवित्र और रूढ़िवादी महिला थी। उसने सभी पवित्र स्थानों का दौरा किया और मंदिरों में दान में अपना बहुत सारा धन दिया। एक बार उसने दान में फल देने की इच्छा दिखाई और उसके पुत्र राजा ने वैसा किया।

कृष्णदेवराय ने तुरंत रत्नागिरी से बहुत सारे आम मंगवाए। वह अपनी माँ का

टिप्पणी

बहुत सम्मान किया करता था और उसे कभी निराश नहीं किया। दुर्भाग्य से, शुभ दिन आने से पहले, उसकी माँ की मृत्यु हो गई।

कृष्णदेवराय ने सभी धार्मिक संस्कारों का पालन किया। वे कई दिनों तक चले। अंतिम दिन, राजा ने कुछ ब्राह्मणों को बुलाया और कहा, श्मेरी माँ की अंतिम इच्छा थी कि वे ब्राह्मणों को आम चढ़ाएँ।

लेकिन वह इस इच्छा को पूरा नहीं कर पाई और मर गई। मैं ऐसा क्या कर सकता हूं जिससे मेरी मां की अंतिम इच्छा पूरी हो सके और वह शांति से रह सके?

ब्राह्मण लालची थे। उन्होंने कहा कि यदि राजा प्रत्येक ब्राह्मण को एक सोने का आम देगा, तो उसकी माँ शांति से आराम कर पाएगी। यह सुनकर कृष्णदेवराय ने तुरंत कुछ सोने के आम बनाने का आदेश दिया और उन्हें ब्राह्मणों के सामने पेश किया, यह सोचकर कि अब उनकी माँ खुश और शांत होगी। तेनाली राम ने इस बारे में सुना और उन्होंने उन ब्राह्मणों को अपनी माँ के अंतिम संस्कार के लिए अपने घर बुलाया। जब ब्राह्मण तेनाली के घर में आए तो तेनाली ने सभी दरवाजे और खिड़कियां बंद कर दीं और उनके सामने लाल लोहे की रॉड लेकर खड़ा हो गया। ब्राह्मण हतप्रभ थे, लेकिन तेनाली ने उनका भ्रम दूर कर दिया। ''मेरी माँ के घुटने में दर्द था और एक उपाय के रूप में वह चाहती थी कि मैं इस गर्म लोहे की छड़ से उसे ठीक करूँ। लेकिन इससे पहले कि मैं उसकी मदद कर पाता उसकी मौत हो गई। इसलिए अब मैं तुम्हें यह सब उपचार देकर उसकी इच्छा पूरी करना चाहता हूं'', तेनाली ने ब्राह्मणों से कहा।

ब्राह्मण हैरान थे और उन्होंने कहा कि यह उनके साथ अन्याय है और वे इसका हिस्सा नहीं होंगे।

लेकिन तेनाली ने कहा कि जब आप लोगों द्वारा राजा से आम लेने पर वह अपनी मृत माँ को शांति प्रदान कर सकता है तो मैं भी अपनी माँ की अंतिम इच्छा पूरी कर सकता हूँ, जिससे उसको शांति मिल सकेगी।

लालची ब्राह्मणों ने समझा कि उन्होंने सही नहीं किया है और वे राजा को आम लौटाते हैं। बाद में तेनाली राम ने राजा कृष्णदेवराय से कहा कि महल के खजाने को ऐसे लालचियों को देकर उनको बर्बाद नहीं किया जाना चाहिए। इसके बजाय, इसे जरूरतमंदों को खिलाने और उनकी सेवा करने के लिए रखा जाना चाहिए।

ऊपर, तीन ब्राह्मण की कहानी आपको दिखाती है कि किसी को लालची नहीं होना चाहिए और उन्हें जरूरत से ज्यादा नहीं लेना चाहिए। अपरिग्रह का अनुसरण करके व्यक्ति अधिक से अधिक ऊंचाइयों को प्राप्त करेगा।

V. cãp;

ब्रह्मचर्य का उपयोग ज्यादातर संयम के अर्थ में किया जाता है, विशेषकर यौन क्रिया के संबंध में। ब्रह्मचर्य से पता चलता है कि हमें ऐसे रिश्ते बनाने चाहिए जो उच्चतम सत्य की हमारी समझ को बढ़ावा दें। ब्रह्मचर्य का ब्रह्मचर्य नियमावली से तात्पर्य नहीं है। बल्कि, इसका अर्थ है सत्य के प्रति हमारे लक्ष्य के संबंध में जिम्मेदार व्यवहार। ब्रह्मचर्य का अभ्यास करने का अर्थ है कि हम अपनी यौन ऊर्जा का उपयोग अपने आध्यात्मिक आत्म के संबंध को पुनरू उत्पन्न करने के लिए करते हैं। इसका यह भी अर्थ है कि हम इस ऊर्जा का उस तरह से उपयोग नहीं करते हैं जो दूसरों को नुकसान पहुंचा सकती है। आइये एक कहानी द्वारा ब्रह्मचर्य को समझते हैं।

Hkh"e

भीष्म, महाभारत के समय, देवव्रत नाम के एक बहुत ही खास बच्चे का जन्म भरत की संपूर्ण भूमि के राजा शांतनु से हुआ था। देवव्रत, जिन्हें भीष्म के नाम

टिप्पणी

से जाना जाता है, को हमेशा हिंदू महाकाव्यों में आदर्श पुत्र के रूप में याद किया जाता है, जिन्होंने अपने पिता की खातिर अपनी खुशी छोड़ दी।

शांतनु को मछुआरों के स्थानीय मुखिया की बेटी सत्यवती से प्यार था। उसकी सुंदरता और अनुग्रह ने शांतनु को मंत्रमुग्ध कर दिया, वह उससे शादी करना चाहता था और उसे अपनी एक रानी बना लेना चाहता था। दुर्भाग्य से राजा के लिए, यह एक आसान काम नहीं था। सत्यवती की हालिया हस्तरेखा के विषय में भविष्यवाणी की गयी थी कि उसके पुत्र भरत के शासक होंगे। उसके पिता को चिंता थी कि अगर सत्यवती ने शांतनु से विवाह कर लिया, तो उनके बच्चों को महान राज्य पर शासन करने का मौका नहीं मिलेगा, क्योंकि उनके पुत्र देवव्रत ताज के लिए पहली कतार में थे। अपनी बेटी की सलामती की तलाश में, मछुआरे ने शांतनु के सामने एक प्रस्ताव रखारू "सत्यवती का बेटा राजा होना चाहिए"।

इस प्रस्ताव से शांतनु बहुत आहत हुए क्योंकि उन्हें पता था कि यह देवव्रत का राजा होने का अधिकार है। यह जानकर कि ऐसा करके वह अपने बेटे के साथ अन्याय करेगा, उसने सत्यवती को भूलने की कोशिश की। हालांकि, सत्यवती से दूर होने के कारण शांतनु उदास हो गए। अपने पिता के सारथी के माध्यम से, देवव्रत को अपने पिता के अवसाद के कारण के बारे में पता चला और उन्होंने फैसला किया कि एक बेटे के रूप में, उन्हें अपने पिता को खुशी हासिल करने में मदद करनी चाहिए। देवव्रत ने मछुआरे के साथ एक बैठक की। देवव्रत ने सत्यवती के पिता से वादा किया कि यदि वह शांतनु से विवाह करने के लिए सहमति देगा तो वह उसके बच्चों को राज्य पर शासन करने देगा। हालांकि, मछुआरे के लिए यह उदार प्रस्ताव पर्याप्त नहीं था।

वह चिंतित था कि अभी भी एक संभावना थी कि भविष्य मेंदेवव्रत के बच्चे सत्यवती के बच्चों के अधिकार के लिए चुनौती दे सकते हैं। मछुआरे की

आशंकाओं को कुचलने के लिए, देवव्रत ने अनंत ब्रह्मचर्य का पालन करने की कसम खाई। देवव्रत की अपने पिता की मदद करने की इच्छा ने आकाश में देवताओं को चकित कर दिया, जिन्होंने तुरंत उन पर फूलों की वर्षा की, ष्भीष्म, भीष्म, भीष्मष रोते हुए। भीष्म का अर्थ है ष्एक भयानक शपथ वालाष और इसी तरह से देवव्रत को भीष्म कहा गया। अपने बेटे के असीम बलिदान के बारे में सुनकर, शांतनु ने उसे इच्छा–मृत्यु (अपनी मृत्यु का समय चुनने की क्षमता) का वरदान दिया।

महाभारत में कहा जाता है कि भीष्म पांडवों की पूरी सेना को डुबोने के लिए पर्याप्त थे। उनके तीरंदाजी कौशल देवताओं के बाद दूसरे स्थान पर थेऔर इसलिए उन्हें अपने समय के सबसे बहादुर योद्धा के रूप में जाना गया था। भीष्म भी उन बहुत कम लोगों में से एक थे जिन्होंने श्री कृष्ण के असली रूप को पहचाना था और इसलिए उन्हें भगवान के सच्चे भक्त के रूप में भी याद किया जाता है।

उपरोक्त कहानी से हम समझ सकते हैं कि ब्रह्मचर्य का पालन करने से हमारी मानसिक शक्ति बढ़ती है। भीष्म की कहानी भी हमें याद दिलाती है कि हमारे भी अपने माता–पिता के प्रति एक कर्तव्य हैय हमें अपने माता–पिता की अधिक समझ होनी चाहिए, क्योंकि उन्होंने उसी तरह हमें समझा था।

पाठगत प्रश्न 2.2

1. यम की पाँच विशेषताएँ हैं ....., ..., ..., ... और .....।
2. अहिंसा का अर्थ है किसी भी प्राणी के प्रति ..... न दिखाना।
3. सत्य का अर्थ है, ष..... बोलना।
4. अपरिग्रह का मतलब केवल वही लेना है जो ..... है।

2.2 नियम

नियम का अर्थ है 'नियम' या 'कानून'। ये व्यक्तिगत निरीक्षण के लिए निर्धारित नियम हैं। यम की तरह, पांच नियम केवल अध्ययन करने के लिए अभ्यास या क्रियाएं नहीं हैं। पाँच नियम हैं शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान। आइए प्रत्येक नियम को एक कहानी के साथ समझते हैं।

I. 'kkp

पहला नियम शौच है, जिसका अर्थ है पवित्रता और स्वच्छता। शौच में एक आंतरिक और एक बाहरी पहलू है। बाहरी सफाई का मतलब बस खुद को साफ रखना है। आंतरिक स्वच्छता का हमारे शरीर की स्वस्थता के साथ–साथ हमारे मन की स्पष्टता के साथ स्वस्थ, मुक्त कामकाज के लिए भी बहुत कुछ है। 'लेकिन शरीर की भौतिक सफाई से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है, घृणा, जुनून, क्रोध, वासना, लालच, भ्रम और अभिमान जैसी अपनी परेशान करने वाली भावनाओं से युक्त मन की सफाई।'आइए हम एक कहानी के आधार पर शौच को समझें।

rhu ?kfu"B fe=

एक गाँव में तीन सबसे अच्छे दोस्त थे – मोहन, ललित और अर्जुन। वे एक ही स्कूल में पढ़ते थे। तीनों अपनी पढ़ाई में अच्छे थे। वे सभी स्कूल को पसंद करते थे। यह वह जगह थी जहाँ वे सभी मिले थे। वे कभी स्कूल जाना नहीं छोड़ते थे। उनका गाँव बहुत सुंदर था। कई पर्यटकों ने इस जगह का दौरा किया। एक बार अर्जुन पाँच दिनों तक स्कूल नहीं आया। ललित और मोहन चिंतित थे। उन्होंने अर्जुन से मिलने जाने का फैसला किया। वे दोनों उस जगह को देखकर चौंक गए जहां वह रहता था। यह बहुत गंदा स्थान था। सड़कों पर पानी भरा हुआ था जहाँ उन्होंने मच्छरों को पनपते देखा। चारों तरफ कचरा फेंका हुआ था।

जब वे अर्जुन के घर पहुँचे, तो उन्होंने देखा कि उसको बहुत तेज बुखार था। उसकी माँ ने उन्हें बताया कि उसे मलेरिया है।

वह बुरी तरह रो रही थी। अर्जुन बहुत गरम और थके हुए लग रहे थे। वह शायद ही बोल पा रहा था। मलेरिया एक ऐसी बीमारी है जो मच्छरों द्वारा फैलती है। यह यकृत और रक्त कोशिकाओं को प्रभावित करता है। उनके पिता ने उन्हें बताया कि यह सब इस गन्दी जगह के कारण था। अगले दिन लड़कों ने अर्जुन के बारे में कक्षा को बताया। उन्होंने अपने दोस्त के लिए कुछ करने का फैसला किया। इसलिए उन्होंने सप्ताहांत में जगह को साफ करने का फैसला किया। इसलिए छात्रों ने सड़क पर इकट्ठा होकर खुद को छोटे समूहों में विभाजित किया और जगह की सफाई शुरू कर दी। उन्होंने सड़कों को धो दिया, कचरे को एकत्र किया और कूड़ेदान में फेंक दिया। उन्होंने गंदे पानी को भी साफ किया। इस प्रकार मच्छर कम हो गए। उन्होंने हर हफ्ते सफाई की प्रक्रिया जारी रखी। यह आसपास रहने वाले लोगों के लिए एक आंख खोलने वाला था। वे धीरे–धीरे सफाई की दौड़ में भाग लेने लगे। सभी खुश थे और जगह साफ सुथरी हो गई। और भी लोग अपनी–अपनी गली को साफ करना चाहते थे। इसलिए छोटे समूह बनाए गए और अधिक स्थान साफ किये गये। बहुत कम लोग बीमार पड़े। पर्यटक पहले की तरह गाँव जाने लगे।

प्राचार्य ने प्रार्थना सभा में बच्चों की सराहना की। जिला कलेक्टर ने भी लोगों को जागरूक करने के लिए बच्चों की सराहना की। गाँव के लोगों के प्रयास को टीवी पर दिखाया गया। कई राज्यों ने भी सफाई आंदोलन को अपनाया। धीरे–धीरे यह एक राष्ट्रीय आंदोलन बन गया। इस प्रकार एक छोटे से गाँव में शुरू हुआ एक आंदोलन पूरे देश में फैल गया। अंत में, यहां तक कि राष्ट्रपति ने भी घोषित किया कि हमारा भारत एक स्वच्छ भारत है।

अगर हम चाहते हैं कि हमारा देश स्वच्छ और स्वस्थ रहने का स्थान हो, तो

टिप्पणी

हमें सबसे पहले अपने घर और आसपास को साफ रखना चाहिए। स्वच्छता आंतरिक होने के साथ–साथ बाहरी भी होनी चाहिए।

II. lrks"k

एक और नियम है संतोष, शील और हमारे पास जो कुछ है उससे ही संतुष्ट रहने की भावना। जीवन के लिए जीवन की कठिनाइयों का अनुभव करते हुए भी किसी की जीवन शैली को खोजने के साथ–साथ शांति और शांति के साथ रहना सभी प्रकार की परिस्थितियों में विकास की प्रक्रिया बन जाता है। हमें यह स्वीकार करना चाहिए कि हर चीज का एक उद्देश्य होता है – योग इसे कर्म कहता है और हम संतोष की साधना करते हैं 'जो होता है उसे स्वीकार करते हैं।' इसका मतलब यह है कि जो हमारे पास नहीं है उससे दुखी होने के बजाय हमारे पास क्या है उससे खुश होना हैं। आइए हम एक कहानी के द्वारा संतोष को समझते हैं

ukdjkuh dk lrks"k

एक अमीर आदमी था, जो भगवान का भक्त भी था। एक दिन जब वह पूजा में व्यस्त थे, तो उन्होंने एक गरीब लड़की को स्पष्ट और मधुर स्वर में एक सुंदर गीत गाते हुए सुना। गीत की विषय–वस्तु एक क्रिमसन रंग की साड़ी थी, यह कितनी अच्छी थी, इसकी कढ़ाई कितनी अच्छी थी, इसके छोर और सीमाएँ कितनी सुंदर थीं आदि। उन्हें गीत इतना पसंद आया कि वह बाहर आ गयेऔर उन्होंने देखा कि यह एक जवान लड़की के द्वारा गाया जा रहा है, जो उनके पड़ोसी की नौकरानी थी। लड़की बर्तनों को साफ कर रही थी, और उसके शरीर पर केवल एक फटा हुआ वस्त्र था। उसकी बिगड़ी हुई हालत और उसके सहज स्वभाव को देखते हुए, अमीर आदमी को उस पर दया आ गई और उसने गरीब छोटी लड़की को एक छोटी साड़ी (घागरा चोली) दी। एक भूखे व्यक्ति को खाने के लिए सौभाग्य से अच्छे व्यंजन मिलने की तरह, उसकी खुशी की सीमा नहीं थी।

अगले दिन उसने नई साड़ी पहनी, और बहुत खुशी और उत्साह से बाहर, चक्कर लगाया, नृत्य किया और अन्य लड़कियों के साथ 'फुगड़ी' खेल खेला और उन सभी को हराया। अगले दिन, उसने घर पर अपने बॉक्स में नई साड़ी को रखा और पुराने और फटे हुए वस्त्र पहन आई, लेकिन वह पिछले दिन की तरह ही खुश लग रही थी। यह देखते ही, लड़की के प्रति अमीर आदमी की दया प्रशंसा में तब्दील हो गई। उसने सोचा कि गरीब होने के कारण लड़की को फटे हुए वस्त्र पहनने पड़ते हैं, लेकिन अब उसके पास एक नई साड़ी थी, जिसे वह सुरक्षित रखती थी और पुराने वस्त्र पहनती थी, जिसमें कोई दुःख या आपत्ति नहीं थी। इस प्रकार उन्होंने महसूस किया कि दर्द और सुख की हमारी सभी भावनाएं हमारे मन के दृष्टिकोण पर निर्भर करती हैं। इस घटना के बारे में गहराई से सोचने पर, उन्हें एहसास हुआ कि एक व्यक्ति को इस बात का आनंद लेना चाहिए कि ईश्वर ने उसे जो भी दिया है,वह सब उसके लिये हर तरफ से सहायक हैऔर जो कुछ भी ईश्वर द्वारा उसे दिया गया है वह सब उसके भले के लिए है। इस विशेष मामले में, गरीब लड़की की खराब स्थिति, उसके फटे हुए वस्त्र और नई साड़ी, दाता, नृत्य और स्वीकृति सभी प्रभु के अंग थे और उसके द्वारा विकृत थे। यह कहानी हमें उपनिषद के पाठ का व्यावहारिक प्रदर्शन देती है – इस विश्वास के साथ कि जो कुछ भी घटित होता है, उसमें भगवान के द्वारा विहित होता है, और अंततः हमारे लिए अच्छा है।

III. ri

तप शरीर को स्वस्थ रखने या बिना बाह्य प्रदर्शन के आंतरिक लालसाओ को चुनौती देने और नियंत्रित करने की गतिविधि को संदर्भित करता है। वस्तुतः इसका अर्थ है शरीर को गर्म करना और ऐसा करने से, उसे शुद्ध करना।

तप की धारणा के पीछे यह विचार है कि हम अपनी ऊर्जा को जीवन को उत्साहपूर्वक संलग्न करने और ईश्वरीय मिलन के अपने अंतिम लक्ष्य को

प्राप्त करने के लिए निर्देशित कर सकते हैं। तप हमें उन सभी इच्छाओं को नष्ट करने में मदद करता है जो इस लक्ष्य के हमारे रास्ते में अवरोध हैं। तप का एक और रूप है जो हम खाते हैं उस पर ध्यान देना। शरीर की मुद्रा पर ध्यान दें, खाने की आदतों पर ध्यान दें, श्वास प्रक्रिया पर ध्यान दें – ये सभी तप हैं। आइये एक कहानी द्वारा तप को समझते हैं।

lR;dke

सत्यकाम, जाबाल नाम की एक महिला का बेटा था। उनकी अध्ययन करने की तीव्र इच्छा थी और इसलिए वे गुरु की तलाश में घर से निकल गए। वह ऋषि गौतम के आश्रम में गए और उनसे उन्हें अपना शिष्य बनाने का अनुरोध ा किया। ऋषि गौतम ने उनसे सवाल किया, ''इससे पहले कि मैं आपको अपना शिष्य बनाऊं, मुझे आपके परिवार के बारे में जानना होगा।'' इसने सत्यकाम को हैरान कर दिया, क्योंकि उन्हें अपनी मां के अलावा अपने परिवार के बारे में कोई जानकारी नहीं थी। लेकिन आश्रम में शामिल होने के लिए वह झूठ नहीं बोलते। उसने ऋषि से कहा कि वह उसकी मां से पूछेगा। इसलिए वह जाबाल के पास चला गया।

उनकी माँ ने उनसे कहा, ''ऋषि के पास जाओ और उन्हें बताओ कि मैं जाबाल का पुत्र हूँ और मेरा नाम सत्यकाम जाबालि है।'' सत्यकाम गौतम के पास गया और उसे बताया कि वह क्या जानता है। ऋषि सत्य के प्रति उनके प्रेम से प्रसन्न हुए और उन्हें अपने शिष्य के रूप में स्वीकार किया।

एक दिन गौतम ने उससे कहा कि इससे पहले कि वह उसे कुछ सिखा सके, सत्यकाम को आश्रम की 400 कमजोर गायों के झुंड को ले जाना चाहिए और केवल तब वापस लौटना चाहिए जब वह उन्हें 1000 गुणा कर चुका हो। उसके बाद गौतम उसे ज्ञान प्रदान करेंगे। बिना एक भी शब्द बोले सत्यकाम गायों के साथ निकल गया। वह उन्हें जंगल में ले गया और प्यार से उनकी देखभाल की। कई वर्षों में झुंड 1000 गुण तक बढ़ गया।

हर गाय मजबूत और स्वस्थ थी। सत्यकाम के गौतम के आश्रम लौटने का समय था। सभी देवी– देवता अपने गुरु के प्रति सत्यकाम की आज्ञाकारिता और समर्पण से खुश थे। रास्ते में उसे आग, एक बैल, एक हंस और एक जलपक्षी द्वारा ज्ञान का आशीर्वाद दिया गया था।

अब प्रबुद्ध होकर सत्यकाम आश्रम पहुंचा। गौतम ने उसके चेहरे पर आत्मज्ञान की चमक देखी। वह इस बात से भी बहुत खुश था कि सत्यकाम ने गायों की बहुत अच्छी देखभाल की थी। उन्होंने तब सत्यकाम को अपना शिष्य स्वीकार किया और उन्हें ब्रह्मविद्या का आशीर्वाद दिया।

उपर्युक्त, सत्यकाम की कहानी से हम समझ सकते हैं कि कैसे सत्यकाम ने अपने गुरु के वचनों का पालन करते हुए, जंगल में जाकर ज्ञान प्राप्त किया। तप से सत्यकाम को ज्ञान मिला। हममें से प्रत्येक को अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की इच्छा शक्ति होनी चाहिए।

IV. Lok/;k;

चौथा नियाम स्वाध्याय है। 'स्व' का अर्थ है "निज अथवा अपना", ''अध्याय'' का अर्थ है "जांच" अथवा "परीक्षा"। कोई भी गतिविधि जिसमें आत्म–चिंतनशील चेतना का भाव हो, उसे स्वाध्याय माना जा सकता है। इसका आशयएक निश्चित सीमा तक अपनी सभी कमियों को स्वीकारते हुए, सभी गतिविधियों और प्रयासों में प्रयत्नतः आत्म–जागरूकता खोजना है। यह हमें अवांछित और आत्मघाती प्रवृत्तियों को दूर करने के साथ केन्द्रित और द्वेत के प्रति अक्रियाशील होना सिखाता है।

आइये एक कहानी द्वारा स्वाध्याय को समझते हैं।

,dy0;

बच्चे आप सभी जानते हैं कि गुरु द्रोणाचार्य कौन थे? वह पांडवों और कौरवों के शाही गुरु (शिक्षक) थे। वे राजकुमारों को सैन्य कला सिखाते थे।एक बार, एकलव्य नाम के एक लड़के ने गुरु द्रोणाचार्य से पूछा, ''गुरुदेव, क्या आप

टिप्पणी

मुझे धनुर्विद्या की कला सिखाएंगे?'' एकलव्य ने सबसे प्रसिद्ध शिक्षक द्रोणाचार्य के गुरुकुल में तीरंदाजी का अध्ययन करने की इच्छा जताई। द्रोणाचार्य एक दुविधा में थे क्योंकि उन्होंने राजा भीष्म से वादा किया था कि वह इस कला को केवल राजकुमारों को सिखाएंगे। एकलव्य राजकुमार नहीं था, इसलिए द्रोणाचार्य उसे पढ़ाने में संकोच कर रहे थे और उन्होंने विधिवत रूप से एकलव्य को मना कर दिया।

द्रोणाचार्य की अस्वीकृति से दुखी, एकलव्य घर लौट आया। हालांकि, उन्होंने तीरंदाजी की कला में महारत हासिल करने की ठानी। इसलिए, उन्होंने जंगल में जाकर गुरु द्रोणाचार्य की मिट्टी की मूर्ति तैयार की। उन्होंने प्रतिमा को अपने गुरु के रूप में स्वीकार किया और हर दिन इसके सामने तीरंदाजी का अभ्यास किया। वर्षों तक अभ्यास करने के बाद, एकलव्य अंततः एक असाधारण धनुर्धर बन गया। एक बार गुरु द्रोणाचार्य तीरंदाजी का अभ्यास कराने के लिए पांडव और कौरव राजकुमारों को जंगल में ले गए। एक कुत्ता भी उनके साथ था। कुत्ता जंगल अभ्यास के स्थान से भटकते हुए, एकलव्य के पास आ गया और उस पर भौंकने लगा। कुत्ते द्वारा अपने अभ्यास से परेशान होकर, एकलव्य ने कुत्तों के मुंह में सात बाण इतनी सावधानी और कुशलता से छोड़े कि इसने कुत्ते को घायल किए बिना उसका भौंकना बंद कर दिया। कुत्ता उस स्थान पर लौट आया, जहां राजकुमारों का अभ्यास चल रहा था। द्रोणाचार्य कुत्ते की अवस्था देखकर चकित थे। वे सोच रहेथे कि किसी को ऐसी सफलता कैसे मिल सकती है। द्रोणाचार्य और उनके छात्रों ने जांच की और उस स्थान पर पहुँच गये जहाँ एकलव्य पर तीरंदाजी का अभ्यास कर रहा था। द्रोणाचार्य को देखते ही एकलव्य हर्ष से भर गया। उन्हें प्रणाम किया। द्रोणाचार्य ने एकलव्य से पूछा, ''आपने धनुर्विद्या कहाँ से सीखी?'' मिट्टी की प्रतिमा की ओर इशारा करते हुए एकलव्य ने उत्तर दिया, "आपके अधीन, हे गुरु।"

एकलव्य ने अपने गुरु द्रोणाचार्य के प्रति असीम भक्ति और श्रद्धा के साथ आत्मनिरीक्षण और प्रयास से धनुर्विद्या सीखी थी।

ऊपर की एकलव्य की कहानी से हम समझ सकते हैं कि कैसे उसने अपने स्वाध्याय या आत्मनिरीक्षण के माध्यम से तीरंदाजी में महारथ हासिल की।

V. b'ojçf.k/kku

ईश्वरप्रणिधान का अर्थ है "अपने सभी कार्यों को भगवान के चरणों में रखना।" इसे भक्ति भी कहा जाता है। यह ईश्वर और ईश्वर की इच्छा के साक्षी बनने के लिए ईश्वर (ईश्वर) पर चिंतन है। यह मान्यता है कि आध्यात्मिक व्यक्ति सब कुछ सहन करता है और अपने ध्यान और निरीक्षण के माध्यम से हम खुद को निर्माता के अंग के रूप में अपनी भूमिका को जोड़ सकते हैं।

अभ्यास के लिए आवश्यक है कि हम प्रत्येक दिन कुछ समय के लिए यह निर्धारित करें कि हमारे जीवन में कुछ सर्वव्यापी बल है जो हमारे जीवन के पाठ्यक्रम का मार्गदर्शन और निर्देशन कर रहा है। आइए एक कहानी द्वारा ईश्वर प्रधान को समझते हैं।

Hkä çgykn

एक बार हिरण्यकश्यपु नाम का एक राजा रहता था। कई वर्षों की तपस्या के माध्यम से उन्होंने एक वरदान प्राप्त किया था कि वह न तो दिन में मरेगा न रात में, न घर के अन्दर मरेगा न बाहर, न आदमी से मरेगा न जानवर से और न किसी हथियार से मरेगा। वरदान ने उसे बहुत शक्ति दी और वह निर्भीक होकर निर्ममता से शासन करने लगा। उनका एक पुत्र था, जिसका नाम प्रह्लाद था, जो श्री विष्णु का बहुत बड़ा भक्त था। वह हर समय और सभी गतिविधियों के दौरान विष्णु के नाम का जाप किया करता था।

हिरण्यकश्यपु प्रह्लाद की ईश्वर की भक्ति से बहुत क्रोधित था और चाहता था कि उसका पुत्र किसी और की नहीं बल्कि स्वयं उसकी पूजा करे। लेकिन प्रह्लाद विष्णु की भक्ति में लगे रहे और उनके पिता ने उसको बदलने के लिए परेशान करना जारी रखा।

प्रह्लाद की भक्ति पर उनके क्रोध से, हिरण्यकश्यपु ने एक बार उन्हें उबलते हुए तेल में फेंक दिया था, लेकिन प्रह्लाद बच गए! इसलिए, एक और समय, हिरण्यकश्यपु ने उसको एक चट्टान से फेंक दिया थाजबकि एक और समय, आग में। लेकिन हर बार, भगवान ने प्रहलाद को किसी भी चोट से बचाया। इसने राजा को और अधिक क्रोधित कर दिया। एक दिन, उसने प्रह्लाद से पूछा, ''आप कहते हैं कि आपका भगवान आपकी रक्षा करेगा। क्या आप मुझे दिखा सकते हैं कि वह कहाँ है?'' प्रह्लाद ने कहा, ''भगवान हर जगह है।'' प्रह्लाद एक खंभे के बगल में खड़ा था, इसलिए राजा ने पूछा, ''यदि तुम्हारा भगवान हर जगह है, तो क्या वह इस स्तंभ में है?''प्रह्लाद ने जवाब दिया, ''हां।'' यह सुनकर राजा को बहुत गुस्सा आया और उसने खंभे को आधा तोड़ दिया। अगले ही पल, श्री विष्णु नरसिंह के अवतार (रूप) में आधे मानव और आधे शेर के रूप में सामने आए! ऐसा होने पर न तो दिन था और न ही रात (गोधूलि समय)। वह राजा को उठाकर महल की दहलीज पर ले गया, तबवे न तो महल के अंदर थे और न ही बाहर। वहाँ उसने राजा को अपनी गोद में बिठाया और उसे न तो धातु और न ही लकड़ी, बल्कि पंजे पंजे से मार डाला! उपरोक्त कहानी से हम समझ सकते हैं कि ईश्वर हर जगह है, यदि कोई ईश्वर के नाम का भक्ति के साथ जप करता है, तो वह सभी परिस्थितियों में उसको बचाता है।

पाठगत प्रश्न 2.2

1. पांच नियम हैं ....., ..., ..., ...और ..... ।
2. शौच नियम का अर्थ है ..... और ..... ।

3. सत्यकाम की कहानी में, उनके गुरु ने उन्हें ..... का आशीर्वाद दिया।

4. स्वाध्याय का अर्थ है .....।

आपने क्या सीखा

यम में हमने सीखा है–

- अहिंसा,
- सत्य,
- अस्तेय,
- अपरिग्रह, और
- ब्रह्मचर्य

नियम में हमने सीखा हैरू

- शौच,
- सन्तोष,
- तप,
- स्वाध्याय, और
- ईश्वर प्रणिधान।

पाठांत प्रश्न

1. यम क्या है?

2. नियम क्या है?

3. ब्रह्मचर्य क्या है?

4. ईश्वरप्रणिधान क्या है?

उत्तरमाला

2-1

1. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य
2. क्रूरता
3. सत्य
4. आवश्यक

2-2

1. शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान
2. पवित्रता और स्वच्छता
3. ब्रह्मविद्या
4. स्व जाँच या परीक्षा।